



## פוריות בעידן המודרני

במזל טוב זה עתה נישאנו – עדיין נרגשים ומלאי חלומות על הזוגיות הטריה וכמובן החלום הגדול מכולם – לממש את אהבתנו בהולדת תינוק.

הרבה מהקודים המוכרים לנו מהעבר – הנה חתונה והופ – תינוק- אינם תקפים לדור זה. סדרי עדיפויות שונים בהחלט מקדמים את פניך... הפוריות בעידן המודרני מסתבר אינה כה פשוטה כבעבר ומפגישה אותנו בתסריט שונה מזה המוכר לנו.

נושא הפוריות מוצא את שני בני הזוג בעיצומה של תקופה שבה נדרשים לבסס דברים חשובים בחייהם כמו קרירה ולימודים. זמן זה הוא תובעני מאוד בעבורם ונושא ההיריון נדחק. בישראל תקופה זו ממשיכה את תקופת הצבא אשר בה נדחק הנושא של שמירת הבריאות הגופנית לפיה אין תזונה ומנוחה גופנית מספקת,

כאשר כבר מחליטים להביא ילד לעולם – לא מתקיים המצב האופטימאלי מבחינה גופנית. כל זוג שני בסביבתך פונה לעזרת ההפריה המלאכותית – כל הנושא הטבעי נשכח ובכלל זהו תהליך שהופך ממקום אינטימי ביותר של הזוג להתערבויות רפואיות נוספות המרחיקות אותו מהמקום הכי קרוב שלו שזהו גופו.

## מה קורה לנו – הכשל הגופני

טיפול הפוריות בעידן המודרני מפגישים אותנו כמטפלים עם בעיות שלא הכרנו בעבר הרחוק כמו מיעוט זרע ואיכות ירודה אצל גברים אצל נשים מצבים של אי סדירות וסת או לחילופין אי הופעת הוסת כלל. נושאים אלו מביאים זוגות רבים לחלופות טיפוליות במגוון צורות אשר לא היו נחלתם של הדורות הקודמים. כאשר כבר מחליטים להביא ילד לעולם, לא מתקיים המצב האופטימאלי מבחינה גופנית.



## אמצעי המניעה המודרניים והשלכותיהם.

כיוון שאמצעי המניעה נלקחים שנים רבות מגילאי העשרה ועד גיל שלושים דבר זה לכשעצמו גורם לבעיות רבות מאד במע' ההורמונאלית של האישה- לשאלה "מתי היה מחזור סדיר, התשובה השכיחה ביותר שנים רבות לא היה לי מחזור סדיר (הנושא מוסדר בעזרת גלולות) ואו אינני זוכרת שהייתה לי אי פעם וסת סדירה."

אם בוחנים את הנושא מבחינה הוליסטית -נתון זה הוא רב חשיבות כיוון שבואנו לטפל אנו מסתמכים על יכולת הגוף לתהליכים טבעיים.

בעזרת טיפולים כמו דיקור סיני ורפלקסולוגיה אנו משתדלים להחזיר את הגוף לויטליות ולעידוד המערך הגופני הטבעי. בראיה ההוליסטית קיימת הבנה והסמכות על וסת תקינה כתנאי ראשון לעזרה במצבי פריון.

## תקופת הקינון וחשיבותה.

ידוע שתקופה זו תקופת הקינון אמורה להיות שקטה ומאפשרת להתרכז בנושא הפוריות אך זוגות רבים מוצאים עצמם עסוקים מאוד במטלות הישרדות.

בעבודתי אני משווה תקופה זו להכנת העציץ החשיבות להביא את האדמה למצבה הפורה ביותר ולתמוך במערכת הגופנית בעזרת דיקור ורפלקסולוגיה וכמובן בתזונה. ברפואה הסינית תמיכה רבה להצלחת הפריון. נושא נוסף הוא בדיקת הכשל בעיניים סיניות - כלומר האם המע' מחוממת מדי או לחילופין קיים קור במערכות הגוף השונות פעמים רבות קיימת סטגנציה חמורה של דם שגם לה נמצא פתרון בדיקור



## מה קורה לנו? – הכשל הסביבתי.

הסביבה קובעת נורמות לגבי מצבי הפיריון. נשים וגברים מאמצים גישות אופנתיות לנושא ההיריון המוקדם – משפטים כמו "תמיד יהיה לי זמן להקים משפחה" ואו "כל החברים בסביבתי עדיין רווקים או נשואים בלי ילדים" עובדה זו ממסכת את העין מהבעיה האמיתית של יכולת הגוף לבצע את ההיריון בכל עת בלי להתחשב בגוף!

נושא הפוריות מוצא את שני בני הזוג בעיצומה של תקופה בה הם נדרשים לבסס דברים חשובים בחייהם כמו קרירה ולימודים זמן זה הוא תובעני מאוד בעבורם ונושא ההיריון נדחק.. בישראל תקופה זו ממשיכה את תקופת הצבא אשר בה נדחק הנושא של שמירת הבריאות הגופנית לפיה אין תזונה ומנוחה גופנית מספקת, זה אך טבעי שכאשר טיפולי הפוריות בעידן המודרני מפגישים אותנו עם מקרים כמו מיעוט זרע ואיכות ירודה אצל גברים-אצל נשים מצבים של אי סדירות וסת או לחילופין אי הופעת הוסת כלל. נושאים אלו מביאים זוגות רבים לחלופות טיפוליות במגוון צורות אשר לא היו נחלתם של הדורות הקודמים. כאשר כבר מחליטים להביא ילד לעולם – לא מתקיים המצב האופטימאלי מבחינה גופנית.

נושאים אלו חלופות טיפוליות במגוון צורות אשר לא היו מביאים זוגות רבים ל נחלתם של הדורות הקודמים. נושא סביבתי הנגרם מלחץ עקיף או ישיר לראות את בני הזוג לאחר הנישואים כבשלים להביא ילדים לעולם. כאן קיימת הבנה שאין לדחוק בבני הזוג להחלטה מהירה אלא לאחר שישלימו מכלול מטלות חשובות כמו לימודים וכניסה למעגל העבודה. דבר זה לכשעצמו מרחיק את נושא הנישואים והריון משנות העשרים המוקדמות אל אמצע שנות השלושים. אם בעבר הייתה נורמת הנישואין והריון בגילאי עשרים הרי שהיום נדחק נושא זה לשנות השלושים לחייהם זהו הבדל גדול ומשמעותי בהקשר להריון.



## מעגל התסכול.

פעמים רבות אני שומעת את בני הזוג מספרים על עיתוי לא נכון מבחינתם תמיד היה משהו ברקע, כרגע אני לומד, או כרגע אני מחוסר עבודה" עדיין לא התבססתי ועוד. כאשר כבר מתעוררים ומוכנים לפי הנורמה הסביבתית קיים קושי גדול לרתום את המע' הגופנית ולהביא את הרצון לביצוע. כאן מתחיל מעגל של רגשות אשמה - מצד אחד מדוע לא הקשבתי לגופי - דרך תסכול הולך ומתמשך כאשר מנסים ללא הצלחה בדרכים טבעיות - ועד פניה למוסדות הרפואיים לעזרה. תסכול זה מביא זוגות רבים הישר לתכנית טיפולית מסיבית שלעיתים אין בה צורך כלל. והראיה לכך שהרבה הריונות היו תוך תהליכים טבעיים ללא התערבות רפואית מתקדמת ונתמכו ע"י טיפולים משלימים שקיבלו לחיזוק דם וצ"י וכמובן תזונה מאוזנת. כאן יש לציין שזוגות אשר גילו סובלנות לתהליכים טבעיים יצאו נשכרים והתקיים בעבורם תהליך טבעי מצוין. לכן הצעתי היא ראשית לפנות לרפואה משלימה לחזק את הפן הפיסיולוגי של הגוף - להקדיש סמסטר אחד ממש כמו בלימודים אקדמיים ללמוד הדבר החשוב ביותר שלנו - הגוף שלנו לראות ולחוש את יכולותיו את מגבלותיו לגלות סובלנות ולהבין שעבודה זו פנימה הכרחית לביצוע המטלה החשובה ביותר שלנו והיא הבאת ילדים בריאים לעולם. כן המקום גם לומר שאם תהליך זה לא מצליח - תמיד נמצאת החלופה של תמיכה ברפואה קונבנציונאלית לתהליכים מצוינים אשר בהחלט מוכיחים עצמם. אין בדברי לפסול שיטות העוזרות להרבה זוגות כמו הזרעות וטיפולים אחרים שמנינו בתחילה - אך לדעתי גם כטיפולי תמיכה לתהליכים אלו חשוב ראשית לחזק את הגוף ולאחר מכן להמשיך הלאה. חשוב מאד לא להתייאש ולדרג את הצרכים וללכת מהמצב הטבעי אל העזרים האחרים בצורה מושכלת לשלב ידיים להצלחה של כולנו.



## מה עושים?

מקדישים סמסטר אחד כמו בלימודים ולומדים את הדבר החשוב ביותר – מצב גופנו ותגובותיו. מפנים זמן משמעותי לאיכות הקשר הזוגי – לשבור את מעגל התסכול, לבלות וליהנות. ילד לא מביאים עם סטופר! יש כבוד לתהליכי הבשלה גופניים ואחרים. מגייסים את כל מי ומה שיכולים לסייע בתהליכים חיוביים - מסעדה טובה, טיולי כף, טיפולי גוף כגון עיסויים רפלקסולוגיה, שיאצו דיקור והזנה חיובית מבחינה חברתית.

## פנייה לרפואה משלימה.

בין מגוון השיטות פונים זוגות רבים גם לטיפולים טבעיים על כל גוניהם כמו רפואה משלימה המציעה מצידה טיפולים כמו דיקור סיני רפלקסולוגיה חיזוק תזונתי ועוד. עזרה נוספת ניתנת לזוגות המעוניינים למצות את היכולת הטבעית של הגוף לקיים הריון ללא התערבותה של הרפואה המודרנית. זוגות אלו משתמשים ברפואה ההוליסטית ובטיפולי הדיקור והרפלקסולוגיה ככלי ראשי להריון.

עלי לציין שלמרות חשיבותו של הטיפול הקונבנציונאלי אני מייחסת חשיבות רבה להקשבה המדויקת לגוף – כל זאת בעיקר שמניסיוני רב השנים עם נשים שעברו טיפולים רבים איבדה המערכת הגופנית את יכולתה וגמישותה עד שבאמצעות דיקור ורפלקסולוגיה הוחזרה למצב בו יכלה לקבל את הטיפול הקונבנציונאלי. דגש רב הושם על איזון אנרגטי מחודש הזנת הגוף ומנוחה על מנת להבריא את הגוף ולחזקו שיוכל לעמוד בהפריה נוספת. עלי לציין את העובדה שנשים שהיו בטיפולים אלו חשו בבירור בהבדל בין הטיפולים בהם לא



בטיפולים אלו אני מטפלת בשני בני הזוג על מנת להביא לתוצאה אופטימאלית. ניתן דגש רב על שינוי הפרדיגמה הפיסיוולוגית – בתמיכה של חיזוק דם, חיזוק צ"י וחימום גם כאן נראות תוצאות מצוינות..לשביעות רצונם של בני הזוג.

## פנייה לרפואה קונבנציונאלית.

ברפואה הקונבנציונאלית ניתנים פתרונות כמו הזרעה מלאכותית טיפולי ivf הפריית ביצית התערבויות במערכת ההורמונאלית, דיכוייה על מנת לשלוט בתהליכי הרבייה המלאכותיים, או לחילופין נתינה מכוונת של הורמונים וכל זאת על מנת להביא לתוצאות טובות יותר. עזרים כמו תרופות, זריקות לעידוד ההורמונאלי (או להיפך) שיטות לקילוף רירית הרחם לחידושה טיפולי ivf הפריה חוץ גופית ועוד.

עם שיכלול הכלים האבחון נותן תשובות טובות יותר לפונים לעזרה בתחומי הפריון ותוצאות מצוינות לשביעות רצון הזוגות. אין דבר נפלא יותר מהצלחות אילו המעלות את הרפואה למקום של ניסים ממש. מאמר ראשון בסדרה בהמשך נפגוש סיפורי מקרים.

בברכה ד"ר מיקי ארד