



**Information om  
insemination**

**Vitanova**

vitanova.dk | +45 33 33 71 01

Velkommen til Vitanova og tak for din henvendelse!

Du har nu taget det første skridt til at blive mor ved hjælp af insemination. Med dette materiale håber vi at kunne give dig svar på nogle af de spørgsmål og tanker, du sikkert gør dig lige nu. Vi vil gerne give hver enkelt kvinde den mest optimale behandling og omsorg i processen, og derfor kan du trygt ringe eller maile, hvis du har brug for at vende dine tanker og spørgsmål med os.

Før du kan blive insemineret, skal du til en samtale med os. Samtalen kan være på klinikken eller over Skype. For at kunne rådgive dig bedst muligt, beder vi dig om at udfylde et spørgeskema, som er på vores netsted. Det bedste er at du inden samtalen, kan sende os svar på blodprøver og undersøgelser, som nævnes i skemaet. Vi kan godt gennemføre samtalen, selvom du ikke har svar på alle prøver. Hvis du er i tvivl om udfyldelse af skemaet eller andet, skal du endelig kontakte os.

På grund af lovgivningen, kan vi ikke hjælpe kvinder, der er fyldt 46 år. Der er ikke nogen aldersgrænse for mænd.

## Kontakt

Vores telefon er åben hverdage fra kl. 8 – 15.30. **Fredage, weekender og på helligdage** er telefonen åben fra kl. 8 – 12.00.

Hvis du har ægløsning og skal bestille tid til insemination, skal du ringe mellem kl. 8 – 9.30 på 33 33 71 01. Du kan også træffe os på mailen: [info@vitanova.dk](mailto:info@vitanova.dk) - men du kan ikke bestille tid via mailen.

## Samtalen - hvad er det vi vil?

Samtalen tager udgangspunkt i dig og dine ønsker om at blive mor. Vores mål med samtalen er at give dig nogle gode råd, som kan optimere dine chancer for at ønsket opfyldes. Vi taler bl.a. om livsstil, motions- og kostvaner, arvelige sygdomme i familien, cykluslængde og ægløsning. Vi vil også gerne høre hvilke tanker du har om at få barn med vores hjælp. Og hvilke ønsker du har til forløbet hos os.

Ved samtalen instruerer vi dig i, hvordan du finder ud af hvornår du har ægløsning, hvornår du skal komme til behandling og hvordan du beregner din cyklus.

## Menstruationscyklus

Din cyklus starter den dag, menstruationen starter - også kaldet cyklusdag 1. Herefter sker der en ændring i hormonerne, som dels medfører, at æggets modningsproces starter, dels at livmoderslimhinden svulmer op og gør sig klar til at modtage det befrugtede æg. Hvis ægget ikke befrugtes, udstødes slimhinden. Udstødelsen medfører en blødning – det vi kalder menstruation. En cyklus starter således den første blødningsdag. Sidste dag i cyklus er dagen, før næste blødning starter. Cirka 14 dage før næste cyklus starter, sker ægløsningen. Hvis du har en cyklus på 28 dage, vil ægløsningen derfor ske på dag 14.

## Ægløsning og ægløsningstest (LH-test)

Nogle kvinder kan mærke når de har ægløsning. Enten fordi de bliver oppustede eller spændte i underlivet, eller fordi de mærker en lille smerte i den side ægløsningen sker. Andre kvinder kan se, at deres vaginalesekret ændrer karakter i dagene op til ægløsningen. Det er langt fra alle kvinder, der har symptomer på ægløsning – og det er lige så normalt!

Det er fint, hvis man har føling med sin ægløsning, men da symptomerne ikke er helt entydigt, og det langt fra er alle kvinder, der ved, hvornår de får ægløsning, planlægger vi ikke inseminationen efter symptomer på ægløsning – vi støtter os til kemiske ægløsningstests.

Ægløsningstests reagerer kun overfor ægløsningshormonet LH, hvor niveauet kun er højt de få dage, kvindens ægløsning er undervejs. Hormonet udskilles i kvindens urin, og det udnyttes i testene. Fremgangsmåden er ganske enkel. Kvinden tisser på en plastikpind, der indeholder et filter, som er mættet med kemiske stoffer, der kun reagerer, hvis der er LH i urinen.

Der er ikke et specielt mærke eller type af ægløsningstest, som vi anbefaler dig. Du kan både købe en almindelig test og en digital test – de er lige følsomme overfor LH-hormonet.

Hvis du vælger at anvende en digital test, skal du være opmærksom på, at du køber en, som kan anvendes flere gange i døgnet. Du kan købe tests, der måler andre hormoner end LH. Disse anbefaler vi, at du IKKE køber. Det er kun LH hormonet, der giver information om ægløsning. De andre parametre forvirrer mere, end de gavner.

Hvis du køber en almindelig test, så skal det være en hård plastiktest – og ikke en papirstrimmel. Disse tests, der er lavet af papir, er ikke følsomme nok, og vil teste positivt lidt senere, hvilket ikke er optimalt, når vi skal planlægge inseminationen.

Til samtalen vil du blive instrueret i, hvilken cyklusdag, du skal starte med at teste for ægløsning. Dette varierer fra kvinde til kvinde afhængigt af cykluslængden. Du skal teste så tidligt i din cyklus, at den/de første tests, du laver, vil være negative. Det er nemlig vigtigt, at vi ved, hvornår omslaget fra negativ test til positiv test finder sted. Når du får den første positive test, betyder det, at din ægløsning vil ske 24 til 36 timer efter. I de dage, hvor du tester, skal du teste to gange i døgnet. En test om morgenen og en test om aftenen. Når du har fået positivt udslag på testen, anbefaler vi, at du ikke tester mere.

Den sæd, du bliver insemineret med, er aktiv i minimum 24 timer fra den lægges op i din livmoder. Ud fra denne viden anbefaler vi, at du bliver insemineret dagen efter den positive test – uanset om testen bliver positiv om morgenen eller om aftenen.

Så snart testen er positiv, ringer du til os, så hjælper vi med at finde det optimale tidspunkt for din insemination. Vi har altid ledige tider til insemination, så du risikerer ikke at blive afvist på selve dagen. Det er dog vigtigt, at du selv er fleksibel på dagen for inseminationen.

## Ring til Vitanova når du har positiv test

Telefontiden om morgenen fra 8.00 til 9.30 er forbeholdt kvinder med ægløsning. Ring på 3333 7101. Hvis du ringer udenfor telefontiden, kan du lægge besked på telefonsvareren, så ringer vi dig op.

Du kan ikke bestille tid til insemination på e-mail. Vi skal tale med dig for at sikre at du kommer til insemination på det korrekte tidspunkt.

## Ægløsningssprøjte og ultralydsscanning

Som alternativ til ægløsningstests, kan du blive scannet undervejs i din cyklus for at følge hvordan folliklen vokser. Når folliklen er ved at være stor, så skal du tage en ægløsningssprøjte. Denne sprøjte indeholder hormonet HCG, der er meget lig opbygningen af hormonet LH – dette vil snyde hjernen, der vil tænke, at det er tid til ægløsning. Ved hjælp af skanning og ægløsningssprøjten kan vi kontrollere, hvornår ægløsningen finder sted. Hvis du anvender ægløsningssprøjte, kan vi inseminere lidt mere præcist i forhold til din ægløsning sammenlignet med, når du tester med ægløsningstest. Oftest ved du to, tre eller fire dage i forvejen, hvornår du skal insemineres. Det kan hjælpe dig i din planlægning af rejsen til Vitanova.

## Hormonstimulation ved insemination

Med hormonstimulation kan vi øge graviditetschancen fordi vi bedre kan planlægge hvornår du skal komme til insemination.

Med hormonstimulation stiler man efter, at der dannes 2 – 3 modne follikler (hvor man i den spontane cyklus oftest bare har én moden follikel) for hermed at øge chancen for graviditet. Hormonstimulation spænder over flere behandlingsformer – men til insemination er der tale om en mild stimulering, hvor kun de færreste får nævneværdige bivirkninger. Præcis hvilken stimulationsform, vi anbefaler, er altid en individuel vurdering, og forløbet bliver selvfølgelig planlagt fuldstændig ud fra din indstilling og dine ønsker.

Ved hormonstimulation skal du altid ultralydsscannes, inden du bliver insemineret. Vi ønsker at undgå, at du bliver insemineret, hvis du har mere end 3 modne follikler. En graviditet og fødsel med tvillinger eller trillinger

medfører som regel komplikationer, og det ønsker vi ikke. Scanningen foretages som regel på 10. – 12. dagen i din cyklus. Du kan blive scannet hos din egen gynækolog eller hos os.

Hvis du bliver scannet af egen gynækolog, skal du maile skanningssvaret til os. Vi aftaler herefter det videre forløb med dig. Da det er os, der har ansvaret for behandlingen, er det også os, der lægger planen for dig.

Vi anbefaler mild hormonstimulation til følgende:

- det heteroseksuelle par, som ikke er blevet gravid efter længere tids forsøg
- til kvinder med lange, uregelmæssige cykli
- til kvinder, som ikke er blevet gravide efter 3 forsøg i naturlig cyklus

## Undersøgelser inden inseminationsprocessen

Det er et lovkrav i Danmark, at du inden behandlingsstart bliver testet for følgende:

| Kvinden                                 | Manden (kun hvis din partners sæd skal bruges) |
|---|--|
| 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 (ultralydskanning af æggestokke, viser antallet af follikler)

Du skal maile os kopi af prøvesvaret. På prøvesvaret skal dit navn og cpr-nummer og hvilket laboratorie prøverne er analyseret på, tydelig fremgå. Dette er et krav fra Styrelsen for Patientsikkerhed, som vi er certificeret under. Du kan også vælge at få prøverne taget på Vitanova, dog minimum en uge før din insemination. Hvis det mod forventning viser sig, at en eller flere af prøvesvarene er positive, så bliver vi nødt til at aflyse behandlingen. Det er derfor bedst, at vi har prøvesvarene før den indledende samtale.

Du skal under hele forløbet være meget varsom med dine seksuelle udfoldelser i forhold til smitterisiko. Ved usikker sex – også med partnere du har tillid til – er der altid risiko for at bakterier og vira overføres. Hvis du i inseminationsforløbet bliver usikker på, om du kan være smittet med kønssygdomme, er det vigtigt at du får taget nye prøver, før du fortsætter med at blive insemineret. Vi har tillid til, at du passer på dig selv, og at du påtager dig ansvaret for at være smittefri i inseminationsforløbet.

Nogle kvinder kan have infektioner i underlivet som ikke giver symptomer. Det er især klamydia, som kan have et symptomfrit forløb. Hvis en kvinde har infektion og bliver insemineret, kan det medføre spredning af bakterierne. Spredningen sker via æggelederne og ud i bughulen. I bughulen ligger vitale organer, som lever og tarm, og en infektion her kan i yderste konsekvens medføre at du bliver alvorlig syg. Derudover vil klamydia i forbindelse med en fødsel kunne gøre dit barn sygt.

Til den indledende samtale med os, vil vi snakke mere om, hvorvidt der er andre tester eller undersøgelser, der vil være relevante for netop dig at få lavet.

## Undersøgelse for fosterskadelige infektioner

Disse undersøgelser er ikke nødvendige at få taget i forhold til inseminationsprocessen, men er alene af oplysende karakter:

### Røde hunde

Røde hunde eller Rubella er en meget farlig infektion at få, hvis man er gravid. Den kan give alvorlige fosterskader. Men efter indførelsen af MFR-vaccinationsprogrammet er røde hunde næsten udryddet. Statens Seruminstitut oplyser, at der kun er anmeldt 2 tilfælde hos gravide siden 1996 og ingen tilfælde af medfødte skader efter Rubella. Af den grund er det ikke et krav fra vores side, at du får taget blodprøve for Rubella. Hvis du er i tvivl om din immunstatus, kan du evt. rådføre dig med din egen læge.

### Parvovirus (lussionsyge)

De fleste har haft denne sygdom som børn. Sygdommen huserer hyppigst blandt børn indtil 12 års alderen. Hvis du arbejder med børn eller har børn i børnehaven, er det en god ide at tale med din læge om, det er nødvendigt, at du får undersøgt, om du er immun overfor sygdommen. Er du ikke immun, skal du i din graviditet være opmærksom på, at du ikke er i tæt kontakt med børn, der har sygdommen.

### Toxoplasmose

Toxoplasmose er ren sygdom, der skyldes en parasit, *Toxoplasma Gondii*. Infektionen er kun farlig for kvinder, der er gravide.

Hos gravide, som ikke har haft infektionen tidligere, kan smitte med parasitten give en alvorlig infektion hos fostret og føre til spontan abort eller misdannelser. En blodprøve kan vise om du er immun overfor Toxoplasmose. Immuniteten betyder at du ikke kan overføre sygdommen til dit foster.

### Vandskanning af livmoder og æggeledere, HSU

Hvis du tidligere har haft underlivssygdomme, fx været smittet med Klamydia, og selvom du er blevet behandlet for sygdommen, eller hvis du er blevet opereret i maveregionen, vil vi råde dig til at få lavet en HSU, før du starter med insemination. Ved infektioner og operationer er der en risiko for, der er kommet ardannelse eller sammenklæbning af æggelederne, som hindrer, at det befrugtningsdygtige æg kan passere og mødes med sædcellen. I nogle tilfælde kan et operativt indgreb bedre passagen. Ved HSU sprøjtes der vand op gennem livmoderkanalen, og vandet fordeler sig ud i æggelederne. Skanningsbilledet viser om du har passage gennem æggelederne.

Du kan få lavet vandskanning på Vitanova.

## Sæd til insemination

Inden inseminationen skal du tage stilling til, hvilken type sæd, du gerne vil behandles med. Du kan vælge mellem donorsæd fra en sædbank, din partners sæd eller sæd fra en kendt donor.

### Donorsæd

Du kan vælge mellem at købe sæd fra en kontaktbar (åben) eller non-contact (anonym) donor.

Det kan have stor betydning for dit kommende barn, hvilken type donor, du har valgt, og vi anbefaler derfor, at du gør dig overvejelser omkring, hvilken type donor, der vil passe bedst til netop dig. Dette er også noget, vi snakker mere om ved den indledende samtale.

### Non-contact og kontaktbar donor

En non-contact donor kaldes ofte for anonym sæddonor. Og en kontaktbar donor for åben donor.

Den afgørende forskel på kontaktbar og non-contact donor er, at børn af en non-contact donor aldrig kan få kontakt til sin donor. Børn, undfanget med sæd fra en kontaktbar sæddonor, kan, når de fylder 18 år, anmode sædbanken om, at få kontakt med donor. Deraf betegnelsen "kontaktbar". Ingen andre end barnet kan få kontakt med donoren, og det kan først ske, efter barnet er fyldt 18 år – og kun på barnets anmodning. Non-contacte donorer kan ikke senere kontaktes af barnet.

Det er selvfølgelig vigtigt, at du gør dig tanker om hvad der føles bedst for dig. Vi tager emnet op under den indledende samtale, og her kan du få lejlighed til at vende dine tanker og følelser med os. Vi har stor erfaring med, hvad der kan være det rigtige for den enkelte og rådgiver gerne om det. Du skal også tænke på, at selvom du vælger at bruge en kontaktbar donor, så er det dit barns beslutning, om han eller hun vil benytte sig af muligheden.

### Køb af donorsæd

Du kan enten købe donorsæd direkte af os i tilslutning til behandlingen, eller i en af de danske sædbanker. Vælger du at købe donorsæd af os, skal vi under den indledende samtale, tale om hvilke ønsker du har til donoren: Kontaktbar, non-contact og øjenfarve, hårfarve og højde

Alle donorer i vores lager er af kaukasisk oprindelse. De fleste er fra Danmark, men der er også donorer fra andre europæiske lande. Hvis du har specielle ønsker til donoren, fx andet etnisk ophav end kaukasisk eller særlig øjen- eller hårfarve, så anbefaler vi, at du selv køber donorsæd i en af sædbankerne. På deres netsted kan du selv vælge hvilken donor der passer bedst for dig. Du køber direkte i sædbanken og herefter bliver donorsæden transporteret til Vitanova, så den står klar, når du kommer til behandling.

Sædbankerne tilbyder donorer med såkaldt udvidet profil, her får du flere informationer om donoren og du kan i nogle tilfælde også få et babybillede af ham.

### Når du bliver gravid

Uanset, om du er blevet gravid med en kontaktbar eller en non-contact donor, kan du få udleveret de informationer, vi har om donor: øjenfarve, hårfarve og højde.

Hvis du har anvendt en kontaktbar donor fra vores lager, sender vi dig efter fødslen et dokument, hvor dit barn kan se hvilken sædbank det skal henvende sig i, hvis det ønsker information om donoren.

### Partnerens sæd

Hvis et par gennem længere tid har forsøgt at blive gravide uden resultat, eller mandens sædkvalitet er nedsat, så kan insemination være en udvej. Før vi inseminerer med sæd fra partneren, skal sæden gennem en renseprocedure. Forskellige urenheder som er i sæden normalt "vaskes" væk og det er kun de bedste og mest bevægelige sædceller der er tilbage. Vi kontrollerer sæden i mikroskopet både før og efter renseproceduren. Hvis der efter rensning er nok "gode" sædceller, kan det være nok til at et æg bliver befrugtet. Hvis renseproceduren ikke giver nok "gode" sædceller, kan vi i stedet inseminere med donorsæd eller anbefale at I prøver IVF. Ved IVF er der ikke behov for så mange "gode" sædceller, som ved insemination. Inseminationsproceduren er den samme, som hvis sæden er fra en donor.

### Kendt sæddonor

Ved anvendelse af en kendt sæddonor, ven eller familiemedlem, betragtes han ifølge dansk lovgivning som en almindelig sæddonor, som rekvireres gennem sædbankerne. Han skal derfor testes for HIV, hepatitis, syfilis og klamydia, lave en sædanalyse og evt. få frosset sæd ned til senere behandling. Derudover skal han have en samtale med os, hvor vi snakker om arvelige sygdomme i hans familie. Alt dette tager tid, og det er derfor vigtigt at du har tidsforløbet med i betragtning, når du booker tid til samtale.

Lovgivningsmæssigt behandles par og enlige kvinder forskelligt, når de ønsker at benytte kendt donor:

### Kendt donor, hvis I er et heteroseksuelt par

Det er muligt for heteroseksuelle par at bruge en ven eller et familiemedlem som donor, uden at dette ændrer på barnets retsstilling i forhold til sin far og mor. Donoren har – ifølge dansk lovgivning- ingen juridiske eller økonomiske forpligtigelser overfor barnet. Ligesom der heller ikke skal figurere dokumentation overfor myndigheder. Familiefaderen betragtes helt og holdent som barnets far.

### Kendt donor, hvis I er et lesbisk par

Danske kvinder skal inden behandlingen starter underskrive et dokument om medmoderskab. Herved er begge kvinder automatisk forældre og den kendte sæddonor har ingen juridiske eller økonomiske forpligtelser overfor barnet.

Udenlandske lesbiske par skal undersøge, hvilke forhold der gør sig gældende i deres hjemland.

### Kendt donor, hvis du er enlig

Hvis du er enlig, vil den kendte donor juridisk set være barnets far – han er både juridisk og økonomisk forpligtet overfor barnet.

Læs evt. uddybning i Børneloven kap. 5 §27.

## Selve inseminationen

Når du kommer til inseminationen, gennemgår vi, hvordan det vil foregå. Der er god tid til at tale med dig, om hvad det er der skal ske, og du har selvfølgelig mulighed for at komme med alle de spørgsmål du har.

Selve inseminationen kan sammenlignes med en gynækologisk undersøgelse og varer kun i nogle minutter. Ved hjælp af et tyndt kateter der lægges op i livmoderen sprøjtes sæden ind i livmoderen. Sædcellerne finder selv vej op til ægget herfra. Inseminationen foregår i et roligt tempo og i samarbejde med dig. Det gør normalt ikke ondt at blive insemineret.

Efter insemination har du mulighed for at blive liggende og hvile i 20 - 30 minutter.

Det er ikke så vigtigt for det fysiske, som for det psykiske – altså at få sjælen med! Hviletiden kan du bruge helt, som du har lyst til. Du kan medbringe noget musik, du kan lide at lytte til eller måske en god bog. Måske har du bare lyst til at døse lidt. Vores inseminationsbriks er specielt designet med henblik på, at man skal kunne være to, der ligger tæt sammen, hvis det er det du/I har behov for.

## Akupunktur

Du kan vælge at få akupunktur i tilslutning til inseminationen. Akupunktur vinder mere og mere indpas i den vestlige verden. Det har især sat fokus på akupunktur i forbindelse med barnløshed, at der er offentliggjort nyere tyske, danske og svenske undersøgelser, som viser, at akupunkturbehandling kan forhøje succesraten i forbindelse med behandling for barnløshed. Akupunktørerne på Vitanova har stor erfaring med fertilitetsbehandling og giver dig en målrettet og individuel behandling. Stimulationen med nålene er ikke en ensrettet, skemalagt behandling, men tager udgangspunkt i kvindens situation her og nu.

## Akupunktorens virkning

Hvis du vælger at få akupunktur i tilslutning til inseminationen, skal du ligge med nåle ca. 25 minutter inden du bliver insemineret og ligeledes i 25 minutter med andre nåle efter insemination. Akupunktoren får dig til at slappe af og øger blodcirkulationen i livmoderen og styrker derved slimhinden, så det befrugtede æg lettere kan sætte sig fast. Med nålene forsøger akupunktørerne også at styrke dit immunsystem således, at risikoen for abort mindskes.

## Efter inseminationen

Når sæden er lagt op i din livmoderhals, svømmer sædcellerne selv ret hurtigt det sidste stykke gennem livmoderen og æggelederen, hvor de forhåbentlig befrugter ægget. Når sædcellerne er dér, kan du røre dig og dyrke motion som du plejer. Du kan også sagtens dyrke sex efter inseminationen.

Vi anbefaler, at du ikke går i badekar eller svømmer i pools eller på stranden i to døgn efter inseminationen. Dette er for at mindske risikoen for infektion. Risikoen for infektion er generelt meget lille i forbindelse med en insemination. Hvis du får stærke smerter eller feber, er det dog vigtigt, du kontakter din egen læge. Det kan være normalt med en lille smule blødning efter insemination.

## Graviditetstest

Du kan tage en graviditetstest, hvis du ikke har fået menstruation 14 dage efter inseminationen. Held og lykke! Uanset resultatet vil vi gerne vide det, så vi beder dig om at maile eller ringe til os, når du ved, om du er gravid eller ej. Vi har pligt til at underrette sædbanken og Styrelsen for Patientsikkerhed om graviditeter fra de enkelte donorer, så det kan undgås, at for mange bliver gravide med samme donor.