

## **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.

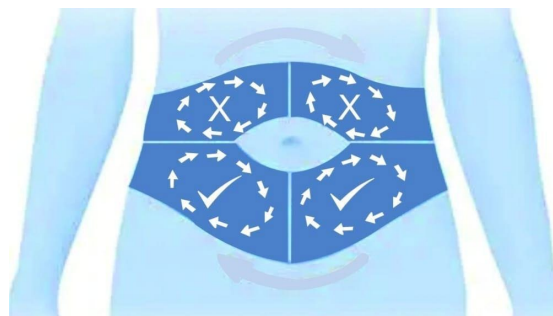
## Suntikan Subkutaneus

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.

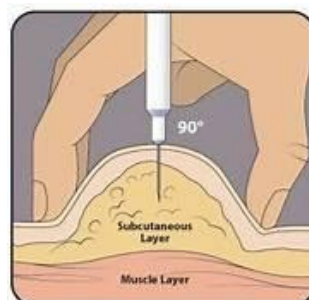
### Cara Suntikan

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 IVF**

### **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.

### **Sindrom Hyperstimulasi Ovari atau “Ovarian Hyperstimulation Syndrome” (OHSS)**

Sindrom hiperstimulasi ovari adalah tindak balas yang berlebihan terhadap hormon yang berlebihan. Ia biasanya berlaku pada wanita yang mengambil ubat hormon suntikan untuk merangsang perkembangan telur di ovari. Sindrom ovari hiperstimulasi (OHSS) menyebabkan ovari membengkak dan menyakitkan.

Sindrom hiperstimulasi ovari (OHSS) boleh berlaku pada wanita yang menjalani persenyawaan in vitro (IVF) atau induksi ovulasi dengan ubat-ubatan suntikan.

Kadang kala OHSS berlaku semasa rawatan kesuburan menggunakan ubat-ubatan yang anda ambil melalui mulut, seperti Clomiphene. Rawatan bergantung kepada keadaan. OHSS boleh bertambah baik dengan sendirinya dalam kes-kes ringan, manakala kes-kes yang serius mungkin memerlukan kemasukan ke hospital dan rawatan tambahan.

## **Simptom**

Gejala sindrom hiperstimulasi ovari sering bermula dalam masa seminggu selepas / semasa menggunakan ubat suntikan untuk merangsang ovulasi, selepas prosedur pengeluaran telur atau “Oocyte Pick-Up (OPU)” walaupun

kadang-kadang ia boleh mengambil masa dua minggu atau lebih lama untuk gejala muncul. Gejala boleh berkisar dari ringan hingga serius dan boleh bertambah buruk atau bertambah baik dari masa ke masa.

Tetapi, jika kehamilan berlaku, gejala OHSS mungkin bertambah serius dan berlangsung beberapa hari hingga minggu. Oleh itu, pesakit yang mengalami OHSS tidak akan dapat melakukan proses pemindahan Embrio dalam kitaran yang sama.

Sila maklumkan kepada Doktor Kesuburan anda jika anda mengalami gejala-gejala ini;

- Sakit perut yang ringan dan sederhana
- Kembung perut atau buncit
- Mual
- Muntah
- Cirit birit
- Tegang di kawasan ovari
- Berat badan meningkat dengan pantas — lebih dari 2.2 pounds (1 kilogram) dalam masa 24 jam
- Kurang buang air kecil
- Sesak nafas

<https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/ovarian-hyperstimulation-synDoctorome-ohss/symptoms-causes/syc-203546>

### Risiko lain Rawatan Tabung Uji

- Jumlah kantung telur/ folikel yang dilihat tidak semestinya sama dengan jumlah telur yang bakal dikeluarkan. Sesetengah folikel mungkin tidak mempunyai telur dan tidak semua telur akan matang atau pun sesuai untuk proses persenyawaan.
- Sesetengah telur mungkin cedera semasa proses menguruskan telur dan suntikan sperma ke dalam telur. (ICSI).
- Bukan semua telur akan berjaya disenyawakan.
- Bukan semua embrio atau blastosis sesuai untuk pemindahan/pembekuan. Pakar kesuburan/doktor dan embryologis akan mencadangkan embrio yang paling sesuai dan bagus untuk pemindahan/pembekuan.
- Mungkin tiada embrio/blastosis yang boleh digunakan untuk pindah/beku.
- Tiada jaminan akan mengandungi dengan rawatan ini.

- Embrio/Blastosis mungkin tidak bertahan dalam proses pembekuan atau proses nyahbeku.
- Sewaktu kultur blastosis, tidak semua atau mungkin tiada yang akan sampai ke tahap blastosis untuk pemindahan.
- 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](http://www.metro.com.my)

Facebook ; Metro IVF Fertility

## **Arahan Untuk Pesakit untuk Prosedur Pengeluaran Telur (OPU)**

- Sila keluarkan semua pengilat kuku (tangan dan kaki)
- Dari waktu **tengah malam**, sebelum prosedur OPU, sila BERPUASA/ tidak mengambil sebarang makanan atau minuman.
- 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 TEPATI MASA
- Penghasilan sperma perlu dilakukan di hospital/ klinik. Jika memerlukan pengaturan istimewa seperti isteri untuk membantu, sperma ingin dihasilkan di rumah dan lain-lain, sila berbincang dengan Doktor dan maklumkan kepada Penyelaras/ Kaunselor anda dengan sewajarnya.

### Selepas Prosedur;

- Ambil semua ubat ubatan yang diberikan
- Anda mungkin melihat beberapa tompok 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
- Sila menahan diri daripada memandu selepas prosedur
- Sila berehat sepanjang hari, jangan melakukan aktiviti berlebihan tanpa perlu
- Pastikan anda memahami dan mencatat apabila anda sepatutnya kembali untuk janji temu anda yang seterusnya

## **Arahan untuk Pesakit untuk Prosedur Pemindahan Embrio (ET)**

- 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, seperti OPU)
- 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 pemindahan, cuba untuk rehat/baring selama 2 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.