



Accompagnement du couple en AMP - [S50/2]

POUR TOUS RENSEIGNEMENTS, RENDEZ-VOUS SUR NOTRE SITE :

ivf-france.fr

Pour compléter votre information : inovie-fertilite.fr

POUR SUIVRE L'ACTUALITE DU CENTRE ET DE L'AMP AILLEURS :



Ma PMA en France



Ma PMA en France

**SI VOUS AVEZ BESOIN D'UN ACCOMPAGNEMENT AVEC DES SPECIALISTES
CONNAISSANT LE DOMAINE DE LA PMA ([renseignements sur ivf-france.fr](http://renseignements.sur.ivf-france.fr)) :**

Dr Frédéric Bridoux Psychiatre

04 67 64 72 88

Hypnose :

Danielle Lelaidier Sage-femme

06 61 81 22 49 d.lelaidier@wanadoo.fr

Soutien psychologique : Dominique Lassus Psychologue clinicienne

06 31 21 26 63 dl-psy@hotmail.fr

Béatrice Delpont Psychologue clinicienne

07 77 98 54 58 beatrice.delpont@hotmail.com

Sophrologie :

Audrey Saulnier-Ponseillé Sophrologue RNCP

06 67 50 06 09 audrey.ponseille@gmail.com

Sandra Courtines Sophrologue

07 52 62 75 03 ateliercreatif.sophrologie@gmail.com

Naturopathie :

Charlotte Régnier-Vigouroux

06 74 08 48 95 charlotte.regnierv@gmail.com

(possibilité de consultation par SKYPE) *site internet : naturopathemarseille.com*

CONSEILS : FIV ou Insémination, comment bien se préparer

En France, un couple sur six rencontre des problèmes d'infertilité. Les causes peuvent être nombreuses : endométriose, troubles hormonaux ou ovariens, sperme non fécondant... Peu importe la cause, la procréation médicalement assistée, dont la FIV ou l'insémination, offre aujourd'hui aux couples infertiles un réel espoir de devenir un jour parents. Comme tout traitement, la FIV nécessite une bonne préparation. Voici comment bien se préparer.

Avant de démarrer l'aventure de la FIV, il est important de comprendre la procédure. Informez-vous, auprès de votre médecin, de votre centre AMP ou sur le net (ivf-france.fr ou inovie-fertilite.fr) pour savoir comment cela se passe et combien de temps cela dure. La fécondation in vitro comprend cinq grandes étapes : la stimulation de l'ovulation, le prélèvement des ovules, le recueil des spermatozoïdes, la fécondation et l'implantation. Ce protocole dure environ deux à trois semaines, mais il faut parfois plusieurs tentatives avant de devenir enceinte.

Il est aussi important de connaître les risques de la FIV bien que la joie de devenir parents prime. En effet, la FIV est un traitement coûteux, chronophage et psychologiquement épuisant. Entre les va-et-vient au centre d'AMP, les traitements, le travail et les obligations familiales, la FIV nécessite une bonne organisation de son temps et beaucoup de patience. Il existe aussi des risques médicaux tels que les grossesses multiples et l'hyperstimulation ovarienne.

Pour bien préparer votre corps à une FIV et augmenter les chances de grossesse, il est aussi important de **modifier votre mode de vie et votre alimentation**. Privilégiez les aliments riches en oméga-3 qui contribuent au développement embryonnaire. Les poissons et l'huile de foie de morue, les fruits à coques, les graines de lin et le colza sont des sources conseillées d'oméga-3. Des conseils de Naturopathie vous seront parfois nécessaires. Adoptez une alimentation saine, pauvre en matières grasses. Limitez la consommation de caféine et d'alcool.

Avant une FIV, préparez aussi votre corps en prenant conseil de votre médecin pour des suppléments qui améliorent la santé du fœtus. La pratique d'une activité physique quotidienne, légère à modérée, est en outre conseillée pour réduire le stress et améliorer la circulation sanguine avant le traitement. Les exercices intenses qui sollicitent le système cardiovasculaire sont à éviter, car ils augmentent les risques de fausse couche. Optimisez vos chances de réussites, en adoptant un cycle de sommeil normal, c'est-à-dire 8 à 9 heures de sommeil chaque nuit.

Dans tous les cas un **accompagnement par des spécialistes** (psychologues, sophrologues, naturopathes, hypnothérapeutes etc...) peut apporter un réel gain en termes de réussite mais seulement si cela est **débuté au moins un à deux mois avant le début du traitement médical**. Le gain sera moindre si vous débutez la veille ou durant le traitement