

הדרך שלך להריון בריא

צ'ק ליסט מפורט - 12 מפגשים

עם מימה



חפגש 1: יוצאים לדרך

בתוך המפגש:

- הצגת הסדנה, מה הולך לקרות ב־12 שבועות
- מה מצופה מהמשתתפות
- פתיחת שאלון אישי
- זיהוי נקודת פתיחה לכל משתתפת בעזרת השאלון
- הסבר על יומן סימפטומים
- הסבר על מדדי הצלחה (בדיקות, מצב רוח, ביוץ, וסת)

משימות לבית:

- להתחיל למלא יומן סימפטומים
- למדוד עייפות/אנרגיה 1-10
- לשתף בקבוצה איך מרגישות ביום 1



חפגש 2: 4 הסוגים של השחלות הפוליציסטיות

הסבר על 4 סוגי PCOS:

- מטבולי
- דלקתי
- היפראנדורוגני
- פוסט-גלולות / הורמונלי
- תסמינים אופייניים לכל סוג



שאלות דיאגנוסטיות:

- האם יש השמנת אמצע?
- האם יש אקנה / שיעור יתר?
- האם יש חשקים לסוכר?
- האם יש כאבי ביוץ?
- האם המחזור מגיע בכלל?

משימות לבית:

כל אחת כותבת לעצמה: "הסוג שלי הוא..."

התחלה של הבנה: הבעיה שלי לא 'סתם', היא ממוקדת.

חפגש 3: תזונה + פעילות גופנית

מה לא אוכלים – רשימת NO

סוכר
מזונות מעובדים
שתייה מתוקה
אלכוהול

מה אוכלים – רשימת YES

חלבונים
ירוקים
שומנים בריאים
פחמימות מורכבות

- איך התזונה משפיעה על אינסולין
- איך זה משפיע על ביוץ
- איך זה משפיע על תנגודת אינסולין
- תפריט לדוגמה
- המשתתפות משתפות: היכן הקושי האישי?
- בניית אסטרטגיה להתמדה

משימות לבית:

- לשתות 2-3 ליטר מים ליום
- 10 דקות הליכה אחרי 2 ארוחות
- לצלם 3 ארוחות ביום ולשתף בקבוצה
- לבחור משימה אחת שקל להתחייב אליה

תוצאה:

פחות נפיחות, פחות עייפות



חפגש 4: סוכר, אינסולין וחשקי חטרה: להשיג שליטה בסוכר ובתיאבון

בתוך המפגש:

- מהי תנגודת אינסולין
- למה כשיש PCOS - יש חשקים
- למה יש השמנה בבטן
- איך לשבור מעגל סוכר-רעב
- ארוחת בוקר שתייצב סוכר
- ציר זמן: מתי הגוף משתחרר ממתוק
- דיבור על התמכרות לסוכר (פיזית + רגשית)

משימות:

7 ימים ללא סוכר
הליכה אחרי ארוחה
ארוחת בוקר חלבון
כתיבה: "מתי יש לי חשקים ולמה?"

תוצאה:

אני לא נשלטת ע"י סוכר - אני בשליטה.



מפגש 5: הביוץ והחלון הפורה מטרה: להחזיר ביוץ ולזהות אותו

בתוך המפגש:

- הפרשות - מרקם ביצתי
- חום בסיס (BBT), איך למדוד
- מתי לקיים יחסים
- איפה טעו עד עכשיו
- הסבר: ביוץ ≠ יום 14 בהכרח
- מתי הביוץ חוזר אחרי שנים בלי מחזור
- פרקטיקה: איך מזהים בלי סטרו

משימות:

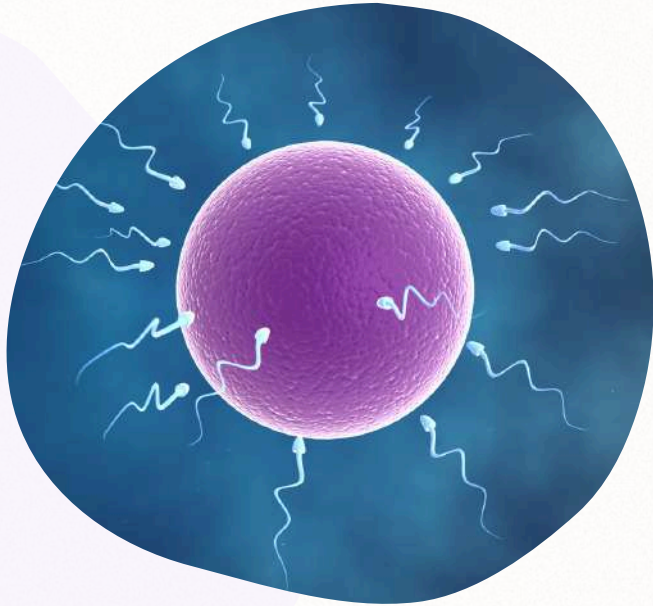
מידת חום בסיס
מעקב הפרשות
כתיבת ציר ביוץ אישי

תוצאה:

אני רואה סימנים - הגוף שלי מדבר איתי.



מפגש 6: הזרע: פוריות זוגי מטרה: להפוך את המסע למשימה משותפת



בתוך המפגש:

- הסבר על איכות הזרע
- השפעת מתח
- השפעת עישון
- השפעת תזונה
- מתי לעשות בדיקת זרע
- מה לא אוכל לקרוא בזרע, מה כן
- תוספים לגבר
- איך לתזמן יחסים
- הפיכת הדרך למשותפת, לא רק עליך

משימות:

תזונה לגבר
30 יום בלי אמבטיות חמות
הפחתת עישון / להפסקה
2-3 תוספים מותאמים

תוצאה:

זה שלנו. אנחנו עושים את זה יחד.

מפגש 7: ניקוי הורמונלי ותמיכה בכבד מטרה: לפנות עודפי אסטרוגן תקועים

בתוך המפגש:

- הכבד כמרכז פינוי הורמונים
- מזינים מנקים
- רעלים סביבתיים
- הפחתת פלסטיק / בישום / אלומיניום
- הכנסת מזונות משחררים

משימות:

משקה לימון/כורכום כל בוקר
הוצאת דיאודורנט אלומיניום
מעבר לכלים ללא פלסטיק

תוצאה:

פחות נפיחות, פחות תחושת רוויה הורמונלית.



מפגש 8: שינה כהורמון מטרה: לשחרר פרוגסטרון טבעי

בתוך המפגש:

- איך שינה מייצרת הורמונים
- היגיינת שינה
- שגרת לילה
- מה עושים אם קשה להירדם
- קפאין: מתי כן / מתי לא

משימות:

שעת שינה קבועה
מסכים מחוץ לחדר
נשימות לפני שינה

תוצאה:

יש לי יותר אנרגיה ביום ונינוחות בשינה.



מפגש 9: מערכת העיכול והמיקרוביום מטרה: איזון דלקתיות בגוף

בתוך המפגש:

- השפעת מזון על דלקת
- פרוביוטיקה טבעית
- תוספי מעי
- פינוי גזים ונפיחות

משימות:

מזון מותסס
שתיית מים
סיבים תזונתיים נכונים

תוצאה:

בטן רגועה יותר, עור נקי יותר.



מפגש 10: הרחם: הכנה להשרשה

בתוך המפגש:

- תזונה לבניית רירית
- חימום אגן
- עבודה עם הרחם
- דמיון מודרך להריון
- תזמון יחסים סביב השרשה

משימות:

מדיטציה יומית לרחם
תרגילי דם לרחם

תוצאה:

אני מרגישה שהרחם שלי מוכן.



מפגש 11: ריפוי רגשי נשי מטרה: להסיר חסימות מהרחם והתודעה

בתוך המפגש:

- עבודה עם אמונות
- זיהוי טראומה סביב הגוף
- הפסקת ביקורת עצמית
- שפת הגוף

משימות:

תיבה אישית
חיזוק אמונה: "הגוף שלי יכול"

תוצאה:

אני לא מקולקלת, אני בבריא.



מפגש 12: תכנית המשך וקליטה להריון מטרה: המשך התמדה ותמיכה

בתוך המפגש:

- סיכום תהליך
- הערכת שינוי
- בדיקות מעקב חדשות
- תכנית 90 יום קדימה
- מתי לפנות להתייעצות
- הקבוצה נשארת

