

# Je hebt een laag aantal eitjes

Je lijkt een laag aantal eitjes te hebben voor je leeftijd. Je hebt een verhoogd risico om vervroegd in de overgang te gaan, maar het risico is relatief laag.

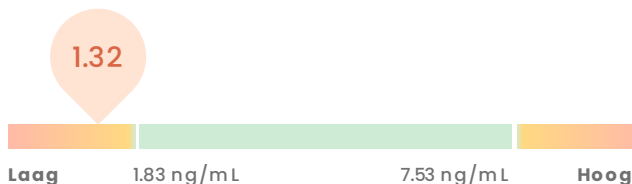
## Je AMH (Anti-Müller-Hormoon)

Anti-Müller-Hormoon wordt afgegeven door de groeiende follikels in je eierstokken. Het is de meest betrouwbare voorspeller van eicelvoorraad die er bestaat. Een hoger AMH betekent een groter aantal eitjes.

**1.32**

ng/mL

afwijkend



De gemiddelde AMH waarde (de waarde die het vaakst voorkomt) voor een **28** jarige is **3.25** ng/mL.

Jij zit rond het **10**e percentiel. Dit betekent dat 90% van de 28 jarige vrouwen een groter aantal eitjes heeft en 10% een lager aantal eitjes.

Gemiddeld komen vrouwen rond hun 51ste in de overgang. 'Vroege overgang' is als vrouwen hun laatste menstruatie ervaren voor ze 45 zijn. Jij loopt een hoger risico dan gemiddeld op een vervroegde overgang, maar dit risico is alsnog relatief laag.

Ongeveer 10% van de populatie (dus vrouwen met een gemiddelde AMH waarde) komen in de overgang voordat ze 45 zijn en voor vrouwen met jouw AMH-waarde is dat ongeveer 28% [\(ref 2\)](#). Onthoud: dat betekent dat de meerderheid van alle vrouwen met hetzelfde aantal eitjes als jij op een gemiddelde leeftijd in de overgang gaat! Het is misschien eng om te horen dat je een lager aantal eitjes hebt dan gemiddeld, maar dit zegt niks over je kans op een spontane zwangerschap momenteel.

Het AMH hormoon zegt niets over je vruchtbaarheid, maar een laag gehalte AMH geeft wel aan dat je minder geschikt bent voor bijvoorbeeld IVF of het invriezen van je eitjes

Mocht het een optie zijn, raden we je aan wellicht eerder te beginnen met proberen zwanger te raken of te overwegen je eitjes in te vriezen.

## Waarom testen we het?

Zwanger worden is te vergelijken met 6 gooien met een dobbelsteen: hoe vaker je mag gooier, hoe groter de kans dat je geluk hebt. Naarmate je ouder wordt heb je minder cyclussen en daardoor minder pogingen tot zwangerschap over. Een vroege overgang (voor 45) betekent dat je een korter 'fertile window' hebt en dus minder kans op zwangerschap.

Je bent geboren met alle eitjes die je ooit zult hebben en iedere cyclus verlies je er een boel ter voorbereiding op je eisprong. Je gaat in de overgang wanneer je eicellen 'op' zijn.



## Waar je op moet letten:

- Belangrijk: je aantal eitjes zegt niets over je huidige vruchtbaarheid, of je zwanger zult worden of hoelang het kan duren. Je hebt maar één eitje nodig om zwanger te raken!
- Om zwanger te worden heb je niet alleen genoeg eitjes nodig, maar ook eitjes van goede kwaliteit. Er bestaat (nog) geen enkele test die ons kan vertellen over de kwaliteit van je eicellen.
- AMH is geen perfecte voorspeller van wanneer je in de overgang zal gaan, er kan variatie in zitten ([ref 2](#)). Om zwanger te worden heb je niet alleen genoeg eitjes nodig, maar ook eitjes van goede kwaliteit. Er bestaat (nog) geen enkele test die ons kan vertellen over de kwaliteit van je eicellen.
- Een laag AMH betekent een verhoogde kans op vroegtijdige overgang, maar dat betekent niet dat het sowieso zal gebeuren.
- Je AMH-waarde kan worden beïnvloed door hormonale anticonceptie, dus als je pas net gestopt bent met de pil/spiraal (afgelopen 3 maanden) dan kan dit een factor zijn.
- Ongeveer 50% van alle gevallen van vervroegde overgang is genetisch bepaald, dus vraag ook eens aan je moeder of vrouwelijke familieleden wanneer zij hun laatste menstruatie hebben gehad.

## Oké, en nu?

- Een lagere AMH waarde betekent niet meteen dat er iets mis is, maar we raden wel aan vervolgonderzoek te doen. Je huisarts of gynaecoloog kan een echo doen om zo te zien hoeveel rijpe follikels je hebt.
- Er is geen perfecte leeftijd om kinderen te krijgen – de juiste tijd hangt van veel meer af dan alleen biologische factoren. Je kan ook ervoor kiezen nu nog niks te ondernemen en je AMH-waarde elke 6-12 maanden opnieuw te laten testen om je vruchtbaarheidscurve beter te leren begrijpen.
- De belangrijkste dingen die je aantal eitjes beïnvloeden zijn je genen en je leeftijd. Er bestaat onvoldoende bewijs dat je gewicht of dieet je eicelvoorraad beïnvloeden, maar als je rookt: stoppen is goed voor je eicellen!