

VRUCHTBAARDER DAN JE DENKT

**GIDS VOOR IEDEREEN MET EEN KINDERWENS**

“De laatste jaren zie ik veel koppels en vrouwen met vragen over hun vruchtbaarheid. Plots lijken zoveel mensen minder vruchtbaar... Is dat wel zo?”

In het boek 'Vruchtbaarder dan je denkt' duikt de Vlaamse schrijfster Greetje Van den Eede de wereld van de vruchtbaarheid in. Om dit boek te kunnen schrijven heeft ze de opleiding Preconceptionele Zorg aan de Thomas More Hogeschool gevolgd. Vijf jaar lang onderzocht ze verschillende publicaties en gegevens. Wat zijn de mogelijke oorzaken van verminderde vruchtbaarheid, wat zijn de voor- en nadelen van een medisch traject en wat kan je zélf doen om kansen om zwangerschap te vergroten? Dit kennisboek gebaseerd op wetenschappelijke inzichten biedt antwoorden op deze vragen en nog veel meer.

Het boek telt maar liefst 420 bladzijden. 'Zijn we wel minder vruchtbaar?', 'Ken je lijf!' en 'Complementaire methodes' zijn enkele hoofdstukken die voorbij komen. Ieder hoofdstuk wordt afgesloten met een samenvatting. Daarnaast is er een lijst met veel gestelde vragen zodat je gericht naar informatie kunt zoeken. Tenslotte is er ook een aantal ervaringsverhalen opgenomen.

'Vruchtbaarder dan je denkt' klonk in mijn ogen wel héél optimistisch. Als vrouw met endometriose en ervaring in het medisch traject stond ik een beetje sceptisch tegenover dit boek.

Toch ben ik positief verrast. Het boek leest prettig, ingewikkelde theorie wordt eenvoudig en praktisch met behulp van illustraties en schema's uitgelegd. De medische mogelijkheden komen uitgebreid aan de orde, er wordt een realistische kijk op adoptie geboden en ook alternatieve geneeswijzen worden uitgebreid toegelicht. Als lezer krijg je een heel compleet beeld van de dingen die je zelf kan ondernemen om de kans op een mogelijke zwangerschap te vergroten.



Zowel vrouwen als mannen krijgen gericht advies op het gebied van voeding en gezondheid, maar ook geestelijk en emotioneel welzijn komen aan bod. Het boek is bedoeld om je als lezer te informeren en te inspireren en wat mij betreft is dat heel goed gelukt.

**Titel:** Vruchtbaarder dan je denkt

**Auteur:** Greetje Van den Eede

**ISBN:** 978-90-826617-1-2

