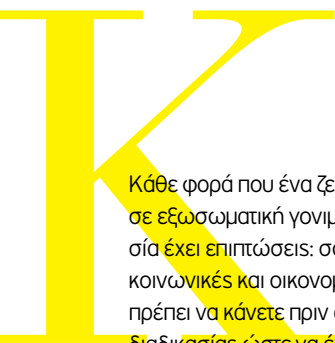


ΕΞΩΣΩΜΑΤΙΚΗ ΓΟΝΙΜΟΠΟΙΗΣΗ

ΠΩΣ ΘΑ

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΤΕΙΤΕ ΣΩΣΤΑ

ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΚΑΝΕΤΕ ΩΣ ΖΕΥΓΑΡΙ, ΕΙΤΕ ΕΙΝΑΙ Η ΠΡΩΤΗ ΕΙΤΕ ΙΣΩΣ Η ΤΕΛΕΥΤΑΙΑ ΦΟΡΑ ΠΟΥ ΚΑΤΑΦΕΥΓΕΤΕ ΣΤΗΝ ΕΞΩΣΩΜΑΤΙΚΗ ΓΟΝΙΜΟΠΟΙΗΣΗ.



Κάθε φορά που ένα ζευγάρι υποβάλλεται σε εξωσωματική γονιμοποίηση η διαδικασία έχει επιπτώσεις: σωματικές, ψυχικές, κοινωνικές και οικονομικές. Μάθε τι πρέπει να κάνετε πριν από την έναρξη της διαδικασίας ώστε να έχετε έτοιμη λύση σε περίπτωση προβλήματος.

1 Οργανωθείτε: Συγκεντρώστε όλες τις απαραίτητες πληροφορίες για την κατάσταση και το πλάνο θεραπείας σας. Η εξωσωματική γονιμοποίηση είναι μια διαδικασία που προκαλεί άγχος, και ένα από τα καλύτερα αντίδοτα είναι η επαρκής πληροφόρηση και γνώση. Προσοχή, όμως! Δυστυχώς, στο Διαδίκτυο υπάρχουν και πολλές λάθος πληροφορίες. Συζητήστε με το γιατρό σας μέχρι να λυθούν όλες οι απορίες.

2 Προετοιμαστείτε για τη λήψη αποφάσεων:

Θα μεταφέρετε έμβρυα 3ης ημέρας ή βλαστοκύστες; Έχετε πλεονάζοντα έμβρυα, όχι πολύ καλής ποιότητας, θα τα καταψύξετε ή όχι; Είναι σημαντικό να έχετε ήδη πάρει αποφάσεις σε θέματα που ενδέχεται να προκύψουν και να συζητήσετε από πριν τις επιλογές σας.

3 Ζητήστε ψυχολογική στήριξη: Η συναισθηματική και σωματική φόρτιση στον αγώνα για την απόκτηση ενός



Ευχαριστούμε τη **Χαρούλα Μαθιοπούλου - Μπιλάλη, BSc, MmedSci, μοριακή βιολόγο με εξειδίκευση στην Ανθρώπινη Αναπαραγωγή και Εξωσωματική Γονιμοποίηση, ιδρυτικό μέλος της Bilalis Women Wellness Medical Practice (www.harroulabilali.gr).**

Η ΕΜΠΕΙΡΙΑ ΕΧΕΙ ΔΕΙΞΕΙ ΠΩΣ ΟΤΑΝ ΓΝΩΡΙΖΕΙΣ ΤΟ ΣΤΟΧΟ, ΤΙΣ ΕΠΙΛΟΓΕΣ ΚΑΙ ΤΑ ΟΡΙΑ ΣΟΥ ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΡΧΗ, ΕΙΣΑΙ ΠΟΛΥ ΠΙΟ ΚΟΝΤΑ ΣΤΟ **ΝΑ ΠΕΤΥΧΕΙΣ ΤΟ ΟΝΕΙΡΟ ΣΟΥ.**

παιδιού είναι μεγάλη. Χρειάζονται αντοχές πρωταθλήτη που οι περισσότεροι δεν έχουμε. Η θετική παρέμβαση ενός ειδικού μπορεί να σας αποφορτίσει, να καθαρίσει τη σκέψη σας και να θέσει τις βάσεις για μια καλύτερη επικοινωνία με το σύντροφό σας, ειδικά αν στην πορεία των προσπαθειών έχει χαθεί.

4 Συγκεντρώστε τους φίλους και απομακρύνετε τους «εχθρούς»:

Σίγουρα όλοι θέλουν το καλό σας, όμως κάποιοι σας γεμίζουν με αισιοδοξία και άλλοι σας «αδειάζουν». Βάλτε όρια στις σχέσεις με τους άλλους και δημιουργήστε ένα δυνατό «γκρουπ στήριξης».

5 Αποφασίστε τι ελέγχετε και τι όχι: Περιπτώ άγχος δε χωράει στη διάρκεια ενός κύκλου εξωσωματικής γονιμοποίησης. Δεν είναι η κατάλληλη στιγμή για πολύ σημαντικές αποφάσεις ή για αλλαγές στη ζωή σας. Επιπλέον, αντιμετωπίστε καθημερινά προκλήσεις στην εργασία, στο σπίτι, με την οικογένεια, με φίλους. Αποφασίστε τι είναι σημαντικό και τι όχι.

6 Κοιτάξτε στο τέλος της διαδικασίας, ακόμα και αν βρίσκατε στην αρχή:

Είναι σημαντικό να βλέπετε μπροστά και, καθώς προετοιμάζεστε για την εξωσωματική γονιμοποίηση, να γνωρίζετε τα όριά σας. Είναι εύκολο να υποθέσουμε τα συναισθήματα σε περίπτωση θετικού αποτελέσματος. Τι θα συμβεί όμως αν αυτό δεν έρχεται παρά τις επαναλαμβανόμενες προσπάθειες; Είστε διατεθειμένοι να αναζητήσετε άλλους τρόπους για να γίνετε γονείς; Όποια και αν είναι η έκβαση της εξωσωματικής γονιμοποίησης, έχετε καταφέρει να κάνετε όλα αυτά που μπορούσατε για ένα παιδί και πρέπει να αισθάνεστε καλά για τον εαυτό σας.