

כיצד להכין את גופך לטיפול פוריות

הריון ולידה הינן אחת מהחוויות המרגשות והמיוחדות ביותר במהלך החיים. לעיתים מתקשים בני הזוג להרות באופן טבעי ונזקקים לטיפולי פוריות. חשוב להבין שטיפולי פוריות הינם טיפולים מורכבים שעלולים להימשך זמן מה וכדאי לשמור על סבלנות ואורך נשימה במהלך הטיפולים. מומלץ גם להשתדל ולהמשיך את שגרת החיים השגרתית במהלך הטיפולים עד כמה שניתן.

על מנת להתכונן לטיפולי הפוריות ולהריון ניתן להקדים ולבצע מספר צעדים שיאפשרו התחלה טובה ומוצלחת להריון.

תזונה. תזונה מאוזנת חשובה תמיד וכמובן גם במהלך ההיריון. חומצה פולית הינה אחד מתוספי התזונה שמומלץ להתחיל לצרוך עוד בטרם הכניסה להריון. צריכת חומצה פולית מורידה את הסיכון למומים פתוחים בעמוד השדרה. קיימים לאחרונה דיווחים גם על חשיבותו של ויטמין B12 במניעת מומים עובריים. כדאי גם לבדוק את הרמה בדם של ויטמין D (חשוב בתהליך יצירת העצמות) ובמידה ויש חוסר מומלץ לטפל.

משקל גוף תקין. נשים שסובלות מעודף משקל מצליחות פחות בטיפולי הפוריות ובנוסף הן נמצאות בסיכון מוגבר לסיבוכי הריון (סוכרת הריונית, מחלת לחץ דם בהריון ועוד). לפיכך מומלץ להגיע למשקל גוף תקין לפני תחילת הטיפולים.

הפסקת עישון: העישון הוא הרגל מזיק שפוגע בין היתר גם בפוריות האישה, בסיכוייה להרות ובתקינות ההיריון. עישון במהלך ההיריון עלול לפגוע בגדילת העובר. הפסיקי לעשן - ויפה שעה אחת קודם!

בדיקות כלליות. טרם התחלת טיפולי הפוריות מומלץ לבצע בדיקות כלליות (לחץ דם, ספירת דם, תפקודי כבד וכליה, אלקטרוליטים, סוכר בצום), בדיקה שגרתית של משטח צוואר הרחם (פאפ) ובדיקת שד.

חיסון אדמת. הדבקות במחלת אדמת במהלך ההיריון עלולה לגרום לפגיעה בעובר. מומלץ לבדוק את המצב החיסוני שלך לאדמת ובמידה ואינך מחוסנת מומלץ להתחסן כנגד אדמת לפני תחילת הטיפולים.

ביצוע בדיקות סקר גנטיות. מטרתן של בדיקות הסקר הגנטיות היא איתור מוקדם של אנשים בריאים שנושאים גן למחלה מסוימת שהינה מחלה קשה. במידה ושני בני הזוג נושאים את אותו הגן החולה יש לילדם סיכון של כ- 25% להיות חולה במחלה. הבדיקה נעשית בהתאם למוצא של בני הזוג ולרוב מבוצעת בכך זוג אחד. רק במידה ונמצאת נשאות למחלה מסוימת בכך הזוג יש לבדוק את בני הזוג השני לנוכחות אותה הנשאות. במידה וידוע על המצאות נשאות לגן חולה אצל שני בני הזוג ניתן במסגרת טיפולי הפוריות לבצע אבחון גנטי מקדים של העוברים טרם החזרתם לרחם. פעולה זו תמנע את הצורך לבצע במהלך ההיריון בדיקה גנטית באמצעות דיקור סיסי שליה או דיקור מי שפיר לשם בדיקת העובר.