GMS ЭКО
fertility clinic

Россия, 127018, Москва,
2-я Ямская ул., д 9
Тел.: + 7 495 781 5577
Факс: +7 495 781 5578

info@gmsclinic.ru
www.gmseco.ru

Стимуляция

Вы начинаете первый этап лечения с помощью вспомогательных репродуктивных технологий – гормональная стимуляция яичников с целью роста фолликулов. Чаще всего этот этап переносится пациентами комфортно, некоторые ощущают незначительную тяжесть внизу живота ближе к концу стимуляции (из 10-12 дней стимуляции – последние 3 дня)

Ниже мы приведем рекомендации, которые помогут вам комфортнее пройти этот этап:

- На фоне гормональной стимуляции не рекомендованы половые контакты (чтобы механически не «лопнуть» растущие фолликулы), а также чтобы не забеременеть в это время (Беременность на фоне овуляции нескольких фолликулов может осложниться не только многоплодием, но и синдромом гиперстимуляции яичников).

- Также стоит ограничить себя в интенсивном и травмоопасном спорте – например, делать легкую утреннюю гимнастику - можно, заниматься в тренажерном зале с легкими весами, без скручиваний корпуса – можно, а вот занятия боксом, йогой со сложными скручиваниями, сквошем или теннисом – не рекомендованы.

- Чтобы минимизировать дискомфорт внизу живота на время стимуляции желательно исключить продукты, вызывающие повышенное газообразование (свежие фрукты и овощи, квашенная капуста)

- Если у Вас растет много фолликулов (больше 15), то в каждый прием пищи необходимо потреблять белок – это могут быть курица или индейка, творог, протеиновые коктейли или пудинги. Выберите то, что нравится Вам! А также нельзя забывать об активном потреблении жидкости – за сутки необходимо выпивать минимум 1,5-2л воды в день. Питание – это важная часть профилактики такого состояния, как «синдром гиперстимуляции яичников».

- **! Назначаемые препараты вам необходимо в то время, которое вы согласовали со своим лечащим врачом и далее – выполнять в одно и тоже время в течение всей стимуляции!**

- Важно: после того как большинство фолликулов достигло размера 17-22 мм, врач назначит вам укол – триггер финального созревания ооцитов.

GMS ЭКО
fertility clinic

Россия, 127018, Москва,
2-я Ямская ул., д 9
Тел.: + 7 495 781 5577
Факс: +7 495 781 5578

info@gmsclinic.ru
www.gmseco.ru

Именно от него отсчитывается время пункции, поэтому важно сделать его именно в то время, которое обозначил доктор. Если вдруг вы перепутали или забыли – сразу сообщите об этом лечащему врачу!

Искренне желаем вам пройти этот этап максимально комфортно!