

ก่อนทำ IVF ต้องดูแลตัวเองอย่างไร



ศูนย์ : ศูนย์เทคโนโลยีเพื่อการมีบุตร

การทำเด็กหลอดแก้ว หรือ IVF ถือเป็นอีกหนึ่งทางเลือกสำหรับสามีภรรยาที่มีบุตรยาก หากคุณและคู่ของคุณตัดสินใจที่จะทำเด็กหลอดแก้ว ขั้นตอนแรกคือต้องไปพบแพทย์เพื่อปรึกษา รวมทั้งรับการตรวจวินิจฉัยและการเตรียมตัวต่างๆ จากแพทย์ โดยก่อนที่จะทำการรักษานั้น ทั้งคู่สามีและภรรยาควรปฏิบัติตนและดูแลตัวเองอย่างเคร่งครัด เพื่อให้การทำ IVF มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น ดังนี้

ฝ่ายหญิง

- หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ อาหารแปรรูป อาหารที่มีน้ำตาลสูง
- รับประทานโปรตีนอย่างน้อยวันละประมาณ 60 มิลลิกรัม เพื่อให้ไข่มีคุณภาพดีและสมบูรณ์
- ดื่มน้ำอย่างน้อยวันละไม่ต่ำกว่า 1.5-2 ลิตร

- ควบคุมน้ำหนัก ออกกำลังกายเบาๆ เช่น การเดิน และการทำโยคะ ซึ่งจะมีความปลอดภัยมากกว่าการออกกำลังกายหนักๆ
- หลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ รวมทั้งได้รับควันบุหรี่
- พักผ่อนให้เพียงพอในแต่ละวัน และไม่ควรเครียดจนเกินไป

ฝ่ายชาย

- หลีกเลี่ยงการติดเชื้อ เพราะอาจทำให้จำนวนและคุณภาพของเชื้ออสุจิลดลงได้
- หลีกเลี่ยงการแช่น้ำอุ่นหรือการทำซาวน่า
- ไม่สวมใส่ กางเกงชั้นในที่รัดแน่นจนเกินไป
- หลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน เครื่องดื่มแอลกอฮอล์
- งดสูบบุหรี่ อย่างน้อย 3 เดือนก่อนการเริ่มการรักษา และระหว่างการรักษา
- ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ พักผ่อนให้เพียงพอ ไม่เครียดหรือวิตกกังวลมากเกินไป

การตั้งครรภ์จะมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น ไม่เพียงแต่การรักษาที่ทันสมัย และแพทย์ผู้เชี่ยวชาญอย่างเดียว การดูแลสุขภาพ ร่างกาย และจิตใจ ของคู่สามีและภรรยาเป็นสิ่งที่สำคัญเช่นกัน