

QUELQUES PETITS CONSEILS POUR LA

FIV

Uwe Diegel



A PROPOS DE CE GUIDE

Faire une FIV (Fertilisation In-Vitro) peut être une expérience très difficile. Elle affectera votre corps, vos émotions, votre travail, vos relations - absolument tout !

Lorsque vous vous préparez pour une FIV ou un transfert d'embryon, il vous faut des conditions optimales. Cela va pour l'esprit ET le corps.

Nous avons donc ici compilé tous nos conseils pour la FIV, à la fois sur le côté pratique et le côté émotionnel.

Gardez toujours en tête une image de vous avec un beau bébé en bonne santé pour vous rappeler de pourquoi vous vous êtes embarquée dans une telle aventure et croyez que vous y arriverez un jour. Vos amis et votre famille seront là pour vous soutenir tout au long du chemin !

Jusqu'à-là, restez forte et cherchez du soutien. Vous ne pouvez pas faire ça tout seul.

Ces 50 conseils pour la FIV et le traitement de la fertilité ont été mis au point par Uwe Diegel avec une équipe de spécialistes et de consultants médicaux internationaux. Nous essayons de vous apporter une information factuelle et actualisée. Si vous avez des commentaires, suggestions, questions sur la FIV, connectez-vous sur notre page Facebook, (n'oubliez pas de « liker ») ou venez nous rendre visite sur www.lifeina.com.

A PROPOS DE UWE DIEGEL

Uwe Diegel (né en 1965 en Nouvelle Zélande), est spécialiste de diverses formes de diagnostic médical concernant la pression artérielle, la température, l'asthme et le diabète. Il est titulaire de plusieurs brevets concernant la température et la mesure de la pression artérielle. Jusqu'à l'âge de 26 ans il a été pianiste de concert. A la suite d'un accident qui a réduit le mouvement de son bras droit il a commencé une nouvelle carrière dans le diagnostic médical.

Serial entrepreneur, il découvre le monde du diagnostic médical en 1992, développant rapidement un intérêt particulier pour les maladies cardiovasculaires. Son intense curiosité scientifique l'a amené non seulement à développer de nouvelles technologies dans ce domaine, mais à s'intéresser aussi à la production de matériel médical, au design industriel et aux problèmes rencontrés par la fabrication en Chine.

Uwe vit à Paris où il dirige HealthWorks Global et fait de la recherche fondamentale sur le diagnostic de la pression artérielle. Il est aujourd'hui considéré comme un expert mondial dans la gestion des maladies chroniques et dans la fabrication de dispositifs médicaux.

Depuis 30 ans Uwe Diegel est un acteur majeur dans les technologies de la santé. Son dynamisme et sa passion pour les technologies innovantes ont entraîné des changements radicaux dans la perception des soins de santé. Il a porté la fabrication d'appareils médicaux vers de nouveaux horizons en générant de nouvelles pratiques de fabrication et d'innovation. Expert de renommée internationale dans la gestion des maladies cardiovasculaires et du diabète, il est continuellement à la recherche de meilleures solutions pour améliorer les résultats pour les patients. Il a favorisé la diffusion et l'acceptation de la santé connectée pour fournir de meilleures solutions pour les patients.



*La naissance d'un bébé
est la preuve vivante de l'amour.*

Mazouz Hacène



VOTRE CORPS

1. Régime

Un régime favorable à la fertilité inclut beaucoup de légumes frais, de protéines et de bons gras sains. Le « régime méditerranéen » est un bon guide.

2. Restez hydratée

L'eau est si importante pour votre corps. Elle peut vraiment aider votre corps à être bien « balancé » pour concevoir. Buvez au moins deux litres d'eau par jour.

3. Exercice

Il est important de continuer à bouger et d'être active lorsque vous vous préparez et faites une FIV. Ne faites pas d'activités violentes ou intenses, mais il est toujours bon de faire battre votre cœur. À certains moments critiques de la FIV, on vous demandera peut-être de vous reposer davantage, mais vous pourrez toujours à ce moment marcher ou faire du yoga.

4. Poids

Il est important d'avoir un poids "équilibré" pour une FIV. De toute façon, si vous commencez à travailler les points ci-dessus (régime, hydratation, exercice), il est probable que votre corps réagisse et vous aide à atteindre un poids idéal. L'insuffisance pondérale est également problématique. Découvrez quel est votre poids optimal et essayez de l'atteindre.

5. Équilibre

Certains jours, vous aurez envie de manger des salades et de faire de la gym, d'autres vous mangerez des pâtisseries et resterez sur le canapé. Allez-y doucement - vous ne pouvez pas suivre un régime et faire de l'exercice tous les jours, en particulier avec le stress et les rendez-vous médicaux. Trouvez l'équilibre qui vous convient.

6. Un corps sain

Éliminez l'alcool, le tabac, la caféine (autant que possible !) et discutez avec votre médecin de tout médicament sur ordonnance qui vous est peut-être conseillé par un autre professionnel de la santé.

7. Suppléments alimentaires

Beaucoup de vitamines et de minéraux peuvent être utiles pour une FIV. Par contre il est important de faire un plan personnalisé car tous les suppléments ne conviennent pas à tout le monde.

8. Les médecines "alternatives"

Obtenez des conseils spécifiques de la part d'une personne spécialisée dans la fertilité, car certains peuvent être nocifs à certains moments de votre FIV.

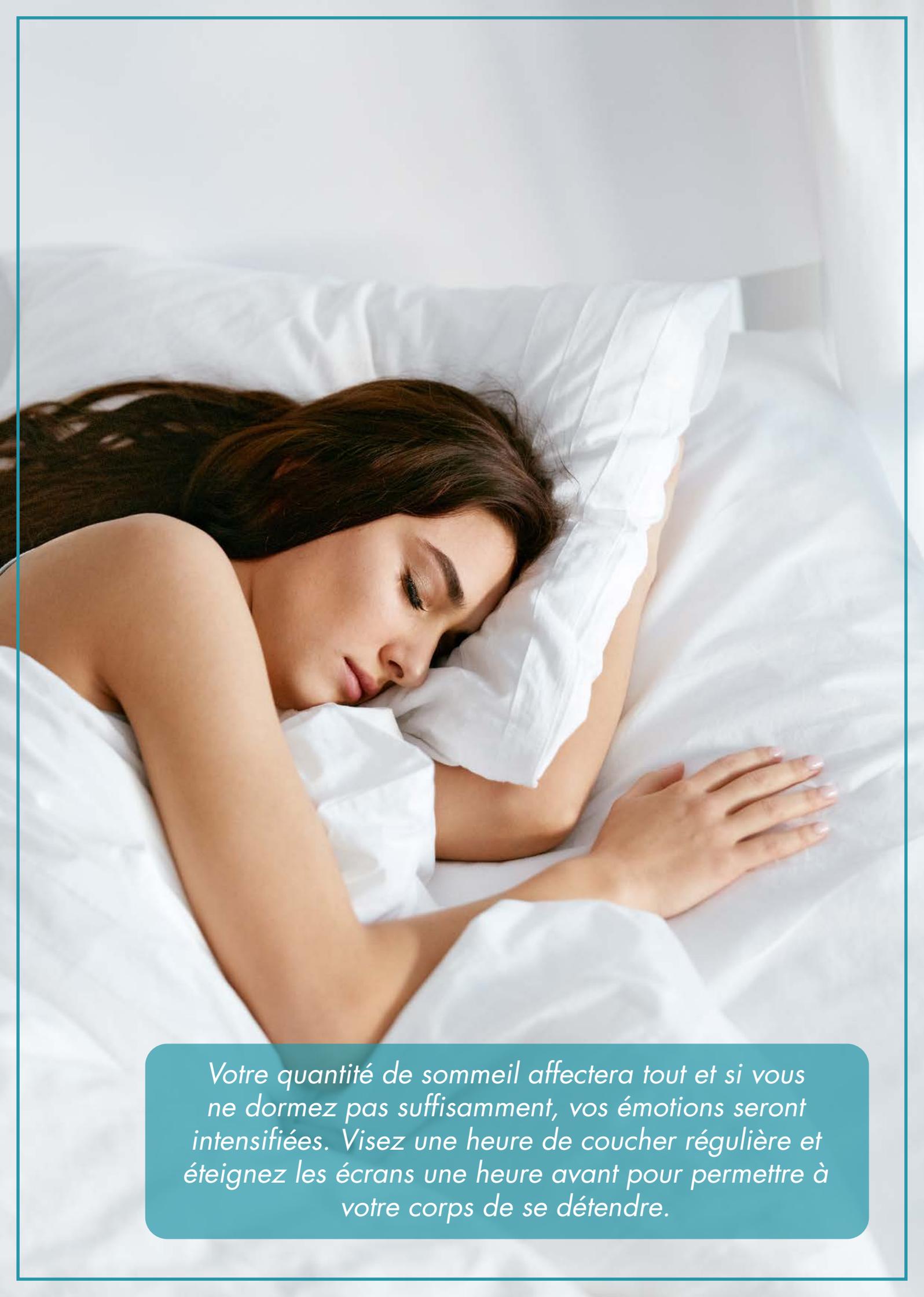
9. Éliminez les toxines

Beaucoup de plastiques et de produits chimiques dans notre environnement sont toxiques pour notre corps. Nous en apprenons toujours plus sur ce domaine, mais nous savons déjà que les plastiques (BPA) et les phtalates ainsi que les produits fortement parfumés comme les désodorisants, les parfums et les vernis à ongles sont des perturbateurs endocriniens (ils perturbent nos hormones). Ne jetez pas tout dans votre maison, mais soyez consciente de ce fait et faites peut-être des modifications subtiles à vos produits de beauté.

10. Qualité des ovules et du sperme

Les suggestions ci-dessus peuvent réellement aider à améliorer la santé des ovules et des spermatozoïdes. Ces éléments s'appliquent donc également à votre conjoint !!!





Votre quantité de sommeil affectera tout et si vous ne dormez pas suffisamment, vos émotions seront intensifiées. Visez une heure de coucher régulière et éteignez les écrans une heure avant pour permettre à votre corps de se détendre.



Ces conseils s'appliquent à votre conjoint, qui aura toujours un rôle émotionnel important. Si vous êtes déjà en famille, le support de votre famille est particulièrement important.

VOTRE CLINIQUE FIV ET VOTRE MÉDECIN

1. Choisir une clinique ou un médecin

Faites d'abord vos recherches, puis laissez toutes les informations se distiller quelques jours ou semaines avant de prendre une décision basée sur votre instinct. Les avis et recommandations peuvent être trompeurs - faites confiance à votre propre décision.

2. Géographie

Vous vous rendez souvent à la clinique. Parfois tous les jours et avant le travail. Tenez compte de la proximité de la clinique dans votre décision.

3. Spécialités spécifiques

Certains médecins se spécialisent dans l'infertilité masculine, les fausses couches récurrentes ou les troubles immunitaires. Si vous avez un diagnostic spécifique, il peut être utile de rechercher un spécialiste dans ce domaine.

4. Continuez de faire des examens

Souvent, les cliniques n'offrent certains tests qu'à certains moments (par exemple, le test du gène MTHFR n'est pas standard, ni le test des cellules tueuses naturelles). Au besoin, exigez des examens supplémentaires mais sachez toujours qu'en fin de compte, vous n'aurez pas toujours la réponse que vous cherchez.

5. Le coût

Préparez vous à des surprises. Estimez tous les coûts (et coûts potentiels) pour votre FIV, y compris vos médicaments, et préparez-vous pour le pire scénario pour ne pas avoir de mauvaises surprises.

6. Ne soyez pas passive avec votre médecin

Exprimez-vous, posez des questions, définissez des paramètres. Si quelque chose vous inquiète ou que vous ne comprenez pas, demandez toujours. Les infirmières de FIV sont des personnes extraordinaires et peuvent souvent être votre premier port d'escale pour obtenir des informations, mais vous pouvez également noter toutes vos questions et apporter cette liste avec vous lorsque vous consultez votre médecin.

7. Chaque médecin et chaque clinique est individuel

Vous aurez probablement une équipe très attentionnée autour de vous, mais si ce n'est pas le cas et que vous vous sentez comme un numéro - ce n'est pas suffisant. Cherchez un autre médecin...

8. Une deuxième opinion

Ça ne fait jamais de mal d'avoir une deuxième opinion sur votre situation. Elle peut apporter de nouvelles idées et approches, ou vous conforter dans vos décisions.

9. Modifiez votre protocole

Einstein disait que « La folie est de toujours se comporter de la même manière et de s'attendre à un résultat différent ». Vous devrez peut-être modifier votre protocole ou l'ajuster après une FIV infructueuse.

10. Changez de clinique

Il n'y a pas de mal à changer de médecin ou de clinique. Faites confiance à votre instinct. Ça pourrait être juste le change dont vous avez besoin.



VOS MEDICAMENTS

1. L'angoisse de la complication

Au début, vous penserez probablement que vous ne serez jamais en mesure de faire face à tous les différents besoins en médicaments. Ça fait peur au début avec tout ce que vous avez à apprendre et à faire, mais vous vous y habituerez. Si vous avez des questions, vous pouvez toujours appeler votre clinique.

2. Organisez vos médicaments

S'ils sont envoyés par la poste, ça peut paraître très compliqué à leur arrivée. Séparez-les en jours et créez un système pour vous aider à vous souvenir de tout. Utilisez vos rappels téléphoniques ou votre agenda pour vous aider.

3. Coût des médicaments

Comprenez le coût total des médicaments et allouez des fonds supplémentaires pour ce domaine, car parfois les choses changent et vous pourriez avoir besoin de quelque chose de différent ou de plus que vous ne le pensiez initialement.

4. Phobie des aiguilles

S'injecter peut être très effrayant au début. Mais ce sera facile à la fin de votre traitement. Parlez-en à votre conjoint.

5. Trouvez un copain d'injection

Vous n'avez pas à le faire seul. Faites participer votre mari ou partenaire. Vous pouvez même en faire un moment agréable où vous communiquez et parlez de différentes choses (ça a l'air drôle, mais essayez !).

6. Glacez le site d'injection

Vous pouvez utiliser une compresse froide pour engourdir la zone ou même une crème anesthésique. Assurez-vous que, quoi que vous fassiez, la zone est stérile pour l'injection à l'aide d'une lingette imbibée d'alcool.

7. Détendez vos muscles

Ça ne fait pas aussi mal que vous ne le pensez. Respirez et essayez de détendre vos muscles, ce sera plus facile.

8. Méditation

La méditation fonctionne bien pour certaines personnes pendant la phase de stimulation pour vous aider à vous détendre et pour que votre corps stimule vos ovaires.

9. Voyager avec des médicaments

Vous devrez peut-être voyager pendant cette période ou simplement prendre vos médicaments au travail. MedActiv et Lifeina ont développé des conteneurs réfrigérés adaptés pour transporter tous vos médicaments à la bonne température.



LifeinaBox (www.lifeina.com), le plus petit frigo au monde, est la solution idéale pour le transport sécurisé de Menopur, Gonal-F ou Puregon. Il les conserve entre 2 et 8°C et vous donne la liberté de voyager n'importe où, n'importe quand.

10. Soyez consciente de votre corps

Soyez consciente de ce que ressent votre corps. Notez tout effet secondaire ou ballonnement et rappelez-vous d'en parler à votre médecin. De cette façon, vous saurez si vos symptômes ne sont pas normaux ou si vous souffrez d'hyperstimulation ovarienne.



*Noubliez jamais pendant une FIV la
raison finale de cette aventure*



*Soyez le genre
de personne à
laquelle tous les
autres souhaiteraient
ressembler...*



LA FIV

1. Les choses changent

Même avec un cycle « parfait », vous ne saurez pas toujours les dates de prélèvement des ovules ou de transfert d'embryons. Il est parfois difficile de planifier sa vie autour d'une FIV, mais vous devez être flexible pour répondre aux conseils de votre médecin.

2. Ayez un plan global

Soyez flexible mais ayez aussi un plan global. Planifiez le nombre de cycles que vous êtes prête à faire. Ces plans ne sont immutables et vous pouvez les modifier au fur et à mesure, mais c'est quand même mieux de savoir où vous allez.

3. Votre nombre d'œufs diminuera

Vous devez vous y préparer. Le nombre d'œufs collectés ne sera jamais le nombre d'embryons avec lesquels vous vous retrouvez. Après la collecte des œufs, seuls certains fertilisent, et seuls certains parviennent au jour 2, puis au 3 et au 5. Ensuite, tout tourne autour des chiffres. Vous devriez peut-être parler à un ami pour vous aider à gérer ce temps émotionnellement.

4. Test PGS / PGD

Vous aurez peut-être la possibilité de sélectionner vos embryons. Cela présente de nombreux avantages car ça permet au médecin de savoir qu'il transfère un embryon viable. La plupart des fausses couches et des échecs sont dus à l'embryon, c'est donc une bonne idée de les tester si vous le pouvez.

5. Soyez prête pour plusieurs cycles et transferts

On espère tous que vous tomberez enceinte dès le premier transfert, mais ce n'est en aucun cas garanti. Il est important de savoir que vous pourriez avoir besoin de transferts d'embryons congelés ou de plusieurs cycles complets avant de réussir .

6. Restez Zen lors du transfert d'embryons

Assurez-vous de ne pas avoir une vessie trop remplie car une vessie trop remplie peut provoquer des spasmes.

7. Pensez à votre circulation

Pour être dans une condition optimale pour la FIV, il est préférable d'avoir un flux sanguin sain car cela va affecter votre système de reproduction.

8. L'attente de deux semaines

Après le transfert d'embryons, vous devrez attendre au moins 10 jours avant que votre médecin ne teste l'hormone de grossesse. Cela peut être une attente angoissante. Encore une fois, demandez un soutien émotionnel à un ami ou à votre partenaire.

9. Tests de grossesse à domicile

Il est possible d'utiliser un test de grossesse à domicile avant vos résultats officiels. Il est recommandé de ne pas le faire au cas où vous obtiendriez une fausse lecture.

10. Faites un plan pour un résultat positif et négatif

Visualisez réellement ce que vous ferez le jour du test et les jours suivants pour les deux résultats. Peu importe à quel point ce plan est flou ou détaillé - avoir un plan réel vous aidera vraiment à vous sentir plus résiliente quand les résultats arrivent. Si vous obtenez un résultat négatif, vous pouvez vous arrêter pendant quelques jours pour pleurer et guérir. Fixez peut-être un délai (par exemple 3 jours) afin de savoir que vous pouvez avoir ce temps et vous donner un coup de pouce pour en sortir.



VOS ÉMOTIONS

1. Les montagnes russes

D'essayer naturellement de devenir enceinte est déjà assez difficile, mais une FIV c'est comme des montagnes russes émotionnelles. Les traitements de FIV et de fertilité sont vraiment très compliqués ! Vous devez être forte et avoir une bonne équipe d'amis autour de vous pour gérer cette course folle ! Vous devez trouver des moyens de vous détendre et des amis pour vous soutenir.

2. Stress, stress, stress

La FIV est très stressante et malheureusement, nous savons que pour certaines femmes, un stress élevé peut en fait diminuer les taux de réussite de la FIV. Ce n'est pas facile et vous aurez besoin d'outils, mais il faut réduire votre niveau de stress pour une FIV.

3. La vie en dehors de la FIV

Malheureusement, le travail, les amis et tous vos autres engagements se poursuivent parallèlement à votre traitement. C'est bien de réduire vos activités, mais n'oubliez pas aussi de faire des choses qui vous font du bien.

4. Les relations

Votre relation avec votre partenaire est la plus importante en ce moment, mais si vous faites une FIV en couple, c'est doublement difficile parce que l'autre personne est tout aussi investie que vous, mais va peut-être la gérer d'une manière différente. Donc parlez, parlez, parlez.

5. Pleurez

Vous allez beaucoup pleurer. Le fait est que ça fait du bien. Les hormones peuvent même vous faire pleurer pour des choses absolument ridicules. Mais vous vous sentirez toujours tellement mieux après !

6. Vos amis et vos proches

Qui sont vos amis/amies ? Réunissez une équipe de vos proches, amis, amies, copains de FIV, coach de fertilité et thérapeutes complémentaires, en fait n'importe qui. Ils seront là pour vous aider.

7. Cherchez le bonheur

La FIV est dure... Qu'est-ce qui vous aide ? Qu'est-ce qui vous donne du bonheur ? Faites-le ! Soyez créative, riez, socialisez quand vous en avez envie - faites simplement ce qui vous fait du bien.

8. Le sommeil

Votre quantité de sommeil affectera tout et si vous ne dormez pas suffisamment, vos émotions seront intensifiées. Visez une heure de coucher régulière et éteignez les écrans une heure avant pour permettre à votre corps de se détendre.

9. Les émotions désagréables

Lorsque quelqu'un annonce une grossesse non planifiée ou une invitation à une fête de naissance arrive par la poste, vous ressentirez peut-être de la colère, de la jalousie, de la honte, de l'amertume, etc. C'est normal. Vous n'êtes pas vos pensées - vous ne devenez pas amère ou tordue, vous traversez tout simplement une période difficile !

10. Vos attentes

Il faut avoir une attente saine et réaliste de la FIV. Il est possible qu'une FIV ne fonctionne pas la première fois, mais mettez toute votre énergie à croire positivement que cela fonctionnera. N'ayez pas peur de penser positivement.





FATIGUÉE D'ÊTRE FATIGUÉE ?

Les Espagnols font régulièrement des siestas. C'est un luxe que tout le monde ne peut pas se permettre, mais si possible essayez de vous mettre quelque part et de faire une "power nap".

Avant tout, imaginez le futur pour vous rappeler la raison de ce calvaire et croyez que vous y arriverez un jour. Vous trouverez bientôt votre chemin et vos amis et votre famille seront là pour vous soutenir tout au long du voyage !



TRANSPORTER VOS MEDICAMENTS

MedActiv et Lifeina ont développé une gamme de solutions pour conserver vos injectables FIV à la bonne température tout le temps. Ces solutions sont déclinées sous 2 technologies principales, qui sont des trousse réfrigérantes et des mini frigo.

iCool

Les trousse iCool utilisent une nouvelle génération de blocs réfrigérants chimiques qui ne transpirent pas et qui possèdent un temps de décongélation plus long que les blocs traditionnels. The trousse iCool peuvent conserver vos médicaments entre 2 et 8°C jusqu'à 36 heures, en fonction du modèle choisi. Elles comprennent également des compartiments séparés pour le transport de vos accessoires. Disponibles sous les marques MedActiv (iCool) et Lifeina (LifeinaBag), ces trousse sont les accessoires parfaits pour les longs voyages en avion..



D'une particulière élégance, les sacs de transport LifeinaBag sont discrets et offrent une protection de 24 heures entre 2 et 8°C.

LifeinaBox

LifeinaBox est un petit frigo destiné au transport sécurisé des médicaments fragiles. Connecté à une application qui surveille la température de vos médicaments, et avec une batterie intégrée de 6 heures, LifeinaBox est vraiment le meilleur exemple possible de conception centrée sur l'humain.

Petites astuces

Pour des raisons environnementales, de plus en plus d'hôtels utilisent une carte codée pour ouvrir les portes des chambres dans l'hôtel et utilisent ensuite cette carte comme interrupteur pour allumer et éteindre l'électricité dans la chambre. Ceci veut dire que quand vous quittez votre chambre d'hôtel, vous prenez votre carte et éteignez toute l'électricité dans votre chambre, inclus le petit frigo où vous gardez peut-être vos médicaments au frais. Pour contourner ce problème, utilisez n'importe quelle vieille carte en plastique (carte FNAC, carte de visite, etc.) comme interrupteur et laissez-la en permanence dans la chambre pour que l'électricité reste allumée

Si vous avez besoin de congeler vos pains de glace pour votre trousse isotherme avant de quitter l'hôtel, les frigos dans les chambres d'hôtel ne sont généralement pas de très bonne qualité et ne congèlent pas bien les pains de glace. Demandez plutôt au bar de l'hôtel de les congeler pour vous. Après tout, ils ont toujours besoins de glace dans les bars et ont donc des congélateurs de très bonne qualité

Sites utiles

[Carte Européenne d'Assurance](#)

[MedActiv](#) (transport des médicaments)

[Lifeina](#) (le plus petit frigo au monde)





WWW.LIFEINA.COM

A PROPOS DE LIFEINA

Lifeina est une startup innovante dans le domaine du transport et de la conservation des médicaments fragiles. Nos produits sont conçus pour donner aux utilisateurs de ces médicaments la liberté de voyager tout en sachant que leur médicament est maintenu à une température optimale.

Les solutions de Lifeina sont spécialement conçues pour ajouter à la valeur du médicament utilisé. Stratégiquement situés à Paris, nous avons une solide réputation de toujours devancer les besoins de nos clients avec une approche liée à la satisfaction totale de l'utilisateur final du médicament.

Notre équipe d'experts comprend des médecins, des patients et des ingénieurs qui sont tous dédiés à trouver de meilleures solutions pour le transport des médicaments.

DÉPASSER VOS ATTENTES EN TRANSPORT ET STOCKAGE DES MÉDICAMENTS

Pour Uwe DIEGEL, créateur de la société, Lifeina représente un investissement personnel. *"En 2003, mon frère a failli mourir suite à un incident où son médicament a été congelé par erreur dans un hôtel. J'ai donc démarré cette société pour des raisons qui tiennent plus du personnel que du business. Lifeina est pour moi l'expression ultime de l'innovation au service de la santé. Si les produits de Lifeina sont si populaires, c'est par ce que ce sont des produits dessinés par des malades pour des malades et que pour chaque pathologie que nous abordons, nous parlons directement avec les utilisateurs pour vraiment cerner leurs besoins."*

LA MISSION DE LIFEINA

Lifeina défie le Status Quo dans le secteur des médicaments thermos-sensibles. Nous développons des solutions innovantes pour le stockage et la distribution des médicaments sensibles à la chaleur.

LA VISION DE LIFEINA

Un avenir où les utilisateurs de médicaments sensibles ne seront pas entravés par les limitations intrinsèques dictées par leur état de santé. Un avenir où les utilisateurs auront la liberté de prendre responsabilité de leur santé en utilisant les outils adaptés.

Contact Lifeina :

Lifeina SAS
6 rue de Castellane
75008 PARIS, France
Tel. +33 (0)1 42 66 15 59
hello@lifeina.com
www.lifeina.com



lifeina

Live your life

**BON
VOYAGE !**



lifeina