

Guide
GROSSESSE

Made with 

ivi)



Bienvenue !

Si vous lisez ce guide, c'est que vous venez de prendre une décision très importante : essayer d'avoir un enfant. **FÉLICITATIONS !**

Vous êtes sur le point d'emprunter un chemin qui vous conduira à vivre l'une des plus belles expériences de votre vie.

Si vous avez décidé de vous lancer, vous trouverez ici toutes les informations dont vous aurez besoin pour faire ces premiers pas vers la grossesse et tenter de résoudre tous les doutes qui nous assaillent toutes.

N'oubliez pas que **ce guide est fait pour vous si vous avez un partenaire masculin et que vous voulez essayer de tomber enceinte de manière naturelle**. Si votre partenaire est une femme ou que vous êtes célibataire, la voie à suivre peut être différente, ce qui fait que nous avons créé des guides spécifiques dans chaque cas.



Guide Mamans²

Guide pour les familles
à deux mamans

Téléchargez-le

Par où commencer ?

Vous vous posez peut-être beaucoup de questions sur la manière de tomber enceinte, en particulier si vous souffrez d'une pathologie préalable.

Prendre soin de votre corps est une bonne manière de commencer pour optimiser vos chances de reproduction.

Mais **que pouvez-vous faire de plus pour améliorer vos possibilités d'avoir un bébé ?**



N'oubliez pas que **la fertilité est liée à l'âge**. La fertilité chez les femmes diminue à mesure qu'elles vieillissent. L'âge entraîne une série de changements au niveau des ovaires, qui supposent une baisse de la quantité et de la qualité des ovocytes.

Une vie physiquement active aide votre corps à se préparer aux exigences de la grossesse et de l'accouchement, et est associée à un risque plus faible d'infertilité ; à l'inverse, un excès d'exercice physique ou une activité exténuante fréquente pourrait interférer dans l'ovulation.

Un poids sain est important, car la capacité d'une femme à tomber enceinte baisse à mesure qu'elle prend du poids.



Arrêtez le tabac et l'alcool.

Fumer entraîne des problèmes de fertilité chez les hommes comme chez les femmes.

De plus, le tabagisme accélère le vieillissement ovarien et épuise prématurément le nombre d'ovocytes disponibles.

La consommation d'alcool est étroitement liée aux défauts de développement embryonnaire. Ainsi, il convient d'éviter autant que possible l'alcool.



Commencez à prendre des vitamines

avant même de tomber enceinte.

Anticipez et commencez à prendre de l'acide folique (400 microgrammes par jour), une vitamine B importante dans la prévention des défauts du tube neural.



Réduisez votre niveau de stress,

même si cela est plus facile à dire qu'à faire.

Une bonne gestion du stress constitue un avantage non seulement pour votre fertilité et l'évolution de votre grossesse, mais aussi pour bien d'autres aspects de votre vie.

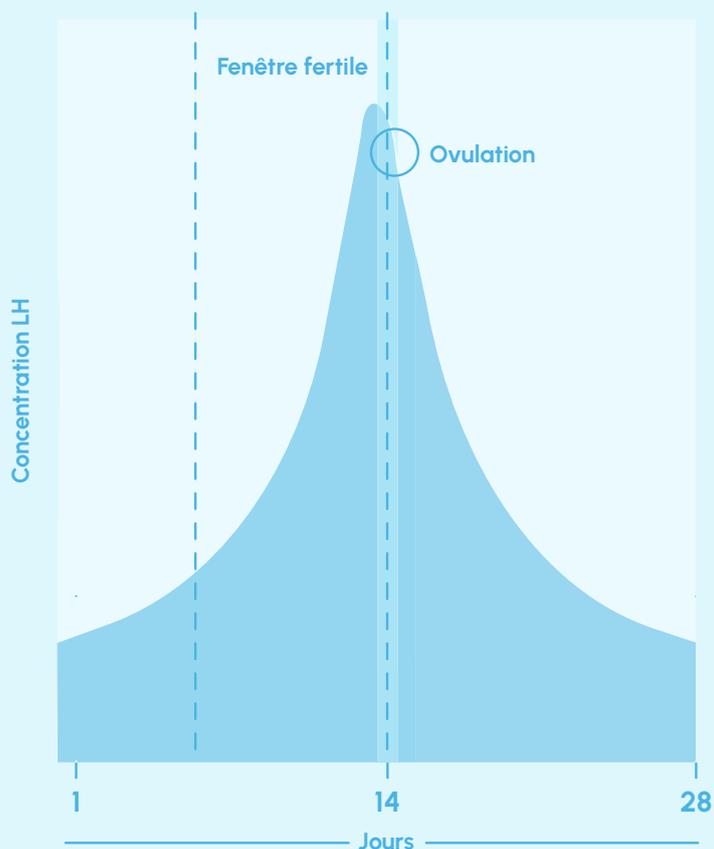


Enfin, il est important que votre régime alimentaire comprenne des aliments sains et variés qui aideront votre corps à se préparer pour une future gestation, lui fournissant les réserves adéquates des nutriments nécessaires.

Cela signifie **manger une grande variété** de fruits et légumes, des protéines, des céréales complètes, des produits laitiers et des aliments riches en bonnes graisses. Avant de prendre un supplément en acide folique, il est possible d'introduire cette vitamine dans votre régime sous forme de légumes comme le brocoli ou les bettes, le pain et les céréales, ainsi que les agrumes.

Si vous essayez de tomber enceinte ou que vous y songez, vous êtes probablement très émue. Mais vous le savez certainement, pour tomber enceinte il ne suffit pas d'avoir des rapports sexuels.

Pour commencer, **le timing est fondamental quand vous recherchez une grossesse**. La bonne nouvelle, c'est qu'il y a des choses que vous pouvez faire pour être sûre d'avoir des relations sexuelles au bon moment.



La fenêtre de fertilité est le moment de votre cycle menstruel où il est plus facile de parvenir à une gestation.

Cette fenêtre englobe environ 7 jours et comprend les 5 jours précédant l'ovulation, le jour de l'ovulation et le lendemain de celle-ci. Calculer votre fenêtre fertile chaque mois peut vous aider à déterminer le moment optimal pour avoir des rapports sexuels si vous cherchez une grossesse. La surveillance de votre cycle menstruel

peut aussi vous aider à atteindre plus rapidement votre objectif, car il limite au maximum cette période de temps.

Mais l'étape suivante pour améliorer encore plus vos possibilités de grossesse est d'identifier le moment où vous ovulez ; puisque la fécondation ne peut se produire que lorsqu'un ovocyte est libéré, connaître votre fenêtre ovulatoire sera également d'une grande aide pour programmer le plus efficacement possible vos relations sexuelles.

Relations sexuelles

Il n'y a pas de chiffre magique qui vous indiquera combien de fois vous devez avoir des relations sexuelles pour tomber enceinte. En l'occurrence, le moment est plus important que le nombre de fois ; ce qui ne veut pas dire que vous ne pouvez pas optimiser vos chances en ayant des rapports plus d'une fois au cours de votre fenêtre fertile.

On peut facilement penser que limiter le sexe à la seule ovulation peut accroître les chances de grossesse, mais trop d'abstinence peut aussi être contreproductif. De fait, s'il est vrai que repousser le moment du rapport peut accroître la qualité de l'échantillon séminal, vous aurez peut-être tendance à oublier votre fenêtre fertile si vous limitez les relations au seul moment où vous croyez que





Par ailleurs, avoir **des rapports sexuels trop fréquents** peut également constituer un problème. Si le sexe n'est pratiqué qu'à des fins reproductives, plusieurs rapports par jours, voire une fois par jour, pourraient entraîner un « épuisement » et provoquer une situation de stress puisque vous pensez devoir respecter un horaire.

La meilleure technique consiste à avoir autant de rapports que vous le voulez et de n'utiliser votre calendrier que lorsque vous voulez savoir quand est le meilleur moment pour cela.

Et au sujet du meilleur moment pour avoir des relations sexuelles si vous visez une grossesse, **le matin peut être un très bon choix**, car pendant le sommeil, le corps régénère les spermatozoïdes perdus pendant la journée.

Le bon sens nous incite à croire qu'une pénétration profonde permettra de déposer le sperme plus près du col de l'utérus, mais il est vrai qu'aucune théorie n'affirme qu'il y ait une position « idéale » pour tomber enceinte. N'oubliez pas que les spermatozoïdes ne restent dans le canal cervical que quelques secondes après l'éjaculation ; ce qui signifie que quelle que soit votre position favorite, vos chances de tomber enceinte restent intactes et **il n'y a donc aucun motif pour que le sexe soit désagréable ou différent de d'habitude.**

Une autre question que vous vous posez peut-être : un orgasme vous aidera-t-il à tomber enceinte ? Beaucoup d'experts s'accordent à dire que les contractions de l'utérus associées à l'orgasme peuvent aider à propulser

le sperme vers le col de l'utérus, mais une chose est claire : **meilleures sont les relations sexuelles, plus grandes seront les chances de gestation**, car si votre partenaire est complètement stimulé, il pourra éjaculer jusqu'à 50 % de sperme en plus.

Enfin, la routine après le sexe est un autre aspect à prendre en considération si vous essayez d'avoir un enfant. Même si on entend parfois dire qu'il est bon de rester allongée sur le dos et les jambes surélevées pendant 20 à 30 minutes, aucun bénéfice de procéder ainsi n'a été décrit; bien au contraire, car les spermatozoïdes arrivent aux trompes peu de temps après l'éjaculation et ils sont capables de rester dans l'utérus pendant plusieurs jours. **Il n'y a donc aucune explication biologique qui indique que se reposer après un rapport sexuel ait un effet positif.**

✦ Conseils ✦

Les femmes qui ont des cycles réguliers ovulent environ deux semaines avant d'avoir leurs règles. Mais il est plus difficile de prédire les choses chez les femmes qui affichent des cycles irréguliers ; on sait toutefois que l'ovulation se produit de 12 à 16 jours avant le début de la période suivante. La durée des cycles féminins peut être très variable selon les femmes, et ces

paramètres peuvent changer tout au long de leur vie. Cela signifie que la **meilleure option est de contrôler l'ovulation pour** savoir quand il y a le plus de probabilités de parvenir à une gestation.

Il existe plusieurs méthodes pour savoir quels sont vos jours les plus fertiles du mois.



KITS D'OVULATION

Ils sont basés sur la mesure des niveaux de LH dans l'urine ; cette hormone augmente avec l'ovulation et est responsable de la maturité ovocytaire.

Les trois jours suivant un résultat positif du test sont **les plus favorables pour avoir des relations sexuelles** et augmenter vos chances de tomber enceinte.



DÉTERMINATION DE LA TEMPÉRATURE BASALE

Contrôlez votre température tous les matins à la même heure avant de vous lever et tenez un registre quotidien de la lecture. Pourquoi est-il important de mesurer cette température au repos ? Juste avant l'ovulation, la température basale du corps baisse légèrement et 24 heures après la libération de l'ovocyte elle augmente, puis reste stable pendant plusieurs jours. **Et rappelez-vous : l'ovocyte n'est fertile que dans les 12 à 24 heures suivant l'ovulation.**



ÉVALUATION DE LA GLAIRE CERVICALE

Juste avant l'ovulation, lorsque **vous êtes la plus fertile**, la quantité de glaire cervicale augmente, elle devient plus fine, plus claire et visqueuse ; cette dernière qualité peut aider les spermatozoïdes à atteindre l'ovocyte.



Une autre alternative qui **peut vous aider à améliorer vos probabilités de grossesse est la coupe de conception**, dispositif libre d'hormones que l'on introduit dans le vagin après avoir eu un rapport sexuel, et qui aide à amener les spermatozoïdes vers le col de l'utérus, pour accroître le nombre de spermatozoïdes se déplaçant à l'intérieur de l'utérus. Conçue pour ne pas interférer avec votre intimité, vous pouvez utiliser la coupe de conception facilement à la maison et obtenir un plus grand contrôle sur votre fertilité.

Veillez bien à utiliser un lubrifiant « fertility-friendly » : les composants de beaucoup de lubrifiants comme le pétrole, le silicone, les parabènes et la glycérine peuvent endommager la fonction du sperme.

Enfin il est important de rappeler **l'importance du séminogramme** dans vos chances de grossesse. Des problèmes comme une faible concentration spermatique et/ou des défauts au niveau de la mobilité des spermatozoïdes peuvent s'avérer un inconvénient à l'heure de concevoir. Une analyse de l'échantillon de sperme peut aider à déterminer s'il existe un facteur masculin responsable du fait que vous n'arrivez pas à tomber enceinte.



Éventuels contretemps

Lorsque vous avez pris la décision et que vous êtes prête pour former une famille, le fait de ne pas tomber enceinte peut se révéler frustrant et difficile à assumer.

Même lorsque vous avez fait tout ce qui est en votre pouvoir pour planifier cette grossesse, comme avoir des relations sexuelles régulières, effectuer un suivi de votre fenêtre fertile et prendre des vitamines prénatales, il est possible que votre vœu ne soit pas immédiatement exaucé.

Savoir, c'est pouvoir ! Et même si nous ne pouvons pas vous garantir que vous serez enceinte le mois prochain, nous pouvons vous aider à en savoir plus sur ce qui ne va pas. Il peut y avoir un problème au niveau des trompes qui fait que les spermatozoïdes

n'arrivent pas jusqu'à l'ovule, un passé médical d'infections pelviennes, de maladies sexuellement transmissibles et/ou une endométriose, ce qui accroît le risque d'obstruction des trompes.

Il est possible aussi que vos cycles soient irréguliers et que vous n'ovuliez pas tous les mois. Ces périodes peuvent être un signe de syndrome de l'ovaire polykystique, de déséquilibres hormonaux, de stress et/ou de faible poids corporel. Vous pouvez également présenter des anomalies utérines qui rendent difficile l'implantation de l'embryon ; la présence de fibromes utérins, de polypes endométriaux et/ou un utérus affichant une forme anormale. Tout ceci peut réduire les possibilités de grossesse.

Si vous présentez une pathologie médicale dont on

sait qu'elle peut affecter la fertilité, il est important que vous en parliez au plus vite avec votre médecin. Vous devez également consulter un spécialiste en médecine reproductive si vous avez des antécédents de fausse couche à répétition ou si vous souffrez d'une maladie génétique qui pourrait affecter vos chances de devenir mère.

Dans certains cas, on se trouve face à une infertilité dont la cause est inconnue ; c'est-à-dire qu'après une évaluation exhaustive, il n'y a toujours aucune explication logique au fait que vous ne tombiez pas enceinte.



Suis-je enceinte ?

Les signes d'une grossesse précoce peuvent varier d'une femme à l'autre et d'une grossesse à une autre.

Il est possible que votre corps perçoive les changements avant même que vous ne soyez vraiment enceinte, ou que vous ne sentiez absolument rien.

Toutes les femmes ressentent différents symptômes lors de la grossesse, et à des moments divers. Il est donc important de ne pas vous comparer car les symptômes entre deux femmes peuvent être très variables.



L'absence de règles ou de période menstruelle est le signe de grossesse précoce le plus courant et le plus évident.

Une fois que la fécondation a eu lieu, votre corps commence à produire des hormones qui stoppent l'ovulation, ce qui signifie que votre cycle menstruel s'est arrêté et que vous n'aurez plus vos règles jusqu'après la naissance de votre bébé.

Il est toutefois important de garder présent à l'esprit que cette situation n'est pas toujours associée à une gestation car le stress peut lui aussi entraîner une interruption des règles. De même que trop d'exercice physique, votre régime alimentaire, des dérèglements hormonaux et d'autres facteurs, qui peuvent eux aussi causer des cycles irréguliers.

Les signes d'une grossesse précoce peuvent varier d'une femme à l'autre et d'une grossesse à une autre.

Parmi les autres signes fréquents de grossesse précoce, on trouve une **augmentation de la fréquence des visites aux toilettes**, une sensation

croissante de fatigue ou de lassitude, des nausées principalement matinales et des douleurs ou un gonflement au niveau des seins.



Mais il y a d'autres signes de la grossesse précoce qui sont moins courants, parmi lesquels le saignement d'implantation, qui est une petite perte de sang ou un saignement léger. Il se produit communément dans les 10 à 14 jours après la fécondation, est chose courante et ne signifie habituellement pas un problème.

Le saignement d'implantation est réputé être l'un des signes de grossesse les plus faciles à détecter, et il peut se produire chez environ trois femmes sur dix. Par ailleurs, ce phénomène

n'est pas toujours associé à l'implantation proprement dite et, bien entendu, il n'est aucunement lié en soi à un problème concernant la grossesse.

Vous pouvez en outre avoir des envies alimentaires particulières, une faim constante et/ou une aversion pour un aliment en particulier ; un goût de métal dans la bouche ; des céphalées et vertiges ; des coliques qui ressemblent aux coliques menstruelles ; des sautes d'humeur ; une sensation de gonflement stomacal ; et de l'acné ou des variations cutanées.



Même si cela peut vous sembler étrange, votre première semaine de grossesse est calculée à partir de la date de vos dernières règles. C'est parce que la date prévue de votre accouchement est calculée à partir du premier jour de vos dernières règles ; ainsi,

il est possible que vous n'ayez aucun symptôme de grossesse pendant les premières semaines.

Entre la semaine 1 et la semaine 4 de gestation, tout se joue au niveau cellulaire ; l'ovule fécondé se développe et devient un blastocyste, qui évoluera ensuite vers la formation des différents organes foetaux.



C'est vers la 4^{ème} semaine de gestation que se produira l'implantation embryonnaire et que votre corps commencera à sécréter de l'hCG, l'hormone qui aide à maintenir cette gestation et qui

ordonne aussi aux ovaires de cesser de libérer des ovocytes mûrs chaque mois. Si vos règles ne viennent pas, vous voudrez faire un test pour confirmer votre grossesse.

En général, vous pouvez savoir si vous êtes enceinte dès la semaine qui suit l'aménorrhée. Si vous faites un test de

grossesse en urine à ce moment-là, vous obtiendrez un résultat relativement précis; vous pouvez faire le test plus tôt, mais dans ce cas il est possible que ce soit trop précoce et que la quantité d'hCG en urine ne soit pas encore suffisante.

Vous pouvez également faire un test de hCG dans le sang, qui peut vous donner un résultat positif dans les 6-8 jours après l'ovulation.

La grossesse n'arrive pas, quand chercher de l'aide ?



Quand programmer une première visite ?

Programmer un check-up avant de commencer à chercher une grossesse peut constituer une étape importante. Cette visite comprend un examen médical et un passage en revue de votre dossier gynécologique et obstétrique, qui nous aideront à isoler tout éventuel problème de santé susceptible d'influencer vos possibilités de tomber enceinte ou de vivre une grossesse sans encombre.

Mieux vous serez informée, plus de chances vous aurez de tomber enceinte rapidement.

Comprendre votre cycle et identifier vos jours fertiles vous aideront dans ce processus. L'âge de la femme est considéré comme le facteur le plus critique pour la fertilité, du fait du risque d'anomalies chromosomiques dans les ovocytes.

Si vous avez moins de 35 ans et que vous essayez de tomber enceinte sans y parvenir, consultez un spécialiste au bout de 12 mois de

rapports sexuels non protégés ; si vous avez plus de 35 ans et que vous vous trouvez dans la même situation, vous devez consulter au bout de 6 mois. Envisagez également de prendre rendez-vous avec un spécialiste en fertilité si vous avez des cycles irréguliers, des antécédents d'obstruction des trompes, un historique familial de ménopause précoce et/ou des problèmes de dysfonction sexuelle.

Au cours de cette visite, vous vous soumettrez à un éventail complet d'examens pour connaître la cause de votre infertilité et **évaluer votre potentiel reproductif**. On vous fera une prise de sang pour tracer votre profil hormonal basal et votre taux d'hormone antimüllérienne, dont le résultat nous informera au sujet de votre réserve ovarienne.

Et grâce à l'échographie vaginale, nous effectuerons le décompte des follicules antraux ; ces tests ainsi combinés aident à prédire si l'état de votre réserve ovarienne est bon ou pas.

On vous fera également une évaluation endocrinienne pour détecter d'éventuelles altérations thyroïdiennes et/ou des niveaux de prolactine susceptibles d'affecter votre fonction reproductive. Des tests vous permettront de déterminer l'état de perméabilité de vos trompes et l'échographie utérine aidera à identifier la présence d'altérations comme les polypes, fibromes, etc., qui pourraient interférer avec l'implantation embryonnaire.

Quant au **diagnostic de votre partenaire**, le test le plus courant est le séminogramme, qui s'accompagne d'une batterie d'examens permettant d'écarter les obstructions au niveau des canaux qui transportent les spermatozoïdes et les fluides séminaux.

En fonction des résultats obtenus, vous pourrez décider si vous voulez commencer un traitement et quel est le plus approprié dans votre situation.





IVI, qui a vu le jour en 1990, a été la première institution médicale en Espagne intégralement spécialisée en reproduction humaine.

Depuis, IVI a aidé plus de 250 000 enfants à naître grâce à l'application des méthodes de reproduction assistée les plus innovatrices.

IVI est actuellement le leader en médecine reproductive grâce à son taux de réussite dans le domaine clinique. Les cliniques IVI proposent tous les traitements, examens et techniques de reproduction assistée qui existent actuellement, parmi lesquels : insémination artificielle (IA), fécondation in vitro (FIV), don d'ovules, injection intracytoplasmique de spermatozoïdes (ICSI), test génétique préimplantatoire (PGT) et vitrification d'ovocytes.

IVI est l'un des centres affichant les meilleurs taux de grossesse ; de fait 9 patientes sur 10 qui consultent chez IVI pour des problèmes de fertilité atteignent leur objectif.

À IVI, toutes les patientes bénéficient d'une attention personnalisée. C'est notre priorité.

www.ivi-fertilite.fr

