



OriginElle

Clinique de fertilité et centre de santé de la femme



APRÈS VOTRE TRANSFERT D'EMBRYONS

Une fois votre transfert d'embryon(s) terminé, vous pouvez vider votre vessie immédiatement.

Il n'est pas nécessaire de rester allongé après votre transfert, mais si vous le désirez, vous pouvez vous étendre dans la salle de réveil pendant 10 à 15 minutes.

La date de votre rendez-vous pour le test de grossesse est _____, soit le 16e jour après votre prélèvement d'ovules.

Jusqu'à cette date, nous vous recommandons de suivre les conseils suivant en ce qui concerne votre mode de vie :

Alimentation : Il est fortement déconseiller de commencer une diète pour la perte de poids. Nous vous suggérons de suivre le Guide alimentaire canadien pour manger sainement pendant la grossesse. Évitez les sushis, les viandes crues et les produits laitiers non pasteurisés. Aucune quantité d'alcool n'est considérée sans danger pendant la grossesse.

Vitamines/médicaments vendus sur ordonnance ou en vente libre : Il est important de prendre de l'acide folique (0,4 à 5 mg par jour) dès aujourd'hui. Si vous prenez des multivitamines, il est recommandé de prendre celles formulées pour femme enceinte (évitez les doses élevées de vitamine A ou D). Vous pouvez prendre du Tylenol® tel que prescrit, mais évitez l'Aspirine®, l'ibuprofène (Advil®) et tout autre médicament anti-inflammatoire à moins qu'il n'ait été prescrit par votre médecin spécialiste en fertilité. Consultez votre médecin ou votre pharmacien avant de prendre tout autre médicament (y compris les médicaments en vente libre et de source « naturelle ») pour vous assurer qu'ils ne présentent aucun danger pour la grossesse. N'oubliez pas de toujours mentionner que vous prenez des médicaments qui favorisent la fertilité et que vous pourriez être enceinte.

Cigarettes et drogues récréatives : La cigarette et toutes autres drogues récréatives telles que la marijuana s'avèrent dangereuses pour la grossesse.

Exercice : Il n'est pas nécessaire de rester au lit, mais reposez-vous quand vous en sentirez le besoin. Ne commencez pas un nouveau programme d'entraînement physique et évitez les sports à intensité élevée. Ne soulevez pas de poids lourds (plus de 20 livres).

Hygiène : Évitez l'usage de tampons, les douches vaginales, les bains (la douche est permise) et la baignade pendant 7 jours après votre prélèvement d'ovules. Évitez les jacuzzis, les bains chauds et les saunas jusqu'à votre prochaine consultation avec votre médecin.

Relations sexuelles : Les relations sexuelles pourraient être inconfortables après votre prélèvement d'ovules. Sinon, il n'est pas nécessaire de vous abstenir de relations sexuelles.

Travail : Vous pouvez continuer à travailler, mais votre médecin pourra recommander un congé médical jusqu'à votre test de grossesse si cela vous inquiète. Vous ne devriez pas travailler si votre travail exige un effort physique intense, une exposition à des substances dangereuses ou à des sources d'infection (une garderie).

Stress : L'attente jusqu'à votre test de grossesse peut être une période particulièrement stressante pour vous. Essayez de réduire votre stress le plus possible. N'hésitez pas à contacter une infirmière ou un médecin de la Clinique OriginElle si vous avez de la difficulté à gérer votre stress.

La Clinique OriginElle vous souhaite la meilleure des chances !