

GUIDE  
pour une  
**IAD**  
réussie



A photograph of a woman with dark hair and a black top kissing her newborn baby on the forehead. The baby is wearing a pink long-sleeved shirt and white polka-dot pants. They are lying on a white surface. A red circular graphic is overlaid on the top left of the image, containing white text.

92%  
de nos patients  
deviennent  
parents



Si vous lisez ce guide, c'est que vous entreprenez  
le plus beau projet de votre vie :  
**CELUI D'AVOIR UN ENFANT.**

Nous vous souhaitons la bienvenue et espérons  
que ce livret pourra vous accompagner au mieux  
dans votre parcours.

**L'équipe Girexx**

  
Cliniques internationales de fertilité



## Girexx et Vous

Notre équipe s'engage pour optimiser vos chances de grossesse



### SUIVI MÉDICAL ET HUMAIN

- Accompagnement en français
- Écoute bienveillante



### PARCOURS SIMPLIFIÉ

- PMA sans liste d'attente
- RDV visio avec notre équipe
- Espace privé en ligne pour tous vos documents



### TARIFS PRÉFÉRENTIELS

Pour tous les traitements qui suivent une 1ère tentative négative



Les journées **Parenthèse PMA** pour assister aux ateliers et conférences avec des spécialistes de l'AMP



Une **liste d'associations** qui pourront vous aider dans votre parcours



Une **liste de praticiens en médecines complémentaires** : psychologie, ostéopathie, sophrologie, naturopathie...



## PARLER, ÉCHANGER, RENCONTRER ...

L'aventure de la PMA comprend de multiples étapes.

**Vous vous posez sûrement beaucoup de questions.**

C'est pourquoi nous avons créé **3 groupes privés Facebook** qui vous permettront de parler avec d'autres patients :



**Girexx :**  
Le groupe  
des patients



**Girexx :**  
LGBTIQ+



**Girexx :**  
Maman solo

**SUIVEZ L'ACTUALITÉ  
GIREXX !**





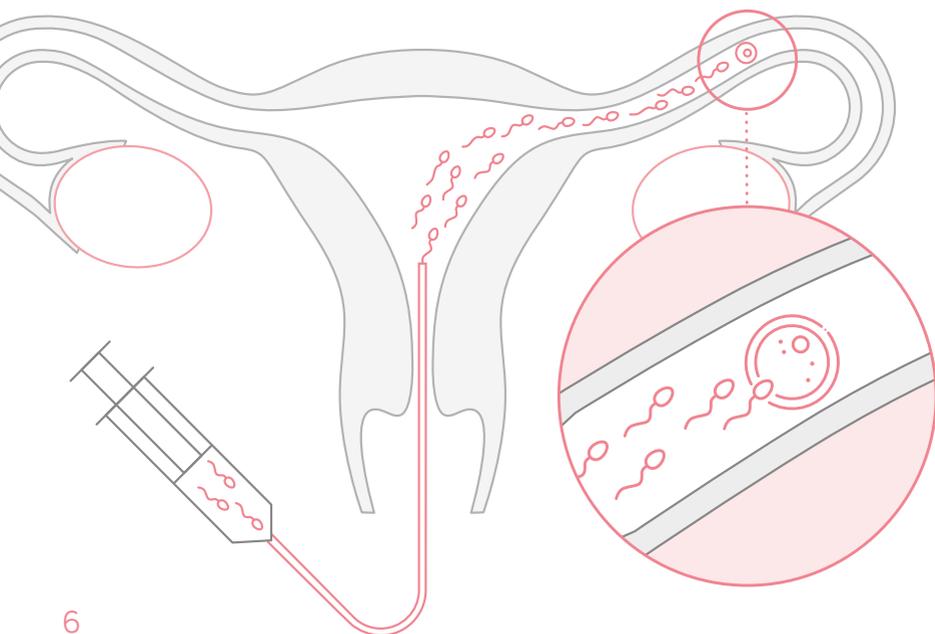
## IAD

L'**insémination artificielle avec don de sperme (IAD)** est une technique de PMA légère.

L'évolution des follicules et de l'endomètre est contrôlée avec des échographies régulières. Lorsque l'endomètre et les follicules sont prêts, une injection permet de déclencher l'ovulation. 36h après, l'insémination peut avoir lieu à la clinique. Elle consiste à déposer les spermatozoïdes du donneur dans l'utérus. L'IAD est un procédé indolore, de courte durée et sans anesthésie.

 La plupart de nos patientes souhaitant bénéficier d'un don de sperme n'ont pas de troubles de la fertilité. Le traitement hormonal n'est donc pas toujours nécessaire. C'est pourquoi nous vous proposons, si vous le souhaitez et sur avis médical, de faire des IAD sur cycle naturel.

De  
**25 à 30%**  
de réussite





Chaque femme, chaque cycle est différent, les protocoles médicaux doivent donc être personnalisés. Cependant nous vous invitons à lire le **protocole TYPE** ci-dessous. Il vous permettra de bien visualiser les différentes étapes à suivre.

## IAD

J1



**1er jour du cycle**  
1er jour des règles

J3



**Stimulation ovarienne**  
1er jour du traitement hormonal. Si vous réalisez une IAD sur cycle naturel, vous n'avez pas besoin de stimulation ovarienne.

J9



**Contrôle échographique**  
Échographie pour connaître le nombre et la taille des follicules ainsi que celle de l'endomètre. Le gynécologue de la clinique indiquera s'il est nécessaire de poursuivre le traitement et de refaire un contrôle dans les jours suivants.

J12



**Induction de l'ovulation**  
Injection pour déclencher l'ovulation. L'insémination aura lieu environ 36h après celle-ci.

J14



**Insémination à la clinique**

De nombreuses patientes souhaitent vérifier si elles ont ovulés en faisant une échographie avant l'insémination. Après la prise d'Ovitrelle, il est préférable de réaliser une prise de sang (hormonologie) la veille de l'insémination.

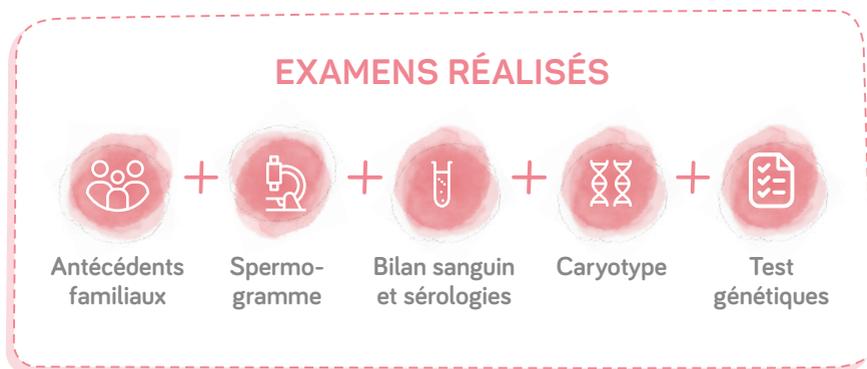


## Le don de sperme

En Espagne, le don de gamètes est volontaire et anonyme.

Conformément à la **Loi de Bioéthique**, notre clinique choisit le donneur en fonction des caractéristiques physiques les plus proches de la patiente et/ou du patient. La Loi de Bioéthique autorise les donneurs dont l'âge est compris entre 18 et 35 ans.

Chez **GIREXX**, nous possédons notre propre banque de sperme. Les donneurs sont soumis à un entretien psychologique complet ainsi qu'à de nombreux tests :



**Le jour de l'insémination** une fiche d'information sur le donneur vous sera remise. Elle contient le groupe sanguin et les caractéristiques physiques du donneur (couleur des yeux, couleur et texture des cheveux, couleur de la peau), ainsi que les caractéristiques de l'échantillon de sperme (concentration et mobilité).



La première étape pour tout traitement d'AMP est de constituer un dossier médical. Celui-ci permet aux gynécologues de s'assurer que vous êtes en bonne santé et que la technique que vous demandez est la plus adaptée à votre cas.



Votre protocole vous sera envoyé après validation de votre dossier par nos gynécologues. Vous pourrez alors choisir le moment qui vous convient pour débiter votre cycle d'insémination.

Dans le cas des IAD, la première visite est facultative.

Si vous avez des questions ou si vous désirez connaître la clinique et rencontrer l'équipe médicale avant de venir pour votre première IAD, n'hésitez pas à demander un rendez-vous !

**❁ Il arrive quelquefois que le bilan hormonal ou les résultats de certains examens ne permettent pas d'envisager une IAD. Si tel est le cas, notre équipe médicale saura vous conseiller la technique d'AMP qui vous convient.**



## Choisir le bon gynécologue

Il vous faut trouver un gynécologue avec lequel vous pouvez parler librement de votre projet.

Il doit également être disponible pour effectuer les échographies de contrôle, répondre à vos questions et être en accord avec le protocole médical prescrit par la clinique.

Lorsque vous aurez trouvé **LE** bon gynécologue, vous pourrez lui donner la liste des examens à réaliser pour votre dossier médical à la clinique.



### Chercher un gynécologue près de chez vous

Grâce aux groupes Girexx Facebook, parlez avec les patientes qui sont dans le même parcours que vous et trouvez votre gynécologue.

 [facebook.com/girexx.france](https://facebook.com/girexx.france)

 **Pensez-y !**  
Les échographies de contrôle peuvent être réalisées dans un centre de radiologie ou dans nos cliniques sur simple RDV.

## Vos accompagnants durant cette aventure



Pendant votre parcours, vous allez rencontrer une équipe pluridisciplinaire qui a pour seul objectif de vous aider à accomplir votre plus beau projet :

- **Votre gynécologue** en France vous prescrira les examens médicaux, réalisera les échographies de contrôle et assurera votre suivi sur place.
- **Votre gynécologue Girexx** mettra en place votre protocole personnalisé et réalisera l'insémination.
- **Votre coordinatrice** fera le lien entre Girexx et vous. Elle vous accompagnera humainement durant cette aventure qu'est la PMA.
- **Notre biologiste** préparera l'échantillon de sperme pour l'insémination.
- **Notre infirmière** sera là le jour J (insémination) pour vous accompagner.





## Nos réponses à VOS questions sur l'IAD

### **Le donneur est-il toujours le même d'un cycle à l'autre ?**

Si une IAD ne fonctionne pas, notre laboratoire choisira un autre donneur afin d'optimiser vos chances de grossesse.

### **Je veux plusieurs enfants avec le même donneur : est-ce possible ?**

Absolument ! Il vous suffit de nous le signaler. Ainsi lorsque vous aurez accouché, le laboratoire pourra réserver les paillettes de ce même donneur, dans la mesure où elles sont encore disponibles.

### **Peut-on prévoir les dates exactes des échographies et celle de l'IAD ?**

Vous connaissez la date de votre 1ère échographie de contrôle car elle est notée sur votre protocole. Pour les autres échographies, cela dépendra de votre réponse au traitement de stimulation. Il en est de même pour l'IAD qui sera programmée en fonction de l'évolution de vos follicules et de votre endomètre.

### **IMPORTANT : à faire avant de débuter votre traitement**

#### **» REMBOURSEMENT DE VOTRE TRAITEMENT**

La France autorise les patients à demander une prise en charge de leurs soins PMA réalisés chez Girexx. Pour obtenir un remboursement, il faut faire une demande de soins programmés à l'étranger. Vous trouverez les conditions d'accès à la prise en charge ainsi que toutes les infos sur la constitution du dossier directement sur [www.girexx.fr](http://www.girexx.fr) dans l'onglet "Blog".

#### **» RECONNAISSANCE CONJOINTE ANTICIPÉE : RCA**

Lorsqu'un couple LGBTIQ+ souhaite faire une PMA, la première étape est de faire une RCA pour que les 2 membres du couple soient reconnus comme parents et aient l'égalité de droits et d'obligations dès la naissance de l'enfant.

## Nos réponses à VOS questions sur l'IAD



### **Est-ce que l'hystérosalpingographie est douloureuse ?**

On trouve de nombreux témoignages sur cet examen. Rassurez-vous, chaque femme est différente et dans la majorité des cas l'hystérosalpingographie crée une sensation de tiraillement comme lorsque l'on a ses règles. Si vous redoutez cet examen, vous pouvez prendre un antispasmodique 1 heure avant de le réaliser.

### **Faut-il rester allongée juste après l'IAD ?**

Après votre départ de la clinique vous pouvez reprendre le cours de votre vie : aller visiter Gérone ou Barcelone, vous balader, rentrer chez vous,... Beaucoup de patientes nous demandent si les spermatozoïdes transférés peuvent redescendre. La réponse est non : les spermatozoïdes sont déposés après le col de l'utérus, aussi ne peuvent-ils pas redescendre dans le vagin.

### **Puis-je faire du sport après une IAD ?**

Il est effectivement recommandé d'avoir une activité physique régulière. Évitez toutefois les sports trop violents ou les exercices trop cardio. Privilégiez la marche et les sports doux.

### **Quand faire mon test de grossesse ?**

Nous vous conseillons vivement de faire une prise de sang dès le 14<sup>e</sup> jour. Si elle est positive, faites-en une seconde 48h après pour vérifier que votre taux d'hormone HCG a bien augmenté. Si malheureusement cette prise de sang est négative, nous serons disponibles pour en parler avec vous.



## Prendre soin de soi

Certaines « règles de vie » peuvent vous aider à vous préparer à l'insémination et à une grossesse. Bien qu'essentielles et simples à appliquer, nous avons tendance à les oublier ou à les négliger dans notre vie quotidienne sous l'effet d'une activité sociale et professionnelle intense.

Une vie saine commence par une activité physique régulière et une alimentation équilibrée. Si ces recommandations sont valables pour toute personne en général, elles le sont d'autant plus lorsque l'on se prépare à une grossesse.



### ALIMENTATION

Veillez à ce que votre alimentation soit équilibrée et qu'aucun des groupes alimentaires ne manque en essayant de respecter les bonnes proportions et d'éviter, dans la mesure du possible, les aliments riches en sucres ou en graisses.

### ZEN ATTITUDE

Bien souvent, nos patientes n'ont pas conscience d'être stressées. Cependant, le stress est un facteur important dans le processus de conception. Aussi, les sports doux ou certaines médecines complémentaires (sophrologie, acupuncture, ...) vous permettront d'évacuer vos tensions.





### VITAMINES

En dehors des vitamines apportées par une alimentation équilibrée, il est essentiel de prendre de l'acide folique lorsque l'on souhaite être enceinte. L'acide folique -ou vitamine B9- joue un rôle très important dans le développement de votre bébé puisqu'il permet de réduire les risques de malformations du tube neural du fœtus. N'hésitez donc pas à commencer à en prendre très tôt. Vous pouvez le faire à partir de 3 mois avant votre insémination.

### TROUVER DES RÉPONSES À VOS QUESTIONS

Le projet d'avoir un enfant avec la PMA soulève de nombreuses questions : Comment vais-je parler à mon enfant de son histoire et du donneur de « graine » ? Dois-je en parler au travail ...



Peut-être aurez-vous besoin d'en parler avec vos proches ou de rencontrer d'autres couples qui ont conçu leurs enfants par IAD. Le réseau de personnes référentes que vous créez vous permettra d'envisager votre future parentalité de façon plus sereine.

Les associations seront également de bons centres de ressources. Elles mettent des forums à disposition de leurs adhérents et organisent des rencontres conviviales qui vous donneront l'occasion de trouver des réponses à vos questions.

Vous pouvez également parler de vos questions avec un thérapeute afin d'être dans le plus grand confort durant votre aventure PMA.

girexx  
www.girexx.fr



BARCELONE



GÉRONE