ENDO *Queen*

ASSISTERT BEFRUKTNING OG ENDOMETRIOSE

# Ønsket om *barn*

Stegene mine, sprøytene, kontrollene, kurven min og et sted der jeg tar vare på meg selv.



Fornavn _____

SLIK BRUKER DU HEFTET

# Slik bruker du *dette heftet*

Dette heftet er ditt. Her noterer du det som skjer i behandlingssyklusen, for å holde oversikten og snakke med teamet ditt om det. Fyll bare ut det som hjelper deg.

1. **I starten** «Veien min og kontaktene mine» og de neste stegene.
2. **Under stimuleringen** sprøytene dine og kontrollene.
3. **Egguttak, tilbakesetting**: beskjedene fra laboratoriet, i ditt eget tempo.
4. **Når du vil** «Det som bærer meg»: små seire, menneskene du kan regne med, pausene dine.
5. **Hver dag** kroppen og humøret ditt. Og en side for å ta vare på deg selv.

Hver klinikk har sin egen protokoll. Hvis en dato eller en beskjed fra klinikken din er annerledes enn i dette heftet, er det klinikkens som gjelder.

# Veien min og *kontaktene mine*

Heftet startet _____

Forsøk nr. _____

- ☐ Inseminasjon (IUI)
- ☐ IVF
- ☐ ICSI
- ☐ Frosset embryo
- ☐ Nedfrysing av egg
- ☐ Med donor

Partner, hvis aktuelt, telefon _____

Henvist av, dato _____

## Det jeg vet om sykdommen min

Skriv av fra svarene dine.

- ☐ Endometriose
- ☐ Adenomyose
- ☐ Eggstokkcyste (endometriom)
- ☐ Dyp infiltrerende endometriose

Tidligere operasjoner (dato, type) _____

Siste hormonbehandling _____

Allergier _____

Andre medisiner _____

| | Navn | Telefon |
|---|---|---|
| **Fertilitetsklinikk** | | |
| **Klinikken utenom åpningstid** | | |
| **Behandlende lege** | | |
| **Kontaktperson på klinikken** | | |
| **Psykososial støtte** | | |
| **Gynekolog (endometriose)** | | |
| **Hjelp med sprøytene** | | |
| **Apotek** | | |

## Viktige numre

**113** · akutt, pustebesvær, svært sterke smerter.

**116 117** · legevakt, når det ikke kan vente.

**116 123** · Mental Helse Hjelpetelefonen, gratis, døgnåpen. **22 40 00 40** · Kirkens SOS, døgnåpen.

FORSTÅ

# Stegene, *ett etter ett*

**1 Utredning**
Blodprøver (blant annet AMH), ultralyd med telling av follikler, undersøkelse av eggledere, og undersøkelser tilpasset situasjonen og ønsket om barn, blant annet sædanalyse når det er nødvendig.

**2 Henvisning, vurdering**
Henvisning fra lege. Klinikken vurderer medisinske og psykososiale forhold; politiattest (barneomsorgsattest) må foreligge før behandlingen.

**3 Stimulering**
Sprøyter som får follikler til å vokse. Varighet og sprøyter avhenger av protokollen din. Teamet følger reaksjonen med ultralyd og, ved behov, hormonprøver.

**4 Eggløsningssprøyte**
En sprøyte på et nøyaktig klokkeslett; den bestemmer tidspunktet for egguttak eller inseminasjon.

**5 Inseminasjon eller egguttak**
Inseminasjon: noen få minutter. Egguttak: gjennom skjeden, med bedøvelse, deretter befruktning på laboratoriet.

**6 Tilbakesetting**
Fersk, 2 til 5 dager etter egguttaket, som regel ett embryo, eller senere med et frosset embryo.

**7 Blodprøve**
hCG-måling, den dagen klinikken din sier.

## Endometriose, adenomyose: det man vet

- Å operere en eggstokkcyste før IVF er ikke automatisk nødvendig: operasjonen kan redusere eggreserven. Det kan diskuteres ved sterke smerter, eller hvis det gjør det lettere å nå folliklene ved egguttaket.
- Ved dyp infiltrerende endometriose er det først og fremst smertene som avgjør om man opererer først.
- Ifølge den europeiske retningslinjen (ESHRE, 2022) ser ikke fertilitetsbehandling ut til å forverre endometriose.
- Du kan få tilbud om hormonbehandling før stimuleringen eller før tilbakesetting av et frosset embryo. Anbefalingene har endret seg: spør hvorfor eller hvorfor ikke.
- Hvis eggstokkene er sterkt rammet, kan du spørre om nedfrysing av egg kan være aktuelt for deg.
- Sjansene dine avhenger av mye: alder, eggreserve, sykdomsformen, de andre funnene. Bare teamet ditt kan vurdere dette for deg.

## Spørsmålene mine om disse stegene

RETTIGHETENE MINE

# Kostnader *og jobb*

- **Hvem**: assistert befruktning kan gis til kvinner som er gift, samboer i et ekteskapslignende forhold (også med en kvinne) eller enslige (bioteknologiloven § 2-2). Kvinnen kan ikke være eldre enn 46 år ved inseminasjon eller innsetting (§ 2-3 a); det gir ikke rett til behandling fram til 46.
- **Offentlig sykehus**: legen vurderer om du får tilbud og hvor mange forsøk. Alder og tidligere forsøk teller i prioriteringen, og grensene varierer mellom sykehus: spør ditt sykehus.
- **Før behandlingen**: barneomsorgsattest fra politiet og en vurdering av omsorgsevne.
- **Medisiner (Helfo)**: refusjon av utgifter over en egenandel; ved IVF eller ICSI gjelder det de tre første forsøkene per fødsel, likt i offentlig og privat klinikk, for par og enslige. Beløpet endres hvert år.
- **Donasjon**: egg- og sæddonasjon er tillatt, men ikke begge samtidig for et par; donasjon av befruktede egg er ikke tillatt.
- **Jobb**: er du arbeidsufør på grunn av behandling for barnløshet, kan du ha rett til sykepenger (folketrygdloven § 8-4). Snakk med legen om sykmelding, for eksempel etter egguttak.

## Forsøkene mine

| Nr. | Type (IUI, IVF, ICSI, frosset embryo) | Start | Egguttak eller inseminasjon | Refusjon fra Helfo? | Merknad |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

## Timer og jobb

| Dato | Time (kontroll, egguttak, tilbakesetting …) | Varighet | Hvordan løst (fri, sykmelding …) | For meg eller partner |
|---|---|---|---|---|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

Henvisning sendt _____ · svar fra klinikken ☐ · egenandel for medisiner nådd _____

Refusjon av medisiner: helsenorge.no, Helfo, «ufrivillig barnløshet og assistert befruktning». Reglene for offentlig behandling: spør sykehuset ditt.

STIMULERING

# Sprøytene mine *og medisinene*

Noter hver sprøyte så snart du har tatt den. Skriv dosen klinikken har forskrevet, slik den står på resepten eller planen. Er du usikker på en dose eller har glemt en sprøyte: ring klinikken, ikke ta igjen noe på egen hånd.

| Dato | Stimuleringsdag | Preparat | Forskrevet dose | Planlagt klokkeslett | Faktisk klokkeslett | Sted (mage, lår, side) | Satt av | Reaksjon | ✓ |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |

## Eggløsningssprøyte

Preparat, forskrevet dose _____

Dato _____ · nøyaktig klokkeslett, bekreftet av klinikken _____

Egguttak eller inseminasjon, dato og tid _____

Faste før egguttaket, bare etter klinikkens beskjed:

_____

## Andre medisiner (tabletter, vagitorier, plaster)

| Medisin | Forskrevet dose | Når | Fra | Til |
|---|---|---|---|---|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

STIMULERING

# Kontrollene *mine*

Ved hver kontroll ser teamet på follikler med ultralyd og eventuelt på hormonene i blodet. Spør om tallene hvis du vil notere dem: de brukes til å tilpasse behandlingen og sier ikke alene om forsøket lykkes. Skriv også enheten: den kan variere fra laboratorium til laboratorium.

| Dato | Stimuleringsdag | Høyre eggstokk: follikler og størrelse (mm) | Venstre eggstokk: follikler og størrelse (mm) | Slimhinne (mm) | Østradiol verdi og enhet | LH verdi og enhet | Progesteron verdi og enhet | Endring bestemt | Neste time |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |

## Det teamet forklarte meg

## Spørsmålene mine til neste time

KURVEN MIN · ETT PUNKT PER DAG, TREKK SÅ EN STREK MELLOM PUNKTENE

# Syklus fra _____ · *temperatur, medisiner, blodprøver*

| Syklusdag | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Dato | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Morgentemperatur (°C), valgfritt · når du våkner. Den sier ikke alene om stimuleringen virker eller om du er gravid: det er undersøkelsene og klinikkens beskjeder som teller | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 37,5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 37,4 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 37,3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 37,2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 37,1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 37,0 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 36,9 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 36,8 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 36,7 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 36,6 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 36,5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 36,4 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 36,3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 36,2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 36,1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 36,0 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Medisiner · skriv navnet, ✓ hver dag du tar dem | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| _____ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| _____ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| _____ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| _____ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Blødning<br>· + ++ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Smerte<br>0 til 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

**Blodprøvene mine, i rekkefølge** · Én linje per resultat (østradiol, LH, progesteron, hCG …). Skriv av enheten som står på svaret: den kan variere fra laboratorium til laboratorium. Sammenlign bare verdier med samme enhet. Tallene hjelper teamet ditt å tilpasse behandlingen; alene sier de ingenting.

| Dato | Prøve | Resultat | Enhet |
|---|---|---|---|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

| Dato | Prøve | Resultat | Enhet |
|---|---|---|---|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

| Dato | Prøve | Resultat | Enhet |
|---|---|---|---|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

EGGUTTAK OG TILBAKESETTING

# Beskjeder *fra laboratoriet*

Antallet egg og embryoer kan endre seg ved hvert steg på laboratoriet. Resultatene varierer fra forsøk til forsøk. Teamet ditt forklarer hva som gjelder for deg. Noter beskjedene her, i ditt eget tempo.

## Inseminasjon

Dato _____ · klokkeslett _____ · merknader _____

## Egguttak og laboratorium

| Dato | Egg hentet ut | Modne | IVF eller ICSI | Befruktet | Embryoer dag 2–3 | Blastocyster dag 5–6 | Satt tilbake | Frosset |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |

## Tilbakesettinger

| Dato | Fersk eller frosset | Embryoets dag | Antall | Forberedelse (navn, forskrevet dose) | Dato for hCG-prøve |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

## Etter egguttaket

Smerte (0–10) D0 _____ D1 _____ D2 _____ D3 _____

☐ Blødning ☐ Feber ☐ Antibiotika forskrevet

## Blodprøven

Dato _____ · resultat _____

2. blodprøve, dato _____

Det jeg kjenner på

_____

_____

DAG FOR DAG

# Kroppen min *og humøret mitt*

| Dato | Smerte 0 til 10 | Hvor | Oppblåst mage 0 til 3 | Kvalme, oppkast | Diaré | Tungpust | Vekt om morgenen | Blødning | Tretthet 0 til 3 | Humør | Smertestil-lende (navn, klokkeslett) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |

**Følg med** · litt oppblåst mage, lett murring og tretthet er vanlig under stimuleringen og etter egguttaket: noter det i tabellen og si fra til teamet.

**Ring klinikken snart hvis** magen blir oppblåst og vond, du får kvalme, oppkast eller diaré, eller blir tungpustet: dette kan skje fra eggløsningssprøyten og til omtrent en uke etter tilbakesettingen. Etter egguttaket: feber, kraftig blødning, økende smerter. Utenom åpningstid: nærmeste sykehus eller legevakt 116 117.

**Ring 113 straks** · alvorlig pustebesvær, svært sterke smerter, besvimelse.

Endometriosesmertene kan endre seg under behandlingen: si fra til teamet. Ikke ibuprofen eller lignende uten å ha snakket med klinikken.

FOR MEG

# Det som *bærer meg*

Du trenger ikke å ha det bra: de tunge dagene teller også. Her samler du det som gjør deg godt, uansett hvordan forsøket går.

## Små seire

| Dato | Det jeg klarte, også små ting |
|---|---|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

For eksempel: satte den første sprøyten selv, kom gjennom et steg, fikk endelig stilt spørsmålene mine på timen.

## Menneskene jeg kan regne med

## Det jeg unner meg etter et steg

## Pausene mine

## En setning som hjelper meg

OG DU?

# Ta vare på deg, *på dere*

Fertilitetsbehandling betyr uker med venting, timer og håp. Tretthet, tristhet, sinne eller ønske om en pause er vanlige reaksjoner. Du har lov til å be om hjelp: på klinikken, hos fastlegen, hos en psykolog, hos dem som står deg nær.

## Det som gjorde meg godt

## Det som var tungt

## Det jeg trenger, og fra hvem

## Til partneren min: det jeg opplever

## Etter forsøket: det jeg tar med meg

## Det jeg ønsker meg etterpå, uten å måtte bestemme i dag

Oppsummeringssamtale, dato

### Hvis du ikke orker mer

**116 123** · Mental Helse Hjelpetelefonen, gratis, døgnåpen. **22 40 00 40** · Kirkens SOS, døgnåpen. Også de nærmeste kan ringe.

For å lese mer: helsedirektoratet.no, «Tilbud om assistert befruktning i Norge».

Kilder: bioteknologiloven (§ 2-2, § 2-3 a, § 2-9, § 2-15), Helsedirektoratet (assistert befruktning, 2025–2026), helsenorge.no (Helfo, 2026), folketrygdloven § 8-4, Helse Bergen (pasientinformasjon), ESHRE-retningslinjen for endometriose 2022. Oppdatert oktober 2026; reglene kan endres, spør klinikken din og Helfo.