



שימור פוריות

מידע חשוב לקראת
תהליך שאיבת ביציות

יועצות הלכה מלוות פוריות
איתך במסע לחיים



מה זה שימור פוריות?

נשים נולדות עם מספר קבוע ובלתי מתחדש של ביציות. מספר הביציות (הרזרבה השחלתית) הולך ומתמעט במהלך החיים. הירידה ברמות הפוריות מתבטאת לא רק בכמות הביציות שהולכת ויורדת עם הגיל, אלא גם באיכות שלהן. מטרת התהליך היא לאפשר לאישה לשמור על פוטנציאל הפוריות שלה ולהשתמש בו בעתיד באמצעות הקפאת ביציות בגיל צעיר. טווח הגילים שהחוק מאפשר לעשות בו תהליך שימור פוריות הוא 30 עד 41.



מדוע מומלץ לעשות שימור פוריות בגיל צעיר?

הגיל הוא גורם משמעותי בגלל שתי סיבות: האחת, ככל שאישה מקפיאה ביציות בגיל צעיר יותר, כך הביציות איכותיות יותר. בחשיבה על היריון עתידי, גיל הביצית (הגיל שבו הייתה האישה בעת השאיבה) הוא המשתנה החשוב ביותר לסיכוי להרות ממנה.



שלום לך, יקרה.

מצורף כאן מידע שאספנו עבורך על כל הקשור לתהליך שימור פוריות.

המידע נכון לחודש יולי 2024, והוא משתנה מעת לעת.

תזכרי שאת לא לבד,
אנו עומדות לרשותך לכל שאלה

בואטסאפ: 02-6404330
או במייל: fertility@nishmat.net

מאחלות לך הצלחה רבה בכל בחירה!

יועצות הלכה מלוות פוריות
איתן מאסר/אמיר



מה כולל התהליך, ואיך הוא עובד בקצרה?

תהליך הקפאת הביציות כולל גירוי השחלות למטרת התפתחות ביציות באמצעות זריקות הורמונליות, וכן מעקב לצורך בחינת גודל הזקיקים והתאמת המינון התרופתי. התהליך ממשיך עד להשגת זקיקים גדולים מספיק, שנראה שיש בהם ביצית בשלה עם פוטנציאל להפריה. בסיום התהליך הביציות נשאבות ומוקפאות.



שלב 1: הכנות מקדימות במרפאת IVF - הפריה חוץ גופית

- פגישה עם רופאת פוריות לפתיחת תיק במחלקת הפריה חוץ-גופית. אם יש לך את כל הבדיקות ייקבעו לך תוכנית או פרוטוקול טיפול, בדגש על תיאום ציפיות. אם חסרות לך חלק מהבדיקות, הפרוטוקול ייקבע רק לאחר שתשלחי למרפאה את כל תוצאות הבדיקות.
- לאחר שהתוכנית אושרה ולקראת התחלת הטיפול תתקיים פגישת הדרכה עם אחות במחלקת IVF (במקומות מסוימים ההדרכה נעשית בתחילת הסבב).
- קבלת מרשמים לתרופות והוראות לטיפול. חשוב לשים לב להנחות ולהטבות מקופת החולים שבה את חברה. כדי לרכוש את התרופות בבית המרקחת של הקופה יש להמיר את המרשם מבית החולים למרשם של קופת החולים שלך.



הכנות מומלצות לפני שמתחילים בתהליך

כדאי לאמץ אורח חיים בריא ותזונה מאוזנת, וכן להפסיק עישון במידת הצורך.

רופאת הנשים המתמחה בפוריות תתן לך בדיקות הנדרשות לתהליך, אולם תוכלי לקבל הפניות לבדיקות אלו מרופאת משפחה או מרופאת נשים, ולחסוך זמן יקר.

1. קביעת תור לבדיקת שד אצל כירורגית שד (יש תורים ארוכים בקופת חולים).

2. בדיקות דם, כולל פרופיל הורמונלי, ביום 2-4 לווסת.

3. בדיקת אולטרסאונד ביום 2-4 לווסת.

4. בדיקת משטח צואר הרחם (בדיקת פאפ) לפי שיקול דעת הרופאה.

- מומלץ לבקש השגחה הלכתית לתהליך השאיבה וההקפאה.
- פגישה עם עובדת סוציאלית בבית החולים ופסיכולוגית לתמיכה נפשית, לפי רצונך.

שלב 2: התהליך עצמו - גירוי השחלות (מתחיל כשבועיים לפני השאיבה)

- תתבקשי להגיע למחלקה, לפי הפרוטוקול שיקבע לך, לביצוע בדיקות דם ואולטרסאונד.
- תקבלי הנחיות להתחיל בזריקות הורמונים יום-יומיות למשך 10 עד 14 ימים. הטיפול ההורמונלי נועד לגרום לגירוי שחלתי, כדי לאפשר שאיבה של כמה שיותר ביציות.
- מעקב זקיקים יתבצע באמצעות בדיקות דם ואולטרסאונד בכל כמה ימים (ככל שמתקדם התהליך, כך המעקבים נעשים תכופים יותר).
- הזרקה אחרונה של הורמונים תגרום לביזוי מתוזמן (כעבור 36 שעות), בהתאם לשעת השאיבה שנקבעה.

שלב 3: התהליך עצמו - שאיבת הביציות

השאיבה מתבצעת בחדר ניתוח בבית החולים, בדרך כלל באמצעות טשטוש עמוק הדומה להרדמה כללית, ויש גם אופציה להרדמה מקומית.

מתחילים את התהליך באשפוז יום, ולאחר מכן ממשיכים לחדר ניתוח.

לאחר ההרדמה שואבים את הביציות מהשחלות דרך הנרתיק בעזרת מחט דקה המחוברת למתמר האולטרסאונד (התהליך לא פוגע בדרך כלל בקרום הבתולים).

לאחר מכן עוברים לחדר התאוששות, ובחזרה לאשפוז יום להשגחה של כמה שעות. כאשר המטופלת ערנית מספיק ומרגישה טוב אפשר לקבל מכתב שחרור.

מומלץ שקרובת משפחה או חברה תלווה אותך ביום זה ותסייע בנסיעה הביתה לאחר ההרדמה.

כמו כן, נדרשים כמה ימי מנוחה בבית, או לפחות להמעיט במאמץ פיזי ובפעילות גופנית.

שלב 4: הקפאת הביציות

הביציות עוברות תהליך הכנה לקראת הקפאה בזיגוג (וויטרפיקציה). לאחר מכן אחות מיחידת IVF תיצור קשר כדי לעדכן כמה ביציות הועברו להקפאה. בדרך כלל השימור הוא למשך 5 שנים, ואפשר להשתמש בביציות בכל שלב במהלך התקופה הזאת. במקרה הצורך אפשר להאריך את תקופת השימור תמורת תשלום נוסף.



איך את מרגישה עם זה?

לכל הליך רפואי יש השלכות פיזיות ונפשיות, וגם בתהליך שימור פוריות. נציין כמה תופעות נפוצות, וכן כיוונים למציאת כלים להתמודדות.

תופעות לוואי

תופעות הלוואי של הטיפול ההורמונלי עלולות לכלול: עלייה במשקל, נפוחות, כאבי ראש, מצב רוח ירוד, עצבנות, נטייה להתרגשות יתר, שינויי מצבי רוח או דיכאון. יש נשים שהן רגישות מאוד, יש נשים שמדווחות על תופעות לוואי מעטות, ולפעמים אין תופעות לוואי כלל.

סיכונים רפואיים אפשריים

בכל הליך רפואי ייתכנו סיכונים. אנו תקווה שלא תפגשי תופעות אלה, אך חשוב לנו שתדעי את כל המידע הרלוונטי כשתיגשי לתהליך:

- תופעות לוואי של התרופות (הנזכרות למעלה)
- סכנות בשאיבה - דימום, זיהום ותופעות לוואי נדירות (פגיעה באיברים פנימיים, סיבוכי הרדמה)
- תופעות רפואיות נדירות: גירוי יתר שחלתי ותסביב שחלה.



עלויות

תהליך שימור פוריות הוא תהליך יקר, ונכון להיום תרופות הפוריות והתשלומים עבור התהליך עצמו אינם מסובסדים בידי המדינה. יש קופות חולים שמספקות מימון חלקי, וחשוב שתהיי מודעת לכך כי לפעמים מדובר בחיסכון משמעותי.

למימון זכאית רק מי שיש לה הביטוח הגבוה ביותר בקופה, ועם תקופת המתנה של שנתיים. מומלץ לבדוק את העניין לפני שמתחילים את התהליך.

- הורמונים - כמה אלפי שקלים, תלוי באורך התהליך.
- שאיבת ביציות - 6,500-10,000 שקלים לכל שאיבה (המחיר משתנה בין בתי החולים ותוכניות מסוימות). משרד הבריאות מאפשר שאיבה של 25 ביציות (בין הגילים 30-35) או 35 ביציות (בין הגילים 36-41), או עד 6 שאיבות.
- הקפאת הביציות - כלולה במחיר השאיבה למשך 5 שנים.
- אם יש סיכון לאלווסת מוקדם, וכן במצבים רפואיים מסוימים, תיתכן אפשרות לקבל מקופות החולים מימון להליך השימור (שימור רפואי).



כמה מילים על הפן הרגשי

חלק מהנשים שעוברות הקפאת ביציות חוות קושי רגשי, כיוון שהן משקיעות משאבים רבים בהחלטה ובתהליך שהיו מעדיפות לא לעשות (היו מעדיפות להיות בקשר עם בן זוג, בלי לחשוש לפוריות שלהן). לעומת זאת, חלק מהנשים חוות העצמה וסיפוק כאשר הן עושות מאמצים לשמור על הפוריות שלהן ומגדילות את הסיכויים שלהן להיות אימהות בעתיד.

יש נשים שמרגישות לבד בתהליך. הן מסתייגות מלשתף את המשפחה או החברות מתוך בושא או פחד שתדבק בהן סטיגמה.

יש נשים שתוצאות התהליך מאכזבות עבורן. יש נשים שיצליחו לשאוב מהן 20 ביציות בתהליך אחד של שאיבה, ואילו אצל אחרות ייתכן מצב של שאיבת ביצית אחת או שתיים בלבד, אפילו אחרי הורמונים במינונים גבוהים.

נשים עלולות להרגיש לחץ סביב נטילת ההורמונים ולפני תהליך השאיבה. חוסר הוודאות לגבי מספר הביציות שיישאבו יכול להגביר אף הוא את תחושת המתח והחרדה, מלבד שאלות מובנות לגבי השימוש העתידי בביציות והסיכויים ללדת בהמשך.

המחיר הכספי הגבוה, התנודות הרגשיות כתוצאה מההורמונים וחוסר הוודאות עד סוף התהליך יכולים גם הם להיות אתגר.



מה יכול לעזור?

פעילות גופנית, יוגה, תרגילי מיינדפולנס, דיקור סיני ותרגילי גוף-נפש יכולים לסייע בהקלה על המתח בתקופה זו.

אפשר להיעזר בסדנה שניתנת בקרן גפן (kerengefen.org), המיועדת לנשים שעדיין לא מצאו את בחיר ליבן ומעוניינות לחוות אימהות בעתיד. באמצעות הסדנה נשים יכולות להתבונן בתהליך שימור הפוריות בדרך שתעצים אותן, ולהאיר אותו באור של אחריות אישית וקבלת החלטות מיטבית.



אז איך מחליטים?

נתייחס קצת לקבלת ההחלטה. יכול להיות שאת מתלבטת האם להתחיל בתהליך מסיבות שונות, וזו בהחלט התלבטות.

מצד אחד תהליך שימור הפוריות הוא תהליך יקר ולא קל, וכדון בהתמודדות פיזית ונפשית.

יכול להיות שהסטטיסטיקה מרתיעה אותך, כי כיום אחוזי השימוש בביציות מוקפאות לא גבוה, וכן הסטטיסטיקה של מימוש היריון מביציות מוקפאות.

מצד שני, השעון הביולוגי מתקתק. הסיכוי, אפילו הקטן ביותר, להגדיל את הסיכויים להרות וללדת, הוא לא דבר קטן והוא מעניק תקווה וביטחון.



גופים שאפשר להיעזר בהם

- יועצות הלכה מלוות פוריות של נשמת בשיתוף קרן גפן מציעות מפגשים אישיים של ייעוץ והדרכה הלכתית בתהליך - בחינם. וואטסאפ - 02-6404330
- קרן גפן מציעה סדנת שימור פוריות ופעילויות אחרות של גוף נפש במרכז גפן בירושלים. וואטסאפ: 054-4601689.
- קופות החולים מציעות שירותי תמיכה וליווי לאורך התהליך.
- מכון פועה, מכון דורות, בוני עולם ועוד מציעים השגחה הלכתית לאורך התהליך.

מאחלות לך החלטות טובות והצלחה גדולה!

אכן, תהליך שימור הפוריות מעלה את הסיכויים להרות כשיגיע הזמן הנכון עבורך.

מעבר לכך, יש נשים שהתהליך עצמו משחרר ופותח משהו.

חשוב מאוד שבסופו של דבר זו תהיה החלטה שלך, וחשוב שתקבלי החלטה על סמך כל המידע העדכני והנגיש, כך תוכלי להגיע להחלטה שקולה ומושכלת.

אנו מברכות אותך על כל החלטה שתקבלי, ואנו כאן עבורך בכל שאלה ועניין.

נשמח אף לתמוך ולחזק.

חשוב שתדעי - את לא לבד!

אנו בטוחות שיש לך גם חברות או משפחה שישמחו להיות איתך בהחלטה ובתהליך. מומלץ לשתף לפחות קרובת משפחה או חברה אחת. תמיכה לאורך התהליך עשויה להיות משמעותית מאוד, הן מצד הסיוע בהיבטים הטכניים, הן מצד תמיכה נפשית לאורך התקופה (במיוחד ביום של השאיבה, כאשר ההוראה היא להביא מלווה).



יועצות הלכה מלוות פוריות
איתך במסע לחיים

לפניה בוואטסאפ ☎ 02-6404330
אתר יועצות ההלכה של נשמת yoatzot.org
השרות ניתן בעברית, אנגלית וצרפתית | ללא עלות