

TIPPS FÜR IHRE KINDERWUNSCHREISE RUND UM PUNKTION UND EMBRYOTRANSFER



KINDERWUNSCHZENTRUM
AN DER WIEN

- OBRUCA & STROHMER -

Antibiotika

Bitte nehmen Sie Medikamente nur nach Rücksprache mit Ihrem Arzt ein. Wir empfehlen in dieser Zeit so wenig Medikamente wie möglich zu nehmen. Im Zweifelsfall wenden Sie sich an unsere med. Telefonsprechstunde.

Autofahren

Nach der Punktion ist die **Reaktionsfähigkeit bis zu 24 Stunden stark beeinträchtigt**. Wir empfehlen, dass Sie Ihr Partner oder eine Bezugsperson nach Hause begleitet und daheim auch weiter betreut. Sie dürfen selbst **KEIN** Fahrzeug lenken oder arbeiten! Sie sollten am Tag der Follikelpunktion keinen Alkohol trinken und abends keine Schlafmittel (falls Sie diese routinemäßig verordnet bekommen) einnehmen. Sollte aufgrund der Progesteron-Medikamente Müdigkeit oder Schwindel auftreten, kann die Fahrtüchtigkeit beeinträchtigt sein – bitte beachten Sie den jeweiligen Beipacktext. Sonst sind auch längere Autofahrten (auch ins Ausland) kein Problem, wenn ausreichend Pausen (Thromboserisiko!) gemacht werden.

Bauchschmerzen und Ziehen

Am Tag der **Punktion** und am darauffolgenden Tag können krampfartige Beschwerden (Intensität wie Regelschmerzen) auftreten. Zur Linderung können Sie Buscopan compositum, Parkemed, Ibuprofen oder Mexalen einnehmen. Eine leichte Blutung (bis zu Regelstärke) nach der Punktion ist normal. Nach dem **Embryotransfer** ist ein Ziehen in der Bauchgegend möglich, da die Eierstöcke durch die Bildung der Gelbkörper stark vergrößert sind. Zur Linderung empfehlen wir Ihnen ausreichend zu trinken (ggf. Gatorade, Isostar) oder das Schmerzmedikament Mexalen einzunehmen. Sollten die Schmerzen in den nächsten Tagen nicht besser bzw. stärker werden, dann melden Sie sich bitte bei uns.

Bettruhe

Bettruhe nach dem Embryotransfer: **nicht notwendig**. Sie dürfen gleich nach dem Transfer auf die Toilette gehen. Sie können sich gerne danach noch im Ruheraum hinlegen. Längere Bettruhe oder körperliche Schonung verbessern jedoch **NICHT** Ihre Chancen auf eine Schwangerschaft.

Blutung rund um den SS-Test

Sollten Sie **vor dem Schwangerschaftstest** eine Blutung bekommen, gehen Sie bitte trotzdem zum vereinbarten Zeitpunkt zu der Blutabnahme. Nicht jede Blutung bedeutet, dass Sie nicht schwanger sind.

Blutung nach dem positiven Schwangerschaftstest:

Bitte rufen Sie in der Medizinischen Telefonsprechstunde an und geben Sie dies bekannt. Bitte gehen Sie am nächsten Werktag morgens zur Blutabnahme (empfohlen: bei „Ihr Labor“) und informieren Sie uns darüber. Eine Ultraschallkontrolle ist erst 4 Wochen nach der Punktion sinnvoll, da wir bis zu diesem Zeitpunkt im Ultraschall noch nichts feststellen können.

Decapeptyl (Einnistungsspritze)

Patientinnen, für die eine Decapeptyl-Spritze vorgesehen ist, injizieren sich am 6. Tag nach der Punktion (z.B. Montag: Punktion → Sonntag: Injektion) in der Früh **1 Spritze** unter die Haut. Bis dahin ist die Injektion kühl zu lagern. Das Medikament regt die Eierstöcke an, daher können Sie nach der Spritze ein Ziehen im Bauch spüren.

Ernährung

Eine ausgewogene, nährstoffreiche Ernährung mit Lebensmitteln aus biologischem Anbau/biologischer Landwirtschaft, bringt für die werdende Mutter und ihr Baby viele Vorteile. Trinken Sie ausreichend und reduzieren Sie den Konsum von Kaffee, Energy Drinks und Schwarztee. Wir raten Ihnen, während der gesamten Behandlung auf Alkohol zu verzichten. Als Nahrungsergänzung empfehlen wir Folsäure 0,4 mg täglich bzw. die Einnahme eines Multivitaminpräparats für die gesamte Schwangerschaft (z.B. Velnatal). Für eine Ernährungsberatung, die Ihren individuellen Bedürfnissen entspricht, steht Ihnen unsere TCM-Beraterin Johanna Wolf gerne zur Verfügung. johanna.wolf@kinderwunschzentrum.at

Fliegen

Der Metalldetektor der Flughafensicherheitskontrolle stellt keine Gefährdung dar. Wir empfehlen 72 Stunden nach dem Embryotransfer nicht zu fliegen, sonst sind Flüge unserer Meinung nach kein Problem. Bei längeren Flügen beachten Sie bitte die Verabreichung von Lovenox zur Verhinderung eines Thromboserisikos.

Geschlechtsverkehr

Wir empfehlen Ihnen direkt am Tag der Eingriffe keinen Geschlechtsverkehr zu haben, um die Infektionsgefahr zu minimieren. Sonst entscheiden Sie je nach körperlichem Wohlbefinden und Lust. Es gibt Überlegungen, dass man durch Geschlechtsverkehr die Einnistung unterstützen kann. Bitte beachten Sie ggf. die Einhaltung der Karenzzeit für die Samenabgabe.

Gerinnungshemmer

Manche Patientinnen erhalten zusätzlich zur Stimulation Lovenox oder Aspirin (Thrombo Ass) verschrieben. Diese werden vor der Punktion pausiert und sollen **am Tag nach der Punktion** bis zum Schwangerschaftstest weitergenommen werden. Danach wird Ihnen erklärt, wie Sie weiter fortfahren sollen.

Haare färben

Zu dieser Frage gibt es leider wenig wissenschaftlich fundierte Untersuchungen. Pflanzliche Farbstoffe sind jedenfalls unbedenklich. Da es zu chemischen Haarfärbemitteln und Tönungen keine Daten gibt, sind diese in der Schwangerschaft nach derzeitigem Wissensstand nicht zu empfehlen.

Heben von Lasten

Wir empfehlen Ihnen keine schweren Lasten zu heben.

Impfungen

Wir empfehlen keine Impfungen mehr ab der Stimulation zu machen, da es in diesem Zusammenhang noch zu wenig Erfahrungswerte über die Wirkung auf die Immunabwehr und die Einnistung gibt. Ausnahmen bei medizinischer Indikation: Tetanus oder FSME

Kopfschmerzen

Bis zur Follikelpunktion ist die Einnahme von Schmerzmedikamenten erlaubt (außer ASPIRIN!). Ab dem Embryotransfer dürfen Sie bei Kopfschmerzen bis zu 3 Tabletten Mexalen täglich einnehmen.

Lovenox (siehe gerinnungshemmende Medikamente)

■ während der Stimulation
■ vor dem Embryotransfer

■ vor der Punktion
■ vor dem hCG Test

TIPPS FÜR IHRE KINDERWUNSCHREISE RUND UM PUNKTION UND EMBRYOTRANSFER



KINDERWUNSCHZENTRUM
AN DER WIEN

- OBRUCA & STROHMER -

Massagen

...sollen der Entspannung dienen. Teilen Sie Ihrer/m Masseur/in mit, dass Sie in einer Kinderwunschbehandlung sind, damit die Massagen an Ihre Situation angepasst werden.

Medikamente

Falls Sie eine Therapie für die Schilddrüse oder einen erhöhten Blutdruck haben sollten, dann setzen Sie diese in der Schwangerschaft fort. Vergessen Sie aber bitte nicht, Ihre Therapie ständig von einem Facharzt überprüfen zu lassen. Patientinnen, die Cortison einnehmen, empfehlen wir, die Medikation bis zum ersten Schwangerschaftsultraschall weiter zu nehmen und die weitere Vorgehensweise mit dem behandelnden Arzt zu besprechen.

Für weitere Informationen über Medikamente in der Schwangerschaft empfehlen wir z.B. folgende Website: <https://www.embryotox.de/arsneimittel/>.

Im Zweifelsfalle wenden Sie sich an unsere Medizinische Telefonsprechstunde.

Physikalische Therapie

Bitte informieren Sie Ihren behandelnden Therapeuten über die Kinderwunschbehandlung und eine mögliche Frühschwangerschaft.

Röntgen

...ist ab dem Embryotransfer nicht empfehlenswert und sollte nur nach dringender medizinischer Indikation durchgeführt werden. Im Zweifelsfalle wenden Sie sich an unsere Medizinische Telefonsprechstunde.

Sauna & Dampfbad

Falls Sie auch schon vor der Behandlung regelmäßig in die Sauna gegangen sind, spricht nichts gegen einen Saunabesuch. Es sollte die Hitze nicht zu groß sein (unter 70°C), damit der Kreislauf nicht zu stark belastet wird. Sie sollten jedenfalls auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr achten. Dampfbäder sind kein Problem.

Scheidenpilz

Aufgrund der hormonellen Umstellung und ggf. der Verordnung von Vaginalzäpfchen kann eine Pilzinfektion leichter auftreten. Vorsorglich können Sie das Präparat „DöderleinMed“ Kapseln verwenden. Sollten Sie eine starke Pilzinfektion haben, empfehlen wir als Therapie die Canesten-Combi (Salbe + Scheidenzäpfchen). Bitte lassen Sie sich nicht beunruhigen, dass laut Beipackzettel das Medikament nicht in der Schwangerschaft verwendet werden sollte. Im Zweifelsfalle wenden Sie sich an unsere Medizinische Telefonsprechstunde.

Schwangerschaftstest (hCG Bluttest)

Der Schwangerschaftstest ist ein **MUSS!** Er dient als Entscheidungsgrundlage für Ihre weitere Behandlung. Nicht jede Blutung bedeutet ein negatives Ergebnis!

Wir empfehlen Ihnen für diese Blutabnahme in unser Kooperationslabor zu gehen (Ihr Labor).

Wir rufen Sie an diesem Tag an, um Ihnen das Ergebnis mitzuteilen. **Bitte seien Sie daher an diesem Tag unbedingt gut telefonisch erreichbar!**

Falls Sie den Schwangerschaftstest zu einem anderen Zeitpunkt oder in einem anderen Labor durchführen sollten, bitten wir Sie, uns darüber zu informieren und uns den Befund sobald als möglich zukommen zu lassen.

Schwimmen / Thermalbad

Baden und Schwimmen in Seen, Schwimmbädern oder im Meer sind kein Problem – bitte jedoch nicht am Tag der Eingriffe. Bei Thermalbädern und Whirlpools ist zu bedenken, dass das warme Wasser ein idealer Nährboden für Krankheitskeime darstellt. Deshalb raten wir davon ab.

Sport

Unmittelbar am Tag der Eingriffe und am folgenden Tag sollte sich Ihre sportliche Aktivität auf Spazierengehen beschränken. Danach ist Sport natürlich auch in der Schwangerschaft gesund, wenn Sie beachten: Herzfrequenz bis maximal 135-140 bei ausreichender Flüssigkeits- und Kalorienzufuhr.

Sie sollten verletzungsanfällige Sportarten vermeiden. Leistungssport, Wettkämpfe und Tauchen mit Pressluftflaschen sind verboten. Schnorcheln ist möglich. Krafttraining und andere Sportarten wie Pilates und Yoga sind nur ohne Bauchpresse erlaubt.

Empfehlenswerte Sportarten sind z.B. Schwimmen, Wandern, Walken, Joggen im aeroben Stoffwechselbereich, Gymnastik und Tai-Chi, Bauchtanz.

Utrogestan / Arefam

Bitte nehmen Sie das Medikament bis zum Schwangerschaftstest und bei positivem Ergebnis bis zur 12. Schwangerschaftswoche ein. **Utrogestan / Arefam** wird in die Scheide verabreicht. Bitte führen Sie die Kügelchen tief in die Scheide ein. Lassen Sie sich nicht beunruhigen, dass im Beipacktext steht, dass das Medikament zu schlucken ist. Wir haben uns sehr bewusst dazu entschieden, es für die vaginale Anwendung zu verordnen. Sie würden bei der hohen Dosierung sehr müde werden, wenn Sie es schlucken würden. Es ist normal, wenn nach der Applikation ein Teil der Medikation als weißlicher Ausfluss wieder abgeht. Bitte lassen Sie sich nicht beunruhigen, dass laut Beipackzettel das Medikament nicht in der Schwangerschaft verwendet werden sollte. Wir erwarten uns von der Verschreibung einen Nutzen für die frühe Schwangerschaft.

Verdauungsprobleme

Progesteron macht den Darm träge. Nach der Punktion kann es durchaus sein, dass Sie unter starken Blähungen, Völlegefühl und Verstopfung leiden.

Wir empfehlen Ihnen ausreichend zu trinken (2-2,5 Liter/täglich), auf blähende Speisen zu verzichten (kein rohes Obst oder Gemüse am Abend) und eventuell Elektrolytgetränke zu besorgen (Gatorade, Isostar) oder die Einnahme von Magnesium.

Zahnarzt (Spritze)

Die Lokalanästhesie beim Zahnarzt können Sie ohne Bedenken setzen lassen.

Zyklusstart nach negativem Versuch

Nach einem negativen Schwangerschaftstest bieten wir Ihnen gerne eine Nachbesprechung an. Dabei wird Ihr letzter Versuch besprochen und gemeinsam mit Ihnen überlegt, wie ein neuerlicher Versuch optimiert werden kann. Wir empfehlen mindestens einen Zyklus zwischen den Versuchen zu pausieren.

■ während der Stimulation
■ vor dem Embryotransfer

■ vor der Punktion
■ vor dem hCG Test