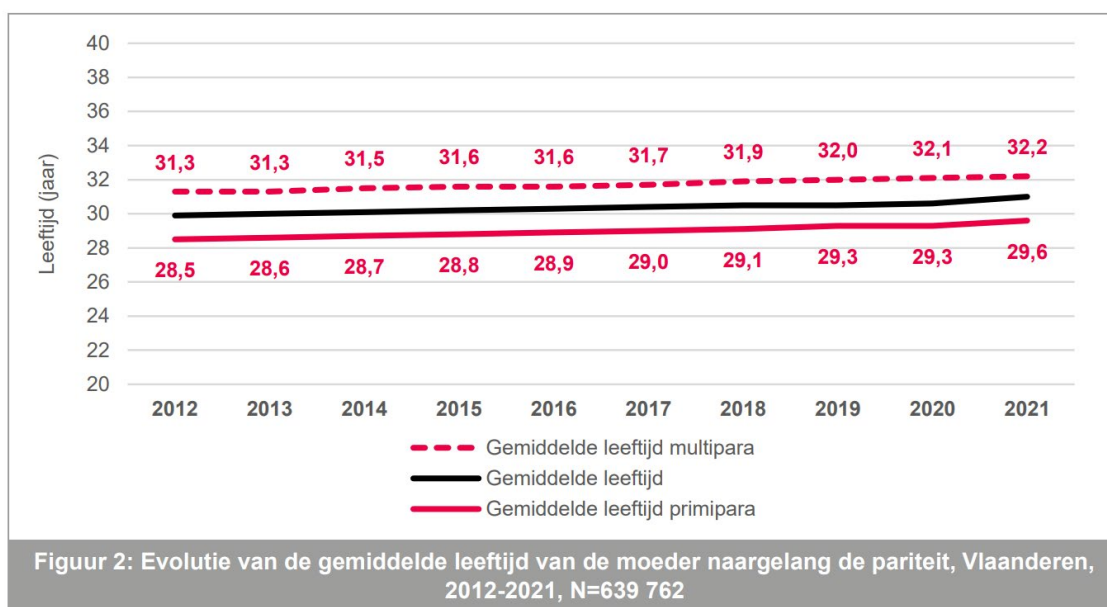


## De invloed van leeftijd op de vruchtbaarheid

Weet je hoe oud jouw ouders waren toen jij geboren werd? En hoe oud waren jouw grootouders bij de geboorte van jouw ouders? Jouw grootouders hadden waarschijnlijk kinderen op jongere leeftijd dan jouw ouders. Sinds het bestaan van de contraceptieve pil (jaren '60 van vorige eeuw) hebben vrouwen meer controle over hun vruchtbaarheid en kunnen zwangerschappen beter gepland worden. De laatste decennia blijft de leeftijd waarop vrouwen moeder worden, jaar na jaar stijgen. In Vlaanderen zijn vrouwen gemiddeld 31 jaar als ze bevallen; vrouwen die voor het eerst bevallen zijn gemiddeld 29,6 jaar. Dit sluit nauw aan bij het Europese gemiddelde .



Bron: [SPE-Perinatale gezondheid in Vlaanderen-2021-FINAL.pdf \(paddlecms.net\)](https://paddlecms.net)

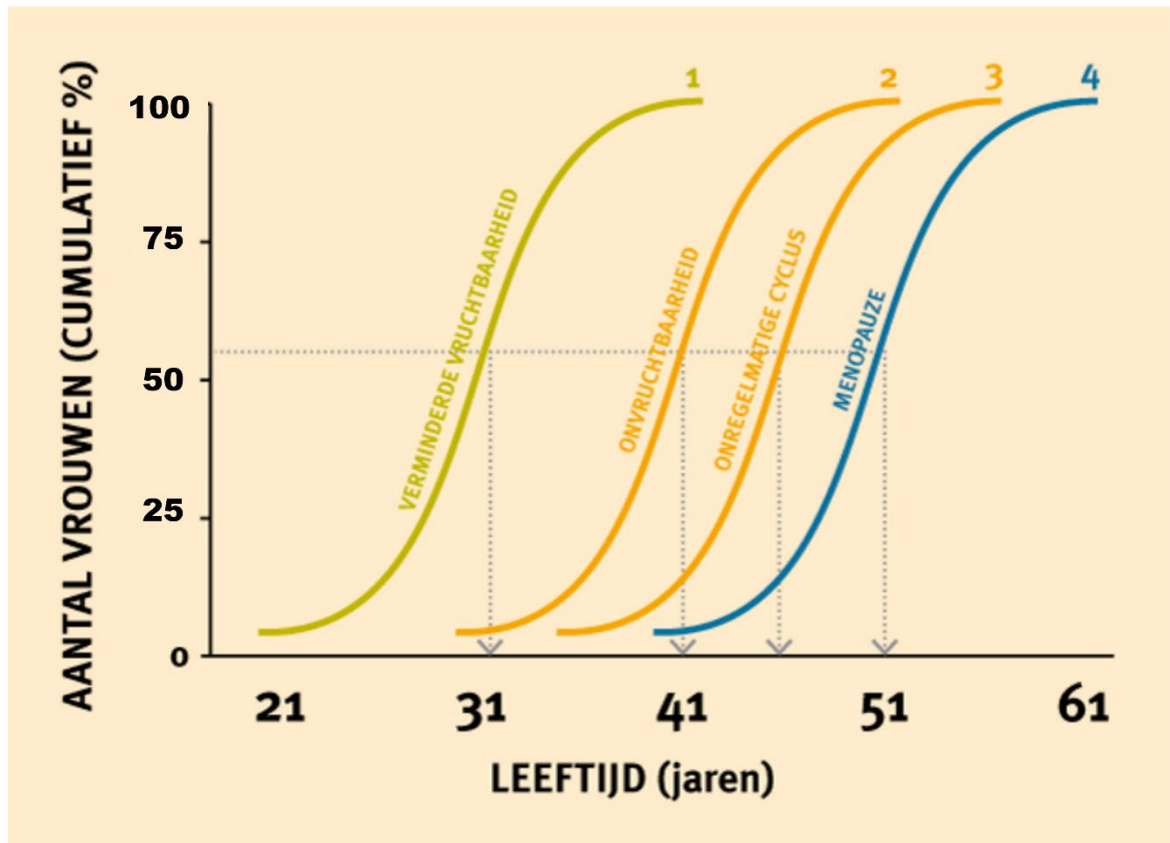
Het is een groot voordeel dat zwangerschappen gepland kunnen worden, het te lang uitstellen van een zwangerschap brengt wel een nadeel met zich mee: er zijn meer vruchtbaarheidsproblemen op oudere leeftijd.

### [De vruchtbaarheid daalt naarmate je ouder wordt](#)

Zowel bij mannen als bij vrouwen daalt de vruchtbaarheid bij het ouder worden. Met het stijgen van de leeftijd gebeurt het vaker dat vrouwen geen eisprong meer hebben tijdens hun menstruele cyclus, hierdoor wordt de kans op een zwangerschap dus kleiner. Leeftijd is één van de belangrijkste bepalende factoren van vruchtbaarheid, vooral bij vrouwen. Dit biologische gegeven voelt voor veel vrouwen als onrechtvaardig aan en betekent dat vrouwen vaak voor een dilemma staan in hun levenskeuzes. Ook bij mannen zien we een daling van de vruchtbaarheid op latere leeftijd.

## Het dalen van de vruchtbaarheid bij vrouwen

Bij vrouwen daalt de vruchtbaarheid lichtjes vanaf de leeftijd van 30 jaar, vanaf de leeftijd van 35 jaar gaat de vruchtbaarheid sterk achteruit, vanaf de leeftijd van 40 jaar wordt het al erg moeilijk om op een natuurlijke manier (zonder hulp van de arts) zwanger te worden en op de leeftijd van 44 jaar is het haast onmogelijk om nog zwanger te worden. Veel vrouwen verwachten dit niet omdat ze zich op 40-jarige leeftijd nog erg fit en gezond voelen.



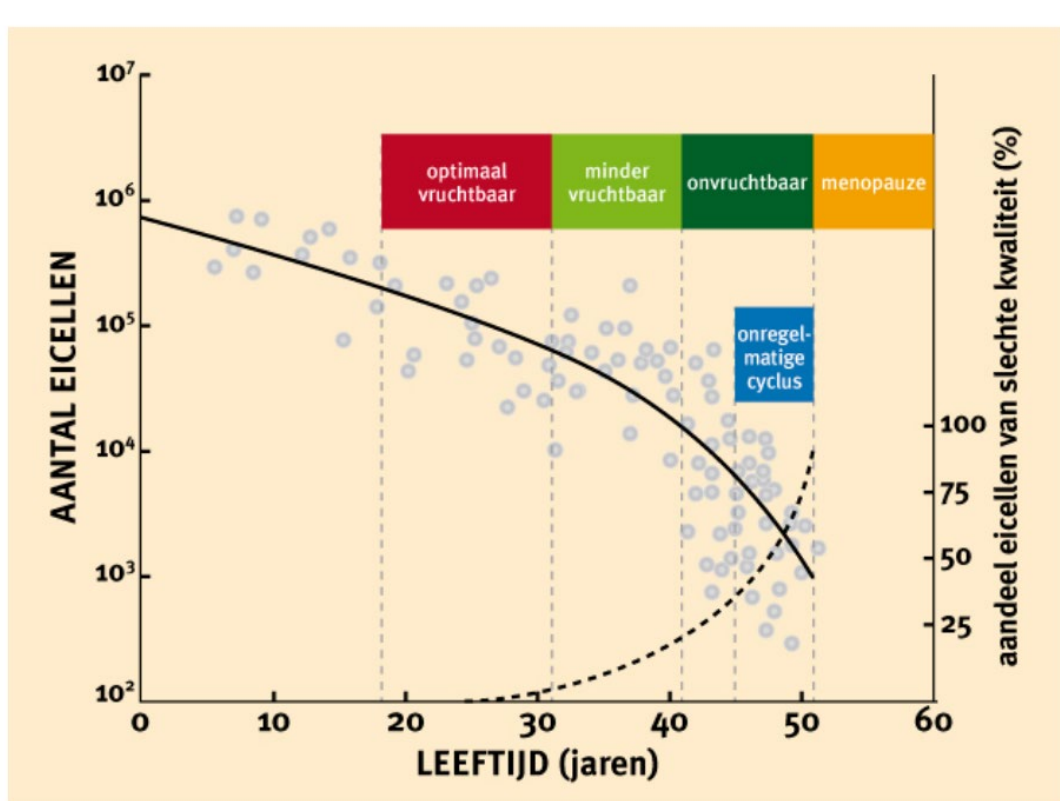
Bron: [UZ Brussel Fertilitetskliniek CRG - Brussel \(Jette\) - Leeftijd van de vrouw \(brusselsivf.be\)](http://www.brusselsivf.be)

Oorspronkelijk: te Velde E.R. & Pearson P. L. (2002). The variability of female reproductive aging. *Human Reproduction Update*, 8(2), 141–154.

### Waarom daalt de vruchtbaarheid bij vrouwen?

Bij de geboorte van een meisje zijn alle voorlopers van eicellen al aanwezig in haar lichaam; ze maakt tijdens haar leven geen nieuwe eicellen meer aan. Bij de geboorte zijn er 2 miljoen voorlopers van eicellen aanwezig. Al van voor de puberteit gaan er maandelijks ongeveer 1000 eicellen verloren. Tijdens de vruchtbare levensfase van een vrouw komen eerst de eicellen van beste kwaliteit vrij tijdens de eisprong. Op latere leeftijd zijn ook de eicellen wat ouder en van minder goede kwaliteit. Bovendien gaan er na de leeftijd van 35 jaar maandelijks meer eicellen verloren dan op jongere leeftijd. Hierdoor is het moeilijker om zwanger te worden op oudere leeftijd en is er een hoger risico op een miskraam of een kindje met chromosomale aandoeningen (vb. syndroom van Down). Rond de leeftijd van 37 jaar is 90% van de oorspronkelijke eicellen afgestorven. De baarmoeder is minder onderhevig aan

ouderdom, dus als een vrouw gebruik maakt van donoreicellen (van een jonge donor) of van haar eigen (op jongere leeftijd) ingevroren eicellen, dan is er meer kans op een zwangerschap.



Bron: [UZ Brussel Fertilitetskliniek CRG - Brussel \(Jette\) - Leeftijd van de vrouw \(brusselsivf.be\)](https://www.brusselsivf.be)

Bekende mensen die op latere leeftijd moeder worden: hoe kan dit?

We zien vaak berichten in de media rond beroemde vrouwen die op hun 40<sup>ste</sup>, 45<sup>ste</sup> of zelfs 50<sup>ste</sup> nog moeder geworden zijn. Deze vrouwen hebben meestal beroep gedaan op vruchtbaarheidsbehandelingen, zijn zwanger geworden door eicellen van een donor of deden beroep op een draagmoeder. Hoewel meer en meer beroemdheden open communiceren over de hulp die nodig was om uiteindelijk een baby te krijgen, wordt weinig stil gestaan bij het lange, dure en intensieve proces dat aan de aankondiging van de geboorte vooraf ging.

De meeste Hollywood sterren hebben een betere toegang tot de financiële middelen voor een dure vruchtbaarheidsbehandeling en vinden sneller personen die draagmoeder willen zijn. Als het, ook voor hen, uiteindelijk niet lukt om kinderen te krijgen gaat men dit niet altijd aan de grote klok hangen. Jennifer Aniston was hier wel heel open over in 2022: [Jennifer Aniston opens up about her attempts to have children - BBC News](https://www.bbc.com/news/health-61888888).

Is een vruchtbaarheidsbehandeling een goede oplossing als je een baby wilt op oudere leeftijd?

Over het algemeen verlopen vruchtbaarheidsbehandelingen moeilijker op oudere leeftijd. Het succes van vruchtbaarheidsbehandelingen daalt naarmate je ouder wordt; IVF en andere vruchtbaarheidsbehandelingen vormen dus zeker niet zomaar een garantie op een baby.

Nederlandse onderzoekers hebben eens berekend dat:

- Een vrouw die één kind wil, heeft 90% kans hebben op een (natuurlijk verwekte baby) als ze start op 32 – jarige leeftijd (op 35 jaar als ze bereid is beroep te doen op IVF)
- Een vrouw die twee kinderen wil, heeft 90% kans op natuurlijke verwekte baby's als ze start op 27 – jarige leeftijd (op 31 jaar als ze bereid is beroep te doen op IVF)
- Een vrouw die drie kinderen wil, heeft 90% kans op natuurlijk verwekte baby's als ze start op 23 jaar (op 28 jaar als ze bereid is beroep te doen op IVF)

**Table 1** Maximum female age (years) at which couples should start building a 1-, 2- or 3-child family, for a 50, 75 and 90% chance of realizing the desired family size, with and without IVF.

Chance of realization	1-child family	2-child family	3-child family
Without IVF			
50%	41	38	35
75%	37	34	31
90%	32	27	23
With IVF			
50%	42	39	36
75%	39	35	33
90%	35	31	28

Bron: Habbema, J. D. F., Eijkemans, M. J. C., Leridon, H., & te Velde, E. R. (2015). Realizing a desired family size: when should couples start? *Human Reproduction*, 30(9), 2215–2221.

Dit zijn natuurlijk maar gemiddelden, er zijn ook vrouwen die op latere leeftijd nog drie natuurlijk verwekte kinderen kunnen krijgen en er zijn vrouwen die al op jongere leeftijd in de problemen komen. Deze cijfers geven wel een indicatie voor koppels die meerdere kinderen willen.

## Het dalen van de vruchtbaarheid bij mannen

Mannen blijven tijdens hun leven spermacellen aanmaken. Zij krijgen dus minder te maken met de invloed van leeftijd op de vruchtbaarheid in vergelijking met vrouwen. Toch zien we ook bij mannen een effect. Als de man 45 jaar is, duurt het 5 keer langer voor zijn vrouw zwanger is in vergelijking met een koppel waar de man een twintiger is.

## Hoe voorkom je vruchtbaarheidsproblemen op basis van leeftijd?

Zeker als je meerdere kinderen wilt, is het dus verstandig om niet te lang te wachten met het krijgen van kinderen. Het lukt niet altijd meteen om zwanger te worden en bij jouw 2<sup>de</sup>, 3<sup>de</sup>, ... kind ben je dan al gauw een aantal jaren ouder en kan het dus wat moeilijker lopen om zwanger te worden en gezond zwanger te zijn. Ook als de man ouder is dan 40 jaar is er een groter risico op een miskraam als zijn (jongere) partner zwanger is.

Een goed advies is om te proberen de kinderwens (het aantal kinderen dat je wilt) af te ronden tegen de leeftijd van 35 jaar.

Sommige vrouwen laten hun eicellen invriezen op jongere leeftijd om later te gebruiken. Gezien het vooral de eicellen zijn die verminderen aan kwaliteit op oudere leeftijd en zo voor vruchtbaarheidsproblemen zorgen, kan het invriezen van eicellen voor de leeftijd van 35 jaar dit proces op pauze zetten. Veel vrouwen vinden het een geruststellende gedachte om hun eicellen in te vriezen als ze bijvoorbeeld nog geen partner hebben waar ze kinderen mee willen. Hoewel de procedure vrij duur is (ongeveer 3000 € per behandeling) en het geen garantie biedt op het krijgen van een kind later, zijn de meeste vrouwen blij dat ze het gedaan hebben. Ze hebben anders het gevoel er later spijt van te zullen hebben.

Naast het gegeven dat we minder vruchtbaar zijn op latere leeftijd, is er ook een hoger risico op bepaalde complicaties tijdens de zwangerschap (bijvoorbeeld hoge bloeddruk, diabetes, miskraam, ...). Het lijkt misschien tegenstrijdig, maar ook de kans op een meerlingzwangerschap is groter bij vrouwen boven de 35 jaar. Dit lijkt misschien leuk, maar een meerlingzwangerschap is extra belastend voor jouw lichaam, zeker als je ouder bent dan 35. Gelukkig zijn de meeste koppels, ook na de leeftijd van 30 jaar nog in staat om na een gezonde zwangerschap, een gezonde baby te krijgen.

## Samenvattend: welke medische gevolgen brengt het uitstellen van de kinderwens met zich mee?

- Vruchtbaarheidsproblemen en lagere slaagkans vruchtbaarheidsbehandelingen
- Meer miskramen
- Groter risico op aangeboren afwijkingen
- Hoge bloeddruk tijdens de zwangerschap
- Zwangerschapsdiabetes
- Meerlingzwangerschap

## Hoe weet ik wanneer ik klaar ben voor een kind?

Bovenstaande informatie heeft niet als doel om jouw keuzes te beïnvloeden, wel om jou te informeren zodat je deze informatie kunt meenemen in het maken van keuzes. Veel personen die een vruchtbaarheidsbehandeling ondergaan geven aan dat ze deze informatie graag hadden gekregen op school. Deze informatie is vooral van belang als je denkt kinderen te willen, niet om jou aan te zetten tot het krijgen van kinderen.

Als je kinderen wilt, kun je even nadenken over wat je allemaal wilt doen in jouw leven voor je aan kinderen wilt beginnen. Vind je het noodzakelijk dat je na jouw eventuele studies nog een carrière uitbouwt én nog enkele reizen maakt én een huis hebt dat volledig af is? Vind je het niet erg om eventueel jouw kinderwens bij te stellen, mocht het niet lukken om (het aantal gewenste) kinderen te krijgen? Dat zijn allemaal overwegingen om mee te nemen in jouw beslissingsproces. Veel mensen denken dat het leven stopt éénmaal je kinderen hebt. Het klopt dat je rekening moet houden met kinderen en dat vooral kleine kinderen veel zorg vragen. Als ze opgroeien is dat veel minder en kunnen ouders weer meer tijd maken voor hobby's en zelfontplooiing.

Als je meer wilt te weten komen over dit onderwerp, check dan [www.klaarvoorkinderen.be](http://www.klaarvoorkinderen.be)

## Bronnen

de Groot, M., Dancet, E., Repping, S., Goddijn, M., Stoop, D., van der Veen, F., & Gerrits, T. (2016). Perceptions of oocyte banking from women intending to circumvent age-related fertility decline. *Acta Obstetrica et Gynecologica Scandinavica*, 95(12), 1396–1401.

Goemaes, R., Fomenko, E., Laubach, M., De Coen, K., Roelens, K., & Bogaerts, A. (2022). *Perinatale gezondheid in Vlaanderen – Jaar 2021*.

Habbema, J. D. F., Eijkemans, M. J. C., Leridon, H., & te Velde, E. R. (2015). Realizing a desired family size: when should couples start? *Human Reproduction*, 30(9), 2215–2221.

Wood, K. A., & Goriely, A. (2022). The impact of paternal age on new mutations and disease in the next generation. *Fertility and Sterility*, 118(6), 1001–1012.