



# בדיקור תלדי בנים

נשים שעברו טיפולי הפריה ונעזרו גם בטיפולי דיקור סיני – הצליחו להרות וללדת ● אבל האם הדיקור אכן מעבה את רירית הרחם, משפר את איכות הביציות ומחזק את העובר, כפי שטוענים המדקרים? או שהוא פשוט מרגיע ומפחית חרדות, ובכך משפר את סיכויי ההצלחה של ההפריה? | שיר-לי גולן

חיים הפכו לשיגעון אחד גדול. כעסתי על עצמי שחיכיתי לגיל 35, שעשיתי חיים והייתי בטוחה שהכל יבוא לי בקלות, ואז קיבלתי את היסטוריה מהחיים. אבל עם כל הקושי האדיר, בשום רגע לא שקלתי לוותר. הייתה לי מטרה לנגד העיניים וידעתי שאשיג אותה."

לדברי חטואל, מנהלת חשבונות המתגוררת עם משפחה בחדרה, הקושי הגדול מכולם בתהליך ההפריה המפרך הוא הפחד מפני התשור"ב השלילית. "את עוברת כל כך הרבה – פיזית, נפשית וכלכלית – ואז מקבלת את ה'לא' הזה, והוא ממוטט ומרסק אותך", היא אומרת.

לקראת הניסיון הרביעי הציע לה מנהל היחידה להפריה חוץ-גופית בבית החולים הלל יפה, פרופסור-משנה אדריאן אלנבוגן, לשלב בטיפולי לים גם רפואה סינית. חטואל הייתה סקפטית,

## הייתי סקפטית, אבל זרחתי

"בהיריון הראשון הכל הלך מצוין, אז לא דאגתי", מספרת חטואל. "תיכננו לגרל את שליו בסכבה ואז להביא עוד ילה, ופה נתקענו. שנתיים עשינו מה שצריך, ופעם ועוד פעם לא נקלט היריון. זה היה מלחיץ בפני עצמו, והידיעה שהגיל פועל לרעתי רק העצימה את הלחץ. החלטנו לפנות לייעוץ ולהתחיל בתהליך של טיפולי פוריות. בדיקות וביוורוקרטיה והמתנות מורטות עצבים ומתח אדיר בציפייה לתוצאות – וכאב הלב כשהן שליליות. התחושה שהפירות שלך כאישה נפגעה מטריפה את הרעתי. מצאתי את עצמי חושבת על זה כל הזמן, מתעסקת רק בזה. ובנוסף היו הזריקות וההורמונים, שמשבשים הכל, וההשמנה המתסכלת, כך שה-

אחרי שהרתה בקלות וילדה את בנה הבכור, שרון חטואל (40) לא הזדרזה להפוך שוב לאם. היא רצתה להקדיש לשליו (היום בן 5 וחצי) את מרב תשומת הלב, וליהנות ממנו בטרם תהרה שוב. היא לא דמיינה שתיתקל בקשיים, ולכן הרשתה לעצמה להתמהמה. רק כשהיה כבר בן שנה וחצי החלו חטואל ובן זוגה לנסות שוב להרות, וכשלו. שנתיים של ניסיונות טבעיים להרות הובילו אותם למרפאת הפיריון כשהם לחוצים, מתוסכלים ומודאגים – אך גם נחושים להביא לעולם ילד נוסף. גם שלוש ההפירות החוץ-גופיות שעברו ללא הצלחה לא גרמו להם להרים ידיים. בהפריה הרביעית הם שינו את הגישה ושילבו גם דיקור סיני. היום הם חובקים גם את נוגה, בת שנה וחצי, "הנסיכה של הבית".



אלינו כשהם כבר במצוקה, אחרי שחוו חרדה ותסכול, אי-נוחות ובושה, וביטחונם העצמי נפגע. עם נקודת הפתיחה הזאת צריך להתמודד מאוחר יותר בטיפולים. לכן, בעיניי, יש חשיבות לעזרה שהיא מעבר לעזרה הרפואית הקונבנציונלית.

"לשמחתי, היום כל זוג נפגש עוד לפני תחילת התהליך הרפואי עם עובדת סוציאלית או עם פסיכולוגית המתמחה באי-פוריות, כדי להתחיל אותו בנקודה נוחה יותר מבחינה רגשית. גם שיי לוב של הרפואה האלטרנטיבית, בעיקר הדיקור, בתהליך נולד מתוך הבנה שיש לתת מקום לצד הרגשי. הקשיים רק מתעצמים כשמתחילים בטיפולים – זריקות, תופעות לוואי, כאבים – והם משנים סדרי חיים. פתאום חיי האישות נעשים מתוזמנים ומתוכננים, וזה עלול להזיק לזוגיות, בוודאי אם התהליך ממושך. בנוסף יש תקווה לילד לצד חשש תמידי מפני כישלון טיפולי. כל אלה מצדיקים ואף מחייבים ליווי רגשי במהלך טיפולי הפוריות. וכאן נכנס לתמונה הדיקור."

## הרפיה והפחתה בחרדה

כ-15% מהזוגות בגיל הפוריות נתקלים בקשיים בתחום הפריור, ובניגוד למיתוס – 40% מהזוגות גורמים לבעיות האלה מקורם בגבר. עד גיל 35 עומד שיעור ההצלחה בהשגת היריון ולידה על 40%-50%, לקראת גיל 40 הוא יורד ל-20%-22%, ובגיל 43 ישנם 5%-8% הצלחה בלבד.

בתוך סיר הלחץ הזה, שהגיל מהווה בו פקטור משמעותי ביותר, מתנהלות בעיקר הנשים. הן נושאות בנטל הטיפולים הקשים, סופגות את הפגיעה בדימוי העצמי וחיות עם תחושת הכי-שלון. עבורן, אומר פרופ' אלנבוגן, הופך הדיקור לאי של שפיות. "הן מספרות שבזמן הדיקור הן חוות הרפיה, השלמה, הפחתה בחרדה ויכולת להסתכל בצורה אופטימית על מה שקורה להן; ומבחינתי זה משפר את יכולתן להתמודד עם הטיפולים עצמם ועם האתגרים שהמצב מציב בפני הזוגיות שלהן, וזה חשוב מאוד."

לא חששת לסכן את בריאותן של נשים, שממילא עוברות טיפולים גופניים קשים? "למדנו את הנושא, דיברנו עם המדקרים, ורק אחרי שהשתכנענו שאין בדיקור כל סיכון או תופעות לוואי שעלולות לפגוע בנשים שעוברות טיפולי פוריות – איפשרנו את כניסתם למערכת. בעיניי, אם נתנו להן כלים להתמודד, אם סייענו להן לצמצם את המתח והחרדה ולשפר את איכות חייהן – זה בהחלט עשוי להשפיע לטובה על תוצאות טיפולי הפוריה. הדיקור משפר את המצב הנפשי-גופני הכללי, ומתוך זה הנשים יכולות לעבור את טיפולי הפוריות בצורה נינוחה יותר, וזה מה שחשוב. בנוסף, יש היתכנות מסוימת לכך שהדיקור גם משפר את סיכויי ההצלחה של הטיפולים עצמם".



"אני שמחה שפתחתי את הראש לאפשרות הזאת". שרון חטואל ומשפחתה | צילום: זהר שחר

חזקים, וברגע שהמדקר נגע בי – הכל עבר, פשוט נרגעתי. הוא דירבן אותי לא לוותר, שינה לי את התפריט וליווה אותי עד השבוע ה-14 להיריון, וזה פשוט עבר. מצאתי את עצמי מחכה כל השבוע לדיקור, זה ממש השרה עליי רוגע, ואחרי כל מפגש כזה ישנתי מצוין, ואני בטוחה שזה תרם. היום יש לי ילדה נהדרת, שהגגה לא מזמן יום הולדת 3. כשהבת שלי קוראת לי 'אמא' אני מאושרת. זה היה שווה את הכל".

פרופ' אלנבוגן, האחראי לחיבור בין המטופלות לאליהו ולעמיתו שרון אלישע, מדגיש את ההיבט הנפשי הרגשי של הדיקור: "זה לא פשוט לכני זוג לעכל שהם מתקשים להרות באופן ספונטני. זה מוביל לשינויים פסיכולוגיים, התנהגותיים וקוגניטיביים שיכולים להיות קיצוניים. ההחלטה לפנות לייעוץ רפואי במצבים הללו קשה, כיוון שהיא כרוכה בהכרה בכך שיש בעיה להביא ילד לעולם. הזוגות האלה מגיעים

ומותאם למחזור הפוריה. לרוב נעשה טיפול נוסף לקראת שאיבת הביציות, למשל, ואחריה, וכן עם החזרת העוברים לרחם.

## "חייתי כל השבוע לדיקור"

גם ריבה (46), השם המלא שמור במערכת, רכזה משאבי אנוש בחברה גדולה באזור השרון, הייתה מוכנה לנסות הכל כדי להגשים את חלום מה לילד משלה. "עברתי 20 הפוריות חוץ-גופיות לאורך שמונה שנים קשות ותובעניות. כל כישלון היה כרוך בכבי ובדיכאון, אבל בכל פעם היה לי ברור שאני קמה וממשיכה. הריתי שש פעמים ובכל פעם התברר באיזשהו שלב שלעובר אין דופק. כבר הייתי קרובה לייאוש. את כל התהליך הזה עברתי ללא בן זוג, אבל אז הגעתי לדיקור, בהמלצת הרופא. שמת לי לב שלטיפולים הגעתי עצבנית, אחרי לילות ללא שינה ועם כאבי ראש

**פרופ' אדריאן אלנבוגן: "המטופלות מספרות שבזמן הדיקור הן חוות הרפיה, השלמה, הפחתה בחרדה, יכולת להסתכל בצורה אופטימית על מה שקורה להן, ומבחינתי זה משפר את יכולתן להתמודד עם טיפולי הפוריה עצמם"**

אבל הרגישה ששווה לנסות. "קראתי קצת על דיקור סיני, שמעתי המלצות מנשים שעברו את זה, והבנתי שאין לי מה להפסיד. החלטתי שאני זורמת, שכדאי לדעת שעשיתי הכל כדי להגיע ליעד שלי".

## יש לנו הוכחות שזה עובד

כחודש לפני מועד ההפריה הרביעית התייצבה חטואל לטיפול הדיקור במרפאה לרפואה משלימה בהלל יפה. הטיפול, מספר המטפל קורו אליהו, כלל דיקור על בסיס שבועי שמטרתו לשפר את זרימת הדם באזור הרחם ומתוך כך את יכולת הקליטה של העוברים, ובמקביל לחזק את מערכת החיסון.

אליהו, העוסק ברפואה סינית זה כעשור והתמחה בתחום הפוריות בבית חולים בסי, מסביר: "כשמערכת החיסון חלשה יש לכך השפעה ישירה על יכולתו של הגוף לפעול בצורה תקינה, להזין את הרחם ולקלוט עוברים. כשמקפידים על הטיפול כהכנה להפריה חוץ-גופית מכפילים את סיכויי ההצלחה שלה, ויש מחקרים שמוכיחים את זה. טיפולי הדיקור משפרים את זרימת הדם לרחם ולשחלות ויכולים לסייע בעיבוי רירית הרחם, בשיפור איכות הביציות ובחיוניות העובר. לרוב נדרשת גם התאמה של התזונה, משום שישנם מאכלים שלפי הרפואה הסינית תומכים בהשגת היריון ובשמירה עליו, כמו דגים מלאים, שקדים, אגוזים וביצים. לפי הצורך אנחנו ממליצים גם על צמחי מרפא, שנהנים מהיסטוריה של אלפי שנים בהסדרת מחזוריים וביצוע, בשיפור זרימת הדם לרחם ובסיוע להשגת תרשורת העוברים. אנחנו נתקלים כל הזמן בהרמות גבה, אבל יש לנו לא מעט מטופלות שהגיעו מתוסכלות ומגדלות היום ילדים בריאים, והן מוכיחות שזה עובד".

חטואל היא אחת מהן. "מעבר לעובדה שהדיקור פשוט העלים את דלקות הגרון החוזרות שמהן סבלתי במשך שנים", היא מספרת, "אני שמחה שפתחתי את הראש לאפשרות הזאת, בנוסף כמובן לטיפולי הפוריות הקונבנציונליים, כי יש לי תוצאה מדהימה – הבת שלי. התייחסתי לטיפול השבועי כאל פאן. הייתי מגיעה לשם ויודעת שיש לי 20 דקות לשכב בשקט. לספקנים סביבי שטענו שזה בזבוז זמן וכסף לא התייחסתי, הייתי מוכנה לעשות הכל כדי ללדת שוב. זה הצליח, ויש לי קסם של ילדה. כשאני מסתכלת עליה ועל אחיה הגדול, על הקשר היפה שיש ביניהם, אני מאושרת; אני יודעת שזה היה שווה את כל הקשיים שחוויתי".

הדיקור אינו מכאיב, מרגיע אליהו. בכל מפגש טיפולי נעשה שימוש בשלוש עד חמש מחטים קטנטנות, שאותן מחדירים המטפלים בדרך כלל באזור הבטן התחתונה, בידיים וברגליים, ולפעמים גם בגב התחתון. הטיפול נמשך כ-20 דקות