

Mieke Kerkhof

**KUNNEN  
EIERSTOKKEN  
ECHT  
RAMMELLEN?**

FONTAINE UITGEVERS

# Voorwoord

De meeste mensen denken als ze een oproep krijgen voor een uitstrijkje of een echo: hè, bah, ik moet naar de gynaecoloog. Sinds ik Mieke ken denk ik: hè, gezellig, ik mag naar de gynaecoloog.

Vanaf de eerste keer dat ik haar spreekkamer binnenliep, hielp ze verschillende kinderen de wereld in en klachten de wereld uit, en stelde ik haar honderdduizend vragen. Ongetwijfeld zaten daar ook vreemde vragen tussen. Het leuke is: bij Mieke mérk je niet dat je een rare vraag stelt. Ze geeft uitgebreid antwoord, vaak tekent ze het ook nog keurig uit, met pijlen en arceringen, zodat de patiënt het thuis nog eens rustig kan bekijken. Na afloop van een consult maakt ze dikwijls een kleine aantekening: deze vraag is er een voor in mijn volgende boek. Voor in dít boek.

Dit boek staat vol antwoorden op vragen waarvan je niet wist dat je ze had, of die je misschien wel had maar nooit durfde te stellen. Zo leer je nog eens wat. ‘Zit schaamluis ook in het hoofdhaar?’ bijvoorbeeld, of ‘Mag je met een koperspiraaltje door de poortjes van Schiphol?’ of ‘Mag je na een keizersnede hoepelen?’ Het antwoord ga ik hier natuurlijk niet geven, dat zoekt u zelf maar uit, verderop.

En passant valt er óók nog te lezen dat een zwangere heus wel tuinkabouters aan mag raken (er zijn dus zwangeren die hierover hun gynaecoloog bellen, in paniek vanuit het tuincentrum, stel ik me zo voor), dat vaders die flauwvallen tijdens een bevalling een bakje vla krijgen en dat je, wanneer je een badbevalling gaat doen in het ziekenhuis, een pakket moet huren waarin on-

der andere een schepnet zit. En dat er zoiets bestaat als een lotusbevalling: de placenta blijft dan na de bevalling met de navelstreng aan de baby vastzitten. Tot de placenta er na ongeveer een week vanzelf af valt krijgt-ie z'n eigen mandje, naast het wiegje en op de bank tussen de kraamvisite wanneer de baby van schoot tot schoot gaat.

Ook voor cijferfreaks valt er een hoop te ontdekken: wist u dat de mannelijke ballen samen circa 35 gram wegen (ik rekende uit dat dat ongeveer twee minimarsjes zijn) en per gram 4 miljoen zaadcellen per dag produceren? Een mannetjesvarken (de zogenaamde 'beer') heeft 750 gram tussen de pootjes hangen (anderhalve zak minimarsjes!), waarmee hij per gram 23 miljoen zaadcellen per dag produceert.

En dan de mooie woorden! Wat dacht u van 'prostaglandines', of 'endometrium'? Het zijn woorden die meteen tot de verbeelding spreken: 'Op onze romantische avond uit aten we zachtgegaarde prostaglandines met salieboter en daarna gingen we naar het endometrium om sterren te kijken.'

Voordat ik hier enthousiast te veel spoilers weggeef kan ik beter zeggen: veel leesplezier. Verwonder u, vermaak en verrijk u met wat er in dit fijne boek te lezen valt. En als u ooit bij een gynaecoloog moet wezen, dan hoop ik dat u de spreekkamer binnenloopt en denkt: verrek, ken ik die niet van het fotootje op de achterflap van dat leuke boek? Dat is die Kerkhof! Zodat u bij elk oproepje op de mat denkt: hoera, ik mág weer.

Katinka Polderman

's-Hertogenbosch, februari 2024

# Ten geleide

*Een goede vraag stelt elk antwoord in haar schaduw.*

ISCHA MEIJER

*Het probleem van het antwoord is de vraag.*

GERRIT KOMRIJ

Tussen een vraag en een antwoord is altijd een spanningsveld merkbaar. Kijk maar eens hoe vaak iemand in uw omgeving zegt: ‘Misschien heel dom, maar...’ en dan volgt er een vraag. Co-assistenten zeggen in mijn spreekkamer: ‘Mag ik u even een hele domme vraag stellen?’ Mijn antwoord is altijd hetzelfde: ‘Geen enkele vraag is dom, behalve de vraag die je niet stelt.’

Het specialisme waarin ik werk staat bol van intieme communicatie. Patiënten voelen gêne, zowel tijdens een gesprek met de kleren aan, als tijdens een gynaecologisch onderzoek. Er zijn er velen die niet het naadje van de kous durven te vragen. Dat ‘niet durven’ ligt voor iedereen weer anders.

In het kader van mijn zilveren jubileum als gynaecoloog ontwikkelde ik een missie. Omdat niet alle Nederlanders als vanzelf mijn spreekkamer binnenwandelen bedacht ik een boek met niet-alledaagse vragen. De antwoorden zijn gebaseerd op mijn vele jaren ervaring en bevatten veel praktische informatie. Het boek kan kriskras gelezen worden. We hoppen van gynaecologie naar verloskunde en weer terug; het is geenszins bedoeld als

compleet naslagwerk voor alle problemen en uitdagingen waar wij in ons vak mee te maken hebben.

Gemiddeld vallen dokters patiënten na 23 seconden al in de rede. Dertig procent van de informatie die een dokter geeft beklijft, soms zelfs minder; het percentage is afhankelijk van stress en emotie. Veel kostbare spreekuurtijd gaat verloren, omdat patiënten verkeerde informatie van Google hebben gehaald, dat eerst besproken moet worden tijdens het consult.

Er zijn T-shirts te koop met de tekst 'Fuck Google, Ask Me'. Dat probeer ik in dit boek waar te maken. Waar Google in het duister tast, probeer ik een helder licht op allerlei kwesties te schijnen en te nuanceren. Soms is het zware kost, daarom heb ik kaders toegevoegd met anekdotes uit de dagelijkse praktijk om het boek wat te verluchten.

Het boek is geschikt voor mensen met en zonder eierstokken. Waar 'hij' staat mag ook 'zij' of 'hen' gelezen worden. En waar 'vader' staat bedoel ik uiteraard ook 'meemoeder' of 'ouder'.

Ten slotte wil ik, als ogenschijnlijk wijze, grijze zestigplusser, nog even zeggen dat dokters, ondanks de grote kwaliteit van de medische wetenschap, meer *niet* weten dan *wel*. Een nederige houding richting Moeder Natuur is op zijn plaats.

Afijn, ik wens u veel leesplezier en houd mij voor prangende vragen beschikbaar via Fontaine Uitgevers. Want u weet het: geen enkele vraag is dom, behalve...

Mieke Kerkhof  
's-Hertogenbosch, februari 2024

# 1.

## Kunnen eierstokken echt rammelen?

In de volksmond spreekt men van rammelende eierstokken. De betekenis van deze uitdrukking is tweeledig. Ze staat enerzijds voor zin in seks hebben en anderzijds voor het hebben van een kindwens.

De eierstokken hebben vanaf de geboorte van een meisje alle eicellen al aan boord. Daar verwijst de 'stok' ook naar in de naam van dit orgaan, het is een ouderwets woord voor 'voorraad'. Het mannelijke equivalent van de eierstok, de testikel, blijft vanaf de puberteit steeds nieuwe zaadcellen produceren. Enkele getallen: een vrouw wordt geboren met één tot twee miljoen onrijpe eicellen, bij de puberteit zijn er nog drie- tot vierhonderdduizend over. Per cyclus gaan er ongeveer duizend te gronde. Dat betekent dat de vruchtbaarheid afneemt naarmate de leeftijd vordert. En, als er een zwangerschap optreedt, is er een grotere kans op een miskraam als de vrouw ouder is. Vrouwen tussen de 30 en 34 jaar hebben een kans van 41 procent op zwangerschap en een kans van 15 procent op een miskraam, bij vrouwen tussen 40 en 45 jaar zijn de kansen 18 procent respectievelijk 51 procent. Onder gynaecologen is het gezegde 'Een slimme meid krijgt haar zwangerschap op tijd' dan ook populair.

Eierstokken rammelen trouwens niet echt. Ze zijn via op-hangbanden, zogenaamde ligamenten, verbonden met de baarmoeder en de buikwand. Wel kunnen ze draaien, dit wordt een torsie genoemd. Het gaat gepaard met heftige buikpijn: de eierstokken krijgen geen bloed meer en kunnen snel afsterven. De gynaecoloog doet dan met spoed een kijkoperatie om de eierstok terug te draaien.

## 2.

# Kan een spiraal uitvallen als je te fanatiek sport?

Ik krijg regelmatig de vraag of spiralen uit kunnen vallen door te veel te bewegen of te schudden. Bijvoorbeeld wanneer iemand te fanatiek sport, een achtbaan in stapt of op de trilplaat van de sportschool gaat staan. Het antwoord is nee. Een goedgeplaatste spiraal blijft uitstekend op zijn plek, omgeven door de baarmoederspier, en passeert de baarmoedermond niet.

Geloof het of niet, maar spiraaltjes kennen hun oorsprong in de woestijn. Bij kamelen, om precies te zijn. Deze dieren zijn veelgebruikte vervoersmiddelen om goederen te verplaatsen door snikhete zandvlakten. De eigenaren van deze lastdieren wilden liever niet dat ze zwanger raakten tijdens een onbewaakt ogenblik. Ze kwamen op het lumineuze idee om steentjes in de baarmoeder van de kamelen te stoppen. Wat bleek? Het werkte, de kameel werd niet zwanger. Het is een beetje cru, maar met een spiraaltje wordt bij de mens hetzelfde effect bereikt. In de loop der jaren zijn er diverse soorten ontwikkeld. De meest populaire varianten zijn de koperhoudende spiraal en de hormoonhoudende spiraal.



Koperhoudende spiralen veroorzaken wat we in medische termen een steriele ontsteking noemen. Dat klinkt alarmerend, maar je moet het zien als een chronische irritatie van het baarmoederslijmvlies. Het effect van koper is daarnaast dat de zaadcellen die in het vrouwelijk lichaam terechtkomen sowieso niet goed kunnen bewegen. Daardoor is er minder kans op bevruchting én innesteling.

Een hormoonhoudend spiraaltje zorgt ervoor dat het baarmoederslijmvlies dun blijft, daarom is innesteling kansloos. Ik vergelijk het weleens met vloerbedekking. Zonder spiraal wordt er iedere maand hoogpolig tapijt aangelegd in het binnenste van de baarmoeder. Onder invloed van een hormoonhoudende spiraal is er sprake van een veel dunnere en gladdere laminaatvloer. Ook zorgt het hormoon progesteron dat het spiraaltje afgeeft voor de vorming van een taaie slijmprop ter hoogte van de baarmoedermond. Zo kunnen zaadcellen niet eens binnenkomen en blijft bevruchting van de eicel uit. Bijkomend voordeel voor veel vrouwen is dat je met een hormoonhoudend spiraaltje niet of nauwelijks vloeit, omdat het slijmvlies dun is. Het wordt daarom ook ingezet als middel om sommigen van hun overvloedige en/of pijnlijke menstruaties af te helpen.

Nadat ik een koperhoudend spiraaltje heb geplaatst, kleedt de patiënte zich weer aan. Ik zit alweer achter mijn bureau en noteer het een en ander in haar dossier. Dan hoor ik van achter het gordijntje haar zeggen: 'Ik ben blij met deze binnenvering, maar ik zal moeten gaan uitkijken voor koperdieven!'

# 3.

## Waarom spreken we van gierende hormonen?

Last hebben van ‘gierende hormonen’ is een aanduiding die vaak wordt gebruikt door vrouwen die premenstrueel niet lekker in hun vel zitten, of bijvoorbeeld door vrouwen die last hebben van overgangsklachten. De geslachtshormonen krijgen de schuld van de sombere buien en de korte lontjes. Er is ongetwijfeld een verband tussen de concentratie van hormoonspiegels en het psychisch welbevinden. Maar dat het woord ‘hormonen’ tegenwoordig een negatieve connotatie lijkt te hebben, vind ik zeer onterecht. Ik bespeur zelfs een bepaalde mate van hormonofobie, terwijl men vaak eigenlijk niet eens weet wat hormonen precies zijn en wat het effect van hormonen is. Hormonen zijn heel nuttige stoffen in het bloed die allerlei lichamelijke processen aansturen. Het schildklierhormoon bijvoorbeeld is belangrijk voor de stofwisseling, het bijnierschors hormoon regelt alle stressreacties en de geslachtshormonen zorgen onder meer voor productie van zaadcellen (testosteron), eicellen en de menstruatocyclus (oestrogeen en progesteron). Het bijzondere en mis-

schien wel het magische van hormonen is, dat de stoffen door klieren worden gemaakt en via de bloedsomloop op een heel andere plek in het lichaam hun werking hebben op het 'doelwit-organ'. Die werking kan zowel remmend en stimulerend zijn.

Vrouwen vragen mij dikwijls of ik premenstrueel even bloed wil prikken zodat ze kunnen zien hoe het met hun hormoonhuishouding is gesteld. Leuk bedacht, maar het laboratorium geeft geen verklaring voor de gemoedstoestand. Dat een verstoorde hormoonhuishouding voor problemen kan zorgen is een feit. Ik hoorde eens van een psychiater dat bij sommige vrouwen onterecht geen depressie wordt gediagnosticeerd omdat hun hormonen de schuld krijgen. Tegen deze vrouwen worden dingen gezegd als 'je moet vast bijna ongesteld worden', 'joh, dat zijn je kraamtranen' of 'het zal de overgang wel zijn'.

'Gieren' betekent letterlijk 'bulderen', of 'stormen'. Dat kunnen hormonen niet. Het is belangrijk om de fase van je cyclus te herkennen en te hanteren. Het is niet goed om de hormonen overal verantwoordelijk voor te houden. Als er echt een hormoontekort is, dan kan het aangevuld worden, bijvoorbeeld meteen na de menopauze. De arts die hormonen voorschrijft denkt eerst goed na of het veilig is voor de desbetreffende vrouw. Zo mogen bijvoorbeeld sommige vrouwen die borstkanker hebben gehad geen hormonen gebruiken na de menopauze. Hetzelfde geldt voor vrouwen die een trombose hebben doorgemaakt. Naast hormonale therapie kan inzicht krijgen in je gedrag en wanneer het optreedt je helpen om er beter mee te dealen.

Regelmatig ontmoet ik op de polikliniek vrouwen die geplaagd worden door premenstruele spanningen. Klachten als 'een kort lontje hebben', 'de hele boel bij elkaar vloeken', 'zich als Stalin gedragen' komen mij ter ore. Vandaag ontmoet ik een vrouwelijke organist.

Zij verwoordt het euvel als volgt: ‘Meestal ben ik als een holpijp, maar als ik ongesteld moet worden, dan laat ik de bazuinen schallen.’

# 4.

## Wat moeten mannen weten over de overgang?

Mannen kunnen er flink van langs krijgen als vrouwen last hebben van de overgang. Mijn verre familielid Manon Kerkhof, ook gynaecoloog, schreef een boek over de overgang getiteld *Ook leuke meisjes worden vijftig*. Het is een boek voor vrouwelijke lezers, maar in het laatste hoofdstuk geeft zij ook tips aan de mannen. Ze legt uit dat de overgang geen kwestie van hysterie is en dat maar liefst 85 procent van de vrouwen er last van heeft. Zij en ik vinden dat mannen moeten weten dat opvliegers, nachtzweeten en slaapproblemen de meest voorkomende klachten zijn en dat die wel zeven tot tien jaar kunnen aanhouden. Ook worden de slijmvliezen droger en daarom duurt het langer voor een vrouw seksueel opgewonden raakt. Pijn bij het vrijen komt vaak voor.

Het belangrijkste dat partners kunnen doen is begrip tonen, goed luisteren en de klachten van de vrouw niet onder de mat vegen. Geen flauwe grappen over de overgang maken, meer tijd voor het voorspel nemen, en glijmiddel op siliconenbasis kopen. Met complimenten geven en je eigen penopauze wél belachelijk

maken kan de man respect afdwingen. Samen een gezonde leefstijl ontwikkelen (niet roken, weinig alcohol, sporten) en het seksuele repertoire uitbreiden dragen in belangrijke mate bij. Tijd voor elkaar nemen, veel samen zijn, leuke dingen doen zijn de sleutels voor succes.

Tijdens mijn spoedspreekuur meldt zich een mevrouw met ernstige overgangsklachten. Ze komt samen met haar echtgenoot mijn spreekkamer binnen. Honderduit praat ze zonder pauzes over alle discomfort. Hij zwijgt en trommelt met de vingers op mijn bureau. Zijn gezicht spreekt boekdelen. Ik schrijf haar hormoonpleisters voor en het echtpaar verlaat de spreekkamer. Plotseling vraagt hij, met de deurkruk al in zijn hand: ‘Eh, dokter, wat ik nog vragen wou, mag ik die pleisters ook op haar mond plakken?’