

Information om insemination



Vester Voldgade 106,3
1552 København
Tlf.: 33 33 71 01
info@vitanova.dk

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 en af jordemødrene på Vitanova. Til brug for samtalen skal vi bede dig om at udfylde skemaet sidst i dette materiale og sende, faxe eller maile det, så vi har det i god tid inden samtalen. Du kan godt have samtalen selvom du endnu ikke har fået lavet de forskellige undersøgelser, der står i skemaet.

På grund af lovgivningen, kan vi ikke hjælpe kvinder, der er fyldt 46 år.

Infomaterialet slutter med en samtykkeerklæring som I begge skal underskrive og returnere til os inden behandlingen startes

Kontakt

Vores telefon er åben hverdage fra kl. 8 – 16.00. I 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, 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

Ved samtalen vil jordemoderen instruere dig i, hvordan du opnår det bedste resultat med ægløsningstests, samt hvordan du beregner din cyklus.

Nogle kvinder kan være helt afklarede omkring processen med at blive mor til et donorbarn; andre er knap så sikre. Derfor vil vi også komme ind på de etiske aspekter omkring inseminationen, donoren og barnet. En del kvinder går alene med beslutningen om at forsøge insemination, og vi ved at det kan være svært, derfor er du altid velkommen til at kontakte os, hvis du har behov for at uddybe nogle ting, eller der dukker nye spørgsmål op.

Menstruationscyklus

Cyklus betyder cirkel og henviser selvfølgelig til kvindens mønster i kønshormonernes aktivitet. Cirklen starter den dag menstruationen starter; også kaldet 1. dag i cyklussen. 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. Ca. 14 dage før næste cyklus starter, sker ægløsningen.

Ægløsningstest

Nogle kvinder kan mærke når de har ægløsning. Enten fordi de bliver oppustede eller spændte i underlivet eller mærker en lille smerte i den side ægløsningen sker. Andre kvinder kan se, at deres vaginalsekret ændrer karakter i dagene op til ægløsningen. I inseminationsprocessen er det en stor hjælp, at kvinden har føling med symptomerne på ægløsning, men det er desværre ikke helt entydigt, og det er langt fra alle kvinder, der ved hvornår de får ægløsning. Derfor støtter vi os til kemiske ægløsningstester.

Ægløsningstesterne reagerer kun overfor ægløsningshormonet LH, som kun er aktivt de få dage kvindens ægløsning er undervejs. Hormonet udskilles i kvindens urin og det udnyttes i testerne. Fremgangsmåden er ganske enkel den, at kvinden tisser på en plastikpind, der indeholder et filter, som er mættet med kemiske stoffer der kun reagerer, hvis der er LH i urinen. LH-hormonet danner en brat stigende kurve, som også aftager brat. For nogle kvinder kan kurvens peak komme i løbet af et døgn for andre over

5 – 6 dage. Det kan være misvisende, hvis du fortsætter med at måle efter du har haft den første positive test. Derfor er det vigtigt at du starter med at måle før der kommer LH i din urin, således at du har et par tester, der er helt negative, samt at du stopper med at teste når du har haft en klart positiv test.

Den første positive test fortæller os, at indenfor de næste 24 – 36 timer sker ægløsningen, dvs. at du skal insemineres i dette tidsrum. Vi anbefaler at du tester morgen og aften på en koncentreret urin, således at resultatet bliver entydigt. Den sæd du bliver insemineret med er aktiv i minimum 24 timer fra den lægges op i din livmoder. Ud fra denne viden kan vi sige, at hvis du har en negativ test om morgenen og en positiv test samme aften, skal du insemineres næste dag. Hvis du har en negativ test om aftenen og en positiv test næste morgen, skal du enten insemineres samme dag testen er positiv eller dagen efter.

Så snart testen er positiv ringer du til Vitanova, så hjælper vi med at finde det optimale tidspunkt for din insemination. Telefontiden om morgenen fra 8.00 til 9.30 er forbeholdt kvinder med ægløsning. Ring på 33 33 71 01, hvis du ringer udenfor telefontiden, kan du lægge besked på telefonsvareren, så ringer vi dig op.

Hormonstimulation

Vi anbefaler mild hormonstimulation til alle kvinder der kommer til insemination med deres egen partner. Når et par kommer til insemination, vil det være sammenhængen mellem hormonstimulation og vores oprensning af sæden, der giver den øgede chance for at blive gravid.

Er du under 38 år og skal insemineres med donorsæd og har en regelmæssig cyklus på ca. 28 dage, anbefaler vi insemination i spontan cyklus to til tre gange. Hvis du ikke er gravid efter to til tre gange, kan det øge dine chancer for at blive gravid at blive hormonstimuleret.

Er du 38 år eller ældre anbefaler vi hormonstimulation gennem hele forløbet, for at give dig de bedste chancer for at blive gravid.

Der er tilstande hvor vi under alle omstændigheder tilråder hormonstimulation. Det kan være ved lange og uregelmæssige cykli – f.eks PCO. Stimulationen vil være i tæt samarbejde med din egen eller vores gynækolog.

Under hormonstimulation stiler man efter at der dannes 2 – 3 modne follikler, hvilket øger chancen for graviditet. Dette gælder både de yngre kvinder, og kvinder over 38. Hormonstimulation spænder over flere behandlingsformer – men til insemination er der tale om en mild form, hvor kun de færreste får nævneværdige bivirkninger. Hvilken stimulationsform vi anbefaler er altid en individuel vurdering, og forløbet bliver selvfølgelig planlagt fuldstændig ud fra din indstilling og ønske.

Ved hormonstimulation bør du altid ultralydsscannes inden du bliver behandlet. Vi ønsker at undgå at du bliver insemineret hvis du har mere end 3 modne follikler, da dette vil kunne lede til en kompliceret graviditet og fødsel. Scanningen foretages som regel på 10 – 12 dagen i din cyklus. Du kan blive scannet hos din egen gynækolog eller her hos os. Når du er blevet scannet beder vi dig ringe til os, så vi sammen kan planlægge din insemination i forhold til scanningsresultatet - og dermed æggets modning.

Undersøgelser inden inseminationsprocessen

Inden du starter på selve inseminationsprocessen, skal du testes for HIV og Hepatitis B og C og Chlamydia.

Tidligere fik gravide kvinder taget blodprøve for Røde hunde (Rubella), men i dag er sygdommen næsten udryddet og vi har ikke noget krav om at du får taget en blodprøve for Røde hunde. Men hvis du ikke er vaccineret eller er i tvivl om din immunstatus er det en god ide at få taget en blodprøve. Samtidig er der nogle undersøgelser, som det kan være en fordel at få lavet før du starter, men som evt. kan vente lidt. Ring til os hvis du er i tvivl, eller tal med jordemoderen om det, når du skal til den første samtale.

Undersøgelse for kønssygdomme

Nogle kvinder kan have infektioner i underlivet som ikke giver symptomer. Det er især chlamydia, som kan have et symptomfrit forløb. Hvis en kvinde har infektion og bliver insemineret, kan det medføre spredning af bakterierne. Spredningen sker via æggeledderne 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. Du skal have taget blodprøve for HIV 1+2 og Hepatitis B: HBsAg (hepatitis B-antigen), hepatitis B: anti-HBc (hepatitis B core-antistof total), Hepatitis C virus: anti-HCV (antistofscreening.)

Også for disse prøver gælder, at vi skal have en kopi af prøvesvaret. På prøvesvaret skal dit navn og CPR-nummer tydelig fremgå, hvilket er et krav fra Lægemiddelstyrelsen, som vi er certificeret under. Du kan også vælge at få prøverne taget her på klinikken, dog minimum en uge før din insemination.

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 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.

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 børnehave 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

På vore mormødres tid advarede man gravide kvinder mod at røre ved rå harekød, som man troede kunne medføre fosterskader. Fejlagtigt troede man, at omgangen med rå harekød gav læbe-gane-spalte hos barnet. I dag ved vi, at toxoplasmose er en lille snylter, der har katten som hovedvært, og som via kattens afføring kan overføres til mennesket. Det mærker vi normalt ikke noget til, men man fraråder gravide at ordne kattebakken, fordi man ved, at sygdommen ad den vej, kan overføres til fosteret. Det betyder ikke, at du skal skille dig af med katten, blot at du skal tænke lidt mere over din kontakt med katten. En blodprøve kan vise om du er immun overfor toxoplasmose. Immuniteten betyder også at du ikke kan overføre sygdommen til dit foster.

Opsummering af undersøgelser, der **skal** tages før behandling. Partneren skal kun tage testene, hvis hans sæd skal bruges ved behandlingen

Kvinden	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	Chlamydia

Vandskanning af livmoder og æggeledere, HSU

Hvis du tidligere har haft underlivssygdomme, fx været smittet med Chlamydia, og selvom du er blevet behandlet for sygdommen, vil vi råde dig til at få lavet en HSU før du starter med insemination. Det er desværre sådan at de fleste infektioner medfører 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.

Insemination

Jordemødrene på Vitanova er specialuddannede til at inseminere. Inseminationen foregår ved, at jordemoderen lægger sæden op gennem din livmoderhals med et sterilt kateter. Sædcellerne finder selv vej op til ægget herfra. Det foregår i et roligt tempo og i samarbejde med dig. Ved den første samtale du har med

jordemoderen, vil hun tale med dig om donorønsker og dine ønsker noteres på skemaet, som du ser til sidst i dette materiale. Insemination kan foretages med donorsæd eller med din mands sæd.

Vi synes det er meget vigtigt at det er fagligt kvalificerede personer der udfører insemination. Vores jordemødre har langvarig erfaring med fertilitetsbehandling, og fordi de er jordemødre, kan de også sætte sig ind i hvor følsomt det er for en kvinde at skulle gennemgå et behandlingsforløb for at blive gravide. En jordemor er udover at være meget dygtig på det praktiske felt også uddannet til at lytte og til at rådgive.

Anonym eller åben donor?

Når vi har den indledende samtale med dig, taler vi om dine ønsker til donoren. Du får mulighed for at fortælle om dine overvejelser og jordemoderen vil rådgive og hjælpe dig til at træffe det valg, som er det rigtige for dig. Hvis du senere i forløbet ændrer holdning til om du vil have en anonym eller åben donor, er det helt i orden, så kan du bare give os besked i god tid inden din næste insemination. Det er ikke usædvanligt at nogle kvinder ændrer mening, enten fordi de får tænkt mere over valget, eller fordi man taler med andre i samme situation.

Donorer generelt

Vi køber donorsæd i danske sædbanker, så de donorer vi bruger er alle danske. Ca. 90 % af disse er universitetsstuderende. Donorerne skal gennem omfattende fysiske og psykiske undersøgelser før de godkendes. Der lægges også vægt på om der er arvelige sygdomme i familien. En mand med kendte arvelige anlæg for sygdomme kan ikke blive donor. Statistisk bliver kun 1 ud af 20 mænd godkendt. Der er samme regler for anonyme og åbne donorer.

For begge typer donorer gælder, at du kan vælge øjenfarve, hårfarve og højde. For enkelte kvinder er det også vigtigt at vide hvilken uddannelsesmæssig baggrund donoren har. Hvis du skal komme til insemination mere end en gang, kan vi vælge at skifte mellem donorer, der opfylder dine ønsker. Vi har erfaring for at det er bedst at skifte mellem donorerne, indtil vi finder den der harmonerer bedst med kvinden.

Hvis du ønsker sæd med andet etnisk ophav end dansk, så kan det normalt lade sig gøre, men afhænger selvfølgelig af, om sædbanken har en donor med den etniske baggrund du ønsker.

Åben donor

Kun ca. 15 procent af donorerne vælger at være åben donor. Det kræver mange overvejelser for manden at træffe beslutning om han vil være åben. Det kan virke som en oplagt ting at gøre, når man er ung, men han skal selvfølgelig også tænke på, hvor han er i sit liv, når barnet opsøger ham 18 år efter. På det tidspunkt har han sandsynligvis sin egen familie. Af samme grund er det ganske få mænd, der vælger at være åbne donorer. Det er heller ikke kun ét barn han er donor for. Afhængig af hvert lands indbyggertal, kan han have flere eller færre børn. I

En åben donor bliver aldrig en del af barnets liv. Alligevel kan vi godt forstå de kvinder, der træffer dette valg på deres børns vegne. Fra undersøgelser fra fx Holland ved vi, at de fleste børn ikke er så interesserede i at møde deres donor. Undersøgelserne viser også, at hvis man er åben overfor hvordan barnet er blevet til, så er behovet for at møde donoren mindre. Det vigtigste for en forælder, der vælger at få barn med donor, er at hun gennem livet er åben overfor sit barn om, hvordan det er kommet til verden. Børn starter ret tidligt med at interessere sig for hvem deres far er, og her er det meget vigtigt at sige sandheden. De fleste børn kan forstå at de er ønskebørn og at mor fik hjælp til at få sit største ønske opfyldt.

Når du bliver gravid

Når du bliver gravid, kan du få de oplysninger vi har om donoren: øjenfarve, højde og hårfarve. Det er alt vi ved om ham.

Kontakt mellem barn og donor

De donorer vi bruger på Vitanova har indgået en aftale med sædbanken om, at han vil mødes med barnet tidligst når det fylder 18 år. Det er derfor også i sædbanken, at dit barn skal henvende sig, når det ønsker kontakten til donoren. Det er kun sædbanken der kender donorens identitet. Hvis sædbanken eller Vitanova af en eller anden grund må ophøre, er der lovgivningsmæssigt taget højde for dette. Alle sædbanker og fertilitetsklinikker i Danmark er lovgivningsmæssig og juridisk forpligtiget til at overgive alle oplysninger til samarbejdspartnere.

Hvis donoren dør inden barnet fylder 18 år, har sædbanken ingen pligt til at skabe kontakt mellem donorens familie og barnet. Juridisk set er aftalen kun gældende mellem donor og sædbank og ikke gældende for donors familie.

Når dit barn bliver født får du et dokument fra os, hvori der står hvor dit barn kan henvende sig, når det ønsker oplysninger om donoren.

Kendt donor, hvis du er enlig kvinde

Kender du en mand som vil være donor for dit barn, og dermed juridisk set barnets far, kan det godt lade sig gøre. Det kræver dog planlægning og at I i god tid finder ud af, at det er denne mulighed, der er bedst for jer. Donoren skal testes for HIV 1 + 2 og Hepatitis B og C. Han skal desuden være klar til at komme med til hver insemination og aflevere sæd. I kan undgå dette ved at få frosset en eller flere portioner af hans sæd ned hos os, så det er klar når du kommer til behandling.

Kendt donor, hvis I er et 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 ingen juridiske eller økonomiske forpligtelser overfor barnet. Ligesom der heller ikke skal figurere dokumentation overfor myndigheder. Familiefaderen betragtes helt og holdent som barnets far. Ligesom ovenfor beskrevet kan det være en god løsning for jer at lade donorens sæd nedfryse hos os, således at timingen lettes mest muligt for jer.

Hvis I ønsker at bruge kendt donor, skal vi oplyse jer om, at vi søger at mindske risikoen for videregivelse af arvelige sygdomme, misdannelser etc. ved kun at anvende donorer, der har oplyst, at de ikke har kendskab til sådanne arvelige forhold i deres slægt, og hvor vi ved interview og på spørgeskema har spurgt donoren om dette.

Partnerens sæd

Insemination kan hjælpe par til at blive gravide med mandens sæd selvom sædkvaliteten er nedsat. Renseproceduren, som sæden gennemgår før inseminationen, kan medføre at kvaliteten bliver af en sådan grad, at sæden kan befrugte ægget. Inseminationsproceduren er den samme, som hvis sæden er fra en donor. Skulle det vise sig at din mands sædkvalitet alligevel ikke er god nok, kan vi hjælpe jer med donorsæd. I dette tilfælde vil vi sammen med jer finde en donor, der ligner din mand så meget som muligt.

Selve inseminationen

Når du kommer til inseminationen, gennemgår jordemoderen med dig, 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.

Sæden, som vi køber i sædbanken, er en såkaldt rå sæd, som skal oprenses før den kan bruges til insemination. Råsæden indeholder en række stoffer, som ved et normalt samleje skal sørge for at sædcellerne kan overleve turen fra skeden og op i livmoderen. De stoffer, som råsæden normalt indeholder, skal ikke med op i livmoderen og derfor renser vi sæden før du insemineres, således at det kun er sædcellerne og lidt næringsmedie, der kommer op i livmoderen. Renseprocessen starter vi ca. en time inden du skal insemineres.

Efter du har talt med jordemoderen og er klar til at blive insemineret, lægges sæden op gennem din livmoderhals med et tyndt sterilt kateter. Selve inseminationen tager ikke mere end 5 – 10 minutter, og gør normalt ikke ondt. Du har nu mulighed for at blive liggende og hvile ca. 30 minutter efter inseminationen. 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.

Insemination to gange i samme cyklus

I nogle tilfælde kan det være hensigtsmæssigt at inseminere to på hinanden følgende dage i samme cyklus. Det afhænger helt af, hvornår du får positiv ægløsningstest og hvor du er i din cyklus. Hvis testen er positiv tidligere i din cyklus end forventet, kan vi forlænge den periode, der er levende sædceller i din livmoder med 24 timer ved at inseminere igen dagen efter. Sæd, der har været frosset ned, kan holde sig levende i livmoderen i minimum 24 timer. Sæd der ikke har været frosset ned holder sig i op til 72 timer. Af denne grund er det selvfølgelig meget vigtigt at timingen for insemination er så korrekt som muligt.

Nogle gange kan du selv have en god fornemmelse af, at det rigtige er at få to inseminationer i samme cyklus. I disse tilfælde er vi lydhøre overfor dette. Når du ringer og bestiller tid til insemination vil vi sammen finde ud af, om det er en god ide med insemination to gange efter hinanden.

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 insemination 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. Akupunktørerne giver dig også gode råd omkring kost og om hvad du ellers kan gøre for at øge chancerne for graviditet. Akupunktoren virker stimulerende, men det er vigtigt at passe på sig selv og holde sig i god form, så akupunktoren kan gøre sin virkning.

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 møder ægget. Når sædcellerne er dér, kan du røre dig og dyrke motion som du plejer.

Graviditetstest

Du kan tage en graviditetstest, hvis du ikke har fået menstruation 16 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 Sundhedsstyrelsen om graviditeter fra de enkelte donorer, så det kan undgås, at for mange bliver gravide med samme donor.

Jordemoderkonsultation

Når du er blevet gravid, har du mulighed for graviditetssamtaler, hos en af klinikkens jordemødre. Også her lægger vi vægt på, at der er tid og ro til den enkeltes situation og behov. Du kan bruge samtalerne som supplement til tilbuddene fra det offentlige system. Efter fødslen kan du få hjælp til at komme godt i gang med amning og få kostvejledning til dig og barnet. Det er vigtigt for os at du ved at du altid kan kontakte os, uanset hvilke spørgsmål eller rådgivning du har brug for. Vi hjælper dig gerne.