

Zwanger worden na je 35ste

Bij een zwangerschap op latere leeftijd is de kans groot dat de zwangerschap zonder problemen verloopt. Toch zijn er een aantal risico's voor de aanstaande moeder en het kind. Hierover gaat dit infoblad.

Meer gezondheidsproblemen

De gemiddelde leeftijd waarop vrouwen in Nederland hun eerste kind krijgen is hoog in vergelijking met andere landen in Europa. Hoe ouder je bent, hoe groter de kans op gezondheidsproblemen. Het kan langer duren voordat je zwanger wordt en de kans op het krijgen van een meerling neemt toe. Ook is er een verhoogde kans op het krijgen van een miskraam of een kind met een aandoening, zoals het downsyndroom.

Minder vruchtbaar

Tot je 30^{ste} is je kans om binnen een jaar zwanger te worden gemiddeld 85 tot 90%. Op je 35^{ste} is dat nog 65%, en op je 38^{ste} is de kans ongeveer 40%. Boven de 38 jaar neemt de kans om binnen een jaar zwanger te worden nog verder af. Dit betekent dat het op latere leeftijd langer kan duren voor je in verwachting bent. Dat geldt ook als je al eens zwanger bent geweest.

Meer kans op een meerling

De kans op een twee-eiige meerling is groter op latere leeftijd. Dit komt doordat je hormoonhuishouding verandert naarmate je ouder wordt. Er kunnen dan meer eicellen tegelijk vrijkomen. De kans op een twee-eiige meerling is ook groter als je zwanger wordt met behulp van een medische behandeling zoals de reageerbuisbevruchting (IVF). Dat geldt vooral als er twee

bevruchte eicellen in de baarmoeder worden teruggeplaatst. Dat gebeurt overigens steeds minder vaak.

De toekomstige moeder

Tijdens een zwangerschap wordt het lichaam van een vrouw belast. Het lichaam van een jonge vrouw kan dit beter verdragen dan het lichaam van een oudere vrouw. Bij een zwangerschap op latere leeftijd heb je een grotere kans op hoge bloeddruk, zwangerschapsdiabetes en zwangerschapsvergiftiging.

Verhoogde kans aangeboren aandoening

Als je ouder wordt, is de kans groter dat je kind geboren wordt met een chromosoomafwijking. Dat komt omdat op latere leeftijd de kans groter is dat er iets mis gaat bij de vorming van de eicellen. Er kan bijvoorbeeld een 'extra' chromosoom in een eikel terecht komen. Door zo'n extra chromosoom kan je kind geboren worden met een chromosoomafwijking. Het downsyndroom is daarvan een bekend voorbeeld. De leeftijd van de vader speelt geen rol bij de kans op een chromosoomafwijking.

Downsyndroom

Chromosomen zitten in alle lichaamscellen en bevatten erfelijke eigenschappen.

Normaal gesproken heb je in elke cel twee exemplaren van elk chromosoom. Iemand met het downsyndroom heeft van één bepaald chromosoom (chromosoom 21) geen twee, maar drie exemplaren in elke cel.

Op iedere leeftijd kan het gebeuren dat er een verkeerd aantal chromosomen in een eicel terecht komt. Maar hoe ouder de moeder is, hoe groter de kans is dat dit gebeurt. Bij het downsyndroom blijkt bijvoorbeeld: Als 1000 vrouwen van 30 jaar zwanger zijn, dan zijn gemiddeld 2 van hen zwanger van een kind met het downsyndroom. Als 1000 vrouwen van 40 jaar zwanger zijn, dan zijn gemiddeld 15 van hen zwanger van een kind met dit syndroom.

Grotere kans miskraam

Sommige zwangerschappen eindigen in een miskraam. Als dat gebeurt is er vaak iets misgegaan bij het delen van de cellen. Meestal is de oorzaak dat er een verkeerd aantal chromosomen in de bevruchte eicel zit. Op latere leeftijd is de kans hierop groter.

Ben je jonger dan 35 jaar dan is de kans op een miskraam ongeveer 1 op 10. Tussen de 35 en 40 jaar is die kans 1 op 5 tot 6. Tussen de 40 en 45 jaar is je kans op een miskraam 1 op 3. Ben je ouder dan 45 jaar dan is er een kans van 1 op 2 dat je zwangerschap eindigt in een miskraam.

Prenataal onderzoek en prenatale diagnostiek

In Nederland komen alle zwangere vrouwen in aanmerking voor prenataal onderzoek. Het gaat daarbij om de combinatietest en de 20-weeken echo. Met de combinatietest (een echo en een bloedtest) kun je laten onderzoeken hoe groot de kans is op een kind met downsyndroom. Ook wordt gekeken naar andere chromosoomafwijkingen: trisomie 13 en trisomie 18.

Met de 20-weeken echo kan onderzocht worden of je kind een open ruggetje of een andere aangeboren lichamelijke aandoening heeft. Als de uitslag van de screening ongunstig is, kom je in aanmerking voor vervolgonderzoek. Het kan dan gaan om een vlokcentest, vruchtwaterpunctie, of uitgebreid echoscopisch onderzoek.

Vrouwen met een hoog risico (zoals vrouwen van 36 jaar of ouder) kunnen ook direct kiezen voor een vlokcentest of een vruchtwaterpunctie. Hiermee kan een chromosoomafwijking worden vastgesteld.

Deze onderzoeken kunnen je geruststellen over de gezondheid van je kind. Maar ze kunnen je ook juist ongerust maken, en je voor moeilijke keuzes plaatsen. Je bepaalt zelf of je de onderzoeken wilt.

De onderzoeken brengen een kleine kans op een miskraam met zich mee. De uitslag geeft geen antwoord op de vraag of je kind verder gezond is en of het een andere erfelijke aandoening of aangeboren aandoening heeft. Tenzij bij de prenatale diagnostiek gericht gezocht wordt naar een specifieke aandoening die in de familie voorkomt.

Verwijzingen

Meer informatie voor vrouwen en mannen met een kinderwens:

- RIVM: Brochure 'Kinderen krijgen? Een goede start begint vóór de zwangerschap': http://www.rivm.nl/zwangerschapsscreening/Images/001376%20Gezond%20zwanger%20worden%20Folder_LR_v10_tcm97-73022.pdf
- ZwangerWijzer.nl: een online vragenlijst waarmee vrouwen en mannen met een kinderwens zelf kunnen nagaan of er risico's zijn voor henzelf of het toekomstige kind: <http://www.zwangerwijzer.nl>

Meer informatie voor zwangere vrouwen:

- RIVM: Brochure 'Zwanger! Algemene informatie van verloskundigen, huisartsen en gynaecologen':
http://www.rivm.nl/zwangerschapsscreening/Images/Folder%20Zwanger!%20juni%202011_tcm97-48264.pdf
- RIVM: Brochure 'Kinderen krijgen? Denk na over de risico's op uw werk!':
http://toolkits.loketgezondleven.nl/site_files/php/download.php?location=Zwangerworden&file=publieksbrochure-kinderen-krijgen-en-arbeid.pdf
- Voedingscentrum: Website over gezond eten rond de zwangerschap:
<http://www.voedingscentrum.nl/nl/mijn-kind-en-ik/zwanger.aspx>
- Erfelijkheid.nl: zwangerschapsdiabetes:
<http://erfelijkheid.nl/node/134>

Meer informatie over Downsyndroom:

- Erfocentrum en TNO: Een kind met downsyndroom. Brochure voor zwangeren en hun partners.
<http://www.erfocentrum.nl/sites/default/files/Een%20kind%20met%20Downsyndroom%20%28brochure%20voor%20zwangeren%29.pdf>
- Erfocentrum: Informatie over downsyndroom: <http://erfelijkheid.nl/content/downsyndroom>

Meer informatie over prenataal onderzoek en prenatale diagnostiek:

- Prenatalescreening.nl :
<http://prenatalescreening.nl/>
- Zwanger: meer onderzoek (UMC Utrecht):
<http://www.umcutrecht.nl/subsite/zwanger-onderzoek/>
- RIVM:
<http://www.rivm.nl/Onderwerpen/Onderwerpen/D/Downscreening>
- RIVM:
http://www.rivm.nl/Onderwerpen/Onderwerpen/T/Twintig_wekenecho

Meer informatie over tweelingen en erfelijkheid:

- Erfocentrum:
Infoblad 'Tweelingen en erfelijkheid'

Meer informatie over herhaalde miskramen:

- NVOG, Nederlandse Vereniging voor Obstetrie en Gynaecologie, Folder 'Herhaalde miskramen':
http://www.nvog.nl/Sites/Files/0000001914_HERHAALDE%20MISKRAAM.pdf

COLOFON

© Stichting Erfocentrum

W www.erfocentrum.nl www.erfelijkheid.nl

Voor vragen kan je mailen met de erfolijn:

E erfolijn@erfocentrum.nl