



DEFINISI

Bayi tabung alias InVitro Fertilization (IVF) merupakan suatu pilihan alternatif bagi Anda yang ingin punya anak. Bayi tabung dilakukan dengan cara menggabungkan telur dan sperma di luar tubuh. Kemudian, sel telur yang sudah dibuahi dan sudah dalam fase siap akan dipindahkan ke dalam rahim wanita.

PERSIAPAN

Agar program bayi tabung yang anda jalani berjalan dengan lancar, dan membantu meningkatkan peluang untuk mendapat momongan yang sehat berikut beberapa tips yang bisa dilakukan sebagai persiapan agar sukses mendapatkan momongan selain disarankan untuk mengikuti semua anjuran dokter selama menjalani program bayi tabung :

1. Konsultasi dan pemeriksaan kesehatan menyeluruh

Untuk memberi gambaran kondisi fisik yang mungkin berkaitan dengan tingkat kesuburan anda dan pasangan.

2. Pola makan sehat

Pola makan yang sehat dan bergizi seimbang memegang peranan penting bagi kesuburan.

3. Pola hidup sehat

Berhentilah merokok dan hindari paparan asap rokok. Hindari pula konsumsi minuman beralkohol, dan batasi konsumsi kafein serta rutin berolahraga.

4. Jaga berat badan

Perbaiki dan jaga berat badan ideal dengan menjaga pola makan dan berolahraga sesuai anjuran dokter.

5. Asupan multivitamin dan asam folat

Mengonsumsi vitamin dan asam folat setidaknya 400 mikrogram per hari sebelum hamil sesuai anjuran dokter, dapat membantu melengkapi asupan nutrisi yang dibutuhkan untuk kehamilan, dan dapat mengurangi kemungkinan bayi menderita cacat bawaan lahir.

6. Hindari stress

Stres tidak baik bagi persiapan kehamilan. Aktivitas dan lingkungan yang lebih positif, misalnya bergabung dengan komunitas-komunitas peserta program bayi tabung, saling memberi semangat antar anggota komunitas, atau melakukan pijat dan terapi akupunktur dapat membantu mengatasi stress.

FAKTOR-FAKTOR YANG MENENTUKAN KEBERHASILAN

1. usia,
2. kondisi kesehatan, dan
3. seberapa parah gangguan ketidaksuburan yang dialami,

Persiapan Sebelum Ovum Pick Up Dan Embryo Transfer

Ovum Pick-Up (OPU)/ Pengambilan Sel Telur dan Embryo Transfer (ET) itu tidak sakit sama sekali, tapi akan ada perasaan perut kembung selama beberapa hari. Sakit atau tidak, itu tergantung oleh masing-masing pasien. Tapi yang dibutuhkan adalah kualitas embryo. Kualitas embryo juga ditentukan oleh kualitas sperma pasanganmu. Jadi tak perlu khawatir jika telur yang kamu hasilkan sedikit, atau terlalu berbahagia jika telur yang kamu hasilkan banyak sekali. Saat ET, dokter dan timnya akan memasukkan embryo dengan kualitas yang paling tinggi.

HAL-HAL YANG PERLU DIPERHATIKAN SETELAH TRANSFER EMBRIO (ET):

Selama treatment, sebaiknya

1. Menghindari bahan-bahan kimia yang berbahaya.
2. Gunakan kosmetik, skincare dan produk-produk mandi yang aman bagi tubuh, yaitu yang tidak mengandung paraben, mineral, dll.
3. Hindari juga polusi, asap yang berasal dari pembakaran sampah, cat tembok, dll.
4. Pakailah pakaian yang longgar dan nyaman, hindari celana atau rok yang terlalu ketat.
5. Lupakan dulu high heels sejenak, pakailah sepatu flats atau sandal yang nyaman.

Hal ini dikarenakan efek setelah OPU dan ET yang terkadang membuat pasien kembung atau mual.

* Post-Transfer:

Setelah proses transfer embryo selesai, biasanya akan dipindahkan ke ruang rawat untuk berbaring dan beristirahat/ bedrest selama 6 jam dengan bantal di bokong, kemudian dilanjutkan dengan bedrest sampai 24 jam.

Pantangan

- 1) Mengangkat beban berat
- 2) Melakukan aktivitas fisik yang berat seperti aerobik dan tari Zumba
- 3) Mandi di bath tub dan berenang
- 4) Menggunakan douche, tampon dan bidet
- 5) Konsumsi alkohol, merokok, narkoba
- 6) Hubungan seksual dan orgasme
- 7) Jangan memakai kosmetik, deodoran dan parfum (berlaku untuk kedua pasangan)
- 8) Hindari merokok dan minum alkohol
- 9) Hindari makanan pedas, berminya, junk food, mentah dan bakar
- 10) Hindari pikiran-pikiran negatif dan juga orang-orang yang membawa aura negatif

Apakah jalan kaki bisa menggugurkan embrio?

Tidak sama sekali,

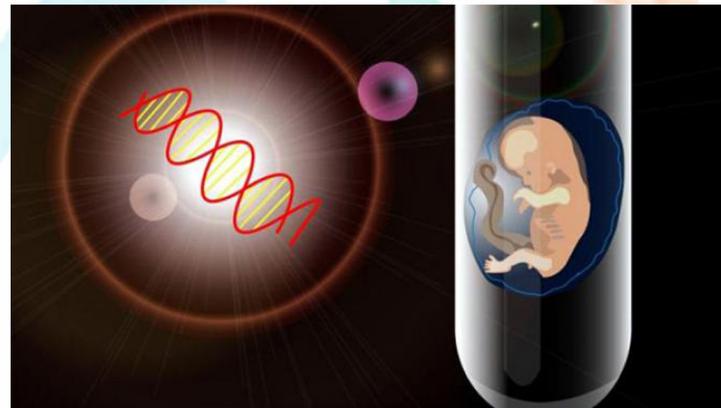
Embrio tidak akan gugur apabila dihubungkan dengan cara berjalan. Yang terpenting adalah apapun aktifitasnya, jaga agar tidak kelelahan

Apakah jika ada bercak darah berwarna kecoklatan berarti saya keguguran?

Tidak.

Kemungkinan :

- Sedikit melukai dinding Rahim akibat prosedur yang dilakukan dalam proses bayi tabung.
- Efek mengkonsumsi suplemen hormon progesteron. Hal-hal ini dapat menyebabkan sedikit bercak dan tidak ada yang perlu dikhawatirkan.
- Keberhasilan implantasi dapat memunculkan bercak berwarna merah muda atau coklat muda. Bercak implantasi terjadi ketika embrio mulai melekat ke dinding rahim. Tapi tidak semua implantasi menghasilkan bercak, sehingga tak perlu langsung kecewa jika tidak mengalaminya.
- Menjaga mood untuk tetap tenang, bahagia dan berpikir positif



APA YANG BISA DILAKUKAN KETIKA MENUNGGUPEMERIKSAAN KEHAMILAN PASKA EMBRYO TRANSFER

- Bisa memilih berdiam diri di rumah, Menghabiskan waktu dengan nonton film dan menulis blog. Juga bisa sibuk mempelajari hal-hal baru dengan membaca blog-blog orang lain. Tak lupa membaca buku doa dan self-improvement agar selalu positif.
- Sempatkan bertemu dengan teman-teman dekat dan menghabiskan waktu bersama mereka. Perhatikan jangan sampai kelelahan.
- Persentase keberhasilan invitro fertilization juga ditentukan oleh umur calon ibu. Semakin muda, tentunya juga semakin besar kesempatan calon ibu untuk berhasil dalam invitro fertilization treatment.



Informasi kesehatan dapat melalui
www.sanglahhospitalbali.com
pilih informasi kesehatan

Sumber : Instalasi Rawat Inap B RSUP SANGLAH Denpasar



KIAT SUKSES HAMIL DENGAN BAYI TABUNG

Promosi Kesehatan Rumah Sakit

8.97/LFT-PKRS/2020