



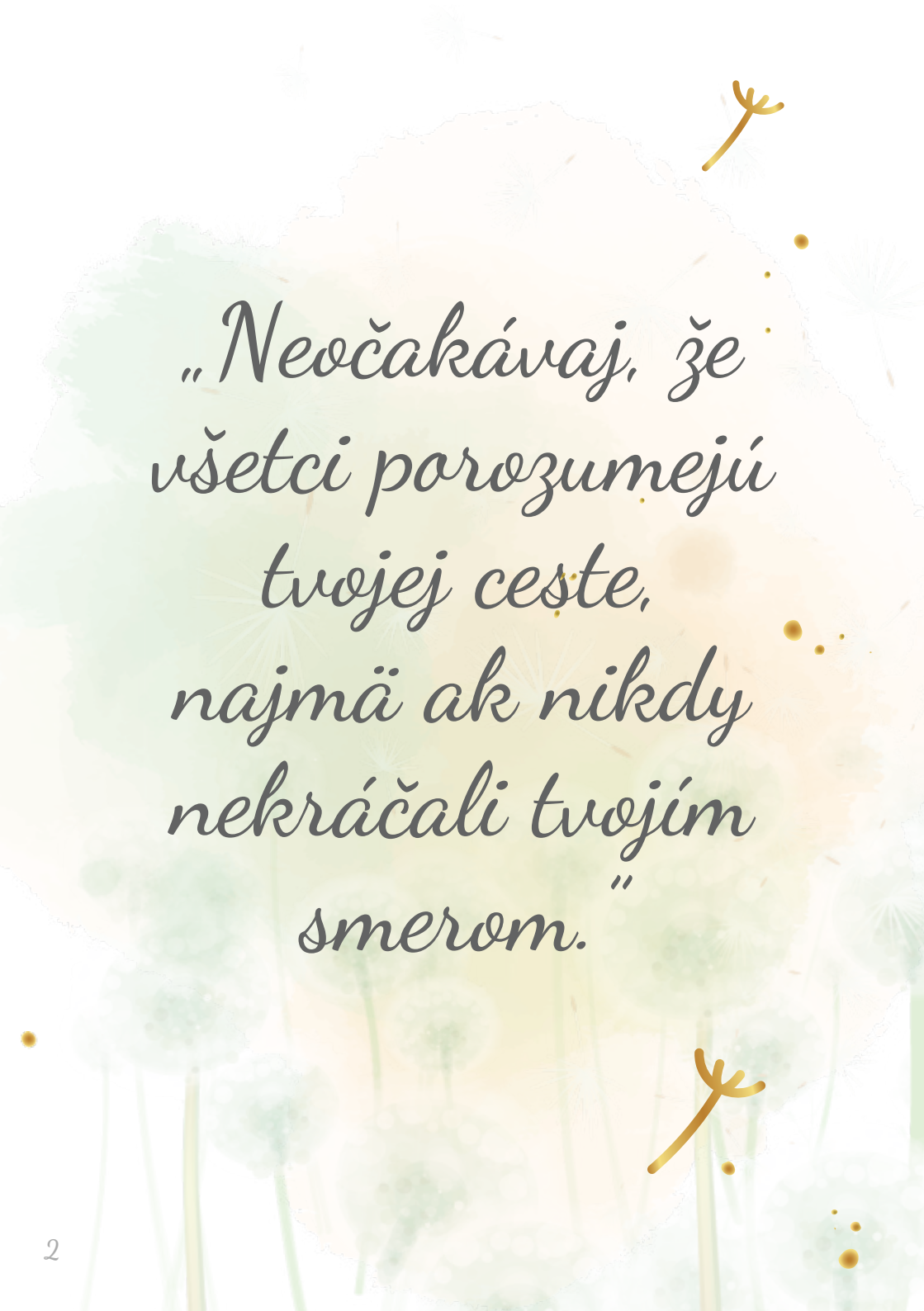
Môj
IVF denník



gyncare

člen MEDIREX GROUP

www.gyncare.sk



„Neočakávaj, že
všetci porozumejú
tvojej ceste,
najmä ak nikdy
nekráčali tvojím
smerom.“

Úvod

Ahoj, ...

dovoľ mi sprevádzať ťa tvojou jedinečnou cestou za vytúženým bábätkom. Vybrala si si tento denník a to znamená, že chceš byť dobre pripravená na celý proces IVF a ja ti v tom veľmi rád pomôžem. Budem tvojím radcom a prezradím ti, na čo sa sústrediť a kde hľadať dôležité informácie. Budem tvojou bútlavou vrbou a absorbujem do seba všetky pocity a myšlienky, o ktoré sa so mnou budeš chcieť podeliť. Poskytnem ti toľko času a stránok, koľko budeš potrebovať a verím, že mojím záverom bude šťastný koniec. Budem rád, ak sa ku mne po čase vrátiš a prečítaš svojmu bábätku príbeh hrdinky, ktorá odvážne bojovala za svoj sen a nevzdávala sa. Veľké veci sa dejú neustále. Niekedy sa stanú len tak nenazdajky a niekedy si vyžadujú dlhší čas, viac úsilia a nádeje. Cesta za vytúženým bábätkom býva u každého rozdielne dlhá a klukatá.

Ak čítaš tieto riadky, pravdepodobne s partnerom tvoríš jeden zo siedmich párov, ktorý sa na svojej spoločnej ceste stretol s prekážkou s názvom neplodnosť. Táto desivo vyzerajúca diagnóza však nie je definitívna a vďaka vede, pokroku medicíny a ľuďom, pre ktorých je ich práca v oblasti asistovanej reprodukcie poslaním, existujú rôzne možnosti pomoci k vytúženému tehotenstvu a donoseniu bábätka.

Cieľom tohto denníka je dokumentovanie vašej a predovšetkým TVOJEJ statočnosti, ktorá povedie k vytúženému úspechu. Možno sa ho s partnerom dočkáte v čase, keď bude denník ešte poloprázdny, možno budete potrebovať pár strán navyše.

Pustili ste sa do boja, tak nezutekajte a nevzdávajte sa pri prvých neúspechoch. Môžu nastať situácie, keď budete vidieť svet čiernobielo. Nezabúdajte však, že je plný širokého spektra farieb.

MY

JA & ON

Ako sme sa spoznali

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

naša spoločná fotografia

Prečo túžime po dieťatku

Handwriting practice lines for the section "Prečo túžime po dieťatku". The page features ten sets of horizontal lines, each consisting of a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line. The background is a soft, watercolor-style wash in shades of light green and yellow, with faint illustrations of dandelions and scattered golden dots.

Naše ciele a želania



Želáme si...

Handwriting practice lines for the section "Želáme si...". The page features ten sets of horizontal lines, each consisting of a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line. The background is a soft, watercolor-style wash in shades of light green and yellow, with faint illustrations of dandelions and scattered golden dots.

Čím sme si prešli počas našej
doterajšej cesty za dieťaťom.

Nad bábätkom sme začali uvažovať pred...

Odvtedy sme zažili...

O svojom reprodukčnom zdraví sme zistili...

Moja diagnóza...

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Jeho diagnóza...

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Najbližšie nás čaká...

.....

.....

.....


.....

.....

.....

.....

.....

The image features a central circular frame with a thin gold border. Inside the frame, the text is written in a white, elegant cursive font. The background is a soft, painterly blend of light green and yellow, with numerous dandelion seed heads scattered throughout, some in focus and others blurred. The overall mood is gentle and encouraging.

Urob prvý krok,
len jeden, potom urob
ďalší a pokračuj
týmto smerom



Nestrácaj nádej

Lahko sa to povie aj napísať... Realita sa však podobá jazde na horskej dráhe. Si však poháňaná jednou z najsilnejších túžob, ktorá len tak neopadne a nedovolí ti vzdať sa. Drž sa nasledujúcich rád, ktoré pomôžu posilniť tvoju odolnosť, motiváciu a stabilitu.



Nelútuj sa a nerob si výčitky

V tejto situácii nie si jediná a nie je to tvoja ani partnerova chyba. Sebalútosť prehľuje negatívne emócie. Snaž sa nestratiť sa v ich kolotoči. Je problém na tvojej alebo jeho strane? Ani z jedného z vás to nerobí horšieho partnera. Nikto si tento problém nevybral dobrovoľne, preto je zbytočné niečo si vyčítať. Ak sa tak stane, snaž sa rýchlo obrátiť list.



Pracuj na sebaláske a partnerskej láske

Hovorí sa, že naozaj milovať iných dokážeme vtedy, keď ľúbime sami seba. Sebaláska dokáže byť neplodnosťou často veľmi skúšaná. Učiť sa k nej si vyžaduje vedomý proces. Pomôže ti pri tom viesť vnútorný dialóg a posilňovať vzťah samej k sebe pomocou rôznych afirmácií a techník. Neprepadni jedinej predstave lásky, a to láske k budúcemu dieťaťu a posilňuj aj tú partnerskú.



Plánuj a nelimituj

Naplánuj si každý ďalší krok súvisiaci s liečbou neplodnosti, no nelimituj svoj život len na riešenie tohto problému. Ži naplno a venuj sa aj oblastiam a ľuďom, ktorí ti prinášajú radosť a robia ťa šťastnou.



Staraj sa o svoje fyzické a psychické zdravie

Nie je hanba, ak na chvíľku podľahneš negatívnym emóciám. Je to ľudské a prirodzené. Pokojne si ich v takom prípade vybi na jednej z mojich stránok. Dôležité je však vedieť včas prevziať opraty nad svojimi emóciami a nepodľahnúť im. Ak cítiš, že to nie je v твоjich silách, neváhaj a vyhľadaj pomoc psychológa alebo podpornej skupiny.



Zaujímaj sa o svoj zdravotný stav

A to vo všetkých oblastiach, nielen o tú reprodukčnú. Dodržiavaj pravidelné preventívne prehliadky a nedovoľ, aby neplodnosť zatienila iné zdravotné problémy. Zdravý životný štýl a pohyb bude pre teba len a len prínosom.



Držím ti palce a som v tom s tebou... *Tvoj denník.*



Nezabúdaj popri tom všetkom na seba

IVF môže byť fyzicky a emocionálne vyčerpávajúce. Je veľmi dôležité, aby si počas tohto procesu nestrácala sebalásku a starala sa o seba viac ako kedykoľvek pred tým. Inšpiruj sa mojimi „self care“ tipmi.

○ *Hydratácia*

Vždy maj pred sebou pohár vody a nezabudni ju z času na čas aj vypíť.

○ *Pravidelný režim*

Striedanie odpočinku a aktivity pomôže tvojej fyzickej a psychickej stabilite. Snaž sa dodržiavať pravidelný 6- až 8-hodinový spánkový režim a do svojho týždenného harmonogramu pridaj nejakú pravidelnú fyzickú aktivitu, napríklad prechádzku, jogu alebo beh.

○ *Stravuj sa vyvážene a zdravo*

Dopraj svojmu telu čo najkvalitnejšie zdroje energie. Pridaj si na tanier viac rôznorodosti a farieb.

○ *Buď aktívna*

Aktivita ti pomôže znížiť napätie. Snaž sa mať pestrý harmonogram, vybehni si na kávu, do kina, na koncert alebo sa prihlás na kurz maľovania či keramiky. Zamestnaj svoju myseľ rôznorodými aktivitami.

○ *Puť to zo seba von*

IVF býva emočne náročné. Na jednej strane cítiš veľkú túžbu, ale i obavy, ktoré často sprevádza plač. Vyplakať sa je úplne v poriadku. Uvoľni svoje pocity rozhovorom alebo sa z nich vypíš do tohto denníka.

○ *Objav podporu*

Ak nechceš o procese IVF hovoriť otvorene so svojím okolím, skús to na sociálnych sieťach. Nájdeš tam veľké množstvo príbehov žien, ktoré si prechádzajú podobnou cestou ako ty a vedia, čo prežívaš. Vytvor si svoj napríklad anonymný profil, sleduj #IVF #môjpríbehIVF #mojeIVF a nájdeš rôzne inšpiratívne príbehy žien, ktoré sa rozhodli bojovať za svoj sen. Neboj sa požiadať o pomoc a zdieľaj to, ako sa cítiš. Komunikáciu ti uľahčia IVF mílnikové kartičky, ktoré si môžeš stiahnuť, QR kód nájdeš na zadnej strane.

○ *Užívaj si pocit radosti a nezabudni sa usmievať*

Dopraj si každý deň niečo, čo ti prináša aspoň 5 minút radosti. Pozri si komédiu, zaspievaj si alebo urob niečo, čo rozveselí teba a tvoje okolie.

○ *Nezabudni dýchať*

Už pár minút správneho vedomého dýchania ti pomôže upokojiť sa a spomaliť.

○ *Je v poriadku povedať nie*

Netlač na seba. Nemusíš robiť všetko to, čo robíš za normálnych okolností alebo všetko, čo od teba vyžadujú iní.

○ *Nie sme všetci rovnakí*

Recept, ktorý platí u iného, nemusí zabrať u teba. Preto rob to, čo ti je príjemné. Si totiž jedinečná.



Navyše si pre seba urobila:


.....

.....

.....

.....

.....



*Menštruačný
kalendár*

www.gyncare.sk

Rok:

Január

Prvý deň menštruácie:

.....

Posledný deň menštruácie:

.....

Ovulácia:

.....

Február

Prvý deň menštruácie:

.....

Posledný deň menštruácie:

.....

Ovulácia:

.....

Marec

Prvý deň menštruácie:

.....

Posledný deň menštruácie:

.....

Ovulácia:

.....

Apríl

Prvý deň menštruácie:

.....

Posledný deň menštruácie:

.....

Ovulácia:

.....

Máj

Prvý deň menštruácie:

.....

Posledný deň menštruácie:

.....

Ovulácia:

.....

Jún

Prvý deň menštruácie:

.....

Posledný deň menštruácie:

.....

Ovulácia:

.....

Júl

Prvý deň menštruácie:

.....

Posledný deň menštruácie:

.....

Ovulácia:

.....

August

Prvý deň menštruácie:

.....

Posledný deň menštruácie:

.....

Ovulácia:

.....

September

Prvý deň menštruácie:

.....

Posledný deň menštruácie:

.....

Ovulácia:

.....

Október

Prvý deň menštruácie:

.....

Posledný deň menštruácie:

.....

Ovulácia:

.....

November

Prvý deň menštruácie:

.....

Posledný deň menštruácie:

.....

Ovulácia:

.....

December

Prvý deň menštruácie:

.....

Posledný deň menštruácie:

.....

Ovulácia:

.....



3..., 2..., 1...

začínáme

Čo môžeš očakávať od prvej konzultácie u centre pre asistovanú reprodukciu

Na konzultáciu príď aj s partnerom. Nezabudnite si so sebou priniesť zdravotnú dokumentáciu. Počas prvého stretnutia sa lekár oboznamuje s vaším problémom, individuálnou a rodinnou anamnézou. Zisťuje, či sa u vás v rodine vyskytujú nejaké genetické, alebo iné závažné ochorenia a problémy s neplodnosťou.

V Centre pre asistovanú reprodukciu GynCare sa v jeden deň, vykonáva maximum vyšetrení. V rámci vstupného pohovoru s lekárom sa preto štandardne **realizuje vyšetrenie spermogramu partnera, komplexné gynekologické vyšetrenia partnerky, ako sú napríklad stery z krčka maternice alebo ultrazvukové vyšetrenie a odbery krvi na základné laboratórne vyšetrenia.**

Pred spermogramom je potrebné dodržať 2- až 4-dňovú sexuálnu abstinenciu a upozorniť lekára v prípade, že sa u partnera objavili závažné ťažkosti v posledných troch mesiacoch pred vyšetrením (viróza, vysoké teploty, užívanie liekov, anestézia). Podrobné pokyny ti poskytne každé centrum asistovanej reprodukcie vopred, ale pokojne sa na ne pýtaj už počas telefonického rozhovoru.

Ak máte obaja slovenskú zdravotnú poisťovňu, **základná diagnostika** je plne hrazená zo zdravotného poistenia.

Lekár v priebehu niekoľkých dní **zhodnotí výsledky vstupných vyšetrení** a dohodne si s vami ďalšiu telefonickú alebo osobnú konzultáciu. Ďalší postup je vysoko individuálny. V niektorých prípadoch vie lekár hneď odporučiť optimálne metódy liečby, v iných prípadoch je potrebné doplniť ďalšiu diagnostiku alebo vyšetrenia u špecialistov. Príčin neplodnosti je veľa, rovnako ako možností na ich riešenie.

Pýtaj sa a zapíš si poznámky

Je veľmi pravdepodobné, že budeš počas konzultácie nervóznejšia ako zvyčajne. Možno sa zabudneš na niečo opýtať alebo si všetko nezapamätáš. Pre mnohých je rozprávanie sa o probléme neplodnosti spojené so stresom a silnými emóciami. Pokojne si preto so sebou vezmi papier s vyznačenými otázkami, ktoré si pripravíš vopred, a pero, aby si si mohla zapísať vlastné poznámky. Každé centrum asistovanej reprodukcie ti poskytne zápis z konzultácie, prípadne online prístup do patientskej zóny, kde sú uvedené tie najpodstatnejšie informácie, môže sa však stať, že si budeš chcieť zapamätať aj iné detaily.

Čo sa chcem opýtať počas prvej konzultácie:

A series of horizontal dotted lines for writing notes, with small decorative icons on the left side.

„Silné ženy sa
jednoducho
nenarodia.

Vytvárajú ich
búrky, ktorými
prechádzajú.“



Vstupné vyšetrenia

www.gynccare.sk

Prvá konzultácia

Dátum: Názov centra asistovanej reprodukcie:

Meno lekára: Telefonický kontakt:

Navrhovaný postup a vyšetrenia:

.....
.....
.....
.....

Moje pocity:

.....
.....
.....
.....

Čo sa chcem opýtať nabudúce:

.....
.....
.....
.....

Konzultácia č.

Dátum: Názov centra asistovanej reprodukcie:

Meno lekára:

Navrhovanej postup a vyšetrenia:

.....
.....
.....
.....

Moje pocity:

.....
.....
.....
.....

Čo sa chcem opýtať nabudúce:

.....
.....
.....
.....



Konzultácia č.



Dátum: Názov centra asistovanej reprodukcie:

Meno lekára:

Navrhovaný postup a vyšetrenia:

.....
.....
.....
.....

Moje pocity:

.....
.....
.....
.....

Čo sa chcem opýtať nabudúce:

.....
.....
.....
.....



Máme plán

www.gyncare.sk

Konzultácia pred IVF

Celý proces IVF sa začína plánovať krátko pred očakávanou menštruáciou. Počas návštevy centra pre asistovanú reprodukciu (CAR) konzultujete spolu s lekárom celý priebeh a odhadovaný harmonogram.

Počas konzultácie ti lekár predpíše stimulačný protokol, teda presný rozvrh a dávkovanie liekov (injekcií), ktoré podporia tvorbu a dozrievanie vajíčok. Výber protokolu závisí od množstva rôznych faktorov. Pozorne si tento protokol naštuduj a riaď sa presne podľa neho. Hormonálna stimulácia môže trvať 8 dní až 5 týždňov, v závislosti od zvoleného typu (krátky verzus dlhý protokol). Sestričky ti vysvetlia, ako manipulovať s liekmi a ako ich aplikovať.

Ak chceš získať väčšiu istotu, pozri si naše inštruktážne videá, kde určite nájdeš informácie o liekoch, ktoré obsahuje tvoj stimulačný protokol.

Hormonálna stimulácia

Máme krátky stimulačný protokol liekmi:

Máme dlhý stimulačný protokol liekmi:

Poznámky:



Prvý deň cyklu – potvrdenie stimulačného protokolu

Po začatí menštruácie sa skontaktuj s CAR a potvrd' si termín začatia aplikácie liekov (hormonálnej stimulácie). Štandardne to býva v 2. až 3. deň menštruácie. Zároveň sa dozvieš aj termín prvej kontroly.

Dbaj na to, aby si dodržiavala predpísaný stimulačný protokol a v prípade akýchkoľvek pochybností alebo ťažkostí kontaktuj CAR.. Prípadnú chybu v aplikácii liekov oznám čo najskôr svojmu lekárovi.



Pár tipov, ktoré počas stimulácie oceniš:

1. Zachlad' si, napríklad ľadom, miesto vpichu krátko pred aplikáciou injekcie a ak skladuješ liek v chlade, vyber ho cca 10 minút pred aplikáciou z chladničky. Pomôže ti to znížiť citlivosť na vpich a tiež na vpichovanú látku.

2. Dbaj predovšetkým na hygienu a vždy miesto vpichu vydezinfikuj. Ak máš problém aplikovať si liek sama, požiadaj o to partnera alebo niekoho v tvojej blízkosti.

3. Ku koncu stimulácie rátaš s určitým diskomfortom. Počas stimulácie môžeš mať mierne zväčšené a citlivejšie prsia a nafúknutejšie brucho a tvoj organizmus môže zadržiavať viac vody ako obyčajne. Preto preferuj radšej pohodlnú spodnú bielizeň a voľnejšie oblečenie.

4. Počas stimulácie dozrieva vo vaječníkoch väčší počet vajíčok, čo môže byť sprevádzané miernou citlivosťou vaječníkov pri prudkých pohyboch. Odporúčam ti preto vyhnúť sa niektorým športom (aerobik, skákanie na trampolíne, vytrvalostný beh) hlavne počas posledných dní stimulácie, cca 5 – 6 dní pred odberom vajíčok.

5. Pracovať? Alebo nepracovať? To závisí len od tvojho rozhodnutia. Štandardne sa odporúča čo najmenej stresujúce prostredie. Niektorí ho majú doma, iní v práci. Avšak kontakt s rôznymi ľuďmi a úlohami ti určite pomôžu aspoň na chvíľku nemyslieť na proces IVF.

6. Vyhýbaj sa výrobkom, ktoré obsahujú formaldehyd, parabény, benzofenóny, BPA, fenoly, dioxíny a ftaláty a uprednostni prírodnú kozmetiku bez parfemácie.

7. Počas hormonálnej stimulácie sa vyhýbaj slneniu a soláriu. Koncom stimulácie sa neodporúčajú sauny ani horúce kúpele.

8. Dopraj si výdatný spánok. Niekedy sa odporúča aj užívanie melatonínu v dávke 2 mg večer.

9. Koncom stimulácie, t. j. 5 – 6 dní pred odberom vajíčok a aj niekoľko dní po odbere vajíčok nie je vhodný nechránený pohlavný styk. Mohol by byť bolestivý a podráždiť krčok maternice. Zároveň by nechránený pohlavný styk mohol zvýšiť riziko viacplodového tehotenstva, keďže pri odbere vajíčok sa neodoberajú všetky vajíčka.

10. Primerané pitie alkoholu nie je počas hormonálnej stimulácie zakázané. Práve naopak, mierne užívanie alkoholu môže dokonca znížiť stres spojený s liečbou. Za primerané množstvo sa považujú 2 dl červeného vína denne.

11. Fajčenie je nevhodné u oboch partnerov. Je ideálne, ak s ním prestanete čo najskôr, ešte pred tým, ako začnete s IVF cyklom.

12. Priprav svoje okolie na zmenu tvojich nálad. Môžu byť vedľajším účinkom hormonálnej stimulácie, zároveň náročného procesu, ktorým si prechádzaš.

 Máš za sebou prvú injekciu.
Ako si to zvládla? 



1. deň stimulácie



2. deň stimulácie



3. deň stimulácie



4. deň stimulácie



5. deň stimulácie



6. deň stimulácie



7. deň stimulácie



8. deň stimulácie



9. deň stimulácie



10. deň stimulácie



11. deň stimulácie



12. deň stimulácie



Som v tom
nevinne, na vine
sú hormóny

Kontrola počas stimulácie v CAR

Na kontrolu sa dostavíš zvyčajne po 6 až 8 dňoch aplikácie liekov. Odpoveď tvojho organizmu na stimuláciu vaječníkov sleduje lekár na základe hladiny hormónov v krvi a tiež opakovaným ultrazvukovým vyšetrením. Hlavným dôvodom týchto kontrol je navodenie optimálnej reakcie vaječníkov. To znamená dosiahnuť odber primeraného počtu vajíčok, na druhej strane predísť nadmernej reakcii – hyperstimulačnému syndrómu (OHSS), ktorý sa môže prejaviť bolesťivosťou, výrazným zväčšením vaječníkov a tvorbou voľnej tekutiny v brušnej dutine.

Niekedy je nutné opakovať ultrazvukové vyšetrenie po ďalších 2 až 3 dňoch. Hormonálna stimulácia trvá priemerne 8 až 12 dní.

Záver kontroly

.....

.....

.....

.....

.....

.....

 Rastie nám..... vajíčok.

 Odhadovaný termín odberu vajíčok je.....

Na základe výsledkov kontrol určí lekár presný termín podania injekcie choriového gonadotropínu (hCG), ktorej úlohou je vyvolanie ovulácie. Injekcia sa musí podať v presne určenom čase cca 35 – 36 hodín pred plánovaným odberom vajíčok.

 Termín podania injekcie hCG je.....

Na tento čas si pre istotu nastav pripomienku, pretože nesprávny čas aplikácie môže zmariť výsledok celej liečby.



Odber vajčok

www.gynccare.sk

Odber vajíčok

Na odber vajíčok sa musíš dostaviť so sprievodom, ktorý zabezpečí tvoj odvoz po zákroku. Napriek tomu, že ide o krátky, niekoľkominútový ambulantný výkon, odporúča sa absolvovať ho v celkovej anestézii. Preto sa v CAR zdržíš cca 4 až 5 hodín.

V centre obaja podpíšete informované súhlasy s IVF. Niektoré centrá vyžadujú, aby boli tieto informované súhlasy overené notárom.

V deň odberu vajíčok sa odoberú aj partnerove spermie (to neplatí v prípade, keď sa používajú vopred zamrazené spermie partnera alebo darcu).

Embryológ ešte pred oplodnením vajíčok spermiami odporučí metódy selekcie spermií a oplodnenia vajíčok. Výber týchto metód je individuálny a závisí od viacerých faktorov. Ich cieľom je zvýšiť počet úspešne oplodnených vajíčok – teda embryí.



Boli nám odporučené tieto metódy selekcie spermií:

.....

.....

.....

.....

.....

Naše embryá boli oplodnené metódou:

Naše embryá sú kultivované v systéme:



Citím sa:

.....

.....

.....

.....



Telefonát
s embryologičkou

www.gyncare.sk

Výber najvhodnejšieho embrya na transfer

Väčšina párov predpokladá, že zo všetkých odoberatých vajíčok budeme mať vhodné embryá na prenos do maternice. Nie je to, bohužiaľ, pravda. Tak vajíčko, ako aj spermia majú svoje biologické obmedzenia, a nie z každého vznikne zdravé embryo. Časť vajíčok nie je vhodná na oplodnenie, časť z tých vhodných vajíčok sa neoplodní, veľká časť embryí sa počas prvých piatich dní v laboratóriu prestane deliť a nie sú vhodné na transfer. Je to úplne prirodzený jav. V každom prípade, v momente, keď sa embryo dodelí do štádia expandovanej blastocysty, a to je 5. – 6. deň po oplodnení, je nutné ho buď preniesť do maternice, alebo zamraziť. Od tohto štádia už potrebuje na ďalší vývoj prostredie maternice.

Žiaľ, nastávajú aj situácie, keď pár po oplodnení a kultivácii nedisponuje žiadnym embryom v dostatočnej kvalite alebo žiadnym embryom, ktoré pokračuje vo vývoji a je vhodné na ďalší krok, tzv. embryotransfer – vloženie do maternice. Aj v takomto prípade však existujú ďalšie postupy a spôsoby liečby, ktoré môže viesť k novému IVF cyklu s úspešným koncom, teda otehotnením a donosením zdravého dieťaťa.

Hodnotenie kvality embryí - Gardnerov hodnotiaci systém

V súčasnosti sa hodnotí kvalita embryí najčastejšie Gardnerovým hodnotiacim systémom. Každá blastocysta je zaradená do kategórie podľa toho, ako vyzerajú pod mikroskopom jej jednotlivé časti.

Viac sa o Gardnerovom hodnotiacom systéme dočítate tu:



Dôležitým kritériom pri výbere embrya je aj zohľadnenie jeho vývoja. Ten zachytia moderné time-lapse inkubátory so zabudovanou kamerou do časozbernej video-slučky, ktorú si embryológovia vedia spätne prehrať a vyhodnotiť dôležité momenty vývoja embrya.

Hodnotenie kvality našich embryí

embryo 1.....

embryo 2.....

embryo 3.....

embryo 4.....

embryo 5.....

embryo 6.....

embryo 7.....

embryo 8.....

embryo 9.....

embryo 10.....

Ďalšie embryá....

.....

.....

.....

.....

.....



Ide sa na plán B

Embryotransfer

K embryotransferu – vloženiu embrya do dutiny maternice dochádza na 3. až 6. deň po odbere vajíčok (ak sa realizuje čerstvý embryotransfer). Ide o krátky a bezbolestný zákrok, ktorý sa už realizuje bez anestézie. Samotný výkon štandardne trvá do 1 minúty. Nie je bolestivý, netreba sa preň stresovať. Po transfere je potrebné si cca 30 – 45 minút poležať v patientskej izbe, následne môžeš odísť domov.

Štandardne sa prenáša jedno najperspektívnejšie embryo, zvyšné sa so súhlasom páru zamrazia. Mrazia sa iba tie embryá, ktoré majú potenciál vyvíjať sa aj po rozmrazení.

Vyskytujú sa aj prípady, keď je vhodnejšie zamrazenie všetkých embryí – tzv. freeze all cyklus bez čerstvého embryotransferu.



Embryotransfer prebiehal:



Cítim sa:



Teraz ostáva už len čakať

Čakanie na výsledok liečby je asi najstresujúcejším obdobím celého IVF, lebo sa vlastne nič nedeje. Moja rada pre toto obdobie znie – snaž sa čo najviac vyplniť si svoj čas a vyhýbaj sa stresu a ťažkým fyzickým aktivitám.

Buď pozitívne naladená a ver v úspech. Súčasne však počítaj aj s možnosťou, že nie každý pokus sa skončí hneď úspechom a aj prípadný neúspech pomôže odhaliť nové informácie, na základe ktorých je možné nastaviť ďalší liečebný postup tak, aby bol úspešný.



Teraz ostáva
už len čakať

Na pozitívnej ulne

Odporúčam ti počkať si na oficiálne testovanie z krvi v CAR a úplne vynechať domáce tehotenské testy. Majú totiž rôznu citlivosť a fungujú na princípe detekcie tehotenského hormónu hCG v moči, kde sa tento hormón vyskytne až o pár dní neskôr ako v krvi. Takto môže dôjsť k falošne negatívnemu výsledku a zbytočnému stresu.

Príliš skoré domáce testovanie zas môže dopadnúť aj falošne pozitívnym výsledkom, keď sa v tvojom tele môžu ešte vyskytovať zvyšky hCG, ktoré si si aplikovala 36 hodín pred odberom vajíčok.

Približne na 10. deň po odbere vajíčok prichádzaš do CAR na kontrolný odber krvi, v ktorej sa zisťuje hladina hCG (tehotenského hormónu). Tento odber sa opakuje ešte aj o pár dní neskôr.

1. Oficiálny testovací deň:

Dátum:
Hodnota hCG:

2. Oficiálny testovací deň:

Dátum:
Hodnota hCG:



Dopadli obe testovania pozitívne?

Gratulujem, ak je hCG v krvi pozitívny a v porovnaní s prvým odberom rastie, môžeš sa tešiť z prvého úspechu. Užívaj si každú chvíľku a pokračuj podľa pokynov tvojho lekára, ktorý ťa už určite objednal na termín prvého ultrazvukového vyšetrenia, ktoré sa vykonáva cca 14 dní od pozitívneho testu. Po potvrdení činnosti srdiečka plodu ste o ďalší krok bližšie k vášmu bábätku.



Dopadli testovania negatívne?

Žiaľ, aj s takýmto výsledkom musíš rátať. Ver mi, že napriek prvotnému sklamaniu nie sú tvoje šance na budúci úspech stratené. Vďaka tomu, že máš za sebou IVF proces, disponuje tvoj lekár špecifickými informáciami o tom, ako reaguješ na liečbu, ako sa delia a vyvíjajú embryá a mnohými inými, na základe ktorých vie navrhnúť ďalší postup šitý na mieru poznatkom, ktoré by inak ostali neodhalené.



*Aj zázrakom
to chvíľu trvá*



Pripomínam si, že...



Dôležité je nevzdávať sa a plánovať ďalšie kroky. Vedela si, že ak páry vydržia v procese liečby a nevzdajú sa, tak dokáže asistovaná reprodukcia dopomôcť k vlastnému dieťaťu viac ako 90 % liečeným párom?

Nestrácajte nádej a silu pokračovať alebo začať odznova. Ak máte ešte nejaké zamrazené embryá, k ďalšiemu vkladu môže dôjsť už počas nasledujúceho cyklu. Ak však máte chuť oddýchnuť si od celého tohto procesu urobte to. Dôležitá je hlavne vaša pohoda.

Nezabudnite si pripomenúť, prečo ste sa vydali na túto cestu.

- Buďte odvážni a nezaspíte na vavrínoch. Každý deň sa narodí väčší a väčší počet detí, ktoré sú na svete vďaka láske ich rodičov, pokrokom medicíny a vedy, ktorá pomáha prekonať prekážku s názvom neplodnosť.



Užitočné linky



Všetky potrebné informácie o nás:



Odpovede na často kladené otázky:



Videonávody na aplikáciu liekov:



Novinky z nášho blogu:



Sledujte nás na našich sociálnych sietach:



GyncareSK



gyncare_sk



medirex-group

V Gynicare dostanete VIAC

V Centre pre asistovanú reprodukciu Gynicare riešime všetky problémy našich pacientov citlivo a komplexne. Pomôžeme vám prekonať často fyzicky aj emočne náročné obdobie a poskytneme vám nielen efektívnu liečbu, ale aj psychickú podporu. Za viac ako 20 rokov sme pomohli tisíckam párov splniť si svoj sen o dieťati.



Individuálny prístup



Diagnostika na mieru



Nadštandardné prostredie a služby



Diskrétna starostlivosť



Unikátny manažment pacienta



Klientska zóna



Nájdete nás

Novozámocká 67
949 05 Nitra
nitra@gynicare.sk
0800 300 000

Magnezitárska 2/C
040 13 Košice
kosice@gynicare.sk
0800 300 000

Na svete vdaka
láske a vede



gyncare

člen MEDIREX GROUP

www.gyncare.sk