

Zelf-inseminatie

Zelf insemineren betekent zelf sperma inbrengen in de vagina zonder dat er sprake is van gemeenschap. Zelf-inseminatie kan in de thuissituatie gedaan worden omdat het zaad hierbij niet in de baarmoeder gebracht wordt. De kans om met zelf-inseminatie zwanger te raken is vergelijkbaar met de zwangerschapskansen via gemeenschap.

Voorbereiding op inseminatie

Normaliter groeit er iedere maand één eiblaasje in de eierstokken. In een eiblaasje zit een eicel. Als het eiblaasje groot genoeg is, springt het eiblaasje open en komt de eicel vrij. Dit heet een eisprong of ovulatie. Vanaf het moment van de eisprong kan een eicel ongeveer 24 uur overleven. Een zaadcel kan meestal 2 tot 3 dagen in het lichaam van een vrouw blijven leven. Bij een zwangerschap zal de eicel bevrucht raken door een zaadcel. Omdat de eicel en zaadcel maar kort leven, is het dus belangrijk om zelf-inseminatie goed te timen.

Timing van de eisprong

Om het juiste moment van zelf-inseminatie te bepalen is het belangrijk om te weten wanneer de eisprong plaatsvindt. Vanaf het moment van eisprong kan de eicel namelijk gedurende 24 uur bevrucht raken door een zaadcel. De volgende methoden kunnen gebruikt worden om het moment van de eisprong te voorspellen:

- **Berekenen van de eisprong**

Bij een regelmatige cyclus kan het moment van de eisprong ongeveer berekend worden. Er is sprake van een regelmatige cyclus bij een cyclusduur van 21 tot 35 dagen, met maximale afwisseling van 7 dagen. De cyclusduur bereken je door van de eerste dag van de ene menstruatie tot aan de eerste dag van de volgende menstruatie te tellen.

De eisprong vindt bijna altijd 14 dagen vóór het begin van de volgende menstruatie plaats. Bij een regelmatige cyclus van bijvoorbeeld 28 dagen, zal de eisprong rond de 14e dag van de cyclus plaatsvinden. Bij een regelmatige cyclus van bijvoorbeeld 32 dagen, zal de eisprong rond de 18e dag van de cyclus plaatsvinden.

Om bovenstaande goed in beeld te krijgen is het eventueel mogelijk om gebruik te maken van een menstruatiekalender via een app op uw mobiele telefoon.

Indien het aantal dagen van uw cyclus iedere maand anders is, heeft u een onregelmatige cyclus. Dit is niet vreemd, maar maakt bovenstaande methode wel lastiger. U kunt dan beter gebruik maken van ovulatie-testen, zoals hieronder beschreven.

De informatie in deze folder is van algemene aard en is bedoeld om u een beeld te geven van de zorg en voorlichting die u kunt verwachten. In uw situatie kunnen andere adviezen of procedures van toepassing zijn. Deze folder is dan ook slechts een aanvulling op de specifieke (mondelinge) voorlichting van uw specialist of behandelaar.

- **Gebruik van ovulatie-testen (LH-testen)**

Het moment van de eisprong kan bepaald worden met behulp van ovulatie-testen (LH-testen). Ongeveer 24 uur voor de eisprong vindt een LH-piek plaats. LH is het Luteïniserend Hormoon dat zorgt voor de eisprong. Met behulp van ovulatie-testen kan de LH-piek opgespoord worden en daarmee het moment van eisprong bepaald worden.

Is uw cyclus regelmatig? Dan begint u 3 dagen voordat u denkt dat de eisprong komt met ovulatie-testen. Bij een cyclus van bijvoorbeeld 28 dagen, zal de eisprong rond de 14e dag van de cyclus plaatsvinden. U begint dan met ovulatie-testen op de 11e dag van de cyclus.

Bij een onregelmatige cyclus kunt u beter een langere periode van testen aanhouden, om het moment van eisprong niet te missen. Overleg dit eventueel met uw behandelend arts.

Timing van de zelf-inseminatie

Het is wenselijk dat u 2 dagen voor de verwachte eisprong begint met zelf-inseminatie en doorgaat tot en met 1 dag na de verwachte eisprong. Indien u gebruik maakt van ovulatie-testen begint u met insemineren op de dag van de positieve ovulatie-test.

U insemineert om de dag. Iedere dag insemineren is niet nodig omdat de zaadcellen, zoals eerder beschreven, 2 tot 3 dagen kunnen overleven. Daarnaast kan iedere dag insemineren leiden tot een daling van de zaadkwaliteit.

U insemineert in totaal ongeveer 2 tot 3 keer per cyclus.

Materialen

Voor de zelf-inseminatie heeft u het volgende nodig:

- Een potje om het sperma in op te vangen;
- Een spuitje (zonder naald) om het sperma in te brengen;
- Een flexibele canule die u op het spuitje kunt zetten.

Indien uw arts akkoord gaat met het starten van zelf-inseminatie, kunt u de materialen zelf online bestellen.

Het potje, het spuitje en de flexibele canule moeten schoon, droog en niet te koud zijn. De materialen kunnen schoongemaakt worden met heet water, nagespoeld worden met lauw water en vervolgens mag u het aan de lucht laten drogen. U kunt beter geen gebruik maken van zeep, omdat dit een negatieve invloed kan hebben op het sperma.

Vorbereiding van het sperma

Uw partner vangt het sperma (door middel van masturbatie) rechtstreeks op in het potje. Er mag geen condoom gebruikt worden om het sperma op te vangen. De beste zaadkwaliteit wordt verkregen na 2 tot 3 dagen onthouding. Langere onthouding kan de zaadkwaliteit ook negatief beïnvloeden.

U laat het sperma ongeveer 20 minuten op kamertemperatuur staan (bij voorkeur niet in de zon). Nadien mag u rustig draaiende bewegingen maken met het potje (zwenken) waardoor

het sperma er een beetje waterig uit komt te zien. U zuigt eerst wat lucht op in het spuitje. Daarna kunt u ook het sperma geheel opzuigen uit het potje, hierbij is het gebruik van een naald niet nodig. Tenslotte zet u de flexibele canule op het spuitje. Het sperma is nu klaar voor inseminatie.

De methode

U gaat in een gemakkelijke houding liggen, waarbij u een kussen onder uw heupen mag leggen, zodat uw bekken iets omhoog komt. U brengt de flexibele canule met het spuitje in de vagina en spuit dit geheel leeg. Het zaad zal vanzelf een weg vinden naar de baarmoeder en eileiders.

U mag na het insemineren nog 5 tot 10 minuten blijven liggen. Bij het opstaan, kan een deel van het sperma weer uit de vagina lopen, dit is heel normaal.

Indien er 14 dagen na de eisprong geen menstruatie is opgetreden, mag er een zwangerschapstest gedaan worden.