

# Velkommen hos Jordemoder.dk

## Information før insemination

Tak for din henvendelse til os omkring insemination – du har nu taget det første skridt på vejen til at blive mor - og vi håber at materialet kan give dig svar på nogle af de spørgsmål og tanker du sikkert gør dig lige nu.

Vi vil gerne give dig den mest optimale behandling og omsorg i processen, og du er derfor altid mere end velkommen til at kontakte os, hvis du har brug for at vende dine tanker eller har spørgsmål der trænger sig på. Vi svarer telefonen alle ugens dage.

Vi glæder os til at tale med dig til den indledende journalsamtale, som *skal* foretages inden du kan blive insemineret. Bor du langt væk kan vi tage den over telefonen. Du kan sagtens have samtalen, selvom du endnu ikke har fået lavet de forskellige undersøgelser hos egen læge.

### Journalsamtalen

Vi laver journaloptegnelser og rådgiver dig om, hvordan du optimerer dine chancer for at blive gravid. Du får vejledning i, hvordan du ved hjælp af ægløsningstest finder det rigtige tidspunkt for insemination.

Vi skal også snakke om dit helbred, hvordan det er at blive mor på denne måde samt finde ud af om insemination med anonym eller åben donorsæd er det rigtige valg for dig.

Vi kan ikke råde dig til, hvilken beslutning der er den rigtige for dig, men støtte dig i at komme ind omkring dine forskellige bevæggrunde for at vælge hhv. anonym eller åben donor.

Journalsamtalen er uforpligtende og når du har haft samtalen bestemmer du selv, om og hvornår du vil starte med insemination.

Ved journalsamtalen beder vi samtidig om en kopi af dit pas. Efterfølgende når du er i kontakt med os hos Jordemoder.dk vil vi bede dig oplyse dit fulde cpr nummer samt fremvise personlig identifikation. Dette for at følge dansk lovgivning samt øge sikkerheden for dig.



## Kontakt

Vi træffes på **telefon 4242 8899** alle ugens dage. Er telefonen optaget så læg en besked eller send en sms, og vi vender tilbage hurtigst muligt.

Jordemoder.dk har åben for insemination alle årets 365 dage, og du er derfor garanteret altid at kunne blive insemineret i din aktuelle cyklus.

Desuden er der vi fleksible åbningstider, som gør det nemmere for dig at passe besøget ind i dit daglige program.

## Undersøgelser forud for inseminationen

Nogle kvinder kan have infektioner i underlivet som ikke giver symptomer. Det kan være Chlamydia eller andre bakterieinfektioner. Hvis du har en infektion og bliver insemineret, kan det medføre spredning af bakterierne. Spredningen sker via æggeledele og ud i bughulen.

I bughulen ligger vitale organer, som lever og tarm, og en infektion her kan i yderste konsekvens medføre at du bliver alvorlig syg. Derfor skal du testes hos din læge eller gynækolog inden du insemineres for: Chlamydia, Hepatitis og HIV.

Det er et krav for at blive insemineret at du er sikker på, at du ikke er smittet med disse sygdomme. De danske myndigheder kræver at du er smittefri og du skal derfor medbringe en laboratorieudskrift der viser, at du er testet negativ for de ovenfor nævnte sygdomme.

Hvis du mener at kunne være smittet med andre kønssygdomme, er det vigtigt at du taler med din læge om at få taget relevante test.

Jordemoder.dk kan naturligvis ikke påtage sig ansvaret for om du er smittefri, når du insemineres. Derfor forventer vi at du er dig dit ansvar bevidst, og skriver desuden i journalen under på, at det fra den pågældende dato er dit eget ansvar, at du er helt rask, når du kommer til insemination hos jordemoder.dk

## Undersøgelse for fosterskadelige infektioner

Disse er ikke obligatoriske at få taget ift. opstart af inseminationsforløbet, men er udelukkende af oplysende karakter. Er du i tvivl om du har haft nedenstående infektioner kan dette bestemmes ved en blodprøve hos din læge. Det drejer sig om:

Røde hunde (Rubella) - Røde hunde er en alvorlig infektion hvis du er gravid. Men efter indførelsen af MFR-vaccinationsprogrammet er infektionen næsten udryddet. Derfor er det ikke et krav fra vores side, at du bliver testet.

Parvovirus (Lussingesyge) - Er primært udbredt blandt børn indtil 12 års alderen. Så en test er primært relevant hvis du arbejder med børn eller har børn i institution.



Toxoplasmose (Haresyge) – Toxoplasmose er en lille snylter der har katten som "hovedvært" og overføres til mennesket via kattens afføring. Af samme årsag anbefaler vi derfor, at du tænker over din kontakt med en evt. kat og ligeledes undgår at tømme kattebakken.

## **Gynækologisk udredning**

Er gratis når du bliver henvist fra egen læge – men ikke et krav for at blive insemineret. Hvis du efter gentagne inseminations forsøg ikke har opnået graviditet, kan det være en god idé at udrede dig for eventuelle gynækologiske problemer.

## **Hormonstimulation**

Generelt fraråder vi hormonstimulation til raske kvinder, såfremt du har normale hormonniveauer og menstruationscyklus. Ganske enkelt fordi det normalvis ikke øger dine chancer for graviditet.

## **Cyklus og ægløsning**

Cyklus betyder cirkel og henviser til mønsteret for dine kønshormoners aktivitet. Cirklen starter på menstruationens 1. dag. Herefter sker der en ændring i hormonerne, som medfører at æggets modningsproces starter – at livmoderslimhinden svulmer op og gør sig klar til at kunne modtage det befrugtede æg. Hvis ægget ikke befrugtes udstødes slimhinden, som medfører en blødning – menstruation.

I journalen kan du notere det sidste halve års menstruations intervaller, hvis du kan. Det er især vigtigt, når du skal insemineres i din naturlige cyklus. Hvor længe dine blødninger varer er ikke vigtigt. Kun datoen for den sidste menstruations første dag. Din menstruations 1. dag er dag 1 i din cyklus. Har du haft lidt pletblødning et par dage før din menstruation rigtigt begynder, skal de ikke tælles med. Kommer din menstruation om aftenen, er den næste dag den 1. dag i din cyklus.

## **Ægløsningstest**

Testen reagerer på ægløsningshormonet LH, som kun er aktivt i de få dage, hvor din ægløsning er undervejs. Hormonet udskilles i din urin, og det udnyttes i testene.

Nogle kvinder kan mærke når de har ægløsning eller se at deres udflåd ændrer karakter i dagene op til ægløsningen. Fordi tegnene ikke er entydige støtter vi os op ad de kemiske ægløsningsteste.



Der kommer kun én ægløsning. Så når testen er positiv behøver du ikke teste mere. Det er forskelligt fra kvinde til kvinde hvor længe en ægløsningstest er positiv. Du skal derfor ikke blive bekymret, hvis ægløsningstesten dagen før har været positiv og dagen efter er negativ.

Derfor er det vigtigt at du starter med at måle før der kommer LH i din urin, således at du har et par test, der er helt negative, samt at du stopper med at teste når du har haft en klart positiv test.

Den første positive test fortæller os, at du indenfor de næste 24 – 36 timer får ægløsning. Dvs. at du skal insemineres i dette tidsrum. Vi anbefaler at du tester morgen og aften på en koncentreret urin, således at resultatet bliver entydigt. Den sæd du bliver insemineret med er aktiv i 24 timer fra den lægges op i din livmoderhals.

Ud fra denne viden kan vi sige, at hvis du har en negativ test om morgenen og en positiv test samme aften, skal du insemineres næste dag. Hvis du har en negativ test om aftenen og en positiv test næste morgen, skal du enten insemineres samme dag testen er positiv eller dagen efter. Så snart testen er positiv ringer du til Jordemoder.dk, så hjælper vi med at finde det optimale tidspunkt for din insemination.

Telefonen 4242 8899 er åben alle dage fra kl. 7.30-22. Hvis der er optaget lægger du blot en besked eller sender en sms, så vender vi tilbage til dig hurtigst muligt.

### **Hvornår skal inseminationen finde sted ?**

Når ægløsningstesten er positiv skal du ringe til os. Den første positive test fortæller os, at ægløsningen sker indenfor de næste 24-36 timer og du skal derfor insemineres indenfor dette tidsrum. Det mest optimale ville selvfølgelig være at inseminere i det øjeblik hvor ægløsningen rent faktisk sker – men det er desværre ikke muligt! Til gengæld kan sæden leve ca. 1 døgn i din krop efter inseminationen.

Frisk sæd kan leve i op til 3 døgn i en kvindes krop, hvis det er af en god kvalitet. Fossen Donorsæd er aktiv i ca. 24 timer. Pga. sygdomsrisici anvender vi hos Jordemoder.dk kun donorsæd der har været nedfrosset i minimum 6 måneder.



## Donorer

### - Anonym eller åben donor?

Når vi har den indledende samtale med dig, taler vi om dine ønsker til donoren. Du får mulighed for at fortælle om dine overvejelser og vi rådgiver og hjælper dig til at træffe det valg, som er det rigtige for dig.

Hvis du senere i forløbet ændrer holdning til om du vil have en anonym eller åben donor er det helt i orden - bare du giver os besked i god tid inden din næste insemination. Det er ikke usædvanligt at ændre mening, enten fordi du får tænkt mere over valget eller fordi du taler med andre kvinder i samme situation.

### Donorer generelt

Vi køber donorsæd i danske sædbanker. Ca. 90% af donorerne er universitetsstuderende og alle donorer gennemgår omfattende fysiske og psykiske undersøgelser før de godkendes. Der lægges også vægt på om der er arvelige sygdomme i familien. En mand med arvelige anlæg for sygdomme kan ikke blive donor. Statistisk bliver kun 1 ud af 10 mænd godkendt og der gælder de samme regler for anonyme og åbne donorer.

I Danmark er der helt klare regler lovgivningsmæssige retningslinier for, hvilke sygdomme donorerne skal undersøges for og hvordan sæden skal opbevares. Se mere herom på [www.cryos.dk](http://www.cryos.dk)

Sundhedsstyrelsen kræver at følgende 2 citater oplyses til kvinder, der insemineres med donorsæd. Citat: Sundhedsstyrelsens vejledning om kunstig befrugtning af 30.9.97

#### Arvelige sygdomme:

*"Ved udvælgelse af sæddonorer er risiko for videregivelse af arvelige sygdomme, misdannelser mv. søgt begrænset ved kun at anvende donorer som har oplyst at de ikke har kendskab til sådanne arverisici i deres slægt, og hvor der af en læge er udspurgt nærmere for at belyse dette. Trods disse forsigtighedsregler er en arverisiko ikke udelukket, men for gruppen af sæddonorer mindre end i et gennemsnit af danske mænd."*

#### Minimal risiko for HIV:

*"AIDS er en meget alvorlig sygdom, der ødelægger kroppens immunforsvar mod infektionssygdomme og visse kræftsvulster. Sygdommen skyldes et virus, som kan forekomme i bl.a. sæd. Man har i videst mulige omfang sikret sig, at donorerne ikke har haft en adfærd, der indebærer risiko for at være smittet med HIV. Herudover undersøges donorerne med blodprøver for HIV-infektion, før godkendelse. Sæden anvendes først, når den har været nedfrosset i mindst 6 måneder, og der på ny er udført blodprøver af donor for HIV-infektion for at udelukke, at donor i denne periode har udviklet antistoffer mod HIV. Til trods for disse sikkerhedsforanstaltninger kan en helt minimal risiko for overførsel af HIV ved insemination ikke udelukkes."*



For begge typer donorer gælder, at du kan vælge øjenfarve, hårfarve og højde. For nogle kvinder er det også vigtigt at vide, hvilken uddannelsesmæssig baggrund donoren har. Hvis du skal komme til insemination mere end en gang, kan vi vælge at skifte mellem donorer, der opfylder dine ønsker. Vi har erfaring for at det nogle gange kan være en fordel skifte mellem flere donorer, som selvfølgelig alle matcher dine krav og ønsker.

Hvis du ønsker sæd med anden etnisk baggrund kan det normalt lade sig gøre, men afhænger naturligvis af, om sædbanken har en donor med den etniske baggrund du ønsker.

## **Åben donor**

Ca. 15 % af donorerne vælger at være åben donor. Det kræver mange overvejelser for manden at træffe beslutning om han vil være åben donor. Det kan virke som en god ting at gøre, når man er ung, men han skal også tænke på hvor han er i sit liv, når barnet måske ønsker at møde ham 18 år efter. På det tidspunkt har han sandsynligvis sin egen familie.

Af samme grund er det ganske få mænd, der vælger at være åbne donorer. Det er heller ikke kun ét barn han er donor for. Afhængig af hvert lands indbyggertal kan han have flere eller færre børn.

I Danmark må hver donor være ophav til 25 børn. Generelt gælder det at donoren må være ophav til 1 barn pr. 200.000 indbyggere i landet.

En åben donor bliver aldrig en del af barnets liv. Alligevel kan vi godt forstå de kvinder, der træffer dette valg på deres børns vegne. Fra undersøgelser i f.eks. Holland ved vi, at de fleste børn ikke er så interesserede i at møde deres donor. Undersøgelserne viser også, at hvis man er åben overfor hvordan barnet er blevet til, er behovet for at møde donoren mindre.

Det vigtigste for dig som mor, der vælger at få barn med donor, er at du gennem livet er åben overfor dit barn om hvordan det er kommet til verden. Børn starter tidligt med at interessere sig for hvem deres far er, og her er det meget vigtigt at sige sandheden. De fleste børn kan forstå at de er ønskebørn og at mor fik hjælp til at få sit største ønske opfyldt.

## **Kontakt mellem barn og donor**

De åbne donorer vi bruger hos Jordemoder.dk har indgået en aftale med sædbanken om, at han vil mødes med barnet tidligst når det fylder 18 år. Det er derfor også i sædbanken, at dit barn skal henvende sig, når det ønsker kontakten til donoren. Det er kun sædbanken der kender donorens identitet. Hvis sædbanken eller Jordemoder.dk af en eller anden grund må ophøre, er der lovgivningsmæssigt taget højde for dette. Alle sædbanker og fertilitetsklinikker i Danmark er lovgivningsmæssig og juridisk forpligtet til at overgive alle oplysninger til samarbejdspartnere.



Hvis donoren dør inden barnet fylder 18 år har sædbanken ingen pligt til at skabe kontakt mellem donorens familie og barnet. Juridisk set er aftalen kun gældende mellem donor og sædbank og ikke gældende for donors familie.

Tidligst når barnet fylder 18 år kan det henvende sig i sædbanken og få udleveret CPR-nummer samt en beskrivelse af donorens helbredsmæssige og familiære forhold. Udover dette kan barnet få udleveret en mere personlig beskrivelse af donoren.

### **Kendt donor**

Kender du en mand som vil være donor for dit barn, kan det godt lade sig gøre. Det kræver dog planlægning og at I i god tid finder ud af at det er denne mulighed der er bedst for jer. Ifølge [LOV Nr. 273 af 01/04/2006](#) kan han kun donere til dig gennem en af lægemiddelstyrelsen godkendt sædbank. Det betyder at han skal gennemgå de samme test som anonyme donorer og at hans sæd skal stå i karantæne i 6 måneder inden I kan starte med insemination.

Karantænen skal sikre at han ikke er blevet smittet med bl.a. HIV i tidsrummet fra han donerede første portion og til I starter med at bruge af sæden. Der findes afdelinger af danske sædbanker i Århus, Odense og København, hvor I efter aftale kan aflevere sæden og få den nedfrosset. Når sæden frigives kan vi hjælpe jer med at få den transporteret til Jordemoder.dk. så det står klar på klinikken når I kommer til insemination.

### **Partnerens sæd**

Insemination kan hjælpe par til at blive gravide med mandens sæd selvom sædkvaliteten er nedsat. Renseproceduren, som sæden gennemgår før inseminationen kan medføre, at kvaliteten bliver af en sådan grad, at sæden kan befrugte ægget.

Inseminationsproceduren er den samme som hvis sæden er fra en donor. Skulle det vise sig at din mands sædkvalitet alligevel ikke er god nok, kan vi hjælpe jer med donorsæd. I dette tilfælde vil vi sammen med jer finde en donor, der ligner din mand så meget som muligt.

### **Hjemmeinsemination**

Hvis du vil inseminere dig selv hjemme, kan du også bestille en samtale hos os, hvor vi rådgiver dig om, hvornår det bedste tidspunkt for insemination er, og hvordan du rent praktisk skal gøre det.



## **Inseminationen**

Så snart din ægløsningstest er positiv skal du ringe til os, så vi kan aftale en tid til insemination.

Inseminationen tager ganske få minutter, og foregår ved at vi lægger sæden op i din livmoder gennem et sterilt kateter, hvorefter sædcellerne herfra selv finder vej til ægget.

Selve inseminationen er hurtigt overstået men vi har naturligvis god tid til at svare på spørgsmål samt lade dig hvile efterfølgende. Vi forklarer i detaljer hvad der skal ske og inseminationen foregår i dit tempo.

Det optimale er naturligvis at finde det helt rigtige tidspunkt for ægløsningen og dermed inseminationen. Alligevel kan det i nogle tilfælde være en god idé at inseminere to gange i samme cyklus, hvis der er tvivl om, hvilken dag du har ægløsning.

## **Efter inseminationen**

Når sæden er lagt op i din livmoder, svømmer sædcellerne selv det sidste stykke gennem livmoderen og æggelederen, hvor de forhåbentlig møder ægget. Når sædcellerne er dér, kan du røre dig og dyrke motion som du plejer.

Efter inseminationen kan du opleve at bløde lidt og måske føle ømhed eller menstruationslignende smerter. Det er imidlertid helt normalt. Føler du dig utilpas, får egentlige smerter, ildelugtende udflåd eller temperaturforhøjelse i dagene efter inseminationen skal du søge læge.

I dagene efter inseminationen kan du i øvrigt røre dig og dyrke motion som du plejer.

Efter inseminationen giver vi dig en graviditetstest med hjem. Hvis du ikke har fået menstruation ca. 16 dage efter inseminationen kan du tage testen. Vi ønsker dig al tænkelig held og lykke!

Uanset om testen er positiv eller negativ SKAL du kontakte os, da vi meget omhyggeligt samler alle data omkring dig. Endvidere har vi pligt til at underrette sædbanken og Sundhedsstyrelsen om graviditeter fra de enkelte donorer.



## Statistik

Der kan findes flere statistikker over antallet af nødvendige inseminationer for at opnå graviditet. Gennemsnit og procenter er én ting, forløbet for hver enkelt kvinde er noget helt andet og kan variere ganske meget fra kvinde til kvinde.

Det kan på flere måder være en følelsesladet udfordring at skulle insemineres mange gange før der opnås et resultat. Derfor anbefaler vi, at du inden påbegyndelse af inseminationsforløbet har gjort dig nogle tanker om, hvor mange gange du selv er villig til at skulle gennemgå insemination.

I Danmark er det tilladt at inseminere kvinder til og med 45 år. Risikoen for spontan abort er den samme uanset, hvilken måde du er blevet gravid på

## Kost og levevis

Du kan selv øge dine chancer for at opnå en graviditet. Vi anbefaler at du spiser en sund varieret kost indeholdende 600g grøntsager dagligt samt dyrker regelmæssig motion.

Sundhedsstyrelsen anbefaler alle kvinder som overvejer graviditet at indtage 400 mygram folinsyre om dagen samt de første 12 uger i graviditeten. Hvis du ikke spiser fisk et par gange om ugen er det en god ide at indtage fiskeoliekapsler. Relevante kosttilskud i øvrigt har vist sig at være Zink samt C- og E-vitamin.

Kosttilskuddet Bio-Gravid fra Pharma Nord, udviklet i samarbejde med Jordemoder.dk, er et ideelt bud på et optimalt kosttilskud for dig som vil være helt sikker at være "boostet" bedst muligt i forhold til at opnå graviditet. Når du er blevet gravid er det din sikkerhed for at tilbyde optimale forhold til dit ufødte barn og dig selv. Hvis du har spørgsmål er du meget velkommen til at kontakte os på tlf. 4242 8899 eller mail: [info@jordemoder.dk](mailto:info@jordemoder.dk)

Rygning nedsætter dine chancer for graviditet væsentligt, så ideelt set bør du holde op, selvom vi godt ved det er svært! Sundhedsstyrelsen anbefaler afholdenhed fra alkohol fra graviditeten planlægges.

Hvad angår indtag af kaffe, te samt koffeinholdige drikke peger undersøgelser i flere retninger. Så hvis du vil være på den "sikre side" kan det være en god idé at begrænse indtaget mest muligt.

Generelt bør du også indtage minimale mængder kulhydrater, da det påvirker dit insulinniveau og dine hormoner, som har betydning for at opnå graviditet.

Overvægt kan også have indflydelse på dine muligheder for at blive gravid, så det er en god idé inden opstart af inseminationen at din fysiske tilstand er så optimal som overhovedet muligt.



## Når du er blevet gravid

Når du er blevet gravid er du velkommen til at kontakte os ved spørgsmål.

Du har også mulighed for at booke tid til jordemoderkonsultationer. Også her lægger vi vægt på, at der er tid og ro til dig i din aktuelle situation og behov. Mange bruger konsultationerne som et supplement til tilbuddene fra det offentlige system.

Har du brug for sparring med kvinder i en lignende situation kan du vælge at blive medlem af Foreningen for donorbørn og forældre. Læs mere på [donorbarn.dk](http://donorbarn.dk)

**Vi glæder os til at se dig**



## Tro og love erklæring

Jeg bekræfter på tro og love at jeg har afgivet rigtige oplysninger i forbindelse med afholdelse af journalsamtalen.

Jeg bekræfter at have gennemlæst og forstået det udleverede materiale "Information om insemination".

Jeg ønsker at blive insemineret under de beskrevne forhold og tager selv det fulde ansvar for at være rask før enhver kommende insemination hos Jordemoder.dk også i forhold til Chlamydia, Hepatitis og HIV.

Jordemoder.dk kan ikke drages til ansvar for resultatet eller følgerne af en opstået graviditet.

Endelig forpligter jeg mig til at orientere Jordemoder.dk om resultatet af hver insemination.

I det tilfælde jeg selv medbringer egen privat donorsæd accepterer jeg at Jordemoder.dk ikke kan tage ansvar for donorsædens kvalitet eller om der ifm. brugen af donorsæden skulle forekomme risiko for sygdomsoverførsel af nogen art.

Dato.....

Underskrift.....

Jeg er som ovenstående partner/ægtefælle indforstået med, at min partner søger insemination hos Jordemoder.dk

Dato.....

Underskrift.....



## Oplysningskema

Dokumentet er interne arbejds papirer, som vi behandler fortroligt. Vi har fuld tavshedspligt om de oplysninger, der fremkommer heri. Du bedes udfylde og medbringe skemaet til journalsamtalen. Hvis journalsamtalen foregår over telefonen skal du sende eller maile skemaet til os før samtalen.

Af hensyn til ny lovgivning (2006) om kvalitetssikring og sporbarhed ved donation af celler, skal vi bede dig om at oplyse cpr-nummer.

### Personlige data

Navn		Cpr-nummer
Adresse		
Postnummer	By	Land
Telefonnummer	Mobil	E-Mail
Uddannelse		Erhverv
Ægtefælle eller samlevers navn		
Evt. børns navn og fødeår		

### Graviditeter og fødsler

Graviditeter	Antal	Årstal	
Fødsler	Antal	Årstal	
Spontan abort	År	Graviditetsuge	
Provokeret abort	År	Graviditetsuge	
Er du tidligere blevet insemineret?	Nej	Ja, antal	Hvor
Anden fertilitetsbehandling?	Nej	Ja, årstal	Hvor
Hormonstimulation	Nej	Ja	Årstal



## Sygehistorie

Tidligere indlæggelser eller operationer (sæt kryds)	Ingen	Ja	
Hvis ja, diagnose:		Årstal	
Andre alvorlige sygdomme (tidligere eller nuværende)	Ingen	Ja	
Hvis ja, hvilke?		Årstal	
Har du tidligere haft underlivsinfektioner?	Nej	Ja	Hvilke?
Har du allergi	Nej	Ja	Hvilken?
Er du i medicinsk behandling?	Nej	Ja	Hvilken? (præparatnavn)
Bruger du smertestillende medicin?	Nej	Ja	Hvilken? (præparatnavn)

## Gynækologiske undersøgelser som du kan vælge at tage før inseminationen. Er dog vigtige, hvis du tidligere har haft underlivssygdomme

Ultralydsundersøgelse (Skanning)	Dato:	Resultat:	
HSG, hysterosalpingografi (kontrast eller vandskanning)	Dato:	Resultat:	
Andre undersøgelser	Dato:	Hvilken?	Resultat

## Undersøgelser du *skal* have foretaget inden insemination

HIV	Dato:	Positiv	Negativ
Hepatitis	Dato:	Positiv	Negativ
Chlamydia	Dato:	Positiv	Negativ

## Livsstil

Ryger du?	Nej	Er holdt op indenfor det sidste år: dato:	Ja, hvor mange pr. dag?
Alkoholforbrug, genstande per uge	< 2	2 - 14	> 14
Kaffeforbrug	Intet	Ja, kopper pr. dag?	
Hvor mange gram grønsager og frugt spiser du daglig, ca.?			
Hvor ofte spiser du fisk?			
Hvilke vitaminpræparater eller kosttilskud tager du?			
Højde	Vægt		

## Menstruation

*Menstruationscyklus – gerne for de sidste 6 måneder. Cyklus er ofte på 28 dage og tælles således: dag 1 er den dag din blødning starter. Den sidste dag er dagen før din næste blødning starter. Du skal kun angive hvor mange dage cyklussen var på, ikke datoerne for start og slut. Hvis du ikke har for alle 6 måneder, skriver du så mange som muligt.*

<b>Eksempel</b> blødning start den 12.1 = dag 1. Næste blødning start den 8.2. Tæl fra og med 12.1 til og med 7.2.	Antal dage: <b>26</b>
Dato for sidste menstruations første dag	
1 måned siden	Antal dage:
2 måneder siden	Antal dage:
3 måneder siden	Antal dage:
4 måneder siden	Antal dage:
5 måneder siden	Antal dage:
6 måneder siden	Antal dage:

## Donorønsker

*Donorerne er af skandinavisk/nordeuropæisk udseende. Du kan vælge mellem anonym eller åben donor.*

*Vi bestræber os på at opfylde dine ønsker, men ingen kan vide præcis hvilken kombination af dine og donorens gener, der bliver fremherskende hos barnet. Uanset genernes spil kan du være sikker på, at familie og venner altid kan finde lighedspunkter mellem barnet, dig og din familie.*

Ønsker du åben donor eller anonym donor, sæt kryds	Åben	Anonym
Øjenfarve	Ikke vigtig	Vigtig
Hårfarve	Ikke vigtig	Vigtig
Højde	Ikke vigtig	Vigtig
Ønsker du en donor med anden etnisk baggrund?		

## Hvor har du hørt om Jordemoder.dk, sæt kryds

Internettet	Familie / venner /Andre	annoncer	artikler
-------------	-------------------------	----------	----------

