

Else Marie Lehman

Miniguide til din fertilitet

Undersøgelser af kvindens fertilitet



Miniguide til din fertilitet: Undersøgelser af kvindens fertilitet.

© Else Marie Lehman 2013

Lehman Bøger.

1. udgave.

ISBN: 978-87-92989-09-3

Forfatter: Else Marie Lehman

Grafisk tilrettelæggelse og opsætning: Else Marie Lehman

Forside: © allison - Fotolia.com

Underliv: © CLIPAREA.com - Fotolia.com

I samme serie:

Miniguide til din fertilitet: Motion og fertilitet (Lehman Bøger 2013) (pdf)

Miniguide til din fertilitet: Stress og fertilitet (Lehman Bøger 2013) (pdf)

Miniguide til din fertilitet: Alkohol og fertilitet (Lehman Bøger 2013) (pdf)

Miniguide til din fertilitet: Undersøgelser af mandens fertilitet (udkommer 2013)

Af samme forfatter:

Klar til børn – guide til sundhed og fertilitet (Lindhardt og Ringhof 2009)

Fertilitetsyoga – kom godt i gang (Lehman Bøger 2012) (pdf)

Fertilitetsyoga – en smagsprøve (Lehman Bøger 2012) (pdf)

... samt:

I form på farten (Lindhardt og Ringhof 2007)

KØBENHAVN min elskede! (Gyldendal 2010)

Familiens helt uundværlige planlægningskalender 2013 (Lehman Bøger 2012) (pdf)

Kalendergaver til Mor 2012 (Lehman Bøger 2012) (pdf)

Kalendergaver til Far 2012 (Lehman Bøger 2012) (pdf)

Fotomotiver til familiealbummet (Lehman Bøger 2012) (pdf)

www.elsemarielehman.net

www.fertilitetsguiden.dk

www.fertilitetsyoga.dk

Kopiering eller gengivelse af denne bog eller dele heraf er i henhold til gældende dansk lov ikke tilladt uden forudgående aftale med forfatteren.

Indholdsfortegnelse

Om hæftet her	4
Undersøgelser af kvindens fertilitet	5
Gynækologisk undersøgelse	5
Sygdomshistorik (anamnese)	5
Hormonanalyse	6
Infektioner	7
Graviditet og røde hunde, haresyge og lussingesyge	7
HSG (hysterosalpingogram)	7
Laparoskopi og hysteroskopi	8
Om forfatteren	9
Referencer og tips, hvis du vil læse mere	10

Om hæftet her

I 2008/2009 skrev jeg bogen *Klar til børn – guide til fertilitet og sundhed*. Den rummede det meste af det, jeg selv havde haft brug for at vide i løbet af mit første – temmelig lange - fertilitetsbehandlingsforløb.

I første omgang melder sig en masse spørgsmål omkring de undersøgelser, man skal igennem. Hvordan foregår de, og hvad fortæller de? Derfor er det også et af de afsnit fra bogen, jeg har valgt at klippe ud og lave som gratis minihæfte til dig, der ikke har hele bogen. På nær en enkelt tilføjelse omkring hormonet AMH, som efter bogens udgivelse er blevet en del af standardudredningen flere steder, er indholdet stort set det samme. Og forhåbentlig kan det besvare en del af dine spørgsmål i graviditetsprojektets udredningsforløb.

Rigtig god fornøjelse med både læsning og graviditetsprojektet.

Bedste hilsner
Else Marie Lehman

Frederiksberg, marts 2013.

Undersøgelser af kvindens fertilitet

Undersøgelserne af kvindens fertilitet – det, der også betegnes som udredningen af hende – startes hos den praktiserende læge. Han henviser kvinden til striben af indledende tests, hun skal igennem. Og er der behov for det, henviser han hende til de relevante eksperter.

Gynækologisk undersøgelse

Der laves indledningsvis en almindelig gynækologisk undersøgelse (underlivsundersøgelse) på kvinden, hvor den praktiserende læge blandt andet ser og mærker, om der er forandringer omkring kønslæber og de tre åbninger urinrørsåbningen, skedeåbningen og endetarmen. Lægen kigger desuden op i skeden til livmoderhalsen, tager en celleprøve fra livmoderhalsen (et såkaldt smear), tager en prøve for klamydia-bakterier og endelig føler på livmoder og æggestokke og vurderer, om der er forandringer af nogen art. Typisk tager den gynækologiske undersøgelse blot ganske få minutter.

Sygdomshistorik (anamnese)

Kvindens familie- og sygdomshistorik gennemgås ved en samtale med henblik på at afdække ting, der kan have relevans for hendes fertilitet:

- hendes menstruationscyklus – varighed, hyppighed, omfang, regelmæssighed.
- kvindens fertilitet i tidligere forhold: har hun tidligere været gravid eller fået børn?
- eventuelle graviditeter uden for livmoderen?
- eventuelle underlivsbetændelser/infektioner og tidligere kønssygdomme.
- kroniske sygdomme som diabetes og forhøjet blodtryk.
- forbrug af medicin, alkohol, tobak, doping og narko.
- eventuelle relevante faktorer i kvindens (arbejds)miljø, som måtte have betydning.
- tidligere operationer i mave og underliv samt eventuelle problemer efterfølgende.

Hormonanalyse

Der foretages også en hormonanalyse af kvinden med fertilitetsproblemer. Her måler man blandt andet:

- FSH (follikel stimulerende hormon), der kan indikere, hvor stor en ægreserve, kvinden har.
- AMH (anti müllersk hormon), der ligeledes benyttes til at vurdere æggestokkenes biologiske alder og hvor mange æg, de vil være i stand til at modne.
- LH (luteiniserende hormon), der siger noget om kvindens ægløsning og kan indikere, om der er problemer med denne.
- Østrogen/østradiol. Det kvindelige kønshormon, som blandt andet er med til at sikre livmoderslimhindens vækst.
- Eventuelt prolaktin, da for høje niveauer kan hæmme ægløsningen.
- Eventuelt stofskiftehormonet Thyroidea Stimulerende Hormon (TSH).
- Eventuelt androgenstatus, hvor man tester for en række mandlige kønshormoner og ser på, i hvilket omfang de er til stede.
- Hormonanalysen skal foretages omkring kvindens 3. cyklusdag (dag 2-5), for at man kan vurdere hormonniveauerne. Særligt FSH er følsomt, hvorimod AMH kan måles på en vilkårlig dag i din cyklus.

AMH koncentration (pmol/l)	Betydning for fertilitetsbehandling
Over 7	Normal værdi. Gode muligheder for fertilitetsbehandling.
3-7	Lav værdi. Fertilitetsbehandling kan forsøges.
Under 3	Meget lav værdi. Kun få æg ved stimulation. Graviditetschancen betydelig nedsat.

FSH koncentration (IE/l)	Betydning for fertilitetsbehandling
Under 7	Flot.
Under 10	Æggestokken plejer at kunne stimuleres uden problemer.
10-15	Oftest problemer med at stimulere æggestokkene (low responder).
Over 15	Der opnås sjældent graviditet og fødsel.
Over 25	Æggestokkene er ikke længere i stand til at producere æg. Graviditet er ikke mulig.

Kilde: Fertilitetsklinikken Trianglen

Infektioner

Man tjekker også en blodprøve fra kvinden for infektioner, for eventuelt at kunne tage de relevante forholdsregler imod dem, hvis det viser sig nødvendigt. Man tjekker for leverbetændelse (Hepatitis B og Hepatitis C), HIV, røde hunde (hvis den er negativ, skal kvinden vaccineres) , haresyge (toxoplasmosen) og lussingesyge (parvovirus).

Graviditet og røde hunde, haresyge og lussingesyge

Hvis den gravide kvinde får røde hunde, haresyge og lussingesyge, kan det give skader på barnet eller resultere i, at det dør, og at kvinden aborterer. Man kan vaccinere mod røde hunde, men ikke haresyge og lussingesyge. Bliver du vaccineret mod røde hunde, bør du vente mindst tre måneder med at blive gravid, da vaccinen virker som selve sygdommen. Haresyge (toxoplasmosen) kan man søge at undgå ved at holde sig fra blandt andet afføring fra katte og rådt kød, som er de hyppigste smittekilder. Lussingesyge (parvovirus) er en børnesygdom, der dog også kan smitte voksne, som ikke har haft sygdommen. Den spredes primært gennem spyt og hoste.

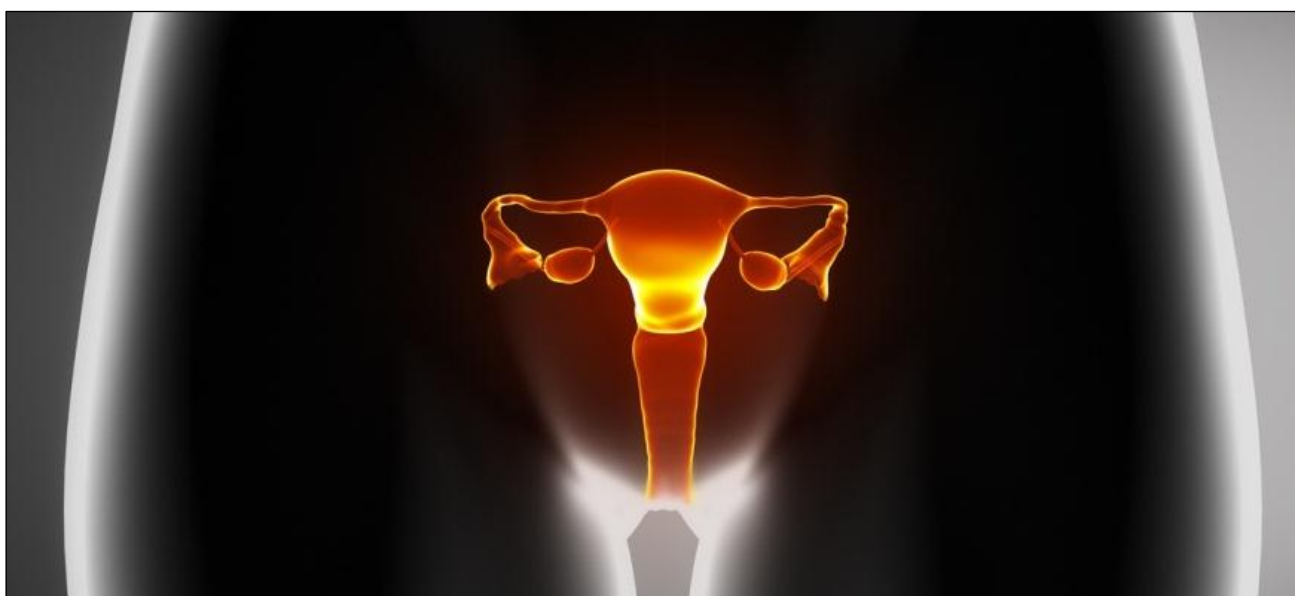
HSG (hysterosalpingogram)

Der foretages en røntgenundersøgelse med kontrastvæske, (HSG hysterosalpingogram), eller tilsvarende. Undersøgelsen viser kvindens livmoder og æggeledere, og den bruges primært til at afdække, om der er passage igennem æggelederne. HSG-undersøgelsen kan først foretages, når svaret på klamydiatesten foreligger. Har du klamydia, risikerer man nemlig at sprede dette i forbindelse med undersøgelsen. Yderligere skal undersøgelsen foretages i starten af din cyklus for at sikre, at du ikke er gravid. Det betyder, at den skal laves inden for de første 10 dage i din cyklus.

HSG-undersøgelsen foregår liggende på et gynækologisk lege. Du får ført et tyndt kateter op igennem skede og livmoderhals til livmoderen. Igennem dette sprøjter man noget kontrastvæske. Denne væske følger man på røntgenbilledet, imens den fordeler sig i underlivet og blandt andet viser, hvorvidt der er passage igennem æggelederne (ellers kan den ikke komme igennem). Undersøgelsen er temmelig smertefuld for nogen. Smerterne kan være menstruationslignende. For andre er HSG'en ikke værre end en almindelig gynækologisk undersøgelse. Jo bedre du slapper af i underlivet, desto mindre ubehag og smerte vil du føle ved den. I nogle tilfælde kan i stedet for røntgenundersøgelse anvendes en vandscanning (HSU) som i de overordnede træk ligner HSG'en. Her sprøjtes en steril og lokalbedøvende væske op i livmoderen og æggelederne – ligeledes med henblik på at afprøve passagen igennem systemet.

Graviditet efter HSG

Flere læger gør opmærksom på, at der tilsyneladende er en tendens til, at chancen for at blive gravid ved "hjemmearbejde" stiger efter en HSG. Der er delte meninger om, hvorvidt der er noget om fænomenet, men nogle studier peger på det. Forklaringen kan være, at kvindens underliv ved undersøgelsen er blevet rensset rigtig godt igennem, hvilket hjælper nogle par til selv at lave en graviditet i perioden efter undersøgelsen. Selvom der ikke findes fuld videnskabelig dokumentation eller forklaring, er det forsøget værd at afprøve.



Laparoskopi og hysteroskopi

Har man mistanke om uregelmæssigheder omkring æggestokkene eller livmoder, kan man lave en laparoskopi eller en hysteroskopi på kvinden. Ved laparoskopien fører man en kikkert ind i underlivet via navlen og kan blandt andet se nærmere på kvindens underlivsorganer. Kvinden er i fuld narkose under laparoskopien. Den foretages typisk ambulant, og kvinden kan tage hjem samme dag (når narkosen er ude af systemet). En hysteroskopi er en kikkertundersøgelse af livmoderhulen. Her føres kikkerten op via skede og livmoderhals. Dette kræver typisk blot lokalbedøvelse.

Om forfatteren

Kort om mig:

- ✿ årgang 1973
- ✿ cand.negot
- ✿ arbejder som freelancejournalist – skriver primært for livsstilsmagasiner og fagblade
- ✿ bl.a. forfatter til bøgerne *Klar til børn – guide til sundhed og fertilitet* (Lindhardt og Ringhof 2009) og *I form på farten* (Lindhardt og Ringhof 2007)
- ✿ uddannet instruktør i spinning, aerobic, BTS BodyPump (Les Mills), SATSpilates og yoga
- ✿ har lang undervisningserfaring, bl.a. fra fitnesskæden SATS (nu Fitness World)
- ✿ har de senere år særligt studeret og fordybet mig i fertilitetsyogaen
- ✿ dyrker i dag primært løb, styrketræning og yoga
- ✿ har været igennem to fertilitetsbehandlingsforløb – et længere og et kortere – og har i dag døtrene Louise (2008) og Laura (2010) med min mand, Thomas

Du kan bl.a. finde mig på bloggene elsemarielehman.net og fertilitetsguiden.dk.



Referencer og tips, hvis du vil læse mere om sundhed og fertilitet

- ❁ www.fertilitetsguiden.dk
- ❁ www.fertilitetsyoga.dk
- ❁ www.fitliving.dk
- ❁ www.fitpregnancy.com
- ❁ www.forbruger kemi.dk
- ❁ www.iform.dk
- ❁ www.motion-online.dk
- ❁ www.sst.dk [Sundhedsstyrelsen]
- ❁ www.yogajournal.com
- ❁ www.yoga.com
- ❁ Else Marie Lehman. *Fertilitetsyoga – kom godt i gang* (e-bog). Lehman Bøger 2012.
- ❁ Else Marie Lehman. *Klar til børn – guide til sundhed og fertilitet*. Lindhardt og Ringhof 2009.
- ❁ Françoise Barbira Freedman. *Yoga for pregnancy, birth and beyond*. Dorling Kindersley Ltd, 2004.



Køb den via fertilitetsguiden.dk

Miniguide til din fertilitet:

Undersøgelser af kvindens fertilitet

Når graviditeten lader vente på sig, står du over for en række undersøgelser for at klarlægge, hvordan det står til med din fertilitet – og hvordan du bedst kommer i mål med projektet. Hvordan undersøgelserne foregår, og hvad de fortæller, er temaet for dette hæfte.

Undersøgelser af kvindens fertilitet er et lettere opdateret uddrag af bogen *Klar til børn – guide til sundhed og fertilitet* (Else Marie Lehman, Lindhardt og Ringhof 2009).

Lehman Bøger

ISBN: 978-87-92989-09-3