

# Plaatsing van ingevroren embryo's: natuurlijke eisprong met LH testen, locatie VUmc

## Wat is een cryo-cyclus?

Tijdens een cryo-cyclus wordt een ingevroren embryo ontdooid en in de baarmoeder geplaatst. De plaatsing vindt op de 6de dag na de positieve LH test plaats. Deze folder beschrijft de gang van zaken in de cryo-cyclus waarbij het moment van plaatsen aan de hand van de natuurlijke eisprong wordt gepland. Hiermee is het niet nodig om echo's te maken of een injectie te geven.

## Aantal te plaatsen embryo's

Bij een cryo-cyclus wordt 1 embryo geplaatst. Het doel hiervan is om de kans op zwangerschap zo groot mogelijk en de kans op een tweelingzwangerschap zo klein mogelijk te maken.

## Waar vindt de cryo-cyclus plaats en wie voert het uit?

De LH testen doet u zelf thuis, eventueel samen met uw partner (indien van toepassing). Het ontdooien van de embryo's wordt in het fertiliteitslaboratorium door een analist of embryoloog gedaan. De embryoplaatsing wordt in de punctiekamer door een IVF-arts of gynaecoloog verricht, samen met een verpleegkundige en laboratoriummedewerker van het fertiliteitslaboratorium.

## Wat moet u doen voorafgaand aan een cryo-cyclus?

- “Mijn Dossier” account activeren met uw digi-D via de AmsterdamUMC website. Heeft u problemen met het activeren? Dan kunt u contact opnemen met het Digipunt via 020 - 444 3336. Let op dat uw 06 nummer in uw dossier geregistreerd is evenals uw emailadres.
- De MijnAmsterdamUMC app downloaden, inloggen en in het menu van de app uw notificaties AAN zetten.
- U slikt dagelijks 0,4 mg foliumzuur om de kans op een kind met een open rug (spina bifida) te verkleinen. U start hiermee uiterlijk op de eerste dag van uw menstruatie.
- Wij adviseren u om dagelijks 10 microgram vitamine D te gebruiken.
- U gebruikt geen alcohol, rookt niet en gebruikt geen andere drugs.

## Hoe vind de cryo-cyclus plaats?

Ovulatietesten tonen het luteïniserend hormoon (LH) in de urine aan. LH zorgt voor de eisprong. De eisprong vindt gemiddeld 24-48 uur na een positieve LH-test plaats. De LH testen koopt u zelf bij een drogist en worden niet door het ziekenhuis aan u verstrekt.

Wij adviseren u de digitale LH-test van Clearblue® te gebruiken (Clearblue DIGITAL ovulatietest). Deze is herkenbaar aan de roze dop op de verpakking en geeft een uitslag met een 'smiley'. De ervaring leert dat deze test een duidelijke uitslag geeft en deze test geeft goede resultaten bij het gebruik in cryo-cycli. Daarnaast is de test gemakkelijker in gebruik dan andere LH-testen waarbij u een streepje moet aflezen ("streepjestest", bijvoorbeeld Sensitest of Ovulady).

Wij raden de "streepjestest" af bij gebruik in cryo-cycli omdat dit type testen nog niet geëvalueerd is bij het gebruik in cryocycli. Let op! Er bestaan ook ovulatietesten van Clearblue® met een indicator voor twee hormonen (deze heet Ovulatietest 'geavanceerd digitaal' of 'advanced Digital'), herkenbaar aan de paarse dop. Deze test adviseren wij u niet te gebruiken.



## Doorgeven Eerste Dag Menstruatie

Tel de eerste dag van uw menstruatie als dag 1. Dit is de eerste dag van helder rood bloedverlies. U geeft deze datum aan ons door zodat wij kunnen controleren of u kunt starten met de

behandeling. Hiervoor gebruikt u het online meldingsformulier <https://www.amsterdamumc.nl/nl/ivf-centrum/meldingsformulier-elm.htm>. Heeft u geen computer? dan kunt u ons alle dagen van de week bellen tussen 10:30 en 12:00 op 020-4443269.

## Wanneer starten met testen?

Tel de eerste dag van uw menstruatie als dag 1. Dit is de eerste dag van helder rood bloedverlies. Kijk in de tabel onder de duur van uw gemiddelde cyclus (dagen).

De duur van een cyclus rekt u van cyclusdag 1 en telt verder tot de dag voor het begin van de volgende menstruatie. Gebruik hiervoor wel een natuurlijke cyclus (cyclus zonder gebruik van hormonen). Als u van ons hoort dat u kunt starten met de behandeling, dan zullen wij ook aan u doorgeven wanneer u moet starten met LH testen.

Indien uw test 10 dagen voor de verwachte volgende menstruatie nog steeds negatief is, dan neemt u contact met ons op. Wij zullen een echo maken om te kijken waar u staat in uw cyclus.

Duur van uw cyclus (dagen)	21 of minder	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
Tel de eerste dag van uw menstruatie als dag 1. Start met testen op de dag vermeld onder de duur van uw cyclus.	5	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23

## Uitvoeren LH testen

U test zo mogelijk tweemaal per dag: 's ochtends voor 9:00 uur en 's avonds na 18:00 uur. Test niet in de middag. U zorgt ervoor dat u 2 tot 4 uur niet geplast heeft voordat u de test doet. Wij raden af om meer dan twee keer per dag te testen. Zodra u een positieve test hebt, stopt u met testen.

Indien de eerste test die u in uw cyclus doet gelijk positief is, dan zullen wij de embryoplaatsing niet uitvoeren in deze cyclus. We weten dan niet zeker of we op het juiste moment (de stijgende piek van het LH) meten. Hierdoor is de timing van de embryoplaatsing niet zeker te bepalen. Als de baarmoeder en het embryo niet goed op elkaar afgestemd zijn qua timing, verlaagt dit de kans om zwanger te worden aanzienlijk.

Daarom is het zeer belangrijk dat u eerst één of meerdere keren negatief getest heeft zodat we het omslagpunt precies weten.

## Doorgeven positieve LH test voor 10:00 uur 's ochtends

Zodra de test positief wordt ('smiley'), dan stopt u met testen. U geeft de datum en het tijdstip van de positieve test aan ons door via een bericht voor 10.00 uur via mijn dossier. Gebruik aub het onderstaande format zodat wij de berichten herkennen.



1. Maak altijd een nieuw bericht aan, ga niet door in een oud bericht.
2. Kies 'Een bericht verzenden'
3. Kies 'Bericht aan polikliniek of afdeling sturen'
4. Kies 'Mijn uitslagen'
5. Kies 'Voortplantingsgeneeskunde VUMC'
6. Typ bij onderwerp: LH test positief [datum] en [tijdstip]
7. 'Uw bericht invoeren': dit veld mag niet leeg blijven, schrijf een punt
8. Kies verzenden

Wij sturen u dezelfde dag een bericht terug met instructies en de datum van de geplande plaatsing. Mocht de planning vrij vol zijn, dan zullen wij u onder voorbehoud plannen. Onze administratief medewerker zal de op dag van de geplande plaatsing telefonisch aan u doorgeven of uw embryo ontdooid is en of de plaatsing door kan gaan.

## Wanneer wordt de cryo-cyclus afgebroken of gaat de plaatsing niet door?

- Als de eerste LH test van de cyclus positief is (zonder voorafgaande negatieve test in de cyclus)
- Als de LH-test niet positief wordt.
- Als het embryo niet goed ontdooit. U wordt dan door de administratief medewerker op de dag van de embryoplaatsing gebeld.
- Onverwacht onvoldoende capaciteit door de week of onvoldoende capaciteit op weekend en feestdagen. U bent hier dan al over geïnformeerd bij het doorgeven van de uitslag van uw LH-test.

## Wat moet u doen voorafgaand aan de embryoplaatsing?

Voorafgaand aan de embryoplaatsing zijn dezelfde voorschriften van toepassing als bij de eicelpunctie:

### Thuis

- Hygiëne vrouw  
U doucht of wast zich 's ochtends met zeep voordat u naar het IVF centrum komt. Inwendig wast u alleen met water.
- U spuit geen parfum, eau de toilette of deodorant met parfum op. Dit is belangrijk voor de luchtkwaliteit ten tijde van de embryoplaatsing. U rookt die ochtend niet.
- Hygiëne partner (indien van toepassing)  
Voor uw partner gelden dezelfde hygiëne-eisen: geen parfum, eau de toilette, aftershave of

deodorant met parfum. Uw partner rookt die ochtend niet.

- Dieet

Er zijn geen dieetbeperkingen.

### **Op de afdeling**

- U komt op het afgesproken tijdstip in IVF centrum en meldt zich aan via de Amsterdam UMC app of met uw patiëntenpas bij de zuil.
- U gaat niet naar het toilet om te plassen, tenzij anders met u is afgesproken. Uw blaas is dus redelijk gevuld, waardoor de embryoplaatsing makkelijker verloopt.
- U neemt plaats in de wachtkamer aan het einde van de gang rechts. De verpleegkundige haalt u daar op.

### **Hoe vindt de embryoplaatsing plaats?**

De embryoplaatsing in een cryo-cyclus verloopt hetzelfde als na een embryoplaatsing na een eicelpunctie.

### **Vragen**

Heeft u nog vragen en/of opmerkingen, dan kunt u contact opnemen door een bericht via Mijn Dossier sturen. Dit is veilige communicatie met het ziekenhuis. Let op dat u het naar de goede locatie stuurt waar u onder behandeling bent: voortplanting locatie AMC of voortplanting locatie VUmc.