

# Natuurlijk omgaan met vruchtbaarheid

## NFP in de praktijk

Gertrude de Wildt-Brouwer

**Veel is bekend over zwanger worden: dat foliumzuur slikken belangrijk is, dat alcohol, sigaretten en overgewicht nadelig kunnen werken. Maar de hamvraag: 'Op welke dagen ben ik vruchtbaar?' blijft vaak onbeantwoord. Vreemd dat het eigen lichaam voor veel vrouwen een groot geheim is.**

Dat vinden de vier verloskundigen van Verloskundigenpraktijk Waddinxveen ook. Nel Bakker, Lindsey Boshuizen, Marije Droogendijk en Anne Bärtsch willen daarom meer vrouwen bekend maken met hun eigen lichaam. Nel is al jaren NFP-consulent, terwijl Lindsey de opleiding hiervoor bijna heeft afgerond. Zij zijn enthousiast over de mogelijkheden van het natuurlijk omgaan met vruchtbaarheid, en geven de NFP-kennis graag door in hun verloskundigenpraktijk.

Nel bestrijdt het beeld dat NFP ingewikkeld is. "Er is niet zoveel voor nodig om erachter te komen wanneer je het vruchtbaarst bent. Meer dan het dagelijks opmeten van je temperatuur en het bekijken van je cervixslijm is niet nodig." Om echtparen kennis te laten maken met de mogelijkheid om op een natuurlijke manier om te gaan met hun vruchtbaarheid, organiseren de drie verloskundigen cursusavonden in hun praktijk. De verloskundigen adviseren de NFP-methode als anticonceptiemogelijkheid bij vrouwen in het kraambed, maar ook aan paren met kinderwens.

### NFP als anticonceptie

Als anticonceptiemiddel is de pil nog altijd ongekend populair. Dat verbaast de verloskundigen van de Waddinxveense praktijk. "Je hoeft alleen de bijsluiter maar te lezen om de nadelen van de pil te achterhalen: verhoogde kans op trombose, longembolie, overgewicht, een verhoogde bloeddruk. In ons werk horen we veel vrouwen zeggen dat ze 'pilmoe' zijn. Ze voelen zich emotioneel vlak, hebben verminderd of geen libido. Het kan toch ook niet goed zijn om telkens je hormoonspiegel te ontregelen en de eisprong te onderdrukken?", meent Nel.



Van boven naar beneden:  
Nel Bakker,  
Anne Bärtsch,  
Marije Droogendijk  
en Lindsey Boshuizen

Het is niet moeilijk voor ze om de voordelen van de NFP-methode op te noemen. "Tijdens de cursus komen echtparen tot de ontdekking dat het lichaam van de vrouw op verschillende manieren iets vertelt over haar vruchtbaarheid. Dat maakt hen enthousiast. Dat inzicht is een belangrijk voordeel. Daar komt bij dat man en vrouw met elkaar in gesprek gaan. Seksualiteit en kinderwens wordt iets van hen samen. Veel vrouwen krijgen meer zin in vrijen omdat ze hun hormonen niet langer onderdrukken met de pil. Mannen zeggen dat ook op de cursus, dat ze een andere vrouw hebben teruggekregen", vertelt Lindsey. Dat de NFP-methode zo slecht aanslaat, wijten de verloskundigen uit Waddinxveen aan de vermeende onbetrouwbaarheid van de methode en het feit dat er weinig commerciële drijfveren zijn om NFP aan de man of vrouw te brengen. Lindsey: "Bij een correct gebruik heeft de methode een Pearl Index van 0,4 (zie kader). In de dagelijkse praktijk is dit 1,8. Daarmee is de methode minstens even betrouwbaar als de pil. Deze gunstige cijfers gelden voor mensen die een NFP-cursus hebben gevolgd. Bij het zelfstandig aanleren van de methode uit een boekje liggen de betrouwbaarheidscijfers lager, de Pearl Index kan dan oplopen naar 7 in het dagelijks gebruik."

## NFP

NFP staat voor Natural Family Planning. De stichting NFP-Nederland onderwijst de zogenaamde NFP-DAG methode. De letters DAG staan voor Deutsche Arbeitsgruppe. Deze wetenschappelijke werkgroep uit Duitsland heeft de interpretatieregels van de sympto-thermale methode uit de jaren '60 verder ontwikkeld en op betrouwbaarheid onderzocht. Toen de betrouwbaarheid te laag bleek, ontwikkelde ze didactisch materiaal en een consulentenopleiding, zodat deze sympto-thermale methode in vier lessen van twee uur gedurende drie cycli kan worden aangeleerd. Hierdoor bleek een hoge betrouwbaarheid mogelijk, die vergelijkbaar is met de anticonceptiepil. De stichting NFP-Nederland leidt, als licentiehoudster van NFP-Duitsland, consulenten op volgens dit Duitse concept.

De term Natural Family Planning wordt wereldwijd vaak gebruikt als paraplueterm voor alle natuurlijke methoden van periodieke onthouding, ook voor de methoden die veel minder betrouwbaar zijn, zoals de kalendermethode, de standaarddagenmethode, de ovulatiemethode van Billings, de tweedagenmethode en coïtus interruptus. Het betrouwbaarheids-cijfer is meestal zeer laag in de statistieken, omdat het dan om een gemiddelde gaat van alle natuurlijke methoden. In Nederland gaat het echter om de specifieke NFP-DAG methode, ook wel kort NFP genoemd.

### Correct gebruik

Het komt dus wel aan op een correct gebruik van de methode. Vinden de verloskundigen dat geen zwak punt van NFP? "Nee", zegt Anne. "Echtparen weten heel goed welk 'risico' ze nemen wanneer ze vrijen op dagen waarop vruchtbaarheid verondersteld wordt. Als ze toch zwanger raken, kunnen ze het vaak zo aanwijzen op hun cycluskaart wanneer de bewuste datum was. En het leuke is dat ze het dan vaak met een brede glimlach vertellen. Terwijl vrouwen die ondanks het slikken van de pil zwanger raken, vaak meer onvrede kennen en soms ook verwijten krijgen van hun partner. "Nel Bakker vult aan: „Als je bij die NFP-gebruikers dan doorvraagt, blijkt er vaak sprake te zijn van een onbewuste kindervens. Veel mensen hebben het idee dat je bij het volgen van de NFP-methode 'bijna nooit' mag vrijen. Dat is een vertekend beeld, vinden de verloskundigen. Anne: "NFP hoeft niet dogmatisch gebruikt te worden. Je kunt in de

vruchtbare periode toch een condoom of andere barrière-methoden gebruiken?" Lindsey: "Daar komt nog bij dat het libido vaak groter is, omdat er geen sprake is van het onderdrukken van hormonen, zoals door pilgebruik. In het algemeen blijkt dan ook dat mensen die deze methode volgen net zo vaak of vaker vrijen dan mensen die andere anticonceptiemiddelen toepassen, alleen soms op andere momenten".

### Na de bevalling

In het anticonceptiepraatje aan het einde van de kraamtijd noemen de Waddinxveense verloskundigen ook altijd de mogelijkheid van de NFP in combinatie met de lactatie-amenorroeemethode (LAM). Ook bij de LAM is het belangrijk om de regels strikt in acht te nemen. Zo is het de bedoeling dat de moeders voeden op verzoek en er niet meer dan vier uur tussen de voedingen overdag en zes uur tussen de nachtvoedingen zit. LAM tot 4 maanden kent dezelfde Pearl Index als het spiraaltje.

### Pearl Index

De Pearl Index of zwangerschapscijfer drukt de betrouwbaarheid uit van anticonceptie-methoden. Deze index geeft aan hoeveel zwangerschappen optreden, als een bepaalde methode gedurende 100 zogenaamde vrouwenjaren (1 vrouwjaar = 12 cycli) gebruikt wordt. Anders uitgedrukt: het aantal zwangerschappen dat optreedt bij honderd koppels die gedurende een jaar samenleven. Het zwangerschapscijfer zonder vruchtbaarheidsregulering ligt rond de 85 %. De betrouwbaarheid van een anticonceptie-methode hangt van twee factoren af: enerzijds van de methode zelf, anderzijds van de persoon die de methode gebruikt. Daarom moet men een onderscheid maken tussen de methodezekerheid en de gebruikerszekerheid.

Bron: [nl.wikipedia.org](http://nl.wikipedia.org)

Zodra het kind bijvoeding krijgt, wordt aangeraden over te gaan op de borstvoedingsregels van NFP. De borstvoedingsregels worden aangeleerd in een specifieke cursus van twee uur. Vrouwen krijgen daarbij begeleiding van de consulente. Het verschil met LAM is dat de vrouw weer cervixslijmwaarnemingen en temperaturen noteert. Zo kan ze de eisprong voorspellen en is er meer zekerheid dan alleen bij LAM.

Is het niet lastig voor de kersverse moeders om zo'n methode toe te passen? De cycli wisselen nog sterk en

borstvoeding geven bevordert ook de regelmaat niet. Nel: "We zien vaak veel onzekerheid wanneer moeders nog niet eerder de methode hebben toegepast. Het is niet ideaal om met NFP te starten als je pas bevallen bent. We raden echtparen liever aan om de methode eerder te leren. Tegelijk zien we ook die onzekerheid bij mensen die de pil hebben gebruikt. Bij hen moet de cyclus ook weer 'van ver' komen." De verloskundigen zijn altijd bereid tot het geven van advies. "Dat hoort bij het consultant zijn voor NFP."

### NFP bij kinderwens

NFP kan ook omgekeerd worden toegepast, namelijk om advies te geven aan echtparen met een kinderwens. Het prettige van de methode voor echtparen met een kinderwens is, dat ze het heft in eigen handen houden.

"Wanneer vrouwen naar het ziekenhuis gaan voor een vruchtbaarheidsbehandeling zeggen gynaecologen tegen haar: 'Kom maar bij ons, wij zorgen ervoor'. Het echtpaar levert de eigen verantwoordelijkheid al in bij de assistente van de gynaecoloog. Terwijl het aanleren van de methode vrouwen juist actief maakt en ze bewust laat zijn van hun vruchtbaarheid," aldus Anne. Tijdens de cursusavonden zoekt de verloskundige samen met het echtpaar aan de hand van cyclusnoteringen naar de hoog-vruchtbare dagen van de vrouw, het zogenaamde fertiele venster. De cyclusnoteringen bestaan uit het verloop van de temperatuur en een beschrijving van de kwaliteit van het slijm. Als vrouwen dat willen, leren ze ook hun baarmoedermond te voelen. "Huisartsen vragen vrouwen met kinderwens vaak ook om hun temperatuur te meten, maar leggen er niet bij uit hoe ze dat precies moeten doen. Ik vraag me dan altijd af hoe betrouwbaar die metingen zijn. Ook zijn vrouwen die de methode niet kennen, niet in staat om de temperaturen te interpreteren", merkt Nel op.

Ook wordt de leefstijl van man en vrouw bekeken.

Anne: "Dat kan bijvoorbeeld betekenen dat we de man adviseren om geen strakke spijkerbroeken te dragen of minder intensief te wielrennen." Aan de hand van de tips kan een echtpaar zoeken naar de optimale omstandigheden om zwanger te raken. Dat dit succesvol kan zijn, wijst een onderzoek van de Duitse gynaecologe Petra Frank-Hermann uit.

Frank-Hermann vroeg 184 verminderd vruchtbare echtparen om vóór ze met een vruchtbaarheidsbehandeling begonnen, de NFP-DAG methode toe te passen. Van de echtparen met een kinderwens sinds minimaal één en maximaal vier jaar, was vrijwel de helft na ten hoogste acht cycli in verwachting. De vrouwen die na acht cycli nog niet zwanger waren geraakt, hadden wel een heel aantal cycluskaarten geschreven die relevante informatie bevatten waardoor de vruchtbaarheidsbehandeling bij de

gynaecoloog afgestemd kon worden op de natuurlijke cyclus. De inspanningen van de echtparen waren dus hoe dan ook nuttig.

### Uitsparen

De cyclusnotities kunnen ook goed gebruikt worden om bepaalde cyclusstorings te onderkennen, zoals een verkorte luteale fase, een verlengde folliculaire fase of een monofasische cyclus. Als het volgen van de adviezen van de methode niet voldoet, is het goed om aanvullend de gynaecoloog te bezoeken voor een medische ingreep, zoals een hormoonbehandeling of uiteindelijk IVF. "Er is al heel wat gewonnen als vrouwen aan de hand van onze adviezen zwanger raken. Ze hoeven geen hormonen te gebruiken – wat vaak als belastend wordt ervaren – en het kan een dure IVF-behandeling uitsparen. De methode is daarom ook heel interessant voor verzekeraars".

Anne, tevens bestuurslid van Stichting In Zwang, een samenwerkingsverband van verloskundigen en gynaecologen, is op dit moment bezig met het opzetten van een plan om een goede samenwerking tussen verloskundigen, huisartsen en gynaecologen op het gebied van kinderwens te organiseren. In deze samenwerking heeft de verloskundige de taak om vruchtbaarheidsbewustzijn te creëren bij vrouwen en mannen die kinderen willen. Ze vindt het belangrijk om zoveel mogelijk disciplines in de gezondheidszorg te betrekken bij het samenwerkingsverband. "Veel echtparen met een kinderwens komen eerst bij de huisarts terecht. In mijn ideale plaatje verwijst de huisarts zo'n echtpaar eerst door naar een verloskundige met NFP-certificaat of zelfstandig NFP-consultant. Zij geeft het echtpaar vruchtbaarheidsbevorderende adviezen, vult de ZwangerWijzer met hen in, geeft uitleg over de anatomie van het lichaam en de vrouwelijke cyclus en leert de vrouw de lichaamssymptomen te herkennen en interpreteren. Na elke cyclus komt het echtpaar langs om hun notities te laten zien. Gemiddeld kost dit traject zes uur zorg per echtpaar. Dat kan dus veel medische kosten uitsparen."

### NFP in de verloskundigenpraktijk

Regelmatig wordt er in de verloskundigenpraktijk in Waddinxveen weer een NFP-cursus gestart. Het maximumaantal echtparen dat meedoet ligt op drie. Soms worden de cursussen ook toegespitst op NFP in de borstvoedingsperiode of bij kinderwens. In het laatste geval komen echtparen alleen. Hoort het geven van NFP-cursussen volgens de verloskundigen bij hun takenpakket?

Lindsey: "Nee, het is echt een 'extraatje'. We zijn naast verloskundige ook consultants van NFP-Nederland en beschouwen het geven van deze cursussen echt als een verrijking van onze praktijk."

Meer weten: [www.nfp-nederland.nl](http://www.nfp-nederland.nl). ■