



מחכים לצלול הטלפון | תהילה מגן

ל משתתפות הסדנה ביקשו את נוסח התפילה שכתבתי, וחלקן שיתפו אותי בכוונתן להגיד אותה לאחר הדלקת הנרות. אחרי חוויה שכזו שאלתי את אסף מה זה אדם חילוני ואם יש כאלה בכלל.

נוכח האווירה המדהימה שנוצרה בקבוצה, אמרו לנו המנחות למודות הניסיון שתמיד יהיה את הזוג שיקבל ראשון ותמיד יהיה את הזוג שיקבל אחרון.

כשהמפגש האחרון נגמר רשמית היה צריך לגרור אותי משם כמעט בכוח, כי לא רציתי להיפרד מגל וריקי וחוי ואורלי. הרגשתי שלא התחלנו לדבר בכלל. בסוף, כשהחיבוקים היו בעיצומם והדביקיות נמאסה לגמרי על הבעלים, תמה סבלנותם. החלפנו טלפונים ומיילים והלכנו לדרכנו.

לא דומים החיים שלפני הסדנה לחיים שאחריה. אחרי הסדנה נמצאת המציאות. הטלפון אמור לצלצל והבשרה הכי מדהימה של החיים מחכה רק לך. ממלאים טופס ציפיות ונכנסים לרשימת המתנה אמיתית, כזו ששמות שלפים ממנה ברגע.

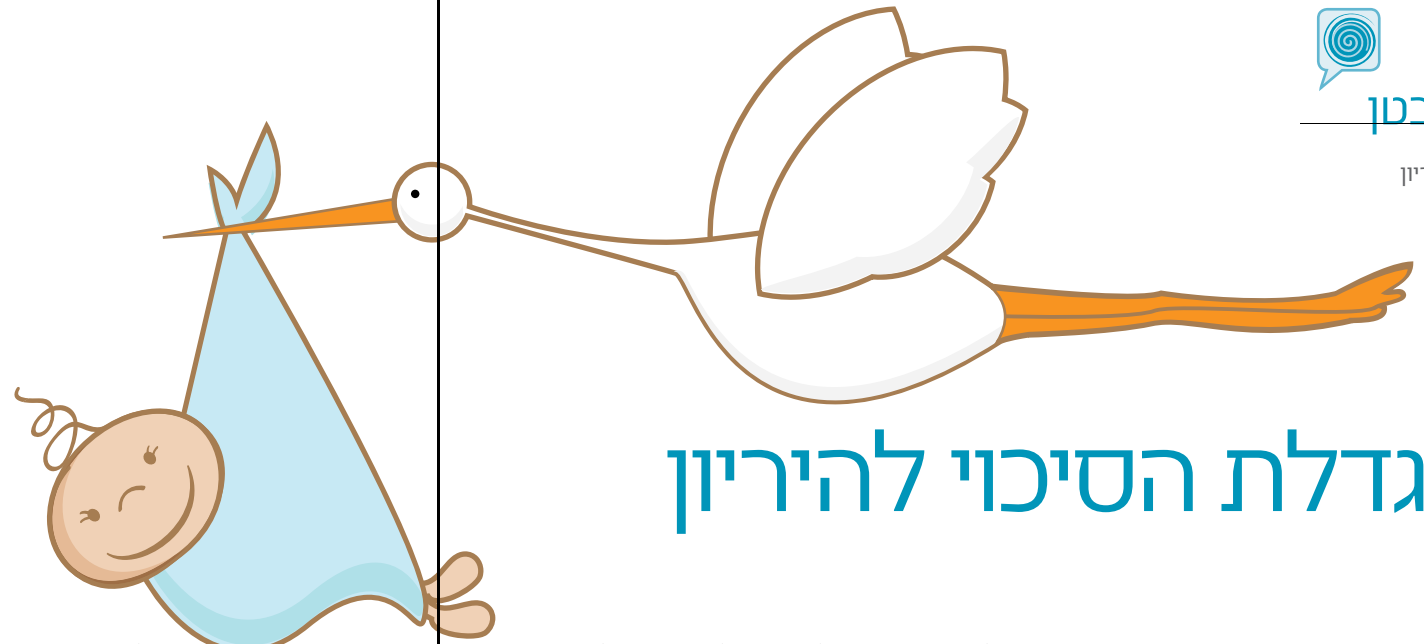
דבר אחד היה לנו ברור: את המשך המסע אנחנו לא עושים עם נילי, פקידת הסעד שליוותה אותנו עד כה. לא נכון לנו שהיא תהיה שם ברגע המרגש בחיינו. עד כאן עוד יכולנו לבלוע את הביקורתיות והשיפוטיות שלה, אבל מעכשיו הנפש זקוקה למישהי מכילה יותר שהידיים לא מתחילות לרעוד בכל פעם שהיא מתקשרת.

אז אזרנו אומץ, פנינו למנהלת השירות למען הילד במחוזותינו וביקשנו פקידת סעד אחרת תוך הסבר בנוסח "זה לא היא זה אנחנו". למרות החשש שיסמנו אותנו כבעייתיים, האומץ בהחלט השתלם וזכינו בתמר, פקידת סעד מקצועית ואדם מקסים. אין ספק שכדי לגדול צריך אומץ, עובדה שעברו יותר משלוש שנים מאז שנרשמנו לאימוץ ועד הסדנה.

תמר הנחתה אותנו כיצד למלא את הטופס שבעצם משקף את הרצונות והיכולות שלנו. מתוך כנות גמורה עם עצמנו ועם יכולותינו בשלב הזה של החיים, נדרשנו לסמן וי או איקס לצד הסעיפים הבאים: מין הילד, אחים, גיל, פגות, בעיות התפתחות, רקע נפשי או רקע של פיגור (של אחד ההורים), תסמונת גמילה מסמים או מאלכוהול, מוצא שונה, צבע עור שונה ותינוק שזקוק לגיור.

זהו, עכשיו נותר רק לחכות.

לתגובות: thilamam@gmail.com



הגדלת הסיכוי להיריון



תחושות בטן

ד"ר תדהר זן בר
המרכז הארצי לפריון

הטבילה קרובה לזמן הביזץ, ולכן הגברת תדירות קיום יחסים בשלב זה מסייעת להפריה.

"אני לא מרשה לבעלי לשתות שתייה חריפה לילה לפני..."
מצב התאים בדגימה הוא תוצר של יצירה שהחלה כשלושה חודשים קודם לכן. לפיכך שינוי באורח חיים בלילה הקודם, אם אינו קיצוני, אינו משפיע בצורה משמעותית על הפריה.

"אני בת ארבעים ושתיים, אין לי סיכוי לילדים משלי"
נכון שהסיכוי להיריון פוחת עם הגיל, אך עם זאת יש לזכור כי המצב אינו מחייב בצורה אוטומטית את כולם. יש נשים שהרו בגיל הזה! ניתן לוודא רזרבה שחלתית תקינה בעזרת בדיקת דם מסוג AMH או FSH.

"תזונה משפיעה על הפריה"
משפט זה לעתים נכון מאוד. נמצא שלגבר ויטמינים מסוג אבץ, A, D, E ויוד חשובים לייצור תקין של תאים. לאישה חשוב רמות חומצה פולית, ויטמין B ו-D, אבץ וברזל. עם זאת אם יש בעיה יש

הקפאת ביציות אינה מומלצת בגיל כזה, מכיוון שהסיכויים להצלחת טיפול מסוג זה להבאת ילד לעולם נמוכים מאוד. בגיל זה עדיף להקפיא עוברים בשלב ראשוני. אם עדיין אין בן זוג - מומלץ להיוועץ ברבנים ולשאול את דעתם לפתרון הלכתי בסוגיה זו.

"אמרתי לך לא להשתמש הרבה בלפטופ, זה לא בריא"
משפט זה נשמע פעמים רבות, אך טרם הוכח מה השפעת הקרינה על יכולת הפריה. עם זאת, ידוע שאצל הגבר חום חיצוני או פנימי גבוה יכול להשפיע בצורה שלילית יתר על כן, מרבית הגברים כיום עובדים במשרד או עסוקים בלימוד או בנסיעות, מה שמביא לישיבה ממושכת במהלך היום. ישיבה זו גורמת לחימום האזור ולעיתים לירידה באיכות הפריה.

"חשוב להמתין, שיהיה יותר..."
זוגות רבים מאמינים שהארכת ימי ההתנזרות מועילה לשיפור איכות פריה הגבר, אך לא תמיד כך הדבר. במקרים רבים הימנעות במשך יותר מחמישה ימים מביאה לאחוז תנועתיות נמוך של התאים. כמו כן, אצל מרבית הנשים

בספרות הכללית ובאינטרנט ניתן למצוא מידע רב על אנטומיה, פיזיולוגיה ומה שביניהן, אבל במקביל גם קל ללכת לאיבוד. במאמר זה ריכזנו משפטים נדושים בתחום והפכנו אותם לעצות פרקטיות אשר יכולות לסייע בתהליך ההפריה הטבעי.

"אמרתי לך לא להשתמש הרבה בלפטופ, זה לא בריא"
משפט זה נשמע פעמים רבות, אך טרם הוכח מה השפעת הקרינה על יכולת הפריה. עם זאת, ידוע שאצל הגבר חום חיצוני או פנימי גבוה יכול להשפיע בצורה שלילית יתר על כן, מרבית הגברים כיום עובדים במשרד או עסוקים בלימוד או בנסיעות, מה שמביא לישיבה ממושכת במהלך היום. ישיבה זו גורמת לחימום האזור ולעיתים לירידה באיכות הפריה. מומלץ להימנע ככל האפשר מישיבה ממושכת, להרבות בספורט בהתאם ליכולת הגופנית, להקפיד על שעות שינה ועל תזונה תקינה.

"החלטתי להקפיא ביציות בגיל ארבעים ואחת ולשמר את הפריה שלי"