Behandeling

Zelf-inseminatie

Zelf insemineren betekent zelf sperma inbrengen in de vagina zonder gemeenschap. Hierdoor kunt u zelf-inseminatie gewoon thuis doen.

De kans om zwanger te raken met zelf-inseminatie is ongeveer 15%. Dit is ongeveer hetzelfde als bij gemeenschap. Of het lukt om zwanger te raken hangt af van verschillende zaken:

- de eisprong moet een regelmatige cyclus hebben;
- de kwaliteit van het zaad van de man moet goed zijn;
- de diagnose van de vruchtbaarheidsproblemen;
- de leeftijd van de vrouw; bij een hogere leeftijd neemt de kans op zwangerschap af;
- de leefstijl van de man en vrouw.

073 553 86 60

Maandag t/m vrijdag 8.30 – 12.00 uur en 13.30 - 16.30 uur

Hoe verloopt zelf-inseminatie?

Hier vindt u alle belangrijke informatie over zelf-inseminatie

Voorbereiding voor de vrouw

Hoe bereidt u zich voor?

De beste dagen voor zelf-inseminatie is wanneer u de eisprong (ovulatie) verwacht. Dit is meestal 14 dagen voor uw menstruatie. U kunt dan meerdere dagen achter elkaar het sperma inbrengen. Het beste is dit te doen voor de eisprong, maar het kan ook op de dag van de eisprong zelf.

LH-test

U kunt te weten komen wanneer de volgende eisprong is met de urine-ovulatietest (LH-test). 24 uur vóór de eisprong is er altijd een piek in het luteïniserend hormoon (LH). Met de LH-test kunt u ongeveer het moment bepalen wanneer de eisprong is. Deze test kunt u bij de drogist kopen.

Is uw cyclus regelmatig? Dan begint u met de test 3 dagen voordat u denkt dat de eisprong komt. Breng in ieder geval op deze dag en de dag erna het sperma in.

Voorbereiding voor de man

Hoe bereidt u zich voor?

Materiaal

Voor de zelf-inseminatie heeft u nodig:

- een potje met deksel om het sperma op te vangen
- spuitjes van 2 of 5 milliliter om het sperma in te brengen. Het spuitje kunt u maar 1 keer gebruiken.

Het potje, deksel en spuitje moeten schoon, droog en niet te koud zijn. Het potje kunt u het beste eerst schoonmaken met heet water, naspoelen met lauw water en dan aan de lucht laten drogen. U mag geen zeep gebruiken voor het schoonmaken. Zeep geeft een minder goede werking aan het sperma.

Voorbereiding van het sperma

Was vooraf de penis niet met zeep. De zeepresten kunnen schadelijk zijn voor de zaadcellen.

Gebruik bij het opvangen van het zaad geen condoom, glijmiddel of massagemiddel. Hierin kunnen stoffen zitten die het zaad doden.

De beste kwaliteit voor sperma is als er om de 3 dagen een zaadlozing is.

Zelf-inseminatie

Hoe verloopt de zelf-inseminatie?

Hoe brengt u het sperma in?

U zuigt met het spuitje het sperma uit het potje op. Dan gaat u in een gemakkelijke houding liggen met een kussen onder uw heupen. Hierdoor komt uw bekken iets omhoog. U brengt het spuitje in de vagina en spuit het snel leeg. Het zaad gaat vanzelf verder naar de baarmoeder en eileiders.

Blijf na het inbrengen van het zaad 5 tot 10 minuten liggen. Wanneer u opstaat, loopt een deel van het sperma weer uit de vagina. Dat is heel normaal. Het gebeurt ook na de gemeenschap.

Resultaat

Wat is het resultaat?

Kans op zwangerschap

De resultaten van de zelf-inseminatie zijn hetzelfde als de resultaten voor paren die via gemeenschap proberen zwanger te worden. Dat betekent dat na 12 maanden 85% van de vrouwen zwanger is geworden.

Niet zwanger

Bent u na 12 maanden zelf-inseminatie nog niet zwanger? Dan kan dat reden zijn om onderzoek te doen naar de vruchtbaarheid van de man en de vrouw. Praat hierover met uw huisarts.

Leefregels

Waar moet u aan denken als u zwanger wilt worden?

Foliumzuur en Vitamine D

Wilt u zwanger worden? Dan raadt het Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS) u aan om foliumzuur te gebruiken. Foliumzuur voorkomt zoveel als mogelijk afwijkingen aan het ruggenmerg en de wervelkolom van de baby.

U begint 4 weken voordat u zwanger bent met foliumzuur innemen. U stopt met innemen na de eerste 10 weken van uw zwangerschap. U neemt 1 tablet van 0,5 milligram foliumzuur per dag.

U weet niet wanneer u zwanger wordt. Daarom raden we u aan om zo snel mogelijk te beginnen met foliumzuurtabletten innemen.

Vanaf het moment dat je zwanger wil worden, kun je ook al beginnen met het slikken van 10 microgram Vitamine D per dag. Je kunt het je hele zwangerschap gebruiken. Vitamine D is belangrijk voor een goede botontwikkeling van de ongeboren baby.

U kunt de tabletten Foliumzuur en Vitamine D zonder recept bij een apotheek of drogist halen. De kosten van de tabletten zijn voor uw eigen rekening en worden niet door uw zorgverzekeraar vergoed.

Roken

We raden u af om te roken als u zwanger wilt worden en als u zwanger bent.

De kans om zwanger te worden, wordt kleiner als de man en/of de vrouw rookt.

Wanneer u rookt tijdens uw zwangerschap, heeft u meer kans op een miskraam of problemen tijdens uw zwangerschap. Ook heeft roken een slechte invloed op de kwaliteit van het sperma.

Stoppen met roken? Lees hier (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/gezondeleefstijl/stoppen-met-roken-e-sigaret-of-nicotinezakjes) hoe het Jeroen Bosch Ziekenhuis u hierbij kan ondersteunen.

Alcohol

We raden u af om alcohol te drinken als u zwanger wilt worden en als u zwanger bent.

De kans om zwanger te worden, wordt kleiner als de man en/of de vrouw alcohol drinkt. Het risico op een miskraam wordt groter als de man en/of vrouw alcohol drinkt rondom het moment van de bevruchting.

Wanneer u alcohol drinkt tijdens uw zwangerschap, kan alcohol schade veroorzaken bij uw ongeboren kind. Dit kan ook aan het begin van uw zwangerschap gebeuren, als u nog geen test kunt doen.

Overgewicht

Heeft u of uw partner overgewicht? Dan is de kans kleiner dat u zwanger wordt. De kans dat u een miskraam krijgt wordt groter. Ook kunt u meer problemen krijgen zoals een hoge bloeddruk.

Praktische tips

Wat neemt u mee?

Neem naar uw afspraak uw geldig identiteitsbewijs mee. Hier vindt u meer informatie (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/wat-neemt-u-mee) over wat u moet meenemen.

Afspraak op onze locatie in 's-Hertogenbosch, Boxtel, Drunen, Rosmalen of Zaltbommel? Meld u eerst digitaal aan. Lees hier (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/aanmelden) hoe dit werkt.

Opleidingsziekenhuis

In het JBZ leiden we verpleegkundigen, coassistenten, artsen en andere zorgverleners op. Dit betekent dat bij uw afspraak soms meerdere zorgverleners aanwezig zijn. En het kan zijn dat u onderzocht of behandeld wordt door een zorgverlener in opleiding (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/opleidingsziekenhuis-met-wie-heeft-u-een-afspraak). Deze zorgverlener werkt altijd onder supervisie van een gekwalificeerde zorgverlener.

MijnJBZ

Via MijnJBZ (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/mijnjbz) kunt u zelf een deel van uw persoonlijke en medische gegevens inzien die in het JBZ over u bekend zijn. Dit is mogelijk door in te loggen via mijnjbz.nl of via de MijnJBZ-app: HiX Patiënt (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/mijnjbz/meer-informatie-over-mijnjbz/mijnjbz-app-hix-patient).

Betrokken afdelingen

Voortplantingsgeneeskunde (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/voortplantingsgeneeskunde)

Code GYN-804

Copyright 2026 Jeroen Bosch Ziekenhuis