

תוכנית טיפול בשיטת מימה



כניסה להריון טבעי מבלי לצאת מהבית

מותאמת אישית לשלושה חודשים



מבנה הליווי:

אחרי צפייה בקורס הדיגיטלי בכל הפרקים תמלאי טופס אבחון, ונקבע לפגישת זום.

• פגישת זום אישית בתחילת הטיפול:

לאבחון מצבך, התאמת התוכנית ומתן הסברים מפורטים.

• ליווי ותמיכה רציפה בוואטסאפ:

מענה לשאלות, מעקב והדרכה לאורך כל שלושת החודשים.



מרכיב 1: תזונה מותאמת לפוריות לאשה ולגבר:

תזונה מותאמת לפוריות
לאישה ולגבר.

דגש על מזונות טבעיים ומזינים

- ירקות ירוקים כהים (תרד, ברוקולי), קטניות (עדשים, חמוס), אגוזים ושקדים.
- חלבון איכותי (ביצים, עוף, קינואה) ושומנים בריאים (אבוקדו, שמן זית).
- מזונות בסיסיים: מלפפון, סלרי, דגנים מלאים.
- הימנעות ממזונות מעובדים, סוכרים וקפאין בכמות גבוהה.

תזונה מבססת נרתיק:

יש להקפיד על תזונה עם תוספת של מזון מבסס, כלומר מזון שמפחית את חומציות הגוף.

מזונות מבססים:

- ירקות ירוקים: תרד, קייל, ברוקולי.
- אגוזים ושקדים: מספקים שומנים בריאים.
- דגנים מלאים כמו קוואקר, קינואה.
- פירות מבססים כמו אבוקדו, מלון, אפרסק, תפוז.
- שתיית מים בשפע,

הימנעות משתיית קפה ואלכוהול.





תוספי תזונה (בהתייעצות עם רופא)

- **חומצה פולית:** 400 מק"ג ביום. (לאישה ולגבר)
- **אינוזיטול:** 2 גרם פעמיים ביום לשיפור איכות הביציות ואיזון הורמונלי (לאישה בלבד)
- **שמן נר הלילה:** 1,300 מ"ג פעם ביום מהיום הראשון של הווסת ועד הביוץ בלבד. (לאישה בלבד)
- **Q10 קו-אנזים:** 100-200 מ"ג פעמיים ביום לשיפור איכות הביציות. (לאישה ולגבר)
- **אומגה 3:** 1,000 מ"ג ביום, תומך בהורמונים ושיפור תפקוד תאי הביצית. (לאישה ולגבר)
- **ויטמין D:** לקחת 1,000-2,000 יחידות ביום, בהתאם לבדיקות. (לאישה ולגבר)

- **פרוביוטיקה:** מומלץ לקחת פרוביוטיקה (תוספי חיידקים טובים) כדי לשמור על איזון פלורת המעיים, דבר שעשוי להשפיע לטובה על מערכת העיכול והמערכת ההורמונלית. (לאישה ולגבר)

כללים לאורח לתמיכה בפוריות:

- **פעילות גופנית:** שמירה על פעילות גופנית מתונה, כמו הליכה, יוגה, פילאטיס וכו'.

(מומלץ להימנע מפעילות גופנית אינטנסיבית מידי בגלל שהיא יכולה להעלות את רמות הקורטיזול בגוף ולפגוע בפוריות.)

- **מים:** שתיית 2 ליטר ביום.
- **שינה:** לישון 7-8 שעות בלילה.





תמיכה רגשית ושינוי תודעתי:

כשמנסים להיכנס להריון חשוב לשמור על רוגע ולהפחית בסטרס באופן משמעותי.

- **צפייה בקורס "שער הפוריות":** צפייה בקורס "שפע פוריות" להעצמת חשיבה חיובית ושחרור סטרס. (זמין באתר שלי ללא עלות).
- **מדיטציה:** תרגולי מדיטציות יומיות ומיינדפולנס לחשיבה חיובית והורדת סטרס.
- **תה צמחים:** שתיית תה צמחים קמומיל העוזר להרגיע את הגוף ולשפר את איכות השינה.



מרכיב 2 הבנת מערכת הרבייה

ניטור הביוץ:

- מעקב אחר ביוץ באמצעות ערכות ביוץ וטמפרטורת גוף בסיסית (BBT).
- עדכון ומעקב באמצעות דיווחים שוטפים בוואטסאפ.

מעקב זקיקים ופרופיל הורמונלי (בהתאם לצורך):

- במידת הצורך, אם לא מתרחש ביוץ או אם יש סימנים לבעיה בתהליך, ייתכן ונבצע **מעקב זקיקים**.



מרכיב 3 טכניקות מעשיות:

שטיפת נרתיק עם סודה לשתייה (בימי הפוריות):

- ערבבי 1 כפית סודה לשתייה בשוטף נרתיק + מים פושרים (400 מ"ל).

- שטיפה עדינה פעם אחת ביום הפוריות הגבוה ביותר (לרוב יום לפני הביוץ).

שימוש במשחה מבססת לנרתיק (בהמלצת רופא):

- מריחה עדינה בנרתיק לפני קיום יחסים בימי הפוריות.
- הימנעות מסבונים חזקים או מוצרים מגירים באזור הנרתיק.

עיסוי רחם עצמי:

מהיום הראשון של הווסת ועד הביוץ:

- ביצוע עיסוי רחם עצמאי כל יום במשך 10 דקות, לשיפור זרימת הדם והכנה אידיאלית של הרחם להריון.
- הסבר והדרכה על ביצוע העיסוי יינתן בקורס מקוון שמלווה את התוכנית.

תנוחות להגברת הסיכוי להריון:

- ישנן תנוחות של קיום יחסי מין שעוזרות להגדיל את הסיכויים להיכנס להריון.

התנוחות מצוינות בקורס הדיגיטלי.



מרכיב 3 - שימור אחרי התוכנית

התמדה ומעקב רציף

1. ניטור ביוץ ותזמון יחסים:

- מעקב שבועי אחר ביוץ וזיהוי ימי הפוריות.
- התאמת לוח זמנים לתזמון יחסים לפי הנתונים שנאספו.

2. המשך ביסוס הרגלים:

- המשך שמירה על תזונה מותאמת,
- נטילת תוספי תזונה וביצוע טכניקות עיסוי רחם.
- שמירה על פעילות גופנית מתונה,
- שינה מספקת (7-8 שעות בלילה) ושתייה מספקת.

3. התמדה וחשיבות התהליך:

- התמדה בתוכנית לאורך כל התקופה היא קריטית להצלחה. חשוב לשמור על עקביות בתזונה, נטילת תוספים וביצוע הטכניקות שהוזכרו.

- ההתמדה בתהליך וההדרכה השוטפת יאפשרו להגיע לתוצאה הטובה ביותר ולהגביר את סיכויי ההריון.

4. תמיכה שוטפת:

- ליווי בוואטסאפ למענה על שאלות והדרכה בהתאמה לצרכים שעולים במהלך התהליך.

ההשפעה של ויטמינים על הפוריות - מהמדע:

1. חומצה פולית: חיונית למניעת מומים מולדים ולהפחתת הסיכון להריון לא תקין.

2. אינוזיטול: תומך באיזון הורמונלי ושיפור איכות הביציות, במיוחד לנשים עם PCOS.

3. קו-אנזים Q10: משפר את איכות הביציות והזרע על ידי תמיכה בתפקוד האנרגטי של תאי הגוף.

4. אומגה 3: תומך בהורמונים ושיפור תפקוד תאי הביצית.

5. ויטמין D: שיפור בריאות הרחם והשחלות ויכולת ההפריה.

6. פרוביוטיקה: תומכת באיזון המיקרוביום ומשפיעה על הפוריות.

מאיפה להזמין את הויטמינים?

המומלצים של מימה

אספתי בשבילכם את תוספי התזונה הכשרים,
האיכותיים ובמחירים הכי משתלמים:

לצפייה והזמנת הויטמינים היכנסו ללינק:

<https://mima-meyaldot.com/mima-favorites/>

לסיכום התכנית:

תוכנית זו משלבת כלים מעשיים ותמיכה תודעתית, תזונתית ורפואית לשיפור סיכויי הכניסה להריון באופן טבעי.

לאחר שלושה חודשים, נבחן יחד את ההתקדמות ונבצע התאמות לפי הצורך.

**אני כאן ללוות אותך בכל שלב, באהבה
ובמקצועיות!
מימה**

