

Zelfinseminatie

Poli Gynaecologie



Beter voor elkaar

Hoe werkt zelfinseminatie?

Zelfinsemineren betekent zelf zaad inbrengen zonder dat u sex heeft gehad. Het zaad wordt daarbij niet in de baarmoeder gebracht en kan daarom gewoon in thuis worden gedaan. Hier vindt u uitleg hoe u dit is het beste kunt doen.

De kans dat, bij een normale eisprong en zaad, met deze methode bevruchting plaatsvindt, is 10% per maand. De zwangerschapskans via gemeenschap is ongeveer 15% per maand. Deze kansen zijn onder andere afhankelijk van de leeftijd. Als er binnen een jaar geen bevruchting heeft plaatsgevonden, kan er worden uitgezocht waar dit aan kan liggen. U kunt hiervoor de huisarts contacten.

1. Voorbereiding op inseminatie

Menstruatiecyclus:

Voordat u sperma (geproduceerde vloeistof met de zaadcellen) gaat inbrengen (inseminatie) is het belangrijk om na te gaan hoe uw cyclus verloopt om het juiste moment van uw vruchtbare periode te kunnen bepalen. Tijdens uw cyclus vindt de eisprong of ovulatie plaats, het moment dat een eitje van de eierstok, via de eileiders in de baarmoeder komt. Eenmaal losgelaten leeft het ei tot 24 uur daarna. Een zaadcel bevrucht een eicel aan het einde van de eileider. Een zaadcel leeft gemiddeld 2 a 3 dagen in het lichaam van de vrouw. Het zaad heeft ook tijd nodig om naar de eileiders te 'zwemmen'. Voor u betekent dit, dat inseminatie slechts een paar dagen in een maand kan leiden tot bevruchting.

Regelmatische cyclus:

Met menstruatiecyclus wordt bedoeld het aantal dagen geteld vanaf de eerste dag van de menstruatie tot de eerste dag dat u opnieuw uw menstruatie krijgt. Indien dit aantal dagen altijd hetzelfde is heeft u een regelmatige cyclus. Hoelang uw cyclus ook is, de eisprong vindt bijna altijd plaats veertien dagen vóór het begin van de volgende menstruatie. Bijvoorbeeld bij een regelmatige cyclus van 28 dagen, dan vindt de eisprong plaats rond de 14e dag. Voor een regelmatige cyclus van bijvoorbeeld 32 dagen vindt de eisprong plaats rond de 18e dag.

Onregelmatige cyclus:

Als het aantal dagen van uw cyclus van maand tot maand meerdere dagen verschilt dan heeft u een onregelmatige cyclus. Dat is niet abnormaal, voor de kans op zwangerschap maakt dat niet uit. U kunt uw eisprong dan met onderstaande methode bepalen.

De temperatuurmethode:

Als de lengte van uw cyclus van maand tot maand verschillend is, dan kunt u met de temperatuurmethode bekijken wanneer uw eisprong heeft plaatsgevonden. Na de eisprong stijgt de temperatuur ongeveer een 0.5 ° Celcius en blijft dan op die hoogte tot het eind van de cyclus. Op de temperatuurlijst kunt u iedere dag uw temperatuur opschrijven. U meet iedere ochtend rectaal (via de anus), voordat u opstaat, steeds op dezelfde tijd en op een nuchtere maag uw temperatuur. U schrijft de temperatuur met een zwarte stip op de lijn van het betreffende hokje. De dagen dat u menstrueert, schrijft u met een kruisje op de onderste regel. U begint tenminste twee maanden voordat u gaat insemineren met het precies invullen van de temperatuurlijst. De ingevulde lijst kunt u met uw behandelaar bespreken. Pas dan kan ongeveer het moment van ovulatie worden vastgesteld. Insemineren op het moment van de temperatuurstijging zelf is altijd achteraf en daarom te laat.

De urine thuis-test methode (LH-test):

De eisprong wordt voorafgegaan door een piek in het Luteïniserend Hormoon (LH). Met de urine ovulatietest (LH-test), welke bij de drogist te koop is, kunt u het tijdstip van uw eisprong met redelijke zekerheid bepalen. Indien u een min of meer regelmatige cyclus heeft begint u met testen drie dagen voor de te verwachten ovulatie. De eerste dag dat de test positief is insemineert u 's avonds eenmaal en de volgende ochtend eenmaal. Bijvoorbeeld bij een cyclus van 28 dagen wordt de ovulatie verwacht op de 14e dag gerekend vanaf de eerste dag dat u menstrueert. U begint dan met testen op de 11e dag.

2. Het insemineren

Vorbereiding:

Het is het beste als u 3 dagen voor de te verwachte eisprong met het insemineren begint en u gaat door tot en met 1 dag na de te verwachte eisprong. U insemineert om de dag. Voor een regelmatige cyclus van bijvoorbeeld 28 dagen, insemineert u op de volgende dagen: de 11e dag, de 13e dag en de 15e dag. U insemineert dus drie keer per cyclus.

Als u een onregelmatige cyclus heeft dan bespreekt u met uw behandelaar de dagen waarop u insemineert en de frequentie (aantal).

Materiaal:

Het materiaal dat u gebruikt voor het opvangen (potje met deksel) en insemineren (spuitje van 2 of 5 cc) van sperma moet schoon en droog zijn. Schoonmaken doet u het beste met eerst heet water dan met koud water naspoelen en dan aan de lucht laten drogen. Voor het spuitje kunt u het beste iedere keer een nieuwe gebruiken. Potje en spuitje in ieder geval niet met zeep schoonmaken, want zeep heeft een schadelijke werking op het sperma. Uw partner produceert zijn sperma rechtstreeks in het schone potje. Hij mag geen condoom gebruiken aangezien dit een slechte werking op het sperma heeft. U laat het sperma ongeveer 20 minuten bij kamertemperatuur staan (niet in de zon). Daarna beweegt u het potje voorzichtig waardoor het sperma er een beetje waterig gaat uitzien; het is nu klaar voor inseminatie.

De methode:

Voor het inbrengen van het sperma gebruikt u een klein injectiespuitje zonder naald (2 of 5 cc). U zuigt met het spuitje het sperma uit het potje op. U gaat nu in een gemakkelijke houding liggen met een kussen onder uw heupen, zodat uw bekkenbodem iets omhoog komt. U brengt het spuitje in de vagina en spuit het met een redelijke druk leeg. Het zaad baant zich vanzelf een weg naar de baarmoeder en eileiders. Blijf na het insemineren 5 a 10 minuten liggen. Bij het opstaan, zal een deel van het sperma weer uit de vagina lopen. Dat is heel normaal en gebeurt ook bij gemeenschap.



Let op: In deze folder staat informatie die belangrijk is voor u. Heeft u moeite met de Nederlandse taal? Lees deze folder dan samen met iemand die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

Please note: This leaflet contains information that is important for you. If you have trouble understanding the Dutch language, you should read this leaflet together with someone who can explain the information or translate it for you.

Dikkat: Bu broşür sizin için önemli bilgiler içerir. Hollandaca okumakta zorlanıyor musunuz? O zaman broşürü bilgileri sizin için çeviren ya da açıklayan biriyle okuyun.

Uwaga: Ta ulotka zawiera ważne dla Ciebie informacje. Masz trudności ze zrozumieniem języka holenderskiego? Przeczytaj tę ulotkę razem z kimś, kto przetłumaczy jej treść lub będzie w stanie wyjaśnić zawarte w niej informacje.

انتبه: هناك معلومات مهمة بالنسبة لك في هذا المنشور. هل تواجه صعوبة في اللغة الهولندية؟ اقرأ إذن هذا المنشور مع شخص آخر يترجم أو يشرح لك المعلومات.