

Een grens aan de kinderwens?

Realisme rond vruchtbaarheid

Zo'n 75% van de seksueel actieve vrouwen in de leeftijd van 16 t/m 49 jaar gebruikt anticonceptie.¹ De vraag hoe de komst van een kind kan worden voorkomen, blijkt daarmee actueel. Tegelijk toont onderzoek aan dat er nog onbekendheid is over aspecten van vruchtbaarheid. Met de realiteit van uitgesteld ouderschap en een toename in vruchtbaarheidsproblemen, is voorlichting over vruchtbaarheid en de eindigheid van vruchtbaarheid belangrijk. Gesprek over zowel starten als stoppen met anticonceptie is nodig om mensen te helpen geïnformeerde keuzes te maken. Seksuele voorlichting thuis en op school, maar ook een anticonceptieconsult biedt een aangrijpingspunt voor het geven van deze informatie.

Rond het krijgen van kinderen vallen meerdere zaken op. In veel landen, waaronder Nederland, laten geboortecijfers een dalende trend zien. Waar in Nederland in 2010 een vrouw gemiddeld 1,79 kind kreeg, daalde dit tot 1,43 in 2024.² De oorzaak hiervan ligt niet zozeer in het feit dat moeders minder kinderen krijgen, maar dat er minder vrouwen moeder worden.³ Ook stijgt het aantal abortussen jaarlijks, met als hoogtepunt een aantal van ruim 39.000 in 2024.⁴ Daarnaast valt op dat er steeds vaker vruchtbaarheidsbehandelingen worden toegepast.^{5,6,7,8} Deze fascinerende ontwikkelingen naast elkaar laten zien dat zowel het voorkómen en krijgen van een kind onderdeel van persoonlijke keuze en planning zijn geworden.

Keuze

Maar een 'keuze', dat is het krijgen van kinderen zeker niet voor iedereen. Ongeveer 1 op de 6 paren heeft wereldwijd te maken met onvruchtbaarheid. De WHO definieert dit als 'een aandoening van het voortplantingssysteem, dat wordt gekenmerkt door het uitblijven van een zwangerschap na twaalf maanden of langer van regelmatige, onbeschermd seks'.^{9,10}

Waar deze definitie van onvruchtbaarheid allereerst doet denken aan dysfuncties in het mannelijk of vrouwelijk reproductieve systeem, is de oorzaak van kinderloosheid breder. Medische oorzaken, op hogere leeftijd aan kinderen beginnen, het ontbreken van een partner, onbekende

¹ De Graaf H, Kraan T, Oldenhof A, & Joemmanbaks F. Monitor seksuele gezondheid. Utrecht: Rutgers; 2023.

² Nederlands Jeugdinstituut. Cijfers over geboorte [internet]. Utrecht: Nederlands Jeugdinstituut; bijgewerkt 7 mei 2025 [geciteerd 22 sept 2025]. Beschikbaar via: [Cijfers over geboorte | Nederlands Jeugdinstituut](#)

³ Centraal Bureau voor de Statistiek. Dalende vruchtbaarheid sinds 2010: de rol van opleidingsniveau [internet]. Heerlen: Centraal Bureau voor de statistiek; 6 dec 2023 [geciteerd 10 sept 2025]. Beschikbaar via: [Dalende vruchtbaarheid sinds 2010: de rol van opleidingsniveau | CBS](#)

⁴ Inspectie Gezondheidszorg en Jeugd. Jaarrapportage 2024 Wet afbreking zwangerschap. Utrecht: Inspectie gezondheidszorg en Jeugd; 2025.

⁵ Smeenk J, Wyns C, De Geyter C, Kupka M, Bergh C, Collado Saiz I, De Neubourg D, Rezabek K, Tandler-Schneider A, Rugescu I, Goossens V. Art in Europe, 2019: results generated from European registries by ESHRE. Hum Reprod. 2023;38(12):2321-2338. + [Alternatives to in vitro fertilization & + +](#)

⁶ Kremer JAM, Bots RSGM, Cohlen B, Crooij M, van Dop PA, Jansen CAM, Land JA, Laven JSE, Kastrop PMM, Naaktgeboren N, Schats R, Simons AHM, van der Veen F. Tien jaar resultaten van in-vitrofertilisatie in Nederland 1996-2005. Ned Tijdsch Geneesk 2008; 152:146-152.

⁷ Stichting Landelijke Infertiliteit Registratie. Landelijke IVF-Cijfers 2021. [internet] Beschikbaar via: [IVFlandelijk2021.pdf](#)

⁹ World health organization. Infertility [internet]. Genève: World Health Organization; 22 mei 2024 [geciteerd op 1 september 2025]. Beschikbaar via: [Infertility](#)

¹⁰ World health organization. Multiple definitions of infertility [internet]. Genève: World Health Organization; 4 februari 2020 [geciteerd op 1 september 2025]. Beschikbaar via: [Multiple definitions of infertility](#)

oorzaken of het hebben van een partner van hetzelfde geslacht kunnen allemaal de reden vormen dat een kinderwens on vervuld blijft. Ervaringsverhalen – denk bijvoorbeeld aan de documentaire *De OK-vrouw* van Halina Reijn- laten zien ongewenste kinderloosheid vaak een grote impact heeft.

Uitstel

Ongewenste kinderloosheid is in Nederland een toenemend probleem. Een belangrijke oorzaak hiervan is uitstel van ouderschap. Waar in 1972 vrouwen gemiddeld op de leeftijd van 24,5 hun eerste kind kregen, was deze leeftijd in 2024 30,4 jaar. Redenen voor het uitstellen van ouderschap zijn divers. Denk aan problemen om een huis te vinden, een lange studie, geen relatie, een carrière of moeite om een vast inkomen te hebben. In veel gevallen is het uitstellen van ouderschap niet alleen een persoonlijke keus, maar leiden ook omstandigheden er (onbedoeld) toe dat er geen kind komt. Voor sommige mensen is dat prima; voor anderen een bron van pijn.

Uitstel van ouderschap is niet zonder risico's. De kans om ongewenst kinderloos te blijven, op zwangerschapscomplicaties en op een aangeboren aandoeningen bij het kind, bijvoorbeeld het syndroom van down, neemt toe naarmate de leeftijd van ouders (in het bijzonder moeders) stijgt.¹¹ Annemiek Nap, hoogleraar Voorplantingsgeneeskunde, stelde in Volkskrant dat zij vanuit medisch oogpunt adviseert om uiterlijk op 30-jarige leeftijd te beginnen met proberen om zwanger te raken. 'Mocht het dan niet spontaan lukken, dan is er nog tijd om met een behandeling te starten, waardoor er toch nog een kans is op een zwangerschap.' Vanaf 35 jaar neemt de vruchtbaarheid van vrouwen snel af.¹² De slagingskans van IVF daalt eveneens naarmate de leeftijd stijgt.¹³

Kennis vruchtbaarheid ontbreekt en vruchtbaarheid wordt overschat

Toch is er nog veel onbekendheid als het gaat over vruchtbaarheid. In opdracht van de christelijke organisatie NPV-Zorg voor het leven werden in het najaar van 2023 841 NPV-leden en een Nederland representatief panel (18+) van 760 deelnemers bevraagd over hun kennis, opvattingen en ervaringen rond diverse thema's rakend aan vruchtbaarheid.¹⁴ In het onderzoek werden vragen gesteld over de natuurlijke vruchtbaarheid en (technische) methoden die kunnen helpen bij de vervulling van een kinderwens. Ook werd aandacht besteed aan de vraag hoe men zich tot natuurlijkheid en technische mogelijkheden (ethisch) verhiel.

Uit het onderzoek blijkt dat niet iedereen de belangrijkste kennis rond vruchtbaarheid bezit. Zo weet 61% van de Nederlanders en 85% van de NPV-leden dat een vrouw, gemiddeld genomen, twee weken voor de eerste dag van haar menstruatie vruchtbaar is. Vrouwen weten dit vaker dan mannen. Wanneer er stellingen voorgelegd werden over de afname van de vruchtbaarheid, blijkt dat er onbekendheid is met de eindigheid van vruchtbaarheid. Tweederde van de respondenten

¹¹ Raad voor de Volksgezondheid & Zorg. Uitstel van ouderschap: medisch of maatschappelijk probleem? Raad voor de volksgezondheid & Zorg: Den Haag; 2007.

¹² Moeys N. Een op zes volwassenen wereldwijd kampt met onvruchtbaarheid, in Nederland neemt het probleem toe. De Volkskrant 5 april 2023. Beschikbaar via: [Een op zes volwassenen wereldwijd kampt met onvruchtbaarheid, in Nederland neemt het probleem toe | de Volkskrant](#)

¹³ Shingshetty L, Cameron NJ, McLernon DJ, Phil MM, Bhattacharya S. Predictors of success after in vitro fertilization. Fertility and Sterility 2024;121(5); 742-751.

¹⁴ Hoek E van, Geuze Y. *Een grens aan de kinderwens?* Veenendaal: NPV-Zorg voor het leven; 2024.

(NPV-leden en NL-panel) overschat de duur van de vrouwelijke vruchtbaarheid of geeft aan niet te weten wanneer de vrouwelijke vruchtbaarheid daalt. Ongeveer de helft van de respondenten (NPV-leden en NL-panel) weet dat een man vanaf zijn 45^e minder vruchtbaar is. Het andere deel overschat de mannelijke vruchtbaarheid of geeft aan niet te weten tot wanneer een man vruchtbaar is. Hoger opgeleiden zijn beter bekend met de duur van de vruchtbaarheid.

Verwachtingspatronen

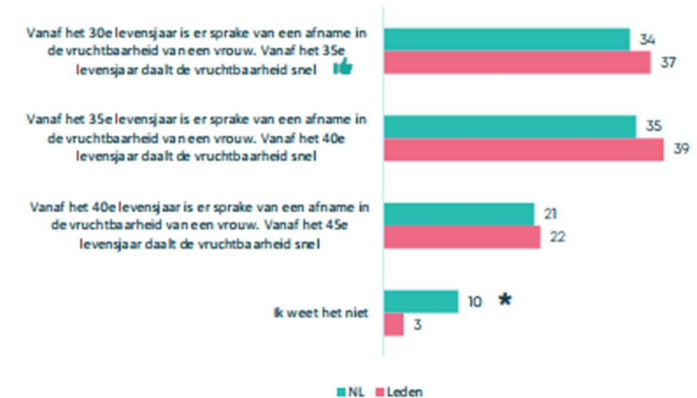
Het is onze hypothese dat vrouwen niet altijd kennis hebben van hun natuurlijke vruchtbaarheid omdat zij hier te weinig over horen en vaak op jonge leeftijd om allerlei redenen gebruik zijn gaan maken van hormonale anticonceptie.^{15,16} Met het gebruik van hormonale anticonceptie is een wijze van geboorteregeling geïntroduceerd die niet uitdaagt tot het verdiepen in de natuurlijke cyclus. De huidige technische mogelijkheden rond anticonceptie en, in een latere levensfase, het invriezen van eicellen en vruchtbaarheidstechnieken brengen het risico met zich mee dat mensen te veel gaan rekenen op ‘de techniek’ die vruchtbaarheidswensen uiteindelijk voor je oplost. De werkelijkheid ligt echter anders. Zo ligt bij ivf behandelingen de slaagkans op ongeveer 20-30% per terugplaatsing en daalt de slaagkans als de leeftijd van de vrouw stijgt.¹⁷

Maar ook juist natuurlijke anticonceptie heeft de laatste tijd aandacht gekregen. Een belangrijke zorg rond de toenemende aandacht hiervoor betreft de (on)betrouwbaarheid van deze methoden. Abortusartsen vermoeden dat deze onbetrouwbaarheid een reden zou kunnen zijn voor de toename van het aantal abortussen.¹⁸ Tegelijk biedt de toegenomen interesse in natuurlijke anticonceptie ook kansen. Als vrouwen de signalen van hun lichamen beter leren (her)kennen, kan dat (later) ook weer helpen bij zwanger worden.

Vrouwen verdienen informatie over de diverse natuurlijke methoden. Hierbij dient het realistische beeld geschetst te worden: niet elke app of kalendermethode is even betrouwbaar. Betrouwbaarheid neemt toe als de gebruiker gemotiveerd is en er aan een aantal voorwaarden

Kennis over vrouwelijke vruchtbaarheid

Vruchtbaarheid vrouw (%)



¹⁵ Een onderbouwing voor deze hypothese ligt in het feit dat NPV-leden vaker dan Nederlanders in het algemeen bij de geboorteregeling natuurlijke methoden gebruiken waarbij rekening gehouden wordt met vruchtbare periodes en minder vaak gebruik maken van de pil. Zij weten aanzienlijk vaker dat een vrouw gemiddeld twee weken voor de eerste dag van de menstruatie vruchtbaar is (85% NPV-leden t.o.v. 61% Nederlanders).

¹⁶ Zo'n 70% van de seksueel actieve meiden tussen de 13 en 16 jaar maakt gebruik van de pil (al dan niet in combinatie met condoom). Meiden tussen de 17 en 24 jaar gebruiken in ruim 78% van de gevallen een hormonale anticonceptiemethode. Bron: De Graaf H, Oldenhof A, Kraan Y, Beek T, Kuipers L, Vermey K. Seks onder je 25°. Rutgers & SOAIDS 2024, P92-93. Beschikbaar via: [Seks onder je 25e \(2023\)](#).

¹⁷ Shingshetty L, Cameron NJ, McLernon DJ, Phil MM, Bhattacharya S. Predictors of success after in vitro fertilization. Fertility and Sterility 2024;121(5): 742-751.

¹⁸ Wortmann J, Bos K. Het aantal abortussen in Nederland stijgt al enkele jaren. Hoe komt dat? NRC 11 april 2025.

van kennis en begeleiding is voldaan. Een voorbeeld is de sympto-thermale methode Sensiplan.¹⁹

Voorlichting

Het is belangrijk dat mensen de juiste kennis over (eindigheid van) vruchtbaarheid bezitten. Alleen dan zijn zij daadwerkelijk in staat om geïnformeerde keuzes te maken. En wanneer dit er toe zou leiden dat mensen eerder gehoor willen geven aan hun kinderwens, dan kan dit mogelijk zelfs vruchtbaarheidsproblematiek of gezondheidsproblemen bij kinderen voorkomen.

Voor het welzijn van vrouwen en hun (toekomstige) kinderen is in informatievoorziening over het natuurlijk verloop en de eindigheid van vruchtbaarheid van belang. Ook dient een realistisch beeld geschept te worden over technische routes. Concrete stappen hierin zouden gemaakt kunnen worden tijdens de seksuele voorlichting op scholen en thuis. Ook kan de huisarts hierbij een belangrijke rol spelen. Zo zou het in een anticonceptieconsult niet alleen over de start van een anticonceptiemiddel moeten gaan, maar ook over het stoppen hiermee. Ook is dit consult een mooi moment om uitleg te geven over de natuurlijke cyclus (denk aan: uitleg over vruchtbare periode en de invloed van leefstijlfactoren op zwangerschapskansen) en de eindigheid van vruchtbaarheid (denk aan het benoemen dat een daling in de vruchtbaarheid inzet rond het 30e levensjaar en een sterke daling vanaf 35e levensjaar). Vruchtbaarheid is niet vanzelfsprekend en de eindigheid hiervan is geen kwestie van later.

Auteurs:

Drs. Elise van Hoek, socioloog en manager bij patiëntenorganisatie NPV-Zorg voor het leven

Yvonne Geuze MSc, gezondheidswetenschapper en beleidsadviseur bij patiëntenorganisatie NPV-Zorg voor het leven

¹⁹ Sensiplan. Betrouwbaarheid [internet]. Geciteerd op 1 september 2025. Beschikbaar via: [Betrouwbaarheid - Sensiplan](#)