



אי פריון שניוני

מהו וכיצד ניתן לטפל

ישנם גורמים שלא ניתנים לשינוי, כגון גיל האישה ואורח חיים הנתון ללחצים חיצוניים

איך מטפלים?

הרופא יאבחן את הרזרבה השחלתית וזמן הביץ בעזרת בדיקות דם ואולטרסאונד, ובמקביל הגבר יעבור בדיקת פוריות לדגימה. על פי התוצאות ימליץ הרופא על סוג הטיפול: הזרעה. לשם כך יש להעביר את דגימת הגבר שטיפות, השבחה בלשון עממית, והרופא מעביר את התאים הנבחרים לרחם האישה. הליך זה אינו דורש הרדמה ואינו כואב ונחשב להליך פשוט. האישה יכולה לעבור אותו בלי תוספת הורמונים או עם תוספת הגדלת מספר הזקיקים. אם תאי הזרע אינם מתאימים לטיפול כזה, יפנה הרופא את הזוג להפריה חוץ-גופית.

עשר עצות זהב לשיפור המצב:

- 1. קודם כול, תירגעי. נכון, זה לא עובד ככה, אבל כדאי לנסות לעסוק

- בדברים מרגיעים, כל אחת במה שהיא אוהבת.
- 2. לגבר שמרבית שעות היום נמצא בשיבה וריכוז התאים שלו תקין, מומלץ לא להתנזר יותר מיומיים טרם ההפריה. לא תאמינו כמה זה יכול לשפר את התוצאות.
- 3. לנשים עם שחלות פוליציסטיות (זקיקים מרובים שלא מגיעים לביוץ) עם משקל מעל הנורמה, דיאטה נטולת סוכרים פעמים רבות משפרת את איכות הביציות.
- 4. זיהומים של חיידקים שכחים במערכת המין ניתנים לטיפול בצריכת אנטיביוטיקה בהתאמה ובמרשם רופא. פעמים רבות לאחר כשלושה או ארבעה חודשים ניכר שיפור משמעותי עקב טיפול אנטיביוטי אצל הגבר. כדי לדעת אם יש זיהום יש לערוך תרבית לדגימה של הגבר. לא תמיד ירגיש הגבר סימפטומים, אך לרוב בזיהומים קשים ירגיש צריבה במתן שתן אחרי הוצאת דגימה.
- 5. חשוב להימנע מעישון, גם סיגריות רגילות וגם לא. אצל מעשנים רבים מצאו רמות קדמיום גבוהות שמפריעות לתהליך התקין של ההפריה.
- 6. הרבו בשתיית מים, ספורט

אי פריון שניוני (secondary infertility) מוגדר כאשר נוצר קושי להרות לאחר היריון בעבר. תופעה זו מצויה בקרב כשבעה אחוזים מכלל הזוגות. במקרים אלה האישה תתבקש לעבור בירור בדיקות דם לצמיחת זקיקים והופעת ביוץ, צילום רחם (צילום רנטגן לאחר הזרקה חומר ניגוד) או היסטרוסקופיה (החדרת סיב אופטי לרחם). בד בבד הגבר יעבור בדיקה כדי לוודא תקינות פוריות. זוגות רבים יכולים לחוות תסכול רב כאשר הממצאים נראים תקינים ועדיין הם מתקשים להיקלט. עם זאת, ישנן בעיות נפוצות שעלולות להביא לאי פריון שניוני: גיל האישה (מגיל 35 ובכל שנה אחריה חלה ירידה באיכות הביציות), לחץ נפשי וחוסר איזון הורמונלי, ישיבה ממושכת לגבר (בעבודה או בלימודים), תזונה לקויה, עישון וזיהומים. ישנם גורמים שלא ניתנים לשינוי, כגון גיל האישה ואורח חיים הנתון ללחצים חיצוניים כגון עבודה, לימודים וכו'. לעומתם, בתזונה לקויה ובעיות זיהומיות ניתן לטפל.

היה לי חבר, היה לי אח | תהילה מגן

הגענו הביתה עם שחר בצוהרי יום רביעי, כרבע שעה לפני שצריך לאסוף את יהונתן מהמעון. ישבתי בבית עם תינוקות בחיקי, המומה ממה שקרה היום. אסף הלך להביא את הגוזל מהמעון. יהונתן נכנס הביתה, הסתכל עליי, הסתכל על שחר ואמר: "אה, זו היא? שלום!", נתן לה נשיקה והתחיל לספר לי איזו יצירה הם עשו היום.

מה? ככה? בכזאת קלות הוא נותן לעוד מישהי להיכנס לחייו? הרי הוא בכלל לא ידע מה יקרה ואיך זה יקרה. סרטי אימה רצו לי בראש בדרך חזרה, והנה יהונתן נכנס הביתה ומקבל את המציאות החדשה והמפתיעה בנשיקה. הייתי בטוחה שאסף עשה איזה קסם ברבע שעה שהיו להם יחד. הוא הבטיח לי שהוא רק קנה לו קרטיב ואמר: "זוכר שסיפרנו לך שקיבלנו אותך במתנה? אז היום קיבלנו עוד מתנה - תינוקת מתוקה, וקוראים לה שחר ומהיום היא אחות שלך".

עודני יושבת המומה, מיכל דופקת בדלת עם מגש של פסטה וסלט. "הכול מאורגן לכם לשבועיים". איך מאורגן? מה מאורגן? כמעט אף פעם לא בישלתי לילדות וממש לא נעים לי להטריח. הכול מאורגן, לא כדאי להתווכח עם מיכל, והפעם אני כבר מרגישה יותר אימא ויותר ביטחון ונותנת לה לחבק את שחר הקטנה. מיכל מתרגשת ואנחנו מתחבקות חיבוק ארוך במיוחד.

חייבת למצוא כדור נגד כאב ראש, וחייבת למצוא עריסה עד הלילה. הכדור נמצא והעריסה נמצאה בזכות גמ"ח מוצרי תינוקות והאישה הצדיקה שמנהלת אותו. "כל מה שאתם צריכים רק תגידו".

התחושה הייתה שכל העולם שמח, שאנחנו נישאים על גלי שמחה והשגחה וכל המציאות צוהלת איתנו. הרב בירך והעלה את אסף לתורה עם נוסח מיוחד של "מי שברך", ומטר סוכריות טופי נזרק מעזרת הנשים. כל העולם שמח איתנו - חברים, שכנים ומשפחה. הטלפון לא הפסיק לצלצל, ברכות זרמו בשטף אדיר. זו הייתה שמחה טהורה, בלי מבוכה ובלי קושיות.

רק הוא לא הגיע ולא התקשר. כשעבר יום ועוד יום, הרמתי את הטלפון לאחי הגדול. "אבי, אתה יודע, מגיע לנו מזל טוב". את מה ששמעתי בצד השני אני נושאת בלבי עד היום: "החלטתם, שיהיה לכם לבריאות". "אבי, היא מתוקה ומקסימה, בוא להכיר", ביקשתי. "תהילה, הם שונים מאיתנו, איך יכולתם לעשות את זה?".

הסתכלתי על שחר שישנה עליי במנשא. ידעתי כמוכן שהוא מתכוון למוצא האפריקאי שלה, ורק הצלחתי איכשהו בנימוס לסיים את השיחה, אבל מה שבעצם רציתי להגיד לו הוא שאני צריכה אותו עכשיו כאח, שאני זקוקה לכל פיסת תמיכה ושהמילים שלו על המוצא שלה, הנימה מלאת הריחוק והניכור כלפי הילדה שלי, פוצעים את לבי.

ותזונה טבעית ועשירה.

7. לנשים עם רירית רחם דקה יש תרופת סבתא (שלא הוכחה מדעית!), שנשים רבות מצאו שעוזרת: אכילת סלק חי ואננס טרי.

8. אין ספק שטיפולי פוריות בכל שלב מאתגרים את הקשר הזוגי. חשוב מאוד לא לתלות את האשם בצד השני ולשמור על קשר חיובי ויציב. יתר על כן, מחקרים מראים שנשים שעוברות טיפולי הפריה תוך שמירה על אופטימיות וחשיבה חיובית, הראו אחוזי הצלחה טובים משל האחרות. בהסתמך על זאת, אימץ בית חולים במרכז הארץ נוהל החזרת עוברים יחד עם ליצן רפואי.

9. לאישה שנמצאת תחת טיפולי הפריה חוץ-גופית חשוב שלא להגיע לשלב החזרת העוברים עם שלפוחית מלאה מדי. צריך לשתות, כדי לראות היטב את הרחם באולטרסאונד, אבל חשוב לא להגיע למצב של קושי להתאפק. יש רופאים שטוענים כי ריצה לשירותים להוצאת שתן בלחץ אחרי ההחזרה אינה טובה לקליטת העוברים.

10. ולסיכום, חשוב למצוא ביטחון לאתגר הפריון. קשר בין אדם לאדם (זוגיות), בין אדם לבורא (אמונה) ובין אדם לעצמו (גוף ונפש). בהצלחה!

הכותבת היא מנהלת המרכז הארצי לפריון והמעבדה להפריה חוץ-גופית במרכז הרפואי לגליל