



Omgaan met vruchtbaarheid

Natural Family Planning helpt echtparen die op een natuurlijke wijze willen omgaan met vruchtbaarheid.

Voor kinderloze echtparen heeft NFP eveneens een cursus in huis.

„Ook gynaecologen weten dat de meeste zwangerschappen toch op een natuurlijke wijze ontstaan.”

Abraham en Sara willen graag een kindje. Izak en Rebecca moeten lang wachten, net als Jakob en Rachel. Al dan niet zwanger raken, is een onderwerp van alle tijden en plaatsen. In de Bijbel is te zien hoe mensen er op verschillende manieren mee omgaan. Abraham en Sara willen zelf ingrijpen en Sara kiest een bijvrouw voor Abraham. En als Rachel Jakob vertelt over haar verdriet, staat er in de Bijbel (Genesis 30:2): „Toen ontstak Jakobs toorn tegen Rachel, en hij zeide: Ben ik dan in plaats van God, Die de vrucht des buiks van u geweest heeft?” Izak en Rebecca zijn samen voortdurend in gebed; ze leggen hun probleem bij God neer. „Een prachtig voorbeeld van hoe je samen bezig kan zijn met de verantwoordelijkheid voor je lichaam en raad kan vragen bij de Schepper”, zegt Margreet Boender, werkzaam bij Natural Family Planning (NFP) Nederland.

Plannen

Ieder echtpaar krijgt ermee te maken: gezinsvorming. Lukt het niet om

kinderen te krijgen? Of ben je elk jaar weer zwanger, terwijl het eigenlijk te veel wordt voor je...?

Het woord ‘plannen’ is in relatie tot je gezin een gevoelige term. Niettemin maakt vrijwel iedereen er gebruik van. Margreet: „Ook als mensen voor langere tijd aan onthouding doen, omdat ze niet willen ingrijpen in het biologische proces van vruchtbaarheid, is dat in feite plannen. En niet op een heel natuurlijke manier. Het huwelijk is gegeven om elkaar lief te hebben. Dat staat voorop. En door die liefde voor elkaar kan je huwelijk gezegend worden met het krijgen van kinderen.”

Duitse subsidies

Natural Family Planning is een non-profit-organisatie die zijn oorsprong heeft in Duitsland. De Duitse overheid heeft in 1980 subsidies beschikbaar gesteld voor wetenschappelijk onderzoek naar natuurlijke anticonceptie. Uit dat onderzoek kwam naar voren dat bijna iedere vrouw een

Margreet Boender:

„Op Wegwijs of Trouwideo horen we hoe hoog de nood kan zijn onder echtparen”



„Uit onderzoek kwam naar voren dat bijna iedere vrouw een ritme in haar cycli heeft.”

ritme in haar cycli heeft. Zelfs al is er maar drie keer per jaar een eisprong, dan is daar nog een zekere regelmaat in te ontdekken. Zo is NFP begonnen, als een systeem dat echtparen leert op een natuurlijke manier om te gaan met vruchtbaarheid. In 1996 kwam NFP via Vlaanderen in Nederland.

Inmiddels werken veel landen met deze methode, zoals Spanje, Polen, Litouwen, Oostenrijk en Hongarije. Deze landen zijn samen met Duitsland en Nederland, op verzoek van de Europese Commissie, ook bezig met het ontwikkelen van een lesprogramma: Fertility Management Program. Het grootste gedeelte van het wetenschappelijke onderzoek wordt nog steeds in Duitsland gedaan.

„God heeft ons zo geschapen dat er een heel duidelijk ritme te ontdekken is in de vruchtbaarheid. Op basis van deze regelmaat kunnen man en vrouw ‘met verstand bij elkaar wonen’, zonder in te hoeven grijpen in het biologische vruchtbaarheidspro-

ces. Het is zo mooi gemaakt. Je bent niet een hele cyclus vruchtbaar. Het zijn maar een paar dagen. Het is ook goed om zeker te weten wanneer je niet vruchtbaar meer bent. Het is een ritme dat in ons zit, het is er al, we moeten er alleen nog mee om leren gaan.”

Dat leren mensen die de basis cursus bij NFP volgen. De methode kan gebruikt worden als anticonceptie, maar ook voor mensen die juist een sterke kindervens hebben. Voor mensen die willen trouwen of mensen die vlak voor de overgang zitten.

Gevoelig

Een gevoelig onderwerp, dat is het zeker. Vaak praten mensen nog makkelijker over seksualiteit dan over hun vruchtbaarheid. Dat is begrijpelijk, maar wel jammer, vindt Margreet. „Er zouden veel meer echtparen gebaat zijn bij het gebruiken van NFP. Het is een heel natuurlijke manier om met je lichaam om te gaan. Vaak zien vooral

mannen erg tegen de cursus op. Maar als ze eenmaal bezig zijn, raken ze gefascineerd door de werking van het lichaam, de complexiteit van de schepping.” Veel echtparen regelen anticonceptie nu helaas met middelen als de pil, condooms, sterilisatie of andere hormonale middelen. NFP biedt daartegenover „een natuurlijke en niettemin betrouwbare methode”.

Kinderwens

Ook voor stellen die te maken krijgen met een onvervulde kindervens is NFP een leerzaam traject. Als ze naar het ziekenhuis gaan, komen ze terecht in een mallempot waarbij ze zich vaak weinig zelf betrokken voelen. Ze temperaturen, leveren zaad in en moeten wachten wat er op hun afkomt. „Ook gynaecologen weten dat de meeste zwangerschappen toch op natuurlijke wijze ontstaan. Ze adviseren vaak na een halfjaar weer contact op te nemen, als je niet zwanger bent geraakt. Bij NFP leer je jouw cyclus kennen en begrijpen. Er komen geen

„We denken dat de wetenschap overal een oplossing voor heeft, maar het tegendeel geldt op het gebied van kinderloosheid.”

medische handelingen bij kijken, evenmin interne echo's, en er wordt geen sperma ingeleverd. Je leert herkennen wanneer zich vruchtbare momenten voordoen en kunt daar dan op inspelen. Dat is toch anders dan wanneer je na een vaginale echo te horen krijgt dat 'het vanavond maar moet gebeuren'.”

Samen

„Een derde van de mannen is minder vruchtbaar, bij de vrouwen geldt een zelfde percentage. Een groot gedeelte van deze mensen heeft te maken met onverklaarbare kinderloosheid. Dat is moeilijk. Als je bijvoorbeeld geen baarmoeder meer hebt, is het duidelijk dat je geen kinderen kunt krijgen via de natuurlijke weg. Maar deze echtparen komen terug van het traject bij de gynaecoloog met de mededeling dat alles lichamelijk lijkt te kloppen. We denken dat we veel weten, dat de wetenschap overal een oplossing voor heeft, maar het tegendeel geldt op het gebied van kinderloosheid. Waarom wordt de een zo snel zwanger en wil het bij de ander maar niet lukken? We weten het niet.

Tegenwoordig heeft een op de zeven stellen te maken met verminderde vruchtbaarheid. Dat komt ook omdat vrouwen vaak op latere leeftijd aan kinderen willen beginnen. Ik zou bijna een oproep willen doen: als je op jongere leeftijd, bijvoorbeeld op je 21e, al merkt dat je een onregelmatige cyclus of bepaalde klachten hebt, kom dan een cursus doen. Dan weet je hoe je cyclus werkt en kun je ermee om leren gaan. Veel jonge echtparen gebruiken jammer genoeg de pil. Een echt vrouwending, want de man hoeft zich hier niet mee te bemoeien. NFP doe je samen; je bent samen verantwoordelijk voor het omgaan met je

vruchtbaarheid. Een heel bijbelse levenshouding.”

Borstvoeding en vruchtbaarheid

Een periode waarin veel echtparen zich vergissen in de vruchtbaarheid, is tijdens het geven van borstvoeding. De meeste vrouwen hebben geen bloedingen tijdens deze periode. Dat wil echter niet zeggen dat er geen eisprong is. Ook tijdens het geven van borstvoeding zijn er cycli van vruchtbaarheidstoename en -afname, ook al is daar niet altijd een eisprong of bloeding aan verbonden. „Soms hebben vrouwen na acht weken een bloeding, maar herkennen ze deze niet als menstruatie. Als de bloedingen de daaropvolgende maanden uitblijven, vinden ze dat niet meer dan normaal, omdat ze niet anders verwachten tijdens de borstvoeding. Maar vaak zijn juist die vrouwen heel snel weer zwanger. Ook als de baby gaat doorslapen, minder borstvoedingen krijgt, neemt de vruchtbaarheid weer toe. Dat is soms best een moeilijk periode. We geven aanvullende borstvoedingscursussen, waarin we laten zien hoe je ook tijdens deze periode kunt zien wanneer je vruchtbare perioden plaatsvinden. Er is aan het baarmoederslijm goed te zien dat de vruchtbaarheid toeneemt zodra een baby gaat doorslapen. Is een kind bijvoorbeeld ziek en drinkt het extra veel, dan neemt de vruchtbaarheid weer af. Deze pieken en dalen zijn goed te herkennen.”

Cursus

„De cursus voor het leren omgaan met je vruchtbaarheid wordt gegeven in groepjes van drie of vier echtparen. Je leert dan hoe je vruchtbaarheid in elkaar zit, hoe je lichaam werkt. Daarna kijken we naar de persoonlijke cycli van de cliënten. Dit wordt niet in de groep bespro-



ken, maar met de echtparen apart. Een cursus wordt gegeven op vier avonden, verdeeld over drie maanden, zodat we drie cycli meemaken en de regelmaat kunnen herkennen en benoemen. Voor echtparen met een onvervulde kinderwens geven we intensievere begeleiding. Deze cursussen worden per echtpaar gegeven. Het is vaak een emotioneel en belastend traject. Als we dingen tegenkomen waaruit blijkt dat er toch iets niet goed zit, verwijzen we de mensen door naar de gynaecoloog.

Vergoed

NFP wordt momenteel vergoed door twee verzekeringsmaatschappijen, Pro Life en DVZ. NFP is met meer verzekeraars in onderhandeling over het opnemen van de behandelingen in hun pakket. Vooral bij het kinderwens traject zou dit een zeer welkome vooruitgang zijn. „We staan regelmatig met een stand op beurzen als Wegwijs of Trouwideo. Hier horen we ook hoe hoog de nood kan zijn onder echtparen, jong en oud. We hopen dat mensen die ons kennen ook aan anderen vertellen over NFP.” ■

Neem voor meer informatie contact op Margreet Boender, tel. 038-3868540. Zie voor de ontwikkeling van het internationale lesprogramma: www.fertilitymgt.eu