

Diet Dan Gaya Hidup

Makanan tambahan

Isteri

1. Asid Folik
2. Coenzyme Q10
3. Vitamin D
4. Multivitamin

Suami

1. Profortil @ Bio Selenium Pluz @ Speman

Diet

- Makan makanan seimbang dengan fokus kepada sumber protein semulajadi (ikan, telur, brokoli, kekacang dan sbgnya), sayur-sayuran dan buah - buahan amat digalakkan.
- Elakkan/ kurangkan makan makanan segera, makanan bergoreng, dan karbohidrat (gula) berlebihan dalam diet anda
- Pengambilan ubatan tradisional tidak dibenarkan sebulan sebelum rawatan dan semasa rawatan dijalankan
- Tingkat pengambilan air kosong
- Elakkan:
 - Teh/kopi (minuman mengandungi kaffein)
 - Alkohol
 - Makanan “sejuk”
 - “Jeruk” contoh asam boi dan sbgnya

Gaya Hidup

- Kurangkan / berhenti merokok
- Lakukan senaman ringan selama 30-45 minit sehari sekali (boleh dilakukan sehingga sehari sebelum prosedur OPU)
- Pastikan mendapat rehat/tidur yang cukup. Contoh: Tidur awal pada pukul 11 malam

Pastikan tidak ada perancangan melancong ke mana-mana destinasi yang jauh ketika proses stimulasi terutamanya ketika menghampiri hari temujanji seterusnya dengan doktor. Hal ini adalah untuk mengelakkan apa apa situasi, kemalangan atau masalah kesihatan yang boleh mengganggu rawatan dan juga hasil rawatan.

Sila jaga kesihatan dan pakai pelitup muka jika orang berdekatan anda mempunyai masalah kesihatan. Jika jatuh sakit, sila berjumpa doktor untuk rawatan. Tidak dibenarkan mengambil ubat tanpa pantauan doctor/ **TIDAK DIBENARKAN RAWAT SENDIRI.**

Tidak digalakkan mengikuti cadangan di media sosial dalam usaha meningkatkan peluang anda untuk mengandung. Sila semak dengan doktor terlebih dahulu.

Lakukan aktiviti yang sihat dan menenangkan fikiran untuk mengurus tekanan semasa dalam rawatan. Contoh: senaman, meditasi, membaca, seni dan kraf, kursus pendek, bercucuk tanam dan sebagainya.

Sila rujuk doktor/ koordinator anda jika tidak pasti.

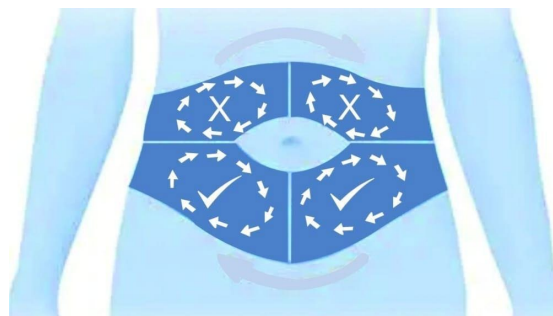
Suntikan Subkutaneus

Suntikan subkutaneus ialah suntikan ke dalam tisu lemak di bawah kulit. Selalunya, suntikan dilakukan di bahagian perut, di bawah pusat dan di antara 2 hingga 3 jari ke kanan atau kiri perut anda.

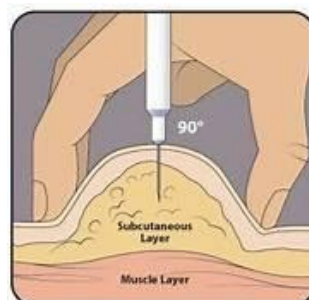
Cara Suntikan

Alatan pakai buang akan diberikan seperti jarum insulin 1 cc, swab alkohol.

1. Basuh tangan sebelum penyediaan ubat dan suntikan dilakukan.
2. Kenal pasti kawasan suntikan dan lap dengan swab alkohol. Biarkan kawasan kering secara semula jadi atau kipas supaya kering. Jangan tiup atau sentuh kawasan selepas anda telah mensterilkannya.
3. Cubit kawasan yang dipilih untuk suntikan.
4. Dalam gerakan yang sekata, tolak jarum terus pada sudut 90°.
5. Suntik semua ubat perlahan-lahan.
6. Tunggu 5 saat sebelum anda mengeluarkan jarum.
7. Lap kawasan suntikan dengan swab alkohol sebaik sahaja jarum dikeluarkan. Jika ada pendarahan, tekan dengan swab selama beberapa saat.
8. Simpan jarum anda dengan betul sebelum lawatan anda ke klinik. Anda boleh menyerahkannya kepada kakitangan kami untuk pelupusan yang betul.



Tempat suntikan yang disyorkan : ✓ Kuadran Bawah



Risiko rawatan IUI

Kesan sampingan biasa ubat 'FSH'/suntikan

- kemerahan, bengkak atau lebam di kawasan suntikan
- sakit kepala, kepenatan;
- “rasa panas”
- payudara sakit atau bengkak;
- hidung tersumbat, bersin, resdung;
- jerawat
- mual
- perubahan emosi
- kembung perut
- OHSS (sila rujuk di bawah)

Ini bukan senarai lengkap kesan sampingan yang mungkin berlaku. Jika tidak pasti, sila tanya Doktor Kesuburan anda.

Risiko Lain Rawatan

- Tiada jaminan akan mengandung dengan rawatan ini.
- Sebilangan wanita akan mempunyai respon yang berlebihan terhadap ubat yang diberikan lalu menghasilkan bilangan folikel yang terlalu banyak. Sila berbincang dengan doctor untuk tindakan seterusnya yang terbaik.
- Kos tambahan akan berlaku sekiranya telur kurang tindak balas/ terlebih tindak balas dan situasi lain yang berlaku.

Informasi Tambahan

Jika ingin lebih tahu tentang prosedur rawatan dan maklumat tambahan untuk membantu kefahaman anda, sila layari;

Laman sesawang kami; www.metro.com.my

Facebook ; Metro IVF Fertility

Arahan Untuk Pesakit Pemanian Berhadass IUI (Intra-Uterine Insemination)

- Sila keluarkan semua pengilat kuku (tangan dan kaki)
- Pada pagi prosedur, dibenarkan mandi dengan menggunakan air atau dengan sabun yang tidak mempunyai bau/wangi
- Sila ambil semua ubat yang diberikan kecuali diberitahu untuk tidak mengambil sesetengah ubat
- TIDAK DIBENARKAN MENGGUNAKAN PRODUK YANG BERBAU WANGI, contoh minyak wangi, deodoran, produk penjagaan kulit secara berlebihan.
- TIDAK DIBENARKAN MEMAKAI ALAT SOLEK
- Sila ambil sarapan ringan (kecuali jika anda diaturkan untuk Anaesthesia am, maka anda perlu berpuasa dari tengah malam)
- Sila TEPATI MASA
- Cuba untuk bertenang semasa prosedur dijalankan untuk membantu memudahkan dan melancarkan proses pemindahan.

Selepas prosedur;

- Ambil semua ubat ubatan yang diberikan
- Anda mungkin melihat sedikit tompokan darah pada seluar dalam anda. Ini adalah perkara biasa bersama-sama dengan sedikit rasa kembung dan kekejangan.
- Dapatkan nasihat perubatan jika anda mengalami pendarahan berlebihan, sakit melampau, kembung perut atau kekejangan berlebihan
- Selepas prosedur IUI, cuba untuk rehat/baring selama 1 jam. Jika anda perlu menggunakan tandas, sila beritahu jururawat.
- Pastikan anda memahami dan mencatat waktu anda sepatutnya kembali untuk temujanji seterusnya
- Sila kurangkan pergerakan dan jangan melakukan aktiviti berlebihan selepas proses pemindahan. Jika memerlukan cuti sakit (MC), sila beritahu pada jururawat.

Orang Untuk Dihubungi:

Sekiranya anda mempunyai pertanyaan umum mengenai kitaran rawatan, ubat, susulan atau kos ART anda, sila hantarkan teks (WhatsApp) kepada Penyelaras / Kaunselor anda yang ditugaskan di bawah;

Nama : _____

No telefon : _____

Waktu Rasmi : Isnin hingga Jumaat

- 9 pagi to 5 petang

Waktu Rasmi: Sabtu

- 9 pagi to 1 tengah hari
- Sila ambil perhatian bahawa Penyelaras / Kaunselor perlu berjumpa pesakit di hospital juga, kesabaran anda amat dihargai

Selepas Waktu Rasmi, Ahad dan Cuti Umum

- BILA PERLU (jika PENTING atau Perlu)
- Hari kerja seterusnya

Sekiranya berlaku sebarang KECEMASAN,

Sebagai contoh;

- Pendarahan semasa mengandung
- Pendarahan yang berlebihan, kesakitan yang melampau, kembung perut atau kekejangan selepas OPU atau ET
- Jatuh/ Kemalangan di rumah atau tempat kerja semasa mengandung

Bagi pesakit di Selangor, sila MENELEFON +601110840080 / +60333412277 Hospital Wanita Metro Klang untuk memaklumkan bahawa anda akan datang berjumpa doktor. Sila maklumkan juga kepada Penyelaras/ Kaunselor anda.

Bagi pesakit di luar Selangor, sila ikut arahan yang telah diberikan terlebih dahulu, hubungi Penyelaras dan/atau Doktor Kesuburan anda dengan sewajarnya.