



## 10 עצות לטיפול פוריות

טיפים לטיפול פוריות יעילים ומוצלחים

• [הדפסה](#)

• [שיתוף](#)

יפעת צאיג, M.A. בייעוץ ופסיכותרפיה יועצת משפחתית זוגית ובעלת המרכז לפיריון הריון והורות ברמת החייל ת"א

1. בשנה הראשונה של ניסיונות הכניסה להריון יש להיאזר בסבלנות מכיוון שההסתברות להיכנס להריון בכל חודש היא 20% בלבד.
2. הביוץ חל ביום ה-14 מקבלת המחזור, מומלץ לקיים יחסי מין אחת ליומיים סביב תאריך הביוץ להגדלת סיכויי ההתעברות.
3. במידה ומתגלים סימנים של ביוץ לא סדיר או חשד לבעיה רפואית אחרת כדאי לפנות לייעוץ מקצועי.
4. אם לאחר שנה לא הושג הריון כדאי להתחיל בבדיקות של שני בני הזוג במקביל, כדי שבמידה ויש בעיה יהיה ניתן להתחיל בהקדם בטיפול הנדרש.
5. למצב הנפשי של בני הזוג יש השפעה מכרעת על סיכויי ההתעברות. לכן השתדלו להיות סבלניים ורגועים ככל שניתן.
6. במידה ולא נמצאה בעיה רפואית לאי השגת הריון ניתן להתחיל בטיפול אלטרנטיבי שתורם לאיזון ההורמונאלי והנפשי ומגדיל את הסיכוי לכניסה להריון.
7. טיפולי פוריות כוללים טיפולים הורמונאליים שעלולים להשפיע על מצב הרוח. לכן מומלץ להיעזר בטיפולים שגורמים לאיזון הורמונאלי כמו יוגה לפיריון, טיפולים אלטרנטיביים הכוללים- דיקור, שיאצו, הומיאופתיה ורפלקסולוגיה, ותזונה נכונה. בתחום האלטרנטיבי יש הרבה שרלטנות לכן חשוב להגיע לאנשי המקצוע המומחים לבעיות פיריון.
8. טיפולי פוריות יכולים להיות להוות משבר משמעותי מבחינה זוגית לכן אל תחששו לבקש עזרה, ללכת לקורס הכנה לתהליך פיריון או להיעזר בייעוץ זוגי כדי להתחזק ולעבור את טיפולי הפוריות בצורה הטובה והנעימה ביותר.
9. טיפולי הפוריות דורשים בדיקות והיעדרויות ממקום העבודה ומהבית. לכן מומלץ לשקול לשתף את בני המשפחה

ולאו המעביד בטיפולי הפוריות. עובד\ת שכיר\ה הנמצאים בטיפולי פוריות זכאים לזכויות שניתן לנצלן רק אם הדבר ידוע למעביד. לכן מומלץ לשתף את המעביד ולחסוך את חוסר הנעימות שכרוכים בהיעדרויות מהעבודה.

10. מכיוון שלמצב הנפשי ולנוחות של המטופלת יש השפעה מכרעת על הטיפול, רצוי לבצע את הבדיקות והטיפולים במקום בו מרגישה המטופלת כימיה עם נותני השירותים והצוות המטפל.

[קראו עוד](#)