



## Zelfinseminatie in de natuurlijke cyclus

### Tijdstip van insemineren in de cyclus

Een eikel kan gedurende ongeveer 8-12 uur bevrucht worden. Normaal zaad is ongeveer 48 uur in staat een eikel te bevruchten.

In een regelmatige cyclus kunt u de periode rond de ovulatie (=vruchtbare periode) berekenen aan de hand van de cyclusduur. De eerste helft van de cyclus, tot aan de ovulatie, is per vrouw verschillend. De tweede cyclushelft is gemiddeld 12 tot 14 dagen lang. De periode van de ovulatie berekent u door van de cyclusduur 12 respectievelijk 14 dagen af te trekken: in een cyclus van 28 dagen is de eisprong tussen cyclusdag 14 en 16, in een cyclus van 35 dagen tussen dag 21 en 23.

Om de kans op zwangerschap zo groot mogelijk te maken dient u in de periode van de ovulatie om de dag inseminaties uit te voeren. Bijvoorbeeld: de cyclus varieert tussen de 26 en 28 dagen. De ovulatie treedt waarschijnlijk op tussen dag 12 (26 min 14) en dag 16 (28 min 12). Inseminaties kunt u dan uitvoeren op dag 12, 14 en 16. Het spreekt voor zich dat insemineren buiten de verwachte vruchtbare periode niet zinvol is.

### Hulpmiddelen bij timing van inseminatie

Bij een onregelmatige cyclus kunt u zogenaamde LH-testen in de urine doen om het tijdstip van de eisprong nauwkeuriger te bepalen. Enkele dagen vóór de verwachte ovulatie, start u met iedere ochtend een test in de ochtendurine. Zodra er een omslag in de test komt voert u dezelfde dag én twee dagen later een inseminatie uit. LH-testen zijn verkrijgbaar bij drogist en apotheek, en bevatten een bijsluiter met uitleg over het gebruik. De kosten van de sets worden niet vergoed door de zorgverzekeraar.

### Methoden van inseminatie

Het zaad is door middel van masturbatie verkregen (zaad dat opgevangen wordt uit een condoom is door contact met het rubber minder beweeglijk geworden). Het zaad is rechtstreeks opgevangen in een schoon, hard plastic potje (zacht plastic en zeepresten maken zaadcellen onbeweeglijk). Het zaad laat u een half uur bij kamertemperatuur in het potje om te vervloeien. Hierna kunt u de vloeistof opzuigen in een plastic spuit (5 cc) zonder naald. Op de spuit zet u een korte canule die u diep in de schede inbrengt en leegspuit. De arts geeft u een recept mee voor de benodigde spuiten en canules. U kunt tijdens de inseminatie het best op uw rug liggen en na de inseminatie enkele minuten blijven liggen.

### Wat zijn de kansen op zwangerschap?

Wanneer u een normale cyclus heeft, uw partner normale zaadkwaliteiten heeft en u op het juiste moment in de cyclus geïnsemineerd wordt, is de kans op zwangerschap per cyclus ongeveer 20%. Of anders gezegd: na 12 cycli insemineren is 80% van de vrouwen zwanger.

## Vragen

Wanneer u vragen heeft kunt u contact opnemen met een medewerker van het Centrum voor Voortplantingsgeneeskunde van het UMCG. Bereikbaar op werkdagen tussen 8.00 – 16.30 uur, telefoonnummer (050) 361 30 32.

Bezoek ook onze website: [voortplantingsgeneeskunde.umcg.nl](http://voortplantingsgeneeskunde.umcg.nl) of [vpg.umcg.nl](http://vpg.umcg.nl)

Patiënteninformatie / februari 2020