

## Làm gì sau khi chuyển phôi

Sau chuyển phôi, tỉ lệ thành công cao hay không tùy thuộc nhiều vào chất lượng phôi, khả năng làm tổ của chúng và chất lượng của niêm mạc tử cung. Mặc dù vậy bệnh nhân vẫn còn băn khoăn nhiều vấn đề, chủ yếu là các việc phải làm và những việc nên tránh. Nếu nghỉ ngơi là cần thiết thì cần nghỉ ngơi ở mức độ nào, các việc cần tránh là gì. Tóm lại, nỗi lo lắng của bệnh nhân thường xoay quanh các vấn đề có thể giúp tăng tỉ lệ thành công mà bệnh nhân cần tuân thủ.



## Những việc nên và không nên làm sau chuyển phôi

Có rất nhiều khuyến nghị cần tuân thủ sau khi chuyển phôi. Tuy nhiên điều quan trọng nhất để bạn làm là cứ tiếp tục sinh hoạt như bình thường, cố gắng không để bản thân quá ám ảnh với việc mang thai, giảm căng thẳng... Sau đây là những lời khuyên cơ bản nhất mà mỗi bệnh nhân sau chuyển phôi nên tham khảo và thực hiện:

- **Nghỉ ngơi:** sau chuyển phôi, bạn nên nằm nghỉ khoảng 30 phút tại bệnh viện, đây là khoảng thời gian hợp lý, bạn không cần phải nằm lâu hơn. Sau đó bạn có thể trở về nhà và sinh hoạt một cách bình thường. Tuy nhiên bạn nên tránh vận động mạnh ví dụ như tập các môn thể thao mạnh hoặc nâng các vật nặng. Bên cạnh đó bạn có thể yên tâm rằng bạn có thể tiếp tục với hoạt động sinh hoạt hằng ngày như bình thường.
- **Hoạt động hằng ngày:** Ngoại trừ vận động mạnh, sinh hoạt của bạn sau chuyển phôi và các hoạt động hằng ngày như đi ra ngoài, đi bộ, leo cầu thang, lái xe và thậm chí đi làm như bình thường mà không có bất kỳ vấn đề nào.
- **Uống nước:** Bạn nên uống đủ nước 2-3 lít / ngày, tăng lượng nước uống khi thời tiết nóng, việc đi tiểu nhiều không ảnh hưởng đến việc có thai.
- **Quan hệ tình dục:** Bạn vẫn có thể quan hệ tình dục nhưng nhẹ nhàng. Trong trường hợp chuyển phôi tươi, nếu thấy căng tức bụng, nên kiêng quan hệ vài ngày cho đến khi tình trạng căng tức giảm bớt.
- **Ngâm nước nóng:** Bạn không nên ngâm mình trong nước nóng (tắm bồn các loại), tắm hồ bơi hoặc tắm biển để tránh viêm nhiễm.
- **Dùng thuốc:** Bạn chỉ nên dùng các loại thuốc được kê toa bởi bác sĩ điều trị trực tiếp của bạn và không nên tự ý dùng các loại thuốc nam, thuốc bắc, thực phẩm chức năng... kèm theo vì không biết rõ cơ chế hoạt động của các loại thuốc và thực phẩm này. Thông thường bác sĩ sẽ cho bạn bổ sung progesterone để duy trì chức năng của hoàng thể cho đến khoảng tuần 11-12 của thai kỳ. Sau đó bác sĩ có thể quyết định giảm liều hoặc ngưng dùng thuốc, vì thời điểm đó nhau thai đã tạo ra progesterone đủ để hỗ trợ thai kỳ nên không cần bổ sung thêm.  
Nếu bạn gặp các triệu chứng khó chịu như nhức đầu, đau răng, nhiễm trùng... hoặc các vấn đề sức khỏe nào khác mà cần dùng thuốc bạn nên đi khám bác sĩ chuyên khoa đồng thời thông báo tình trạng điều trị hiếm muộn của bạn để bác sĩ theo dõi và điều trị phù hợp.
- **Giữ cho tinh thần luôn ở trạng thái tích cực:** Sự lạc quan có thể tạo ra sự khác biệt sau khi chuyển phôi. Bạn nên tránh căng thẳng, lo lắng và không nên để bản thân quá bị ám ảnh bởi kết quả. Những điều này góp phần vào sự thành công của chu kỳ điều trị. Bạn có thể chọn cho mình những hoạt động giải trí nhẹ nhàng, phù hợp, điều này rất có ích vì nó giúp bạn không phải suy nghĩ quá mức. Các lớp thiền và yoga nhẹ cũng có thể có ích cho bạn trong việc cân bằng lại tinh thần.

## Thay đổi của cơ thể và triệu chứng thường gặp sau chuyển phôi

Sau chuyển phôi, các triệu chứng mà bạn gặp phải tùy thuộc vào cơ địa của từng người và không ai giống ai, thậm chí giữa các lần mang thai (nếu bạn đã từng có thai trước đây) cũng không giống nhau nên bạn cũng không nên quá lo lắng nếu không thấy dấu hiệu hoặc triệu chứng nào xuất hiện. Không phải mọi bệnh nhân sau chuyển phôi đều cảm nhận được các triệu chứng hoặc dấu hiệu và điều này không thể tiên lượng kết quả của chu kỳ chuyển phôi.

Các triệu chứng phổ biến nhất sau khi chuyển phôi mà bệnh nhân thường gặp có thể là do bắt đầu có thai hoặc do các loại thuốc hỗ trợ mà bạn đang dùng sau chuyển phôi. Nói cách khác, các triệu chứng này không giúp để tiên lượng chu kỳ điều trị của bạn thành công hay thất bại. Sau đây là các triệu chứng mà bệnh nhân thường gặp sau chuyển phôi:

- Tăng dịch tiết âm đạo trong những ngày đầu tiên sau chuyển phôi do tác dụng của progesterone tại âm đạo gây ra tăng tiết dịch, đây là hiện tượng sinh lý bình thường.
- Ra máu nhẹ hoặc ra đốm nâu do Catheter chuyển phôi đi qua cổ tử cung để đưa phôi vào buồng tử cung, thường biến mất trong vòng 2-3 ngày sau chuyển phôi.
- Căng ngực hoặc thay đổi về núm do các nội tiết mà bạn sử dụng trước khi chuyển phôi (estrogen và progesterone).
- Mệt mỏi cũng được xem như một trong tác dụng phụ khi tăng nồng độ progesterone.
- Buồn nôn cũng do nồng độ nội tiết trong cơ thể bạn tăng.
- Đi tiểu nhiều hơn bình thường do nồng độ hCG tăng (hCG tăng trong trường hợp bạn mang thai hoặc sau khi bạn tiêm hCG để gây trưởng thành noãn).
- Khó chịu xung quanh vùng bụng và đau phía dưới lưng cũng có thể do những thay đổi nội tiết sau khi kích thích buồng trứng và chuẩn bị nội mạc tử cung.
- Các triệu chứng trên bạn có thể gặp phải sau khi chuyển phôi tươi hoặc phôi trữ kể cả chuyển phôi ngày 3 hay ngày 5.
- Ngoài các triệu chứng trên nếu bạn gặp các trường hợp khác như: ra máu đỏ tươi kéo dài, sốt, chướng bụng, đau bụng hoặc khó thở bạn nên liên lạc trực tiếp với bác sĩ đang điều trị theo dõi bạn hoặc trung tâm thụ tinh mà bạn đang điều trị.

## Thử thai khi nào

Trong thai kỳ tự nhiên, phôi thai bám vào niêm mạc tử cung khoảng 5 đến 6 ngày sau khi vào buồng tử cung. Điều này có nghĩa là việc làm tổ xảy ra trong giai đoạn phôi blastocyst (phôi ngày 5, 6 hay phôi nang). Mặc dù đây là thời điểm chính xác để việc làm tổ xảy ra tuy nhiên toàn bộ quá trình có thể mất đến 1 tuần để hoàn thành đầy đủ. Trong một chu kỳ IVF, phôi ngày 3 sẽ nằm trong lòng tử cung ít nhất 2 ngày nữa cho đến giai đoạn phôi blastocyst (phôi ngày 5) và việc làm tổ có thể xảy ra. Tuy nhiên, phôi ngày 5 đã ở giai đoạn phôi nang, có nghĩa là chúng có thể bám vào niêm mạc tử cung ngay sau chuyển phôi.

Điều duy nhất còn lại cần làm để hoàn tất việc chờ đợi bất tận của bạn là xét nghiệm kiểm tra thai. Xét nghiệm này thường thực hiện vào ngày 16 tính từ ngày chọc hút trứng nếu bạn chuyển phôi tươi cùng chu kỳ. Trong trường hợp bạn chuyển phôi đông lạnh thì ngày bạn thực hiện kiểm tra tính từ ngày chuyển phôi đông lạnh là ngày thứ 13 sau chuyển phôi đối với phôi ngày 3 hoặc ngày thứ 11 nếu bạn chuyển phôi ngày 5.

Bạn không nên xét nghiệm thai sớm hơn ngày của bác sĩ chỉ định cho bạn, vì hormone thai kỳ (hCG) cần thời gian để tăng dần đến ngưỡng có thể phát hiện được của xét nghiệm. Vì lý do này, nếu làm xét nghiệm quá sớm, bạn có thể nhận kết quả âm tính giả, do nồng độ hCG không đủ để có thể phát hiện được.

Xét nghiệm thử thai có thể thực hiện theo hai cách: thử nước tiểu hoặc thử máu. Chúng tôi khuyên bạn nên thử máu định lượng nồng độ hCG để có kết quả chẩn đoán chính xác hơn. Khi bạn nhận được một kết quả dù là tích cực hay tiêu cực bạn nên báo lại kết quả cho bác sĩ hoặc trung tâm đang điều trị cho bạn để được hướng dẫn các bước tiếp theo của chu kỳ điều trị.

Trong trường hợp kết quả dương tính, bạn sẽ được gặp lại bác sĩ để được sử dụng thuốc dưỡng thai tiếp tục cũng như xác định lịch hẹn siêu âm thai kế tiếp đồng thời kiểm tra xem mọi thứ có ổn không.

Nếu kết quả thử thai âm tính nhưng sau 1 tuần bạn vẫn không hành kinh, bạn nên lập lại xét nghiệm thử thai. Nếu bạn có kinh nguyệt lại, điều này có nghĩa là một chu kỳ mới đã bắt đầu, đồng nghĩa với chu kỳ chuyển phôi đó bị thất bại. Điều quan trọng nhất bạn cần làm trong trường hợp này là giữ bình tĩnh và làm theo lời khuyên và hướng dẫn của bác sĩ điều trị của bạn để có được kết quả sau đó.

