

## Koti-inseminaatio

Koti-inseminaatio eli muumimukimenetelmä tarkoittaa siittiöiden viemistä emättimeen apuvälineiden avulla kotioloissa.

Koti-inseminaatio on kumppanuusvanhemmilla yleisin tapa saada raskaus alulle. Myös monet naisparit ja muut henkilöt, joiden perheestä itsestään ei löydy siemennestettä, etsivät siittiöiden lahjoittajan ja tekevät koti-inseminaation.

### TARVIKKEET

Tarvitaan

- Ovulaatiotestejä oikean ajankohdan selvittämiseen
- Astia, johon siemenneste kerätään ja jossa siemennestettä säilytetään ennen inseminaatiota
- Ruisku, kuukautiskuppi tai muu väline, jolla siemenneste saadaan laitettua emättimeen
- Rauhalliset ja tarpeenmukaisen yksityiset tilat siemennesteen tuottajalle ja raskaaksi yrittävälle

### KOTI-INSEMINAATIOERITYISTÄ

- Klinikalla tehdään yksi inseminaatio kuukaudessa, kotona voi tehdä halutessaan vaikka kolme
- Tapana parhaimmillaan intiimi, kotoisa, halpa

### AJANKOHTA

- Munasolu on irrottuaan hedelmöityskelpoinen vain n. 12-24 tunnin ajan
- Siittiöt voivat säilyä hengissä munajohtimissa jopa 5 vrk, kannattaa kuitenkin varautua, että eivät yleensä ihan niin kauan
- Paras raskautumisen todennäköisyys on, jos munajohtimissa on eläviä siittiöitä sillä hetkellä, kun munasolu irtoaa eli ovulaatio tapahtuu.

### KONKREETTINEN TOIMINTA

- Ovulaation ajankohta varmistetaan ovulaatiotesteillä, joita saa mm. apteekeista, isoimmista marketeista ja netistä. Hintahaitari on suuri noin eurosta pariin kymmppiin.
- Ovulaatioajankohdan määrittämistä voi harjoitella jo muutaman kierron ennen ”tositoimiin ryhtymistä”
- Kannattaa aloittaa noin kierron kymmenentenä päivänä eli kymmenen päivää edellisten kuukautisten alkamisajankohdasta. Näin aloittaa tarpeeksi ajoissa ja huomaa muutokset testeissä.
- Kun ovulaatiotesti näyttää ovulaation olevan tulossa, kannattaa inseminaatio tehdä ainakin arvioituun ovulaatioajankohtaan, eli plussatestiä seuraavana päivänä. Hyvä ajankohta on myös pian testin tekemisen jälkeen.

- Siittiöt suihkutetaan puhtaaseen astiaan ja viedään emättimeen ruiskun, kuukautiskupin tai muun vastaavan välineen avulla
- Kannattaa olla makuulla tai nostaa jalat pystyyn esim. seinää vasten n. 10-15 minuutiksi
- 14 vuorokautta inseminaatiosta raskaustesti. Testi kannattaa tehdä, vaikka kuukautis(tyyppinen)verenvuoto alkaisikin. Joskus vuotoa tulee, vaikka olisikin raskaana.

## VINKKEJÄ JA FAKTOJA

- Hyvä ruisku on pitkä ja kapea. Lasten nestemäisen Panadolin ruisku on oikein hyvä. Apteekista saatava 10ml ruisku myös ok.
- Ruisku hyvä työntää mahdollisimman pitkälle emättimeen. Tärkeää, että siemenneste päätyy sisälle eikä ruiskahda ulos.
- Jos käyttää kuukautiskuppia, voi sen laittaa paikoilleen, kuten tavallisestikin ja sitten nostaa jalat ylös. Kuukupin hyvä puoli on se, että siemenneste ei pääse valumaan ulos. Toki vaatii harjaantuneen käyttäjän, että saa täytetyn kupin sisälle.
- Testiä kannattaa tehdä ainakin aamulla, mutta ovulaation lähetessä voi myös tehdä pari kertaa päivässä, etenkin jos tuntuu, että ovulaatiotesteissä ei meinata saada positiivista tulosta
- Kun alkaa oppia, monentenako kierron päivänä ovulaatio yleensä tapahtuu, voi inseminaatioajankohdan sopia jo valmiiksi tuolle päivälle ja jos haluaa useamman kerran kuukaudessa yrittää, niin myös päivää ennen
- Onnistumisen mahdollisuus sama kuin yhdynnässä (n. 10-15% / kerta)
- Seksiteitse tarttuvien tautien tartuntavaara lähes sama kuin yhdynnässä → testit etukäteen
  - Siksikin, että mahd. tartunnat saadaan hoidettua ennen raskautumista
  - Osa seksitaudeista estää/vaikeuttaa raskaaksi tulemistä
- Siittiöt pitää saada kehon lämpöön mahdollisimman pian
- Siittiöt alkavat kuolla heti, jos siemenneste alkaa viiletä kehon lämpötilaa viileämmäksi.
  - Kuljetuksen ajaksi termosmukiin tai
  - Pieneen muovipurkkiin, jota pidetään ihoa vasten kuljetuksen ajan
  - Siittiöt tykkäävät eniten muovimukeista, lasi ja posliini jäädyttävät niitä liian nopeasti
- Miten taataan rauha siittiöitä tuottavalle henkilölle, mutta että toinen osapuoli on riittävän lähellä, jotta siittiöt eivät ehdi kuolla?
- Siittiöiden viemiseen emättimeen myös oma rauhaisa tilansa
- Aiesopimus suositeltava (mallin saa Sateenkaariperheiltä, neuvonta@sateenkaariperheet.fi)

## KUN RASKAUS ON ALKANUT

- Jos on tarkoitus tunnustaa isyys, voi sen tehdä neuvolassa, kunhan isä on osallistunut osalle neuvolakäynneistä

- Tunnustamisen voi tehdä myös syntymän jälkeen lastenvalvojalla
- Isyys voi tulla sopimusten vastaisesti vahvistetuksi, jos joku osapuoli päättääkin niin
- Lapsi voi vaatia isyyden vahvistamista, jos hänellä vain yksi jurid. vanhempi
- Isyyden vahvistanut henkilö voi perheen sisäisen adoption myötä luopua isyydestään ja antaa lapsen adoptoitavaksi synnyttäjän aviopuolisolle
- Synnyttäjä voi myös luopua äitiydestään ja antaa lapsen adoptoitavaksi isyyden tunnustaneen aviopuolisolle
- Jos isyyttä ei vahvisteta, voidaan synnyttäjän aviopuolisolle hakea vanhemmuutta perheen sisäistä adoptiota
- Synnyttäjän naispuolinen puoliso ei voi tunnustaa lasta neuvolassa tai lastenvalvojalla, jos lapsi saanut alkunsa kotona tai ylipäättänsä jossain muualla kuin hedelmöityshoitoklinikalla
- Riittävä luottamus osapuolten kesken?

## RASKAUTUMISEN MAHDOLLISUUKSIEN PARANTAMINEN (kaikella ei lääketieteellistä näyttöä)

- Akupunktio
- Hormonitasapainoa edistävät hoidot
- Terveelliset elämäntavat
- Painon vieminen kohti normaalipainoa
- Hemoglobiini oikealla tasolla
- Vitamiinipuutosten hoitaminen kuntoon (b- ja d-vitamiinit, foolihappo...). Raskaana oleville suunnatun vitamiinilisän syöminen jo etukäteen, jos pelko, ettei ruoasta saa tarvitsemaansa
- Kohdun verenkierron edistäminen
- Orgasmi pian inseminaation jälkeen
- Rento ja stressitön elämäntilanne

## JOS EI MEINAA TÄRPÄTÄ

- Yksityisiltä hedelmöityshoitoklinikoilta voi ostaa palveluita myös koti-inseminaation tueksi
  - Siemennesteanalyysi, hormonitutkimukset, munajohtimien aukiolotutkimus
  - Hormonihoidot ovulaatiota tai alkion kiinnittymistä tukemaan (yleensä tablettilääkkeitä)
  - Ultraäänitutkimus varmistamaan, että ovulaatio on tapahtumassa
- Sekä yksityisen puolen hedelmöityshoitoihin voi viedä mukanaan oman lahjoittajan. Julkisella puolella oman lahjoittajan käyttö ei aina onnistu.
- Yksityiseltä voi vaan varata ajan, yleensä sen saa puhelimitse.
- Julkiselle lähete esim. omalta terveysasemalta, esim. kun takana vuosi tuloksetonta yrittämistä

