

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。

皮下注射

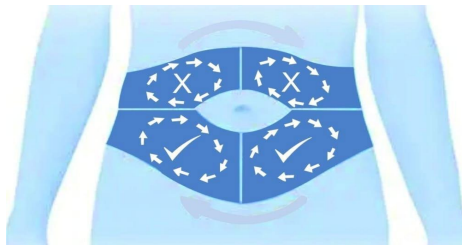
将药物以注射器及针头注入皮下的脂肪组织中。

注射与下腹部，肚脐2-3指距离外。

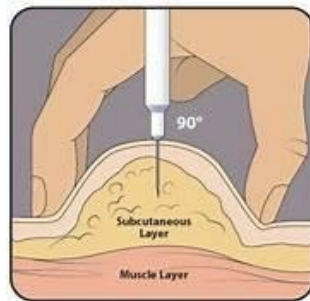
如何操作？

我们提供必需品如1 毫升胰岛素注射器，酒精棉片。

1. 开始之前，先把双手洗干净。
2. 在确定要注射的部位后，用酒精棉片进行消毒。让酒精自然晾干或风干，切勿用嘴巴吹干。勿用手触碰已消毒部位捏起已消毒的部位。
3. 在一个流畅的手势，将针呈90°直角径直插进肚皮里。
4. 用匀速注射药物药物。
5. 注射药物完毕后，静置5秒后才慢慢地将针头抽出。
6. 抽出针后用酒精棉片进行消毒。如果有出血的情况，用酒精棉片对伤口处施加几秒钟压力。
7. 用过的针可交还给诊所处理。



建议注射区域：√下腹部



试管疗程风险

促排药物的常见副作用

- 注射处红肿，淤血
- 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
- 卵巢过度刺激综合征OHSS（请参考下面）

以上并不包括全部副作用。如有疑问，请咨询医生。

卵巢过度刺激综合征（OHSS）

卵巢过度刺激综合征（OHSS）是人体对高浓度激素的过度反应，常见于通过注射激素药物来刺激卵巢内卵子发育的女性。OHSS会引起卵巢肿胀和疼痛。OHSS可能会发生在进行体外受精（IVF）或注射药物促进排卵的女性。口服药品（例如克罗米酚Clomiphene）也有OHSS风险。

OHSS的治疗取决于症状的严重程度。轻症病例会日渐好转，而重症病例则可能需要住院观察并进行治疗。

症状：

卵巢过度刺激综合征通常会在促排针的一个星期内发生，而做过取卵手术OPU的病患甚至可能会在两个星期或以上才出现症状。卵巢过度刺激症状可能较轻或严重，会日渐改善或加重病情。

成功通过IVF怀孕后，OHSS症状可能会加重，并且持续好几周。因此，高风险及已有OHSS症状的病患需要通过冷冻胚胎移植。

如有以下症状请告知医生：

- 轻度至中度腹痛
- 腹胀或腰围增加

- 恶心，反胃
- 呕吐
- 腹泻
- 卵巢部位压痛
- 体重迅速增加，24 小时内体重增加超过 1 公斤
- 尿量减少
- 呼吸困难

试管疗程的其他风险

- 检测到的卵泡数量不等于手术取到的卵子数量。有些卵泡可能没有卵子；不是所有的卵子都是成熟并且适合进行授精/单精子注射（ICSI）
- 卵子可能在单精子注射过程受损
- 卵子受精率并非100%
- 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
- 可能完全没有适合的胚胎/胚囊进行移植或冷冻
- 并非每次的疗程都适合鲜胚胎移植
- 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
- 胚囊可能在活检过程中受到损害而导致发育停滞
- 卵泡发育迟缓，卵巢过度刺激 或其他潜在情况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

取卵手术注意事项

- 必须去除手足指甲彩绘
- 取卵手术前一晚**12时**必须禁食
- 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
- 请准时到达
- 强烈建议丈夫提供新鲜精液。如果有特殊要求如需妻子陪同，或者希望从住家备好等，请咨询医生并知会协调员

取卵手术后;

- 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
- 避免术后驾驶
- 手术日当天尽可能多休息，避免过度劳累
- 确保明白术后注意事项及复诊时间

胚胎移植(ET)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（若有）
- 切勿使用香氛类产品如香水，止汗剂，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

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。