gynaecologisch osteopaat
& vrouwengezondheid

Eerste hulp bij een fertiliteitstraject

De woorden, stappen en vragen die plots op je afkomen

Lieselot Theys



Afbeelding uit PMOS ontcijferd

Een fertiliteitstraject kan voelen alsof je in een paar weken een volledig nieuwe taal moet leren. Deze gids helpt je om de grote lijnen te begrijpen, moeilijke termen bij te houden en tijdens afspraken niet alles te moeten onthouden. Niet ieder koppel doorloopt dezelfde stappen en jouw traject kan er dus anders uitzien.

gynaecologisch osteopaat
& vrouwengezondheid

1. De grote lijn

Stap	Wat betekent dit ongeveer?
Eerste gesprek & anamnese	Jullie verhaal, cyclus, duur van de kinderwens en voorgeschiedenis worden samengelegd.
Onderzoeken	Afhankelijk van de situatie kunnen onder andere cyclus/hormonen, echografie, eileiders en sperma onderzocht worden.
Cyclusopvolging	Met echo en/of bloedonderzoek kan gevolgd worden wat er in een cyclus gebeurt.
IUI	Voorbereid sperma wordt rond de ovulatie in de baarmoeder ingebracht.
IVF	Eierstokken worden gestimuleerd; eicellen worden via een punctie verzameld en in het labo met zaadcellen samengebracht.
ICSI	Bij ICSI wordt één zaadcel rechtstreeks in een eicel geïnjecteerd.
Embryo-ontwikkeling	Na bevruchting wordt in het labo gevolgd hoe embryo's zich ontwikkelen.
Terugplaatsing	Een embryo kan in de baarmoeder worden teruggeplaatst; andere geschikte embryo's kunnen eventueel worden ingevroren.
Wachtperiode & test	Daarna volgt de periode tot het afgesproken moment van de zwangerschapstest.

2. Woorden die ik wil begrijpen

Term	In gewone mensentaal
AMH	Een bloedwaarde die informatie geeft over de ovariële reserve; ze vertelt niet op zichzelf of je spontaan zwanger kunt worden.
AFC	Het aantal kleine antrale follikels dat bij echografie in de eierstokken wordt geteld.
Follikel	Het blaasje in de eierstok waarin een eicel rijpt.
Stimulatie	Medicatie waarmee de groei van één of meerdere follikels wordt ondersteund.
Trigger	Medicatie die op een gepland moment wordt gegeven om de laatste rijping/ovulatie te sturen.
Punctie	Het verzamelen van eicellen uit de follikels.
Blastocyst	Een embryo in een later ontwikkelingsstadium, meestal rond dag 5–6.
Cryo	Een ingevroren embryo en/of een traject met een ingevroren embryo.
Luteale ondersteuning	Vaak progesteron na ovulatie, punctie of terugplaatsing volgens het afgesproken protocol.

Een fertiliteitstraject kan voelen alsof je in een paar weken een volledig nieuwe taal moet leren. Deze gids helpt je om de grote lijnen te begrijpen, moeilijke termen bij te houden en tijdens afspraken niet alles te moeten onthouden. Niet ieder koppel doorloopt dezelfde stappen en jouw traject kan er dus anders uitzien.

gynaecologisch osteopaat & vrouwengezondheid

3. Mijn traject op één blad

Waar staan we nu in het traject?

.....

Wat is het doel van deze stap?

.....

Welke medicatie gebruik ik en waarvoor?

.....

Welke controles zijn gepland?

.....

Wat is het volgende beslismoment?

.....

Wie bel ik bij vragen of bijwerkingen?

.....

4. Voor ik buitenloop na een afspraak

☐ Ik weet wat de volgende stap is.

☐ Ik weet wanneer die stap gebeurt.

☐ Ik weet welke medicatie ik moet nemen en hoe.

☐ Ik weet wanneer ik contact moet opnemen met het centrum.

☐ Ik heb mijn uitslagen of weet waar ik ze kan terugvinden.

☐ Ik heb gevraagd wat ik niet begreep.

5. Mijn drie vragen voor de volgende afspraak

1.

.....

2.

.....

3.

.....

Een fertiliteitstraject kan voelen alsof je in een paar weken een volledig nieuwe taal moet leren. Deze gids helpt je om de grote lijnen te begrijpen, moeilijke termen bij te houden en tijdens afspraken niet alles te moeten onthouden. Niet ieder koppel doorloopt dezelfde stappen en jouw traject kan er dus anders uitzien.

gynaecologisch osteopaat
& vrouwengezondheid

6. Ook dit mag plaats krijgen

Wat heb ik vandaag nodig van mijn partner?

.....

Wie wil ik wel op de hoogte houden en wie liever niet?

.....

Welke grens wil ik deze week bewaken?

.....

Wat wil ik naast fertiliteit bewust nog ruimte geven?

.....