

饮食，生活习惯

基本保健品

女方

1. 叶酸
2. 辅酶Q10
3. 维生素D
4. 复合维生素

男方

1. Profortil@硒 (Selenium) 锌质@Speman增精片

膳食

营养均衡，着重于天然蛋白质食品（鱼，蛋，花椰菜，豆类等），强烈建议多摄取蔬果

多喝水

避免摄取

快餐，油炸食品，高糖/高碳饮食

停止摄取中药至少一个月并且持续到开始疗程后

咖啡，茶（咖啡因）

酒精

凉性食物

腌渍食品

起居

- 减少，停止吸烟
- 每天中低强度运动**30至45分钟**（直到取卵日）
- 睡眠充足，避免熬夜

打针后期不安排旅行，出远门。个体因素可能引起意料之外的结果。

保持身体健康，尽可能在人口密集处戴口罩。若发现不舒服的时候尽快预约医生，不要自医。

不要轻信网传建议，凡事遵医嘱

尽可能在疗程中维持身心健康，避免高压环境。可通过运动，冥想，阅读，手工，兴趣班，园艺等疏解压力

若有疑问请咨询医生或协调员。

冷冻胚胎移植 (FET) 风险

常见激素药品·副作用

- 头疼，疲倦
- 热气
- 胸涨或胸疼
- 鼻塞，伤风，鼻窦疼痛
- 长痘，粉刺
- 恶心，反胃
- 情绪波动
- 注射处红肿，瘀血

以上并不包括全部副作用。如有疑问，请咨询医生

其他冷冻胚胎移植风险

- 并非所有胚胎/胚囊适合移植。生育专家/医生/胚胎师会给最适合的胚胎/胚囊进行移植或冷冻的建议
- 成功率并非100%
- 胚胎/胚囊解冻存活率并非100%
- 在要求胚囊培育的情况下可能没有适合冷冻或移植的胚囊生成
- 若正常方案无法达到要求指数可能产生的额外费用

其他资讯

若想了解更多可浏览；

网址Our website ; www.metro.com.my

Facebook Page ; Metro IVF Fertility

病患胚胎移植ET (Embryo Transfer)注意事项

- 必须去除手足指甲彩绘
- 手术当天早上仅可用清水沐浴
- 遵医嘱入药
- 切勿使用香氛类产品如香水，止汗剂，护肤，身体乳
- 切勿化妆
- 术前可食用轻食（若要求麻醉必须前一晚禁食）
- 请准时到达
- 尽可能在手术过程放轻松使手术进行地更顺畅

移植手术后；

- 准时服药
- 可能会少量出血，轻微胀气腹部绞痛此为正常情况
- 若有大量出血，严重胀气和腹部疼痛请即刻就医
- 移植后需休息/躺下2小时。尿急可知会护士
- 确保明白术后注意事项及复诊时间
- 移植后尽可能少动，避免过度劳累。可知会护士获取病假单

联络方式Contacts

若想了解更多关于疗程，药品，医生预约，价钱,请WhatsApp协调员

姓名 : _____

电话号码: _____

工作日：星期一至五

- 早上九点至下午五点

工作日：星期六

- 早上九点至下午一点

期间可能无法即刻回复，非常感谢您的耐心等待

下班时间，公共假期

- 有必要时
- 下个工作日

若有突发情况，

例如；

- 孕中出血
- 术后大量出血，剧烈疼痛，严重胀气或腹部绞痛
- 孕中跌倒，意外

等

雪兰莪区域内请致电 +601110840080 / +60333412277 Hospital Wanita Metro Klang并告知协调员。雪兰莪州属外请根据指示联系医生或者协调员。