

Zelfinseminatie

Inhoudsopgave

1. Inleiding
2. Het sperma
3. De eicel
4. Leefstijl
5. De timing van de inseminatie
6. Het opvangen van sperma
7. Het insemineren
8. Meer lezen

1. Inleiding

Voor mensen die inseminatie met donorzaad van een bekende donor overwegen, kan zelfinseminatie een optie zijn. Zelfinseminatie kan thuis, zonder tussenkomst van het ‘medische circuit’, worden uitgevoerd. De kans dat, bij een regelmatige eisprong en normale hoeveelheid zaad, met deze methode een zwangerschap ontstaat, is ongeveer 15% per maand. Na 12 maanden zal 85% van de vrouwen zwanger zijn. Deze kansen zijn onder andere afhankelijk van de leeftijd van de vrouw, voorgeschiedenis en leefstijlfactoren.

Voordat je met zelfinseminatie start is het belangrijk de voor- en nadelen af te wegen. Daarnaast moet je voldoende informatie hebben over wat nodig is voor een bevruchting. Je wilt immers geen kansloze pogingen ondernemen.

In deze brochure wordt de ‘technische informatie’ beschreven. Overwegingen om wel of niet met een bekende donor in zee te gaan kun je lezen in onze [brochure KID](#).

2. Het sperma

Een zaadlozing bevat 2 tot 6 milliliter vocht. In de eerste zaadlozing bevinden zich bij een normale concentratie minimaal 40 miljoen zaadcellen. In een tweede zaadlozing binnen 4 tot 8 uur zitten er aanmerkelijk minder en in volgende lozingen kunnen zaadcellen geheel ontbreken. Als de donor dus enkele uren vóór zijn donatie een of meer zaadlozingen heeft gehad, kan het gedoneerde sperma van slechte kwaliteit zijn. Zaadcellen moeten op lichaamstemperatuur worden gehouden na de zaadlozing, om te waarborgen dat het sperma vruchtbaar blijft. Het mag niet warmer, maar ook niet kouder worden vervoerd anders is het na korte tijd onbruikbaar geworden. Een goede methode is het potje met het sperma dicht tegen een menselijk lichaam aan te vervoeren. Daar kan het gedurende korte tijd (max. 1 uur) bewaard blijven. De meest ideale situatie voor de bevruchting is dat de donor zijn sperma opvangt en dat het door de ontvangster onmiddellijk wordt gebruikt voor de inseminatie. Dit kan echter op gevoelsmatige bezwaren van zowel donor als ontvangster stuiten.

De weg van de zaadcellen

Na de inseminatie moeten de zaadcellen een weg van 12 tot 17 cm afleggen, van de baarmoedermond, via de baarmoederhals en de baarmoeder naar de eileiders, waar de bevruchting plaatsvindt. Voor deze weg hebben de zaadcellen ongeveer 5 minuten nodig. Zaadcellen behouden in het lichaam van de vrouw normaal gesproken gedurende ongeveer 48 uur tot soms wel 72 uur hun bevruchtend vermogen. Het transport van de zaadcellen wordt bevorderd door het baarmoederhalslijm (cervixslijm) dat in de meest vruchtbare periode van de maand zeer ‘spermavriendelijk’ is.

In dit baarmoederhalslijm ondergaan de zaadcellen een biochemische verandering. Dit is noodzakelijk om de eicel te kunnen bevruchten. Wanneer een zaadcel binnen de wolk steuncellen rondom de eicel komt, vindt de zogenaamde acrosoomreactie plaats. Dit is een versmelting van membranen op de kop van de zaadcel, waardoor enzymen vrijkomen die nodig zijn om de buitenste wand van de eicel te doordringen. Met behulp van deze enzymen boort één zaadcel zich door de harde wand van de eicel. Door het versmelten van de mannelijke en de vrouwelijke kern ontstaat de zygote. Hieruit ontwikkelt zich het embryo: het begin van menselijk leven.

3. De eicel

De voorraad eicellen van de vrouw bevindt zich in de eierstokken. Elke maand beginnen zich, onder invloed van je eigen hormoonhuishouding, in de eierstokken meerdere eicellen te ontwikkelen. Uiteindelijk groeit er daarvan één uit tot een rijpe eicel. De eicel bevindt zich in een eiblaasje (follikel) dat op een bepaald moment openspringt waarna de eicel wordt uitgestoten in de buikholte. Dit noemen we de eisprong.

De weg van de eicel

Het trechtervormige uiteinde van de eileider (fimbriae) tast het oppervlak van de eierstok af om de rijpe eicel op te vangen. De trilhaartjes op de trechterwand stuwden de eicel naar de eileider. Het eitje is ongeveer 0,13 millimeter in doorsnee – veel groter dan een zaadcel – wanneer het in de eileider belandt.

Vanaf dat moment kan de eicel gedurende tien tot twaalf uur – in sommige gevallen tot vierentwintig uur – bevrucht worden. De bevruchting vindt in de eileider plaats. Het eitje blijft zo'n drie tot vier dagen in de eileider, op weg naar de baarmoeder.

Tegelijk met het ontwikkelen van de eicel zorgen hormonen ervoor dat het baarmoederslijmvlies wordt opgebouwd. Als een eitje onbevrucht in de baarmoeder terecht komt, zal de baarmoeder het baarmoederslijmvlies ongeveer een week daarna afstoten; er is sprake van een menstruatie. Komt er een bevrucht eitje in de baarmoeder, dan zal dit zich proberen te nestelen in het baarmoederslijmvlies. Als de innesteling goed gaat, is er sprake van een zwangerschap. Lukt het innestelen niet, dan zal de baarmoeder het baarmoederslijmvlies en het bevruchte eitje ongeveer een week daarna afstoten en is er eveneens sprake van een menstruatie.

4. Leefstijl

Om de kans op een (gezonde) zwangerschap zo groot mogelijk te maken, kun je een aantal dingen zelf doen of laten.

Eten, vitamines en foliumzuur

Eet en drink alsof je al zwanger bent voordat je een inseminatie doet. Houd je voor de veiligheid alvast aan de voedingsadviezen voor zwangeren, zoals je die bij het Voedingscentrum kunt vinden. Als je gezond en gevarieerd eet, heb je aanvullend alleen 10 microgram vitamine D en 400 of 500 microgram (ofwel 0,4-0,5 milligram) foliumzuur nodig.

Wil je nog andere vitamines of een multivitamine slikken, kies dan een supplement dat speciaal voor zwangere vrouwen is.

Gebruik foliumzuur dagelijks vanaf 4 weken voordat je start met je poging om zwanger te worden tot en met de 10e week van je zwangerschap. Hiermee verminder je de kans op afwijkingen vroeg in de zwangerschap. Foliumzuur verkleint namelijk de kans op neurale-buisdefecten ('open ruggetje'). Zonder foliumzuur is de kans hierop twee op duizend, mét foliumzuur wordt het één op duizend. Gebruik vitamine D dagelijks gedurende je hele zwangerschap.

Seks

Je mag gewoon seks hebben, en klaarkomen. Tijdens het vrouwelijk orgasme vinden peristaltische bewegingen van de baarmoeder en de eileiders plaats. In de eerste cyclushelft gaat die beweging in de richting van de eikel. Dit zou het spermatransport kunnen bevorderen. In de tweede cyclushelft gaat de beweging in de richting van de baarmoeder, dit zou het transport van de bevruchte eikel (het embryo) bevorderen. Er is dus niets op tegen om na de inseminatie klaar te komen.

Medicijnen

Gebruik liever geen medicijnen als je zwanger wilt worden. Als je medicijnen nodig hebt, die je op voorschrift van een arts gebruikt, overleg dan met je arts of deze veilig zijn. Mogelijk is er een geschikter alternatief.

Ook vrij verkrijgbare middelen die je bij de drogist of natuurwinkel koopt, zijn niet altijd veilig in de zwangerschap. Lees de bijsluiter en raadpleeg bij twijfel je arts of apotheker.

Roken

Een vrouw die rookt is minder vruchtbaar. Als je rookt verklein je dus de kans op succes en heb je meer kans op een miskraam. Nicotine remt de aanmaak van het geslachtshormoon waardoor de rijping van eicellen wordt gehinderd. Ook de kwaliteit van de eicellen wordt minder. Daarnaast wil je niet dat het embryo in eerste aanleg al 'meerookt' en nicotine binnenkrijgt. Stop dus met roken ruim voordat je aan een inseminatie begint. Vraag eventueel hulp aan je huisarts.

De zaadkwaliteit van een roker is vaak minder dan van niet rokende mannen.

Drugs

Alle drugs (zoals hasj, wiet, GHB, pillen, cocaïne etc.) hebben een ongunstige invloed op de zwangerschapskans. Voor vrouwen geldt dat het gebruik van anabole steroïden of andersoortige drugs ook al schadelijk kan zijn in de periode dat je nog niet weet dat je zwanger bent. Gebruik daarom geen drugs als je zwanger wilt worden.

Mannen die anabole steroïden gebruiken, hebben vaak slecht zaad waarin weinig tot geen zaadcellen zitten en kunnen last hebben van impotentie.

Alcohol

Drink liefst ook al voor de inseminatie geen alcohol, want ook dit kan de kans op bevruchting beperken en het risico op miskramen vergroten. Alcohol verhoogt de hoeveelheid oestrogeen in het bloed en dit heeft invloed op de menstruele cyclus. Alcohol komt ook in het bloed van het kind en is zeer schadelijk voor de baby.

Bij mannen remt alcohol de aanmaak van testosteron. Het aantal zaadcellen neemt af en het percentage afwijkende zaadcellen neemt toe. Afwijkende zaadcellen kunnen een eikel niet bevruchten. Gebruik van 1 tot 2 glazen per dag is niet bezwaarlijk.

5. De timing van de inseminatie

Om de kans op zwangerschap zo groot mogelijk te maken is een goede timing belangrijk.

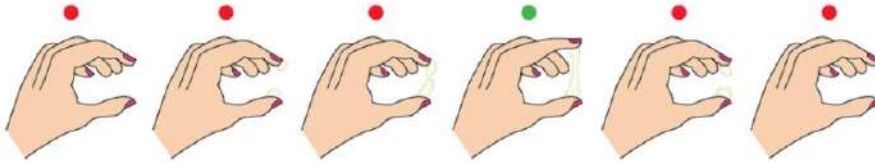
In het ideale geval begin je 3 dagen voor de verwachte eisprong met insemineren en je gaat door tot 1 dag na de eisprong. Je insemineert dan om de dag. Omdat de zaadcellen minimaal 48 uur hun bevruchtend vermogen behouden is zo de kans groot dat er zaadcellen in de eileider aanwezig zijn op het moment dat de eikel beschikbaar komt. Je donor moet dan wel bereid zijn om verschillende keren achter elkaar te doneren.

Een andere optie is om meer precies te timen, zodat je vlak vóór de eisprong kunt insemineren. De donor moet dan op het juiste moment beschikbaar zijn. Er zijn verschillende manieren om het moment van de eisprong te voorspellen.

Billings-test

Met de zgn 'Billings-test' kun je zelf het dradentrekkend vermogen van het baarmoedermondslim testen. Vlak voor de eisprong is het slijm sterk 'dradentrekkend', tot meer dan 10 á 15 cm. Helaas lukt het niet iedereen de test zelf uit te voeren, maar als het lukt is het meegenomen en geeft het je extra info over het moment van je vruchtbare periode.

Voorbeeld van de zichtbare rekbaarheid van het vaginale slijm. De groene punt correspondeert met die van de LH-piek in de bovenstaande curve.



 Freya

6. Het opvangen van sperma

Het potje (met deksel) waarin het sperma wordt opgevangen, moet schoon en droog zijn. Je kunt een speciaal hardplastic potje kopen bij de (online) apotheek of zelf een potje schoonmaken.

Schoonmaken met eerst heet water, dan lauw naspoelen en aan de lucht laten drogen. Gebruik nooit zeep, dat is slecht voor het sperma.

De donor moet het sperma rechtstreeks in het schone potje opvangen. Zorg ervoor dat het potje niet te koud is. Hij kan het eerst een beetje verwarmen met zijn handen. Het gebruik van een condoom om sperma op te vangen wordt afgeraden. Veel condooms zijn sperma-onvriendelijk.

Het sperma wordt verkregen door masturbatie. Vraag de donor indien mogelijk om 2 tot 3 dagen geen zaadlozing te hebben voorafgaand aan de donatie. (Tenzij je kiest voor om de dag insemineren, zoals aangegeven bij 'timing' hierboven).

Laat het sperma na lozing ongeveer 20 minuten bij kamertemperatuur staan. Maak daarna een rustig draaiende beweging met het potje. Het sperma gaat er nu een beetje waterig uitzien en is klaar voor inseminatie.

Invriezen

In ziekenhuizen en bij spermabanken wordt ingevroren sperma gebruikt. Invriezen gebeurt in rietjes, die met een soort was worden dichtgemaakt en die vervolgens in vloeibare stikstof worden gehangen. Voor het gebruik wordt een rietje uit de vloeibare stikstof gehaald; het sperma ontdooit in enkele minuten, het wasuiteinde wordt van het rietje geknipt en op een injectiespuit geschoven, waarna het rietje in de vagina wordt ingebracht en leeggspoten, dicht bij de baarmoedermond.

In enkele ziekenhuizen en/of spermabanken is het mogelijk om zaad van een eigen donor in te laten vriezen ten behoeve van zelfinseminatie. Dit heeft als voordelen dat de donor minder wordt belast en dat het sperma op ziekten (bijv. op HIV) getest kan worden. Een voorwaarde is dat na het ontdooien het sperma zo spoedig mogelijk dient te worden geïnsemineerd. Wie er de voorkeur aan geeft thuis te insemineren kan gebruik maken van kleine containers vloeibare stikstof, waarin de rietjes enkele uren kunnen worden bewaard. Een nadeel is dat het sperma iets aan kwaliteit verliest door het invriezen, dus de kans van slagen is kleiner.

7. Het insemineren

In veel gevallen is bij zelfinseminatie sprake van gebruik van 'vers' donorsperma. De meest eenvoudige manier van zelfinseminatie is wat sperma opzuigen in een klein injectiespuitje (2 of 5cc) zonder naald. Je zuigt met het spuitje het sperma op uit het potje. Ga in een gemakkelijke houding liggen. Leg een kussen onder je billen zodat je bekken wat omhoogkomt. Breng het spuitje zo diep mogelijk in en spuit het met redelijk druk leeg. Het zaad 'zwemt' vanzelf naar je baarmoeder.

Je kunt er ook een soort rietje/slangetje bij gebruiken, om zo iets dieper in je vagina te komen. Zet

het rietje op het injectiespuitje zonder naald en breng het rietje zo diep mogelijk in de vagina. Spuit dan het sperma eruit. In verschillende webshops zijn kant en klare inseminatiesetjes verkrijgbaar. Blijf na de inseminatie korte tijd liggen; een kwartiertje is voldoende om er zeker van te zijn dat veel spermacellen zijn doorgedrongen tot de baarmoeder en eileiders. Als je opstaat kan er nog wat sperma uit je vagina lopen. Dat is niet erg en gebeurt na gemeenschap ook.

Ten behoeve van zelfinseminatie is ook een inseminatiecup (1) verkrijgbaar. Deze is gemaakt van hard plastic. Er zit een slangetje aan met daarop een klemmetje. Op het einde van het slangetje past een dopje of een injectiespuit zonder naald. Het cupje zelf past op de baarmoedermond. Artsen zijn geen voorstander van deze hulpmiddelen. Ze geven soms problemen in het gebruik doordat het cupje zich te vast vacuüm zuigt op de baarmoedermond zodat het moeilijk te verwijderen is. Er is geen bewijs van een betere werkzaamheid van cupjes ten opzichte van een injectiespuitje zonder naald.

Recent is ook een siliconen conceptiecup (2) op de markt gekomen. Hiermee kun je niet de inseminatie uitvoeren. Je brengt hem direct na de inseminatie in om de baarmoedermond af te sluiten. Hij kan daar maximaal 1 uur blijven zitten. Hierdoor zouden zaadcellen minder lang in de vagina blijven en kunnen er meer in de beschermende omgeving van het baarmoederhalsslim zwemmen. Op deze manier stelt de leverancier dat er meer zaadcellen overleven, die vervolgens omhoog de baarmoeder in kunnen zwemmen. Er zitten gaatjes onder de rand om vacuüm te voorkomen.



inseminatiecup (1)



conceptiecup (2)

* Hoe gebruik je de inseminatiecup (1)?

Met enig oefenen is het zelf in te brengen. Probeer eerst met de vinger de baarmoedermond te voelen en er helemaal omheen te gaan. Breng het cupje in met de open kant naar binnen gericht. Dit lukt het beste door met twee vingers tegen de achterwand van de vagina te drukken, richting anus. De achterwand van de vagina geeft goed mee en is niet gevoelig bij inbrengen. Als het cupje eenmaal door de opening heen is, zal het zich bijna altijd direct om de baarmoedermond vastzetten. Controleer dit door met de vingers rondom het cupje te voelen.

Als de baarmoedermond niet meer te voelen is kun je ervan uitgaan dat het goed zit. Overigens is een dergelijke controle niet bij iedereen mogelijk, bijvoorbeeld als de baarmoedermond erg naar achteren ligt.

Haal hierna het dopje van het slangetje en zorg ervoor dat het klemmetje openstaat. Zet de lege spuit op het slangetje en zuig ongeveer 2 cc lucht op. Het cupje zuigt zich nu beter vast op de baarmoedermond. Maak dan het klemmetje dicht. Zuig het sperma in de spuit op en zet de spuit op het slangetje. Maak vervolgens het klemmetje weer open en spuit het sperma rustig door het slangetje naar binnen. Zet dan het klemmetje en het dopje weer op het slangetje, om teruglopen van het sperma tegen te gaan. Door het vacuüm dat is ontstaan zuigt de baarmoeder als het ware het sperma naar zich toe, en blijft het cupje op zijn plaats. Je kunt dus direct opstaan.

Na een uurtje kun je het cupje uit de vagina halen. Het vacuüm wordt opgeheven door met de spuit via het slangetje voorzichtig lucht in te spuiten, totdat het loskomt. Daarna trek je het cupje eruit door aan het slangetje te trekken. Lukt dit niet direct ga dan niet harder trekken, maar spuit iets meer lucht in en probeer het voorzichtig nog eens.

Het cupje hoeft niet steriel te zijn (de vagina en de baarmoedermond zijn dat per slot van rekening ook niet) maar het moet wel huishoudelijk schoon en droog bewaard worden. Spoel het cupje direct na gebruik om met lauw water, föhn het droog en bewaar het in een schoon zakje of potje voor de volgende keer. Om infecties te voorkomen is het belangrijk het gebruik ervan strikt persoonlijk te houden.

Het cupje voorkomt teruglopen van sperma en schermt het sperma enigszins af van het zure milieu van de vagina. Het

bewijs dat het beter werkt dan een injectiespuitje zonder naald is echter nooit geleverd. Iedere vrouw moet dus zelf uitmaken aan welke methode zij de voorkeur geeft.

8. Wil je meer lezen?

Websites

- Freya [brochure kunstmatige inseminatie met donorzaad \(KID\)](#)
- [Bam-mam](#), website voor bewust alleenstaande moeders
- [MeerdanGewenst](#), stichting voor regenbooggezinnen
- [LIDC](#), landelijk centrum donorconceptie
- Voorbereiding zwangerschap [StraksZwangerWorden](#)
- Thuisarts: [Stoppen met roken voordat je zwanger wordt](#)
- DeGynaecoloog: [Leefstijl en zwanger worden](#)
- Drugsinfo: [Drugs en zwangerschap](#)
- Voedingscentrum: [Voeding en zwanger worden](#)

Boeken



Astrid Indekeu – Anders en toch gewoon (2022)

Wat houdt ouderschap na donorconceptie in? Hoe vertel je een kind dat je niet de genetische ouder bent? Welke plaats heeft de donor in het gezin?

Zowel voor heteroseksuele paren met vruchtbaarheidsproblemen als lesbische paren of alleenstaanden kan donorconceptie een manier zijn om een kinderwens te vervullen. Je gezin vormen met de hulp van een eicel-, sperma- of embryodonor gaat echter vaak gepaard met veel vragen en twijfels.

De nieuwe, geüpdatete editie van dit boek gaat in op de meest gestelde vragen van (wens)ouders die hun gezin vormden na donorconceptie. Het heeft aandacht voor alle levensfasen die een gezin doorloopt, van ouders met een kinderwens tot een gezin met volwassen kinderen. Tegelijkertijd biedt *Anders en toch gewoon* nuttige informatie voor

familie, vrienden en professionele hulpverleners.

Wil je dit boek kopen bij je lokale boekhandel? Klik dan [hier](#).

Wil je dit boek kopen bij bol.com? Klik dan [hier](#).

Wil je dit boek kopen bij Bruna? Klik dan [hier](#).



Fiom – Beginnen bij het begin (herziene druk 2021)

Als je kind is verwekt via sperma-, eicel-, of embryodonatie kan het best lastig zijn dat aan je kind te vertellen. Wanneer is het goede moment om er over te beginnen? Hoe sluit je aan bij de leeftijd en de ontwikkeling van je kind? En hoe ga je om met de reactie van je kind?

Dit boek laat zien hoe je met deze vragen kunt omgaan, met aparte hoofdstukken voor verschillende leeftijdsgroepen en met ervaringen van ouders, kinderen en donoren.

Wil je dit boek kopen bij je lokale boekhandel? Klik dan [hier](#).

Wil je dit boek kopen bij bol.com? Klik dan [hier](#).

Wil je dit boek kopen bij Bruna? Klik dan [hier](#).

Boeken: ervaringsverhalen

- Sara Coster, [De wens en de vaders](#) (2013)
- Nicolette Verkerk, *Hey, mag ik je zaad?* (2015)
- Suzanne Geysendorpher, *Ik ga even zaad halen* (2016)

- Linda Sprado & Vera de Lange, Schaduwfamilie (2022)
- Linda Sprado-Pols, Op zoek naar mijn vader – verhalen van KID-kinderen (2011)

Kinderboeken

- Marja Visser en Anne Schrijvers: [Een bijzonder gewoon gezin](#) (2022), prentenboekjes
- Mireille van Seggelen, Anouk Braakhuis, [Wereldwondertje](#), prentenboekjes
- Caja Cazemier, Echt Emma (vanaf +/- 12 jaar)(2009)

Dit is een uitgave van:

Freya, vereniging voor mensen met vruchtbaarheidsproblemen © en kwam tot stand m.m.v. kinderwenscoach Sara Coster
Januari 2022

Aan deze tekst kunnen geen rechten worden ontleend, tevens aanvaardt patiëntenvereniging Freya geen aansprakelijkheid indien regels door officiële instanties anders worden gehanteerd.