

Nieuw onderzoek wijst uit dat een natuurlijke gezinsplanningmethode even effectief is als de anticonceptiepil

woensdag 21 februari 2007

Onderzoekers hebben ontdekt dat een natuurlijke gezinsplanningmethode waarbij twee factoren gebruikt worden om de vruchtbare fase in de menstruatiecyclus van de vrouw te bepalen, even effectief is als de anticonceptiepil bij het verhinderen van ongewenste zwangerschap, indien correct toegepast. Dit volgt uit een artikel dat vandaag is gepubliceerd in het voornaamste Europese wetenschappelijke tijdschrift op het gebied van de voortplantingswetenschap, *Human Reproduction*. [1]

De symptothermale methode (STM) is een vorm van natuurlijke gezinsplanning (NFP) die het mogelijk maakt voor paren om nauwkeurig de tijd van de vruchtbare fase van de vrouw te bepalen door haar temperatuur te meten en haar baarmoederhalslijm te observeren. De onderzoekers vonden in het grootste prospectieve onderzoek naar STM, dat - wanneer de paren ofwel geen seks hadden of een barrièremethode gebruikten gedurende de vruchtbare periode - het percentage ongewenste zwangerschappen per jaar respectievelijk 0,4% en 0,6% was. Van alle 900 vrouwen die deelnamen aan de studie, inclusief degenen die onbeschermd seks hadden tijdens hun vruchtbare periode, werd 1,8% onbedoeld zwanger.

De hoofdauteur van het artikel, Petra Frank-Herrmann, assistent-professor en directeur van de natuurlijke vruchtbaarheidssafdeling in het Departement van Gynaecologische Endocrinologie aan de Universiteit van Heidelberg, Duitsland, zei: "Een anticonceptiemethode wordt even effectief bevonden als de hormoonpil, wanneer er minder dan één zwangerschap per 100 vrouwen per jaar is, wanneer de methode correct wordt toegepast. Het zwangerschapspercentage in onze studie bij vrouwen die de STM-methode juist hebben toegepast, was 0,4%, wat overeenkomt met één zwangerschap per 250 vrouwen per jaar. Daaruit concluderen we, dat de effectiviteit van STM vergelijkbaar is met de effectiviteit van moderne anticonceptiemiddelen, zoals de pil, en dat het een effectieve en acceptabele methode voor gezinsplanning is."

Voor een aantal gezinsplanningmethoden dat gebaseerd is op kennis van de vruchtbare periode ("fertility awareness based methods" – afgekort FAB), is door de jaren heen gepleit. Vergelijkingen tussen verschillende methodes en studies naar de effectiviteit ervan waren echter beperkt. Deze werden ook belemmerd door problemen, zoals verschillen in culturele achtergrond, verschillende manieren om de effectiviteit van een FAB-methode te meten, verschillende manieren van classificatie van onbedoelde zwangerschappen en andere problemen in de methodologie.

"Om een goede keuze te kunnen maken bij het kiezen van een natuurlijke gezinsplanningmethode, moeten paren de effectiviteit van een methode kennen, zowel wanneer deze perfect als wanneer deze niet geheel perfect wordt toegepast," zei prof. Frank-Herrmann. "Volgens ons is dit een significante prospectieve cohortstudie, die STM en de perfecte en niet-perfecte toepassing ervan duidelijk definieert, en die geplande en ongeplande zwangerschappen definieert, waarbij ze ingedeeld worden a.d.h.v. de bedoelingen van het paar m.b.t. de conceptie."

De onderzoekers hebben gegevens geselecteerd van een groep van 900 vrouwen die deel uitmaakten van een veel grotere studie met 1599 vrouwen die STM gebruiken en die werd uitgevoerd door het Duitse Natuurlijke Gezinsplanningsstudiecentrum tussen 1985 en 2005. De 900 vrouwen hebben informatie over 17.638 cycli geleverd aan prof. Frank-Herrmann en haar collega's.

Bij STM worden begin en einde van de vrouwelijke vruchtbare fase bepaald m.b.v. twee metingen (lichaamstemperatuur en slijmafscheiding). Zo wordt een systeem van dubbele controle verkregen. De eerste vruchtbare dag is wanneer de vrouw 1) hetzij de eerste waarneming van baarmoederhalsslijm of verandering hiervan doet, 2) of de zesde dag van de cyclus. Na 12 cycli wordt deze tweede richtlijn vervangen door een berekening waarbij zeven dagen afgetrokken worden van de eerste dag met een temperatuurstijging in de voorgaande 12 cycli, om zo de eerste vruchtbare dag te bepalen. De vrouw is dan in haar vruchtbare periode. Deze fase wordt beëindigd na 1) de avond van de derde dag na de slijmpiekdag en 2) de avond van de dag waarop de vrouw de derde hogere temperatuurmeting registreert, waarbij alle drie deze metingen hoger zijn dan de voorgaande zes temperatuurmetingen en de laatste minimaal 0,2 °C hoger dan de eerdere zes.

Prof. Frank-Herrmann vertelde: "De vrouwen of paren die de methode willen leren, moeten een boek kopen of een NFP-cursus volgen, of uitleg krijgen van een gekwalificeerde NFP-consulent. Het leren van STM is gewoonlijk geen probleem. Er zijn nauwkeurige regels, die werken. Maar, in tegenstelling tot de anticonceptiepil of andere gezinsplanningsmethodes, vereist STM meer inzet en tijd om te leren."

Elke maand stuurden de vrouwen die deelnamen aan de studie een grafiek naar de onderzoekers, waarop hun cyclus, temperatuurmetingen en baarmoederhalsslijmobservaties stonden, en waarop hun seksuele gedrag en plannen m.b.t. gezinsplanning voor de volgende cyclus vermeld waren.

Van de 900 vrouwen gebruikten er 322 enkel de symptothermale methode en 509 vrouwen gebruikten STM met zo nu en dan barrièremiddelen gedurende hun vruchtbare periode. Negenenzestig vrouwen gaven geen informatie over hun seksuele gedrag. Bij de vrouwen die informatie gaven over hun seksuele gedrag en die geen seks hadden gedurende de vruchtbare periode ("perfect gebruik") ontstond er zwangerschap bij 0,4 per 100 vrouwen en 13 cycli [2], en bij 0,6 van de vrouwen die STM gebruikten samen met een barrièremiddel wanneer ze seks hadden gedurende hun vruchtbare periode. Bij cycli waarbij paren onbeschermd seks hadden tijdens de vruchtbare periode, stegen de zwangerschapscijfers naar 7,5 per 100 vrouwen en 13 cycli. Gedurende 13 cycli stopte 9,2 per 100 vrouwen met het gebruik van STM, vanwege redenen zoals ontevredenheid of moeilijkheden met de methode. Dit is goed vergelijkbaar met het uitvalpercentage bij andere methodes van gezinsplanning, dat op kan lopen tot wel 30%. Een directe vergelijking is echter moeilijk, vanwege methodologische problemen. "Hieruit blijkt een tamelijk goede acceptatie van deze specifieke FAB-methode," zei prof. Frank-Herrmann.

De auteurs waren verbaasd over het relatief lage percentage ongeplande zwangerschappen (7,5%) bij vrouwen die onbeschermd seks hadden tijdens hun vruchtbare periode. "Als men zich richt op zwangerschap, is een zwangerschapspercentage van 28% per cyclus te verwachten," zei prof. Frank-Herrmann. "Daarom denken we, dat sommige van de stellen bewust en weloverwogen risico namen. Ze hadden dan geen onbeschermd seks gedurende de weinige zeer

vruchtbare dagen, maar ze hadden onbeschermde gemeenschap op de dagen aan de rand van de vruchtbare periode, wanneer de kans op zwangerschap lager is.“

Sommige onderzoeken wijzen erop, dat het libido van de vrouw hoger is in haar vruchtbare periode. Dit kan één van de redenen zijn waarom NFP-methodes van oudsher een reputatie hebben, dat ze minder betrouwbaar zouden zijn dan andere gezinsplanningsmethodes. Echter, prof. Frank-Herrmann zei: “Er zijn onderzoeken die aangeven dat dit alleen zo is bij een klein deel van de vrouwen en zelfs: dat vrouwen juist ook andere delen van hun cyclus in verband brengen met toegenomen zin in seks. De meeste vrouwen die FAB-methodes gebruiken, hebben hier geen problemen mee. Mogelijk is het toegenomen libido één van de redenen, dat sommige paren in onze studie in de vruchtbare periode een barrièremiddel, bijv. condoms, gebruikten.

“Het is voor het eerst dat er een groot, vooraf gepland gegevensbestand over de sympto-thermale methode is gemaakt, waarin voldoende gedetailleerde informatie over het seksuele gedrag aanwezig is. Daarmee kan de werkelijke methodezekerheid van STM berekend worden en we hebben gezien dat die 0,4% per jaar is, wanneer er geen geslachtsgemeenschap plaatsvond tijdens de vruchtbare periode. De gebruikerszekerheid van STM, oftewel: de totale hoeveelheid ongeplande zwangerschappen die ontstond door zowel methode- als gebruikersfalen, was 1,8% per 13 cycli. Dat is zeer goed vergelijkbaar met resultaten uit andere Europese onderzoeken naar FAB-methodes voor gezinsplanning. De zeer goede gebruikerszekerheid kan wellicht deels verklaard worden door de motivatie van de paren en de consulenten die mee wilden doen met het onderzoek,” concludeerde ze.

[1] *The effectiveness of a fertility awareness based method to avoid pregnancy in relation to a couple's sexual behaviour during the fertile time: a prospective longitudinal study. Human Reproduction.* doi:10.1093/humrep/dem003.

[2] Hierbij wordt uitgegaan van 13 cycli per vrouw per jaar.

Opmerkingen:

Een PDF van het onderzoeksrapport (in het Engels) is te vinden op <http://www.oxfordjournals.org/eshre/press-release/freepdf/dem003.pdf>

Human Reproduction is een maandelijks verschijnend wetenschappelijk tijdschrift dat wordt uitgegeven door de Europese Vereniging voor Menselijke Voortplanting en Embryologie (ESHRE). De website van ESHRE is: <http://www.eshre.com>

Human Reproduction als bron aangeven, a.u.b.

Toegang tot samenvattingen van andere artikelen in de drie wetenschappelijke tijdschriften van ESHRE: *Human Reproduction*, *Molecular Human Reproduction* & *Human Reproduction Update* kan na het verschijnen verkregen worden via <http://www.oxfordjournals.org/eshre>

Artikelen op verzoek verkrijgbaar via Emma Mason.

Contactgegevens (alleen media-aanvragen, in het Engels): Emma Mason, tel: +44 1376 563090 mobiel: +44 7711 296 986, email: wordmason@mac.com