



**Information om
insemination**

**Vitanova**

vitanova.dk | +45 33 33 71 01

Välkommen till Vitanova och tack för att du vänder dig till oss

Du har nu tagit det första steget till att bli mamma med hjälp av insemination.

Med det här materialet hoppas vi kunna ge dig svar på några av de frågor och tankar du säkert har just nu. Vi vill gärna ge varje kvinna o par den mest optimala behandling och omsorg i processen. Du eller ni kan därför lugnt ringa eller maila till oss, när behov av att få svar på frågor och funderingar finnes.

Var uppmärksam på, att lagstiftningen säger, att vi inte kan hjälpa kvinnor som har fyllt 46 år.

Innan du kan bli inseminerad skall du komma till ett samtal med en av barnmorskorna på Vitanova. Innan samtalet, ber vi dig om att fylla i frågeformuläret som medföljer sist i denna information. Formuläret skall du ta med när du kommer till samtalet.

Om du bor långt borta, kan vi ta samtalet över Skype på vitanovacph.

Kontakt

Vi har öppet ALLA dagar, du är välkommen att kontakta oss. Telefon [+45 33 33 71 01](tel:+4533337101) eller mail besvaras dagligen: info@vitanova.dk - vardagar 08:00-15:30, fredagar och helgdagar 08:00-12:00

Samtalet – vad är det vi vill?

Samtalet utgår ifrån dig och dina önskemål om att bli mamma. Vårt mål med samtalet är att ge dig några goda råd, som kan öka dina chanser att få din önskan om graviditet att uppfyllas.

I detta sammanhang är det viktigt att prata om livsstil, donator, etiska tankar, ägglossning etc.

Vissa kvinnor är helt klara med tankeprocessen att bli mamma till ett donatorbarn; andra är inte lika säkra. Därför vill vi också komma in på de etiska aspekterna kring inseminationen, donatorn och barnet.

Du är hjärtligt välkommen att ta med en god väninna eller vän till samtalet. Det är även en bra idé att skriva ner frågor och tankar innan du kommer till samtalet. På så sätt kan du bättre se till att du får alla dina frågor besvarade. En del kvinnor går ensamma med beslutet om att försöka med insemination och vi vet att det kan vara svårt, därför är du alltid välkommen att kontakta oss.

Menstruationscykeln

Cykel betyder cirkel, och hänvisar till kvinnans mönster i könshormonernas aktivitet. Cirkeln börjar den dagen då menstruationen startar, också kallad dag 1 i cykeln. Efter denna sker en ändring i hormonerna som delvis medför att äggets mogningsprocess börjar, delvis att livmoderslemhinnan sväller upp och gör sig klar för att ta emot det befruktade ägget. Om ägget inte befruktas, stöts slemhinnan ut. Utstötningen medför en blödning – det vi kallar menstruation. En cykel startar således på den första blödningsdagen. Sista dagen i cykeln är dagen före nästa blödnings start. Ca. 14 dagar innan cykeln börjar – alltså den dagen blödnings startar – sker ägglossningen.

Ägglossningstest LH-test

En del kvinnor kan märka när de har ägglossning. Antingen för att de blir uppsvällda o spända i underlivet eller märker en svag smärta i den sidan ägglossningen sker. Andra kvinnor kan se på sitt vaginalsekret att det ändras sig i dagarna före ägglossningen, men det är tyvärr inte entydigt och det är långt ifrån alla kvinnor som vet när de har ägglossning. Därför förlitar vi oss på kemiska ägglossningstest.

Ägglossningstest reagerar endast på ägglossningshormonet LH, som enbart är aktivt under de få dagarna kvinnans ägglossning är på väg. Hormonet utskiljs i kvinnans urin och det utnyttjas i testerna.

Tillvägagångssättet är helt enkelt så, att kvinnan kissar på en plastpinne. Den innehåller ett filter som är mättat med kemiska ämnen som enbart reagerar om det finns LH i urinen.

LH-hormonet bildar en kraftigt stigande kurva som också avtar snabbt. Hos några kvinnor kan kurvans topp komma inom loppet av ett dygn, för andra över 5-6 dagar. Testet kan vara missvisande om du fortsätter att mäta efter att du har haft det första positiva testet. Därför är det viktigt att du börjar med att mäta innan det kommer LH i din urin, alltså att du har ett par test som är helt negativa, samt att du slutar testa när du fått ett klart positivt test.

Det första positiva testet informerar oss om att, inom de närmaste 24-36 timmarna sker ägglossningen, dvs. du skall insemineras inom detta tidsintervall. Vi rekommenderar att du testar morgon och kväll på en koncentrerad

urin, så att resultatet blir entydigt. Sperman du blir inseminerad med är aktiv i 24 timmar från det den läggs upp i din livmoderhals. Med denna vetskap kan vi säga, att om du har ett negativ test på morgonen och ett positiv test samma kväll, skall du insemineras nästa dag. Om du har ett negativ test på kvällen och ett positiv test nästa morgon, skall du antingen insemineras samma dag testen är positiv eller följande dag. Så snart testen är positiv, ringer du till Vitanova, så hjälper vi dig med att hitta den optimala tidpunkten för din insemination.

Telefontiden på morgonen är från kl 8.00-9.30 för kvinnor med ägglossning.

Vid samtalet kommer barnmorskan instruera dig om hur du uppnår det bästa resultatet med ägglossningstesterna, samt hur du beräknar din cykel.

Hormoner

Kvinnor, som har en helt regelbunden menstruationscykel har normalt ingen nytta av att bli hormonstimulerade. Däremot kan kvinnor som är normalt menstruerande genom hormonstimulering få flera ägg att mogna. I några fall mognar så många ägg, att kvinnan riskerar att bli gravid med fler än 2-3 foster. Graviditet med flera foster medför alltid en risk för mor och barn under graviditeten och förlossningen.

Det finns dock enstaka tillfällen, när hormonstimulering inte kan undvikas t ex. vid PCO eller andra hormonella obalanser. Om du av en eller annan orsak skall hormonstimuleras, skall du avtala med den läkaren som ordinerar hormonbehandlingen, att du skall skannas (ultraljud) innan inseminationen. Om du har fler än tre ägg som har mognat, kan du inte bli inseminerad. Du måste då vänta till nästa cykel eftersom vi anser att det innebär en för stor risk både för dig och fostren. Vi önskar vanligtvis skanningen på 11-12 dagen i cykeln. När du har blivit skannad ber vi dig vänligen ringa till oss, så att vi tillsammans kan planera när inseminationen skall ske.

Du kan också bli ultraljudsskannad hos Vitanova och få uppföljning av vår läkare.

Undersökningar innan inseminationsprocessen

Innan du börjar med själva inseminationsprocessen, finns det ett par prov vi vill att du tar. Det rör sig om klamydia, gonorré, röda hund HIV och Hepatit. Det finns också ett par undersökningar till som kan bli aktuella att ta senare. Ring till oss om du är tveksam kring detta, eller prata med barnmorskan om det när du kommer till det första samtalet.

Du ska under hela förloppet vara mycket försiktig med din sexuella aktivitet i förhållande till smittrisken. Vid osäker sex – också med partner du har tilltro till – finns alltid en risk för att bakterier eller virus överförs. Om du i inseminationsförloppet blir osäker på om du kan ha blivit smittad med könssjukdomar eller hepatit, är det mycket viktigt att du tar nya prov, innan du fortsätter med att bli inseminerad. Vi litar på att du tar hand om dig själv och att du tar ansvar för att vara smittfri under inseminationsförloppet.

Undersökningar innan behandlingsstart

Kvinnan	Manden
Skal tages inden start af behandling	Skal tages inden start af behandling
HIV (HIV1 og HIV2)	HIV (HIV1 og HIV2)
Hepatitis (HbsAg, anti-HBc og anti-HCV)	Hepatitis (HbsAg, anti-HBc og anti-HCV)
Chlamydia, hvis du er under 26 år	Chlamydia, hvis kvinden er under 26 år
Hormonprøver, FSH, LH og Østradiol	Sædanalyse
SMEAR (celleprøve fra livmoderhalsen)	

Vi anbefaler desuden

- HSU – vandskanning af livmoder og æggeledere
- Sædanalyse, hvis din partners sæd skal bruges ved behandlingen

Hormonanalyser

- AMH (viser hvor stor lageret af æg i æggestokkene er)
- TSH (hormon)
- Anti-TPO (hormon)

- AFC (ultraljudsskanning af æggestokke, viser antallet af follikler)

Undersökningar för fosterskadliga infektioner

Dessa undersökningar är inte nödvändiga att få gjorda i förhållande till inseminationsprocessen, men viktiga som upplysning.

Röda hund

Röda hund eller Rubella är en mycket farlig infektion att få om man är gravid. Den kan ge allvarliga fosterskador i den första tredjedelen av graviditeten. Efter att man införde MFR-vaccinationsprogrammet är röda hund nästan helt försvunnet. Statens Seruminstitut upplyser att man enbart har fått anmält 2 tillfällen hos gravida efter 1996 och inget tillfälle av medfödda skador efter Rubella. Om du är osäker på om du har haft sjukdomen eller är vaccinerad kan du rådfråga din läkare.

Parvovirus (örfilssjuka)

De flesta har haft denna sjukdom som barn. Sjukdomen huserar vanligtvis hos barn innan 12-års ålder. Om du jobbar med barn, eller har barn på dagis, är det en utmärkt idé att prata med din läkare om det är nödvändigt att bli undersökt för immunitet mot sjukdomen. Är du inte immun, skall du under din graviditet vara försiktig så att du inte kommer i tät kontakt med barn, som har sjukdomen.

Toxoplasmos

Toxoplasmos är en liten snyltare som har katten som huvudvärd, och som via kattens exkrementer kan överföras till människan. Vi ser inte många fall idag men vi avråder ändå gravida från att städa kattens kisslåda för att man vet att sjukdomen kan överföras till fostret den vägen. Det betyder inte att du behöver skiljas från katten, du bör dock tänka lite mer på din kontakt med katten.

Ett blodprov kan visa om du är immun mot toxoplasmos. Immuniteten betyder också att du inte kan överföra sjukdomen till ditt foster.

Hormonprov

Om du är över 40 år eller har symptom på tidig övergångsålder (oregelbunden cykel, utebliven ägglossning etc.), rekommenderar vi att du tar blodprov, som visar din hormonella status. Vi rekommenderar: FSH, LH, Östradiol och AMH (Anti Müllerian Hormone) som kort sagt visar, hur många folliklar det finns kvar i äggstockarna. Blodproverna ska tas på olika dagar i din cykel.

Ultraljudsskanning

Ultraljudsskanningen kan visa om det är normala förhållanden i din livmoder, dina äggledare och äggstockar. Om skanningen visar att det finns polyper (utväxter) eller muskelknutar eller annat, som kan förhindra graviditet, kan gynekologen ge dig råd om vad som kan göras för att optimera dina chanser för graviditet.

Du kan bli ultraljudsskannad hos Vitanova.

Vattenskanning, HSU

Om du tidigare har lidit av underlivssjukdomar, t.ex. klamydia, rekommenderar vi dig att du gör en HSU innan du startar din insemination. Det är dessvärre så, att de flesta infektioner medför ärrbildning eller sammanklistring av äggledarna, som hindrar att det befruktningsdugliga ägget kan passera och mötas med sädescellen. Ibland kan ett operativt ingrepp behövas för att förbättra passagen.

Vid HSU sprutas vatten upp genom livmoderkanalen och fördelar sig ut i äggledarna. På skanningsbilden ses om du har passage genom äggledarna. Vi vill förbereda dig på att hos några kvinnor kan undersökningen vara smärtefull, och det kan vara en god idé att ta en Panodil innan undersökningen. Smärtorna förorsakas av att det bildas ett tryck i livmodern och äggledarna, för att få vätskan till att fördela sig ordentligt.

Du kan få gjort en vattenskanning hos Vitanova.

Insemination

Barnmorskorna hos Vitanova är specialutbildade till att inseminera. Inseminationen sker på det sätt att barnmorskan lägger sperman upp igenom din livmoderhals med en steril kateter. Sädscellerna hittar själv vägen upp till ägget härifrån. Inseminationen sker i ett lugnt tempo och i samarbete med dig. Vid det första samtalet du har med barnmorskan, frågar hon dig om du har önskemål kring donatorn. Detta noteras på det formulär du ser i slutet av detta informationsmaterial. Inseminationen kan ske med sperma från din man eller med sperma från en donator.

Non-contact eller öppen donator

Under det första samtalet med dig tar vi även upp dina önskemål kring donatorn. Här får du möjlighet att berätta om dina funderingar så att barnmorskan kan ge dig råd och hjälpa dig med det val du har övervägt att göra. Om du senare under förloppet ändrar dig kring valet av donator så kan vi hjälpa dig med detta, bara du säger till i god tid innan din insemination. Det är inte ovanligt att man kan ändra mening efter man har tänkt efter mer eller för att man har talat med andra som är i liknande situation.

Generellt om donatorer

Vi köper sperma från danska spermabanker det betyder att donatorerna är danska. Ca 90 % av dem är universitetsstuderande. Alla donatorer går igenom omfattande fysiska och psykiska undersökningar innan de blir godkända. En viktig punkt de tittar på är, ärftliga sjukdomar i familjen. En man med anlag för ärftliga sjukdomar kan inte bli donator. Statistiskt sett blir bara 1 av 10 män godkända. Det gäller samma regler för anonyma som öppna donatorer. Du kan läsa kriterierna för donatorerna på danska -Sundhedsstyrelsens bekendtgørelse nr. 753 af 03/07/2006 om kvalitet og sikkerhed ved donation, udtagning og testning (humane væv og celler).

För både anonym och öppen donator kan man välja ögonfärg, hårfärg och längd. Om du kommer att insemineras mer än en gång, kan vi välja att byta mellan donatorer som uppfyller dina önskemål. Vi har erfarenhet att det är bäst att byta mellan dem så att man finner den donatorn som harmonierar bäst med kvinnan.

Om du önskar sperma från annan etnisk bakgrund så är det möjligt. Det förutsätter att spermabanken har en donator med just den bakgrunden du önskar.

Öppen donator

Enbart 15 % av donatorerna väljer att vara öppna. Det kräver mycket övervägande från mannens sida att ta beslut att vara en öppen donator. När han är ung känns det kanske lätt, men han ska tänka 18 år framåt och på att barnet kanske kommer uppsöka honom en dag. Då har han säkert en egen familj. Av denna anledning är det ganska få män som väljer att vara öppna donatorer. Det är inte heller bara ett barn som han är donator för. I Danmark får varje donator vara upphov till 25 barn. Detta avgörs utifrån varje enskilt lands invånarantal.

En öppen donator blir aldrig en del av barnets liv. Vi kan ändå förstå de kvinnor som väljer detta för sina barn. Undersökningar från bla. Holland, visar att de flesta barn inte är så intresserade av att möta sina donatorer. Undersökningar visar också att om man är öppen för hur barnet har blivit till, så blir behovet mindre att uppsöka sin donator. Det viktigaste för en mamma som väljer att få barn med en donator, är att vara ärlig mot barnet om hur det har kommit till världen. Barn intresserar sig tidigt för vem som är deras pappa och här blir det viktigt att berätta sanningen. De flesta barn kan förstå att de är ett önskebarn och att mamma fick hjälp till att få sin högsta önskan uppfylld.

När du blir gravid

När du har blivit gravid, kan du få de upplysningar som vi har om donatorn: ögonfärg, längd, hårfärg, blodgrupp, utbildning eller arbete (alla donatorer upplyser inte om detta), vikt och ålder. Detta är allt vi vet om honom.

Kontakt mellan barn och donator

De donatorer som vi använder oss av på Vitanova, har ingått ett avtal med spermabanken, om att de tidigast kommer att möta barnet när det är 18 år. Därför är det till spermabanken som barnet skall vända sig till när det önskar kontakt med donatorn. Det är bara spermabanken som har donatorns identitet. Om spermabanken eller Vitanova av någon anledning upphör så är uppgifterna säkrade enligt lagen. Alla spermabanker och fertilitetskliniker är enligt lag juridiskt förpliktigade att vidarebefordra upplysningarna till samarbetsparterna.

Om donatorn avlider innan barnet fyller 18 år har spermabanken ingen plikt att skapa kontakt mellan donatorns

familj och barnet. Juridiskt sett är avtalet bara mellan donator och spermabank och gäller inte för donatorns familj.

När ditt barn blir fött får du ett dokument från oss. Där står det var barnet kan vända sig när det önskar upplysningar om donatorn.

Tidigast när barnet fyller 18 år kan det vända sig till spermabanken och få ett personnummer utlämnat. Det får också en beskrivning av donatorns hälsa samt familjära status. Utöver detta kan barnet också få en mera personlig beskrivning av donatorn.

Känd donator

Har du redan en man som vill vara donator till ditt barn, så kan detta genomföras. Detta kräver dock planläggning och att ni i god tid har bestämt er för, att detta är den riktiga lösningen för er. Enligt dansk lag nr. 273 av 01/04/2006, kan man bara donera om man använder sig av danska Läkemedelsstyrelsens godkända spermabank. Din donator ska genomgå samma tester som anonyma donatorer. Det finns spermabank i Århus, Odense och i Köpenhamn där ni kan lämna sperman och få den nerfrusen enligt avtal. När sperman kan frigges hjälper vi er med att få den transporterad till Vitanova. När vi har mottagit sperman, förvarar vi den i våra stationära frystankar, och sperman är därefter klar att användas för er insemination.

Partnerns sperma

En insemination kan hjälpa par att bli gravida med mannens sperma där kvaliteten på hans sperma är nedsatt. Rensningsproceduren som sperman genomgår före inseminationen kan medföra att kvaliteten blir av en sådan grad att den kan befrukta ägget. Inseminationsproceduren är densamma som om sperman är från en donator. Om det skulle visa sig att din mans spermakvalitet i alla fall inte är tillräckligt bra, kan vi hjälpa er med sperma från en donator. Om detta är problemet, kommer vi tillsammans med er hitta en donator, som liknar mannen så mycket som möjligt.

Själva inseminationen

När du kommer till kliniken för att insemineras så berättar ansvarig barnmorskan för dig hur det kommer att gå till. Det finns god tid till att prata med dig om, vad som kommer att hända och du har naturligtvis själv möjlighet att ställa alla dina frågor kring detta.

Efter att du har pratat med barnmorskan och är klar att bli inseminerad, läggs sperman upp genom din livmoderhals med en tunn steril kateter. Själva inseminationen tar inte mer än 5-10 minuter, och gör normalt inte ont. Du kan nu ligga och vila dig ca 30 minuter efter inseminationen. Det är inte så viktigt rent fysiskt, men psykiskt är det viktigt – alltså detta att också få med sig själen! Vilotiden kan du använda som du har lust till. Du kan ta med musik du tycker om, eller kanske en bra bok. Vår inseminationsbank är speciellt designad med tanke på att man skall kunna vara två som ligger nära ihop, om det är det du/ni har behov av.

Akupunktur

Du kan välja att få akupunktur i samband med din insemination. Det har fokuserats mycket på akupunkturs inverkan i samband med barnlöshet. Det har offentliggjorts nyare tyska, danska och svenska undersökningar som visar att akupunkturbehandling kan höja chanserna till graviditet.

Akupunktörerna på Vitanova har stor erfarenhet med fertilitetsbehandlingar och försöker att ge en så individuell behandling som möjligt. Akupunktur är inte en ensidig behandling som används lika på alla kvinnor.

Behandlingen tar utgångspunkt i kvinnans situation i nuet och kan därför skifta från gång till gång.

Akupunktörerna ger dig också goda råd omkring kost samt att det är viktigt att hålla sig varm. Akupunkturen i sig är stimulerande men det är viktigt att man själv håller sig i god form så att kombinationen blir den bästa.

Akupunkturs verkan

Om du väljer att få akupunktur i samband med din insemination, skall du ligga ner med nålar i ca. 25 minuter innan och 25 minuter efter, med nya nålar. Akupunkturen gör dig avslappnad samt att den ökar blodcirkulationen i livmodern. Detta styrker slemhinnan så att det befruktade ägget lättare kan sätta sig fast. Med nålarna försöker också akupunktören att stärka ditt immunförsvar så att risken för eventuellt missfall minskas.

Efter inseminationen

Lev som vanligt

När sperman är upplagd i din livmoderhals, vandrar sädescellerna själva snabbt den sista biten genom livmodern

6/6

och äggladaren till ägget. När inseminationen väl är gjord och ägget förhoppningsvis har blivit befruktat, kan du röra dig och motionera som du brukar.

Graviditetstest

Du kan göra ett graviditetstest, om du inte har fått din menstruation 16 dagar efter inseminationen. Lycka till!

Oberoende av resultatet vill vi mycket gärna veta det. Vi ber dig vänligen ringa eller maila till oss, när du vet om du är gravid eller ej. Det är vår plikt att underrätta spermabanken och Sundhedsstyrelsen om graviditeter från de enskilda donatorerna, så det kan undvikas att för många blir gravida med samma donator.