

Impfungen

- Bevor Sie eine Therapie bei uns anfangen, kontrollieren wir, ob Sie gegen Röteln und Varizellen (Windpocken) immun sind. Bei fehlender Immunität empfehlen wir dringend die Durchführung einer entsprechenden Impfung.
- Sobald Sie schwanger sind, sollten gewisse Impfungen nicht mehr durchgeführt werden.
- Die saisonale Gripeschutzimpfung (Influenza) ist während der Schwangerschaft unbedenklich und wird von uns empfohlen.
- Die Impfung gegen Keuchhusten (Pertussis) wird Schwangeren im 2. oder 3. Trimenon empfohlen, dies unabhängig vom Zeitpunkt der letzten Pertussisimpfung oder Pertussiserkrankung. Die Impfung soll vorzugsweise im 2. Trimester (13. bis 26. Schwangerschaftswoche) durchgeführt werden (Nachholimpfung möglichst im 3. Trimester so früh wie möglich). Unter gewissen Bedingungen ist eine Impfung auch vor der Schwangerschaft sinnvoll.

Covid-19

- Schwangere gehören zu den gefährdeten Personen, vor allem wenn sie zusätzliche Risikofaktoren oder Begleiterkrankungen haben. Das Bundesamt für Gesundheit (www.bag.admin.ch) und die Schweizerische Gesellschaft für Gynäkologie und Geburtshilfe (www.sggg.ch) publizieren laufend aktualisierte Empfehlungen.

Zögern Sie bitte nicht, uns bei Fragen und Unklarheiten zu kontaktieren. Das ganze fertisuisse-Team steht Ihnen gerne zur Verfügung!

www.fertisuisse.ch



Standort Olten:

Tannwaldstrasse 2
CH-4600 Olten
Tel. +41 62 287 20 00
Fax +41 62 287 20 09
info@fertisuisse.ch



Standort Basel:

Centralbahnstrasse 9
CH-4051 Basel
Tel. +41 61 287 30 00
Fax +41 61 287 30 09
info@fertisuisse.ch

Wir sprechen Deutsch, Englisch,
Französisch, Italienisch und Holländisch.



Zentrum für Kinderwunschbehandlung
Frauen- und Männermedizin

www.fertisuisse.ch



Zentrum für Kinderwunschbehandlung
Frauen- und Männermedizin

Allgemeine Empfehlungen

zum Verhalten nach reproduktionsmedizinischen
Behandlungen und während der Frühschwangerschaft



Arbeit

- Am Tag der Eizellentnahme sollten Sie nicht arbeiten.
- Nach einer Insemination und nach dem Embryotransfer dürfen Sie arbeiten. Der Verzicht auf Arbeit hat keinen Vorteil.

Sport

- Eine wohltuende moderate sportliche Aktivität ist immer gut. Jedoch sollten anstrengende Sportarten nicht mehr als 4 Stunden pro Woche ausgeübt werden, weder vor noch nach jeder Therapie noch in der Schwangerschaft. Im Zweifelsfall wenden Sie sich am besten an Ihre Ärztin oder Ihren Arzt. Bei Blutungen in der Frühschwangerschaft empfehlen wir, zunächst auf Sport zu verzichten.

Sex

- Nach jeglichen Therapien und in der Schwangerschaft darf man, bei problemlosem Verlauf, Geschlechtsverkehr haben.
- Bei Schmerzen oder Blutungen empfehlen wir auf Sex zu verzichten. Dies gilt auch bei Blutungen während der Schwangerschaft. Im Zweifelsfall wenden Sie sich an Ihre Ärztin oder Ihren Arzt.

Reisen

- Bis 48 Stunden nach der Eizellentnahme sollten Sie auf Reisen verzichten.
- Nach einer Insemination oder einem Embryotransfer und in der Schwangerschaft muss nicht auf Reisen verzichtet werden. Wir empfehlen Ihnen jedoch, bis zum Schwangerschaftstest und in den ersten 12 Wochen keine langen Flugreisen durchzuführen (>6 bis 8 Stunden).
- Wenn Reisen nötig sind, achten Sie darauf, dass Sie gut hydriert sind und sich während des Flugs viel bewegen können. Auf längeren Autoreisen empfehlen wir alle 1 bis 2 Stunden eine Bewegungspause. So reduzieren Sie das Thrombose-Risiko.

- Achten Sie darauf, dass Sie während der Schwangerschaft nur in Länder mit guter medizinischer Versorgung reisen.
- Informieren Sie sich vor jeder Reise über die Impfpfehlungen und über allfällige spezielle Vorschriften oder Gefahren im Zielland.

Essen und Trinken

- Nach einer Insemination oder einem Embryotransfer gelten zunächst die gleichen Regeln wie in der Schwangerschaft.
- Waschen Sie Früchte und Gemüse gründlich und verzichten Sie auf rohes Fleisch und rohen Fisch.
- Verzichten Sie auf Alkohol und Nikotin.
- Trinken Sie genügend Wasser, idealerweise 2 Liter am Tag.
- Koffein ist in Kaffee, Schwarztee, Schokolade, Cola und Energy Drinks enthalten. Sie sollten nicht mehr als 300 mg Koffein pro Tag zu sich nehmen. Es spricht aber nichts dagegen 2 bis 3 Tassen Kaffee – über den Tag verteilt – zu trinken.

Medikamente

- Notwendige Medikamente sollten Sie nach Rücksprache mit Ihrer betreuenden Ärztin oder Ihrem betreuenden Arzt weiternehmen.
- Die von uns verschriebenen, behandlungsspezifischen Medikamente sollten Sie nur nach Rücksprache mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt absetzen.
- Informieren Sie die betreuende Ärztin oder den betreuenden Arzt, wenn Sie ein Medikament neu einnehmen müssen.

Schmerzen

- In den ersten Tagen nach der Eizellentnahme sind leichte Unterbauchschmerzen normal. Sie können problemlos leichte Schmerzmittel einnehmen (z. B. Paracetamol 1000 mg alle 6 Stunden oder Ibuprofen bis zu 200 bis 600 mg alle 6 Stunden). Bei Schmerzen nach dem Embryotransfer oder in der Frühschwangerschaft sollten Sie Schmerzmittel nur nach Rücksprache mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt einnehmen.

- Starke Schmerzen sind nicht normal. Melden Sie sich in einem solchen Fall bei uns oder – falls wir nicht erreichbar sind – auf einer Notfallstation.

Blutungen

- Bei vaginalen Blutungen nach einer Therapie oder in der Schwangerschaft sollten Sie sich sofort bei uns melden.
- Eine Blutung nach der Eizellentnahme kann normal sein, solange diese weniger stark ist als eine Menstruation. Bei stärkeren Blutungen sollten Sie sich sofort bei uns oder auf einer Notfallstation melden.
- Eine Blutung am Anfang der Schwangerschaft kann häufig vorkommen und muss nicht etwas Bedrohliches sein. Wir empfehlen jedoch, die Schwangerschaftsentwicklung zu kontrollieren. Je nach Ihrer Blutgruppe (Rhesusfaktor «negativ») benötigen Sie innerhalb der ersten 2 bis 3 Tage eine spezielle Behandlung.

Psychologische Unterstützung

- Eine Behandlung der Infertilität kann zu emotionalen Belastungen führen. Zögern Sie nicht, uns zu kontaktieren, wenn es Ihnen psychisch nicht gut geht. Wir können gerne für Sie einen Termin bei unserem psychologischen Team organisieren.
- Wenn Sie schon psychologische Hilfe in Anspruch nehmen, zögern Sie nicht diese bei Bedarf auch häufiger zu beanspruchen.

TCM – Traditionelle Chinesische Medizin

- Wenn Sie derzeit in einer TCM-Therapie sind, besprechen Sie mit Ihrer Therapeutin/Ihrem Therapeuten den aktuellen Behandlungsbedarf. Dieser variiert je nach Behandlungsphase. Bei Bedarf können wir Ihnen erfahrene Therapeutinnen und Therapeuten empfehlen, die sich auf Reproduktionsmedizin spezialisiert haben.