ENDO *Queen*

FERTILITETSBEHANDLING OCH ENDOMETRIOS

Min *fertilitetsresa*

Mina steg, mina sprutor, mina kontroller, min kurva och en plats för att ta hand om mig.



Förnamn _____

INSTRUKTIONER

Så använder du *det här häftet*

Det här häftet är ditt. Här skriver du ner vad som händer under din behandlingscykel, för att få överblick och kunna prata om det med ditt team. Fyll bara i det som hjälper dig.

1. **I början** ”Min väg och mina kontakter” och nästa steg.
2. **Under stimuleringen** dina sprutor och dina kontroller.
3. **Äggplock, återföring**: beskeden från laboratoriet, i din egen takt.
4. **När du vill** ”Det som bär mig”: dina små segrar, människorna du kan räkna med, dina pauser.
5. **Varje dag** din kropp och ditt humör. Och en sida för att ta hand om dig.

Varje klinik har sitt eget protokoll. Om ett datum eller en instruktion från din klinik skiljer sig från häftet gäller klinikens.

MIN VÄG

Min väg och *mina kontakter*

Häftet påbörjat den _____

Försök nr _____

- ☐ Insemination
- ☐ IVF
- ☐ ICSI
- ☐ Frysåterföring
- ☐ Frysa ägg
- ☐ Med donerade spermier

Partner, om det gäller, telefon _____

Region eller privat klinik _____

Det jag vet om min sjukdom

Skriv av från dina svar.

- ☐ Endometrios
- ☐ Adenomyos
- ☐ Äggstockscysta (endometriom)
- ☐ Djup endometrios

Tidigare operationer (datum, typ) _____

Senaste hormonbehandling _____

Allergier _____

Andra läkemedel _____

	Namn	Telefon
Fertilitetsklinik		
Kliniken utanför öppettid		
Min läkare		
Min kontaktperson på kliniken		
Kurator, samtalsstöd		
Gynekolog (endometrios)		
Hjälp med sprutorna		
Apotek		

Viktiga nummer

112 · akut fara, svår andnöd, mycket stark smärta.

1177 · sjukvårdsrådgivning dygnet runt.

901 01 · Mind Självmordslinjen, vid förtvivlan eller mörka tankar. Samtal eller chatt på mind.se.

FÖRSTÅ

Stegen, *ett i taget*

1 Utredning
Blodprover (bland annat AMH), ultraljud där äggblåsorna räknas, kontroll av äggledarna, och undersökningar anpassade efter situationen och önskan om barn, till exempel spermaprov när det behövs.

2 Samtal, plan
Remiss eller kontakt enligt din regions rutiner. Samtal med läkare, och ibland med kurator, innan behandlingen börjar.

3 Stimulering
Sprutor så att äggblåsor växer. Hur länge och vilka sprutor beror på ditt protokoll. Teamet följer äggstockarnas svar med vaginalt ultraljud och ibland med hormonprover.

4 Ägglossningsspruta
En spruta vid en exakt tid; den bestämmer när äggplocket eller inseminationen görs.

5 Insemination eller äggplock
Insemination: några minuter. Äggplock: genom slidan med en tunn nål, med smärtlindring, sedan befruktning i laboratoriet.

6 Återföring
Färsk, 2 till 5 dygn efter äggplocket, i Sverige oftast ett embryo, eller senare som frysåterföring.

7 Graviditetstest
Ungefär två veckor efter återföringen, den dag och på det sätt kliniken säger.

Endometrios, adenomyos: det man vet

- Att operera en äggstockscysta före IVF behövs inte automatiskt: operationen kan minska äggreserven. Det kan diskuteras vid svår smärta, eller om det gör det lättare att nå äggblåsorna vid äggplocket.
- Vid djup endometrios är det framför allt smärtan som avgör om man opererar först.
- Enligt den europeiska riktlinjen (ESHRE, 2022) verkar fertilitetsbehandling inte förvärra endometriosen.
- Hormonbehandling före stimuleringen eller före en frysåterföring kan erbjudas dig. Rekommendationerna har förändrats: fråga varför, eller varför inte.
- Om dina äggstockar är mycket påverkade kan du fråga om det är meningsfullt för dig att frysa ägg.
- Dina chanser beror på mycket: din ålder, din äggreserve, sjukdomens form, övriga undersökningar. Bara ditt team kan bedöma det för dig.

Mina frågor om stegen

MINA RÄTTIGHETER

Kostnader *och arbete*

- **Regionens kliniker**: du betalar en patientavgift, och behandlingarna ingår i högkostnadsskyddet. **Privat klinik**: du betalar hela kostnaden själv.
- **Ålder på regionens kliniker**: 25 till 39 år för den som ska bli gravid, 25 till 55 år för en manlig partner. Privata kliniker kan ha andra gränser.
- **Antal försök**: högst tre IVF-försök på regionens kliniker. Staten har avsatt pengar så att regioner kan erbjuda fler försök när det är medicinskt motiverat: fråga din klinik vad som gäller.
- **Ensamstående kvinnor**: du kan få IVF om du inte har egna biologiska eller adopterade barn sedan tidigare. **Kvinnopar**: behandling med donerade spermier. Villkor och väntetider skiljer sig mellan regioner.
- **Avgifter**: storleken skiljer sig mellan regioner. Spara kvittona.
- **Arbete**: prata med din arbetsgivare, ditt fackförbund eller kliniken om hur besöken och dagarna efter äggplocket kan lösas (ledighet, flextid, sjukskrivning).

Mina försök

Nr	Typ (insemination, IVF, ICSI, frysåterföring)	Start	Äggplock eller insemination	Region eller privat?	Anteckning

Besök och arbete

Datum	Besök (kontroll, äggplock, återföring …)	Hur länge	Hur jag löste det	För mig eller min partner

Remiss skickad den _____ · kallelse mottagen ☐ · första besök den _____

Mer information: 1177.se (IVF, provrörsbefruktning; Insemination; Ofrivillig barnlöshet).

STIMULERING

Mina sprutor *och läkemedel*

Skriv upp varje spruta så snart du har tagit den. Skriv dosen som kliniken har ordinerat, så som den står på ditt recept eller schema.
Osäker på en dos eller glömt en spruta: ring kliniken, ta inte igen något på egen hand.

Datum	Stimuleringsdag	Läkemedel	Ordinerad dos	Planerad tid	Faktisk tid	Ställe (mage, lår, sida)	Given av	Reaktion	✓

Äggglossningsspruta

Läkemedel, ordinerad dos _____

Datum _____ · exakt tid, bekräftad av kliniken _____

Äggplock eller insemination den, kl. _____

Fasta före äggplocket, bara enligt klinikens instruktioner:

_____

Andra läkemedel (tabletter, vagitorier, plåster)

Läkemedel	Ordinerad dos	När	Från	Till

STIMULERING

Mina *kontroller*

Vid varje besök tittar teamet på dina äggblåsor med ultraljud och ibland på dina hormoner i blodet. Fråga efter siffrorna om du vill skriva ner dem: de används för att anpassa behandlingen och säger inte ensamma om försöket lyckas. Skriv också enheten: den kan skilja sig mellan laboratorier.

Datum	Stimuleringsdag	Höger äggstock: äggblåsor och storlek (mm)	Vänster äggstock: äggblåsor och storlek (mm)	Slemhinna (mm)	Östradiol värde och enhet	LH värde och enhet	Progesteron värde och enhet	Ändring som beslutades	Nästa besök

Det teamet förklarade för mig

Mina frågor till nästa besök

MIN KURVA · EN PRICK PER DAG, DRA SEDAN STRECK MELLAN PRICKARNA

Cykel från _____ · *temperatur, läkemedel, blodprover*

Cykeldag	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
Datum																															
Morgontemperatur (°C), frivillig · när du vaknar. Den visar inte ensam om stimuleringen fungerar eller om du är gravid: det är undersökningarna och klinikens instruktioner som gäller																															
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																															
Läkemedel · skriv namnet, ✓ varje dag du tar det																															
_____																															
_____																															
_____																															
_____																															
Blödning · + ++																															
Smärta 0 till 10																															

Mina blodprover, i tidsordning · En rad per resultat (östradiol, LH, progesteron, hCG …). Skriv av enheten som står på svaret: den kan skilja sig mellan laboratorier. Jämför bara värden med samma enhet. Siffrorna hjälper ditt team att anpassa behandlingen; ensamma säger de inget.

Datum	Analys	Resultat	Enhet

Datum	Analys	Resultat	Enhet

Datum	Analys	Resultat	Enhet

ÄGGPLOCK OCH ÅTERFÖRING

Besked *från laboratoriet*

Antalet ägg och embryon kan ändras vid varje steg i laboratoriet. Resultaten skiljer sig från försök till försök. Ditt team förklarar vad som gäller för dig. Skriv ner beskeden här, i din egen takt.

Insemination

Datum _____ · Tid _____ · Anteckningar _____

Äggplock och laboratorium

Datum	Ägg som togs ut	Mogna	IVF eller ICSI	Befruktade	Embryon dag 2–3	Blastocyster dag 5–6	Återförda	Frysta

Återföringar

Datum	Färsk eller fryst	Embryots dag	Antal	Förberedelse (namn, ordinerad dos)	Datum för graviditetstest

Efter äggplocket

Smärta 0–10 · D0 _____ D1 _____ D2 _____ D3 _____

☐ Blödning ☐ Feber ☐ Antibiotika ordinerat

Graviditetstestet

Datum _____ · Resultat _____

Ultraljud eller nytt prov den _____

Det jag känner

_____

_____

DAG FÖR DAG

Min kropp *och mitt humör*

Datum	Smärta 0 till 10	Var	Spänd mage 0 till 3	Illamående, kräkningar	Lite urin	Andfådd	Vikt på morgonen	Blödning	Trötthet 0 till 3	Humör	Smärtstil-lande (namn, tid)

Håll koll · lite uppblåst mage, lätt molande värk och trötthet är vanligt under stimuleringen och efter äggplocket: skriv det i tabellen och berätta för ditt team.

Ring kliniken snart om magen snabbt blir större, känns spänd eller gör mycket ont, du går upp snabbt i vikt, mår illa eller kräks hela tiden, kissar lite eller får svårt att andas. Efter äggplock eller återföring: feber, kraftig blödning, ökande smärta i nedre delen av magen. Även några dagar efter sista sprutan eller äggplocket. Utanför öppettid: **1177**.

Ring 112 direkt · verklig andnöd, mycket stark smärta, svimning.

Din endometriossmärta kan förändras under behandlingen: berätta det för ditt team. Ingen ibuprofen eller andra NSAID utan att fråga kliniken.

FÖR MIG

Det som *bär mig*

Du behöver inte må bra: de svåra dagarna räknas också. Här samlar du det som gör dig gott, hur försöket än går.

Mina små segrar

Datum	Det jag klarade, även små saker

Till exempel: tog första sprutan själv, klarade ett steg, ställde äntligen mina frågor på besöket.

Människor jag kan räkna med

Det jag unnar mig efter ett steg

Mina pauser

En mening som hjälper mig

OCH DU?

Ta hand om dig, *om er*

En fertilitetsbehandling innebär veckor av väntan, besök och hopp. Trötthet, sorg, ilska eller en önskan om paus är vanliga reaktioner. Du får be om hjälp: på kliniken, hos en kurator, hos dina närmaste.

Det som gjorde mig gott

Det som var svårt

Det jag behöver, och från vem

Till min partner: det jag går igenom

Efter försöket: det jag tar med mig

Det jag önskar för framtiden, utan att behöva bestämma i dag

Uppföljande samtal den _____

Om du inte orkar mer

901 01 · Mind Självmordslinjen, samtal eller chatt på mind.se. Även dina närstående kan höra av sig.

Fråga om kurator eller samtalsstöd på din klinik. För att läsa mer: 1177.se (Ofrivillig barnlöshet).

Källor: 1177.se (IVF, provrörsbefruktning; IVF-behandling steg för steg), regeringen.se (pressmeddelande 8 maj 2026 om fler IVF-försök), ESHRE-riktlinjen om endometrios 2022. Uppgifter från oktober 2026; regler kan ändras, fråga din klinik och din region.