

Velkommen hos Jordemoder.dk

Information før insemination

Tak for din henvendelse til os omkring insemination – du har nu taget det første skridt på vejen til at blive mor - og vi håber at materialet kan give dig svar på nogle af de spørgsmål og tanker du sikkert gør dig lige nu. Vi glæder os til at tale med dig til den indledende journalsamtale, som skal foretages inden du kan blive insemineret. Bor du langt væk kan vi tage den over telefonen.

Journalsamtalen

Vi laver journaloptegnelser og rådgiver dig om, hvordan du optimerer dine chancer for at blive gravid. Du får vejledning i, hvordan du ved hjælp af ægløsningstest finder det rigtige tidspunkt for insemination.

Vi skal også snakke om dit helbred, hvordan det er at blive mor på denne måde samt finde ud af om insemination med anonym eller åben donorsæd er det rigtige valg for dig.

Vi kan ikke råde dig til, hvilken beslutning der er den rigtige for dig, men støtte dig i at komme ind omkring dine forskellige bevæggrunde for at vælge hhv. anonym eller åben donor.

Journalsamtalen er uforpligtende og når du har haft samtalen bestemmer du selv, om og hvornår du vil starte med insemination.

Ved journalsamtalen beder vi samtidig om en kopi af dit pas eller kørekort. Efterfølgende når du er i kontakt med os hos Jordemoder.dk vil vi bede dig oplyse dit fulde cpr nummer samt fremvise personlig identifikation. Dette for at følge dansk lovgivning samt øge sikkerheden for dig.

Kontakt

Vi træffes på telefon 4242 8899 alle dage. Jordemoder.dk har åben for insemination alle årets 365 dage.

Undersøgelser forud for inseminationen

Inden vi påbegynder et inseminationsforløb skal du hos din egen læge testes for: Klamydia, Hepatitis og HIV.

Det er et krav for at blive insemineret at du er sikker på, at du ikke er smittet med disse sygdomme.

De danske myndigheder kræver at du er smittefri og du skal derfor medbringe eller vedlægge en laboratorieudskrift der viser, at du er testet negativ for de ovenfor nævnte sygdomme.



Hvis du mener at kunne være smittet med andre kønssygdomme, er det vigtigt at du taler med din læge om at få taget relevante test.

Årsagen er, at en insemination kan forværre og i værste fald sprede en infektion, hvis det sterile inseminationskateter fører bakterier eller virus fra livmodermunden op i livmoderen.

Jordemoder.dk kan naturligvis ikke påtage sig ansvaret for om du er smittefri, når du insemineres.

Derfor forventer vi at du er dig dit ansvar bevidst, og skriver desuden i journalen under på, at det fra den pågældende dato er dit eget ansvar, at du er helt rask, når du kommer til insemination hos jordemoder.dk

Undersøgelse for fosterskadelige infektioner

Disse er ikke obligatoriske at få taget ift. opstart af inseminationsforløbet, men er udelukkende af oplysende karakter. Er du i tvivl om du har haft nedenstående infektioner kan dette bestemmes ved en blodprøve hos din læge.

Det drejer sig om:

Røde hunde (Rubella)

Røde hunde er en alvorlig infektion hvis du er gravid. Men efter indførelsen af MFR-vaccinationsprogrammet er infektionen næsten udryddet. Derfor er det ikke et krav fra vores side, at du bliver testet.

Parvovirus (Lussingesyge)

Er primært udbredt blandt børn indtil 12 års alderen. Så en test er primært relevant hvis du arbejder med børn eller har børn i institution.

Toxoplasmose (Haresyge)

Toxoplasmose er en lille snylter der har katten som "hovedvært" og overføres til mennesket via kattens afføring. Af samme årsag anbefaler vi derfor, at du tænker over din kontakt med en evt. kat og ligeledes undgår at tømme kattebakken.

Gynækologisk udredning

Er gratis når du bliver henvist fra egen læge – men ikke et krav for at blive insemineret. Hvis du efter gentagne inseminations forsøg ikke har opnået graviditet, kan det være en god idé at udrede dig for eventuelle gynækologiske problemer.

Hormonstimulation

Generelt fraråder vi hormonstimulation til raske kvinder, såfremt du har normale hormonniveauer og menstruationscyklus. Ganske enkelt fordi det normalvis ikke øger dine chancer for graviditet.



Cyklus og ægløsning

Cyklus betyder cirkel og henviser til mønsteret for dine kønshormoners aktivitet. Cirklen starter på menstruationens 1. dag.

Herefter sker der en ændring i hormonerne, som medfører at æggets modningsproces starter – at livmoderslimhinden svulmer op og gør sig klar til at kunne modtage det befrugtede æg. Hvis ægget ikke befrugtes udstødes slimhinden, som medfører en blødning – menstruation.

I journalen skal du notere det sidste halve års menstruations intervaller, hvis du kan. Det er især vigtigt, hvis du skal insemineres i din naturlige cyklus. Hvor længe dine blødninger varer er ikke vigtigt. Kun datoen for den sidste menstruations første dag. Din menstruations 1. dag er dag 1 i din cyklus.

Har du haft lidt pletblødning et par dage før din menstruation rigtigt begynder, skal de ikke tælles med. Kommer din menstruation om aftenen, er den næste dag den 1. dag i din cyklus.

Ægløsningstest

Testen reagerer på ægløsningshormonet LH, som kun er aktivt i de få dage, hvor din ægløsning er undervejs. Hormonet udskilles i din urin, og det udnyttes i testene.

Nogle kvinder kan mærke når de har ægløsning eller se at deres udflåd ændrer karakter i dagene op til ægløsningen. Men da tegnene ikke er entydige støtter vi os op ad de kemiske ægløsningsteste.

Du kan købe ægløsningsteste via www.graviditetsshoppen.dk

I det øjeblik ægløsningstesten skifter fra negativ til positiv, vil der komme en ægløsning indenfor de næste ca. 24-40 timer. For mere nøjagtigt at finde ud af hvornår testen skifter er det en god idé, hvis du tester både morgen og aften.

Der kommer kun én ægløsning så når testen er positiv behøver du ikke teste mere. Det er forskelligt fra kvinde til kvinde hvor længe en ægløsningstest er positiv. Du skal derfor ikke blive bekymret, hvis ægløsningstesten dagen før har været positiv og dagen efter er negativ.

Hvis din test f.eks. om morgenen er på vej til at blive positiv er det en god idé at teste igen om eftermiddagen. Husk at når du ikke tester på morgenurin skal den være så koncentreret som muligt.

Hos Jordemoder.dk scanner vi altid inden insemination foretages, også selvom du har testet for ægløsning.



Hvornår skal inseminationen finde sted

Når ægløsningstesten er positiv skal du ringe til os. Den første positive test fortæller os, at ægløsningen sker indenfor de næste ca. 24-40 timer og du skal derfor insemineres indenfor dette tidsrum. Er du i tvivl om aflæsning af testen, er du altid velkommen til at kontakte os på tlf. 4242 8899

Det mest optimale ville selvfølgelig være at inseminere i det øjeblik hvor ægløsningen rent faktisk sker – men det er desværre ikke muligt! Til gengæld kan sæden leve ca. 1 døgn i din krop efter inseminationen.

Frisk sæd kan leve i op til 3 døgn i en kvindes krop, hvis det er af en god kvalitet. Frossen donorsæd er aktiv i ca. 24 timer. Pga. sygdomsrisiko anvender vi hos Jordemoder.dk kun donorsæd der har været nedfrosset i min. 6 måneder.

Inseminationen

Så snart din ægløsningstest er positiv skal du ringe til os, så vi kan aftale en tid til insemination.

Selve inseminationen tager ganske få minutter, og foregår ved, at vi lægger sæden op i din livmoder gennem et sterilt kateter, hvorefter sædcellerne herfra selv finder vej til ægget. Vi forklarer i detaljer hvad der skal ske og den gynækologiske undersøgelse foregår i dit tempo.

Vi har selvfølgelig altid god tid til at svare på spørgsmål samt give dig hvile efterfølgende.

Efter inseminationen kan du opleve at bløde lidt og måske føle ømhed eller menstruationslignende smerter. Det er imidlertid helt normalt. Føler du dig utilpas får egentlige smerter, ildelugtende udflåd eller temperaturforhøjelse i dagen efter inseminationen skal du søge læge.

I dagene efter inseminationen kan du i øvrigt røre dig og dyrke motion som du plejer. Vi anbefaler dog at du undgår svømmehal de første par dage.

Det optimale er naturligvis at finde det helt rigtige tidspunkt for ægløsningen er dermed inseminationen. Alligevel kan det i nogle tilfælde være en god idé at inseminere to gange i samme cyklus.

Efter inseminationen

Efter inseminationen giver vi dig en graviditetstest med hjem. Hvis du ikke har fået menstruation ca. 16 dage efter inseminationen kan du tage testen.

Vi ønsker dig al mulig held og lykke!

Uanset om testen er positiv eller negativ vil vi gerne bede dig om at tage kontakt til os, da vi meget omhyggeligt samler alle data omkring dig. Endvidere har vi pligt til at underrette sædbanken og Sundhedsstyrelsen om graviditeter fra de enkelte donorer.

Donorer

Hos Jordemoder.dk køber vi donorsæd hos anerkendte danske sædbanker. Du kan så vidt det er muligt vælge donor efter følgende parametre: øjenfarve, hårfarve og højde. Ønsker du sæd fra en donor med anden etnisk baggrund kan dette sagtens lade sig gøre ved en særbestilling fra sædbanken.

Hos Jordemoder.dk kan du også vælge insemination med åben donorsæd. De åbne donorer har indvilliget i, at der, når dit barn er fyldt 18 år kan frigives yderligere information om donor samt etableres ét personligt møde.

I Danmark er der helt klare regler lovgivningsmæssige retningslinjer for, hvilke sygdomme donorerne skal undersøges for og hvordan sæden skal opbevares. Se mere herom på www.europeanspermbank.dk eller www.cryos.dk.

Sundhedsstyrelsen kræver at følgende 2 citater oplyses til kvinder, der insemineres med donorsæd.

Citat: Sundhedsstyrelsens vejledning om kunstig befrugtning af 30.9.97

Arvelige sygdomme:

"Ved udvælgelse af sæddonorer er risiko for videregivelse af arvelige sygdomme, misdannelser mv. søgt begrænset ved kun at anvende donorer som har oplyst at de ikke har kendskab til sådanne arverisici i deres slægt, og hvor der af en læge er udspurgt nærmere for at belyse dette. Trods disse forsigtighedsregler er en arverisiko ikke udelukket, men for gruppen af sæddonorer mindre end i et gennemsnit af danske mænd."

Minimal risiko for HIV:

"AIDS er en meget alvorlig sygdom, der ødelægger kroppens immunforsvar mod infektionssygdomme og visse kræftsvulster. Sygdommen skyldes et virus, som kan forekomme i bl.a. sæd. Man har i videst mulige omfang sikret sig, at donorerne ikke har haft en adfærd, der indebærer risiko for at være smittet med HIV. Herudover undersøges donorerne med blodprøver for HIV-infektion, før godkendelse. Sæden anvendes først, når den har været nedfrosset i mindst 6 måneder, og der på ny er udført blodprøver af donor for HIV-infektion for at udelukke, at donor i denne periode har udviklet antistoffer mod HIV. Til trods for disse sikkerhedsforanstaltninger kan en helt minimal risiko for overførsel af HIV ved insemination ikke udelukkes."



Statistik

Der findes flere statistikker over antallet af nødvendige inseminationer for at opnå graviditet. Gennemsnit og procenter er én ting, forløbet for hver enkelt kvinde er noget helt andet og kan variere ganske meget fra kvinde til kvinde.

Det kan på flere måder være en følelsesladet udfordring at skulle insemineres mange gange før der opnås et resultat. Derfor anbefaler vi, at du inden påbegyndelse af inseminationsforløbet har gjort dig nogle tanker om, hvor mange gange du selv er villig til at skulle gennemgå insemination.

I Danmark er det tilladt at inseminere kvinder til og med 45 år. Risikoen for spontan abort er den samme uanset, hvilken måde du er blevet gravid på

Kost og levevis

Du kan selv øge dine chancer for at opnå graviditet. Vi anbefaler at du spiser en sund varieret kost indeholdende 600g grøntsager dagligt samt dyrker regelmæssig motion.

Sundhedsstyrelsen anbefaler alle kvinder som overvejer graviditet at indtage 400 mygram folinsyre om dagen samt de første 12 uger i graviditeten. Hvis du ikke spiser fisk et par gange om ugen er det en god ide at indtage fiskeoliekapsler. Relevante kosttilskud i øvrigt har vist sig at være Zink samt C og E-vitamin. Du kan med fordel spise kosttilskuddet Bio-Gravid, som indeholder alt hvad du og dit kommende barn har brug for. Bio-gravid kan købes i Matas og helsekostforretninger samt hos www.graviditetsshoppen.dk

Rygning nedsætter dine chancer for graviditet væsentligt, så ideelt set bør du holde, selvom vi godt ved det er svært! Sundhedsstyrelsen anbefaler afholdenhed fra alkohol fra graviditeten planlægges.

Hvad angår indtag af kaffe, te samt koffeinholdige drikke peger undersøgelser i flere retninger. Så hvis du vil være på den "sikre side" kan det være en god idé at begrænse indtaget mest muligt.

Det viser sig også at overvægt kan have indflydelse på dine muligheder for at blive gravid, så det er en god idé inden opstart af inseminationen at din fysiske tilstand er så optimal som overhovedet muligt.



Tro og love erklæring

Jeg bekræfter på tro og love at jeg har afgivet rigtige oplysninger i forbindelse med afholdelse af journalsamtalen.

Jeg bekræfter at have gennemlæst og forstået det udleverede materiale "Information om insemination".

Jeg ønsker at blive insemineret under de beskrevne forhold og tager selv det fulde ansvar for at være rask før enhver kommende insemination hos Jordemoder.dk også ift. Klamydia, Hepatitis og HIV.

Jeg er bekendt med og accepterer, at Jordemoder.dk kan ikke drages til ansvar for resultatet eller følgerne af en opstået graviditet.

Endelig forpligter jeg mig til at underrette Jordemoder.dk om resultatet af hver insemination.

I det tilfælde jeg selv medbringer egen privat donorsæd accepterer jeg at Jordemoder.dk ikke kan tage ansvar for donorsædens kvalitet eller om der i forbindelse med brugen af donorsæden skulle forekomme risiko for sygdomsoverførsel af nogen art.

Dato.....

Underskrift.....

Jeg er som ovenstående partner/ægtefælle indforstået med, at min partner søger insemination hos Jordemoder.dk

Dato.....

Underskrift.....



