

בחילות בהריון וכדורי בונג'סטה (לשעבר דיקלקטין) וזופרן

- חוברת מידע -

מהדורה
חמישית
ומעודכנת



רשת גמחיים ארצית
לסיוע לבחילות לפני לידה
לע"נ הגב' אילה גוטמן ע"ה

גמ"ח חסדי אילה
הוקם לזכרה ולעילוי נשמתה
של האשה החשובה

מרת **אילה גוטמן** ע"ה

בת הגאון ר' יונה יוסף הכהן ארנטרוי זצ"ל
שהייתה סמל ודוגמא להענקה ונתינה לזולת
ובמרכז שאיפותיה עמד הרצון
להרבות הטבה וחסד בעולם

נקטפה במיטב שנותיה, ביום כ"ג תמוז תש"פ
למרבה כאבם העמוק של משפחתה, מכרותיה
ותלמידותיה

נִפְשָׁה בְּטוֹב תְּלִין וְזָרְעָה יִירָשׁ אַרְץ
ובמהרה תקיץ לחיי עולם עם ישני אדמת עפר

חסדי אילה

פעילות "חסדי אילה" תוכל להמשיך רק אם תושיטו יד... בכדי שנוכל להמשיך את הפעילות, אנו מבקשים מכל מי שנעזר בגמ"ח, להשתתף בהוצאות הרבות בתרומה של לפחות **10 ₪**, , בתרומה מאובטחת [בקישור זה](#), או דרך עמדות נדרים פלוס, ארגון "זכרון יונה יוסף", לבחור בשלוחת "גמ"ח חסדי אילה - גמ"ח ארצי לדיקלקטין וסיוע לבחילות".

תזכו למצוות!!



מהדורה ראשונה
כסלו תשפ"ב - נובמבר 2021

מהדורה שניה
אדר א' תשפ"ב - פברואר 2022

מהדורה שלישית
אלול תשפ"ב - ספטמבר 2022

מהדורה רביעית
ניסן תשפ"ג - מרץ 2023

מהדורה חמישית **חשוון תשפ"ד - נובמבר 2023**

שימו לב: מידע זה אינו רפואי ואינו מהווה תחליף לייעוץ רפואי.

כל המידע שתקבלו הינו מידע כללי בלבד, ואינו מהווה תחליף ליעוץ רפואי מקצועי. אין להשתמש או לראות במידע המוצג כאן תוכנית טיפול, המלצה רפואית, או אבחנה בשום צורה. איננו מקבלים אחריות על שום טעות/חוסר מידע/אי הבנה. חובתך לברר ולאמת כל פרט אצל רופא או רוקח מומחה להריון, ולפעול לפי שיקול דעתך. אין אנו אחראים על שום השלכה הנובעת מתוך החלטותיך בנוגע לדברים הנאמרים. במיוחד אם הינך סובלת ממחלה כרונית או נוטלת תרופות אחרות, חובתך לברר את בטיחות שילוב התרופות והמינונים.

אם אתם רוצים להצטרף לרשימת המתנדבים של "חסדי אילה" -

אנו זקוקים לכם!



לצערנו, בהרבה אזורים אין עדיין סניף של הגמחי"ם להלוואת תרופות ולמכירת "רוקחות אישית".

חלק מהמקומות שעדיין חסרים גמחי"ם: אשדוד רוב האזורים, בית שמש חלק מהשכונות. ביתר עילית A1 A2 A3 C, בני ברק - חלק מהאזורים, ירושלים - הר נוף, קרית יובל, בעלז, סורוצקין, נתניה-העיר, נצרת עילית-הר יונה, חצור הגלילית, פתח תקווה- גני הדר, קרית אתא, עפולה, מעלה עמוס, ערד, קרית יערים, ועוד ועוד.

שימו לב בעיקר לעיר אשדוד שבה לצערנו כמעט ואין גמחי"ם...

אם באזור שלכם אין עדיין גמ"ח ואתם רוצים לפתוח גמ"ח (או להוסיף את הבוג'סטה/רוקחות אישית לגמ"ח תרופות שאתם מנהלים), פנו אלינו למייל w086558804@gmail.com, ונסייע לכם לכם בעז"ה בפתיחת הגמ"ח.

חשוב גם לעדכן אותנו אם ידוע לכם על גמחי"ם עם תרופות לבחילות שלא נמצאים ברשימה שבסוף החוברת, כולל גם גמחי"ם כלליים לתרופות שיש להם גם בוג'סטה/זופרן וכד', על מנת שנעדכן אותם ברשימה.

כמו כן דרושים לנו מתנדבים/ות בעלי ידע בבניית אתרים (לא משהו מסובך)
וכן מתנדב/ת לשליחת דוא"ל המונית דרך אתר [mailchimp](https://mailchimp.com)
לפרטים נוספים נא לפנות אלינו למייל
תזכו למצוות!

כמה נקודות לפני שמתחילים...

♥ את המידע שבחוברת ליקטנו וביררנו בהשקעה רבה, מכמה וכמה מקורות. נודה בעיקר למתנדבות "אם הדרך - היפראמזיס בדרך אחרת" שתרמו מנסינום העשיר ומהידע שצברו, וכן ל"חבליים" - מידע תמיכה וסיוע להיפראמזיס גרבידום. השתמשנו גם במידע שבאתר HELPER.ORG. יבואו כולם על הברכה!

♥ בחוברת זו התמקדנו במצב "רגיל" של בחילות והקאות (וצרבות) בהריון. ישנם מקרים חמורים יותר, כגון כשההקאות מביאות למצב של חוסר תפקוד טוטאלי בבית או בעבודה, או המנעות טוטאליות מאכילה ושתייה וכדומה. מצב כזה מוגדר היפראמזיס.

ב"היפראמזיס" צריך לטפל בדרך כלל בצורות אחרות, כמו תרופות חזקות יותר, עירוי וכד'. חומר כתוב ומורחב על היפראמזיס, אפשר לראות באתר "חבליים" <https://chavalimhg.wixsite.com/hginfo> (פתוח בנטפרי).

אם האתר חסום לכם, אפשר לבקש מאיתנו במייל את החומר על היפראמזיס.

♥ החוברת מיועדת ע"מ לתת מבט וייעוץ כללי, וללמוד מנסינום של אחרים. אולם בסופו של דבר כל הריון הוא סיפור לכשעצמו. ולכן, מי שנתקלת בשאלה או בעיה שלא באה על פתרונה, אפשר ומומלץ מאוד לפנות לייעוץ טלפוני אישי ארגון "אם הדרך". הייעוץ ניתן ע"י מתנדבות מסורות בעלות ידע רב, וניתן לכל פונה ללא תשלום. בטל' 0-722-722-311, שלוחה 1, או בדוא"ל m0722722311@gmail.com. (אפשר לקבל

את הייעוץ באופן אנונימי - אין ליועצות זיהוי של השיחות, ואפשר גם לבקש מהיועצת את מספר הטלפון האישי שלה להמשך ייעוץ, כרצונכם).

בשעת הצורך הם גם מסייעים בבייביסטר וכד'.

♥ נשמח מאוד לקבל הערות, תיקונים והוספות, בדוא"ל w086558804@gmail.com,

♥ אנו מעדכנים את החוברת מעת לעת, לכן אם קיבלתם את החוברת בקובץ, כדאי

לוודא [בקישור זה](#) שיש לכם את הגרסה המעודכנת.

♥ נשמח אם תוכלו לפרסם את החוברת בפורומים או קבוצות רלוונטיות, שיגיע לכמה

שיותר נשים שצריכות אותו. יש בו מידע חשוב שיכול ממש להקל על כל תקופת ההיריון.



נשארו לכם תרופות? תעשו איתן חסד!



אם נשארו לכם תרופות להקלה על בחילות - מכל הסוגים, (בונג'סטה, דיקלקטין, זופרן, וכו') נודה לכם אם תתרמו אותם לגמחי"ם, אנחנו זקוקים לתרופות מכל הסוגים.

נא לפנות למייל w086558804@gmail.com

ולהודיע איזה תרופה נשארה לכם, באיזו כמות, באיזה עיר ומס' טלפון לחזרה.

תזכו למצוות!

תוכן



טיפול ראשוני בבחילות בהריון בונג'סטה/דיקלקטין (ועוד כמה תרופות נחוצות)

מהו בונג'סטה? * ממה מורכב בונג'סטה? * באיזה שלב בהריון מומלץ להתחיל בנטילת בונג'סטה? * מה המינון המומלץ לבונג'סטה ובאלו שעות ביום ליטול אותו? * מה אעשה אם הכדורים נפלטים בהקאה? * מהן תופעות הלוואי של בונג'סטה ואיך מתמודדים איתן? * המלצה כללית – שתיה מרובה * הוספת ויטמין B6 * תרופה נגד חומציות * לקחתי כדור בונג'סטה והבחילות ממשיכות, האם זה אומר שצריך להחליף לכדור אחר? * באיזה שלב בהריון אפשר להפסיק את נטילת הבונג'סטה? * והאם בונג'סטה עוזר לכולן?



החלופות השונות: דיקלקטין, בונג'סטה, ו"רוקחות אישית"

בהריון קודם השתמשתי ב"דיקלקטין", וכעת הרופאה נתנה לי במקומו מרשם ל"בונג'סטה", מה ההבדל ביניהם? ומה זה כדורי "רוקחות אישית"? * מה ההבדל המעשי בצריכת הכדורים? * האם מי שטוב לה "דיקלקטין/בונג'סטה" טוב לה גם "רוקחות אישית"? * לסיכום, טבלת הבדלים בין כדורי דיקלקטין, בונג'סטה, וכדורי רוקחות אישית * היכן ניתן להשיג כדורי "רוקחות אישית"



כדורי בונג'סטה (לשעבר "דיקלקטין קנדי") כיצד אפשר לקנות במחיר מוזל

היכן רוכשים כדורי בונג'סטה (לשעבר "דיקלקטין קנדי") * מה המחיר של הכדורים? *דיקלקטין השפיע עלי טוב, ובונג'סטה לא משפיע טוב, או שגורם לתופעות לוואי קשות. היכן אוכל להשיג דיקלקטין? * אם אין לי ביטוח משלים, כיצד אוכל לרכוש כדורי בונג'סטה במחיר זול (יחסית)? האם ישנה אפשרות לקנות בבתי מרקחת כדורי בונג'סטה בודדים או שצריך בכל פעם לקנות 50 כדורים? * עד מתי הכדורים בתוקף? * עד מתי אפשר להשתמש בכדורים לאחר פתיחת האריזה? * מה אעשה אם ישארו לי כדורי בונג'סטה מיותרים?



זופרן - תרופה נוספת לבחילות לפני לידה

אם הבונג'סטה לא משפיעה - מוסיפים זופרן * 4 מ"ג או 8 מ"ג * באיזה מינון להתחיל? * מהן תופעות הלוואי של זופרן, וכיצד מתמודדים איתן? * איך משיגים זופרן במחיר מינימלי * זופרן בעירו * תרומת זופרן



רשימת הגמחים ברחבי הארץ, בהם ניתן לקנות כדורי 'רוקחות אישית', וללוות כדורי בונג'סטה/ דיקלקטין/זופרן, ותרופות נוספות להקלה בבחילות

טיפול ראשוני בבחילות בהריון - בונג'סטה/ דיקלקטין (ועוד כמה תרופות נחוצות)

מהי בונג'סטה?

בונג'סטה היא תרופה פשוטה ובטוחה המיועדת להקלה על בחילות במהלך ההריון.

ממה מורכבת בונג'סטה?

כל טבליה של בונג'סטה מורכבת משתי מנות, שכל אחת מהן מורכבת מ: 10 מ"ג ויטמין B6 (פירידוקסין הידרוכלוריד - Pyridoxine hydrochloride) ו- 10 מ"ג דוקסילמין סוקינייט (Doxylamine). דוקסילמין הוא חומר אנטי-היסטמין. יצוין אגב, ששני חומרים אלו נמכרים בבתי מרקחת כל אחד בנפרד ללא מרשם רופא. (ויטמין B6 נמכר בטבליות של תוספי תזונה, וכן "דוקסילמין" נמכר ככדור שינה בשם 'טו-נייט' - (Tonight) או 'סליפאיד' (Sleep Aid) למרות זאת, הבונג'סטה נמכרת במרשם רופא בלבד.

באיזה שלב בהריון מומלץ להתחיל בנטילת בונג'סטה?

במחקרים הוכח שאצל נשים רבות, התחלת הטיפול עם תחילת ההריון, עוד לפני הופעת הבחילות, מקלה עליהן עוד יותר. עם זאת כמובן שהמדובר במקרה שסבלת מבחילות בהריון קודם - אין טעם להתחיל לקחת לפני שידוע כלל על תופעה של בחילות בהריון.

מה אעשה אם הכדורים נפלטים בהקאה?

בכדורי "רוקחות אישית", שהם בעצם קפסולה, אפשר לפתוח את הקפסולה ולשפוך את תכולתה לתוך לֶבָן/מעדן חלב וכדומה. בנוגע לבוגנ'סטה, מומלץ להתייעץ עם "אם הדרך" (טל' 0-722-722-311), על צורות נוספות לצריכת הכדורים (כמו לצרוך את הכדורים לא דרך הפה, אלא כמו "נר").

מה תופעות הלוואי של בוגנ'סטה ואיך מתמודדים איתן?

מה שמייחד את הבוגנ'סטה משאר הכדורים להקלה בבחילות (למשל פראמין וזופרן), הוא שתופעות הלוואי שלה הן יחסית קלות. תופעת הלוואי המרכזית שכן קיימת במקרים רבים היא עייפות. (אם כי יש לשים לב האם באמת העייפות נובעת מהבוגנ'סטה; במקרים רבים, נשים רבות עייפות במיוחד בשליש הראשון של ההריון, גם ללא בוגנ'סטה). עם זאת, ברוב המקרים הגוף מתרגל לכדורים תוך שבועיים או יותר, והעייפות נחלשת מאוד.

אם העייפות לא עוברת, פשוט החליטו בעצמכם מה מקשה יותר: הבחילה או העייפות. מה יפריע יותר לתפקוד...

אפשרות נוספת שאפשר לשקול במקרה של עייפות קשה, היא לנסות להחליף את הבוגנ'סטה בויטמין B6. כאמור, ויטמין B6 הוא אחד משני המרכיבים של בוגנ'סטה, והוא אינו גורם לעייפות. ולכן אחת האפשרויות הרלוונטיות, היא להפסיק עם הבוגנ'סטה ולעבור ל100 מ"ג ויטמין B6 ביום. (ראו בהמשך אילו כדורי B6 מומלצים).

המלצה כללית - שתיה מרובה

חלק גדול מהבחילות וההקאות נגרמות עקב מחסור בנוזלים. (זו גם הסיבה שבבוקר הבחילות מתגברות - כי במהלך הלילה ישנים ולא שותים).
לכן, יש להקפיד על שתיה מרובה, בדגש על לפרוס אותה לאורך כל שעות היום.
ההמלצה היא בערך כוס מים בכל שעה, בלגימות קטנות. פשוט למזוג כוס מים בערך פעם בשעה, ולהשתדל לגמור אותה במהלך השעה.

הוספת ויטמין B6

להשגת יעילות מקסימלית להקלה בבחילות, מומלץ להוסיף לבוגנ'סטה גם ויטמין B6.
ויטמין B6, כאמור, הוא אחד משני המרכיבים של בוגנ'סטה, והוא אינו גורם לעייפות.
(הגורם לעייפות הוא המרכיב השני - הדוקסילמין).
את המינון המומלץ בדרך כלל, צריך לחשב לפי 100 מ"ג ויטמין B6 ליום, בשימת לב לכך שבכל כדור בוגנ'סטה מכיל 20 מ"ג של B6.
לכן, אם לוקחים 2 כדורי בוגנ'סטה ביום, צריך להוסיף עוד 50 מ"ג ויטמין B6.
אנחנו ממליצים לקחת פורמולת "B קומפלקס" של סופהרב, או "B 50" של אלטמן, (שניהם עם כשרות), שבהם יש 50 מ"ג של B6. (המעלה בפורמולות הללו, שהן כוללות גם B12 שלפעמים גם חסר בהריון). אפשר להשיג אותם בכל בית מרקחת.
חשוב לקחת את הויטמין כל יום בשעה קבועה, פחות או יותר. כדאי "להצמיד" אותו למשל לאחת הארוחות או לפעילות קבועה במשך היום.
ישנן מעטות שצריכת ויטמין B6 תגרום להם לכאבי ראש, אם הכאבי ראש קשים יש כמובן להפסיק, במקרים קלים יש לשקול מחיר/תועלת.
כמובן שזה מלבד פורמולת ההריון הרגילה שמומלצת תמיד בהריון, פרנטל וכדומה.

(אם כי למרות שקופות החולים נותנות במרשם דווקא את המותג "פרנטל", מומלץ לקנות דווקא את הפורמולות האיכותיות יותר כמו "פמינה תשעה חודשים" של חב' אלטמן, או "פרג'נטלי" של חב' סופהרב. (בפרנטל יש גם חששות כשרות, ולכן עדיף את הכדורים המקבילים).

תרופה נגד חומציות

במקביל לבונג'סטה, אנחנו ממליצים לנשים שסובלות מבחילות בהריון, להוסיף גם תרופה נגד חומציות, כמו "אומפרדקס" / "אומפרדקס Z" (או תרופות דומות). התרופה הזו תועיל במקרים של צרבות ששכיחים מאוד בהריון, אבל גם אם אין תחושה של צרבת, חומציות יתר יכולה לגרום לבחילות והקאות. חלק מהתרופות הללו הן תרופות ללא מרשם.

לקחתי כדור בונג'סטה והבחילות ממשיכות, האם זה אומר שצריך להחליף לכדור אחר?

צריך לדעת: בונג'סטה אינה פועלת כמו משכך כאבים, בולעים וזה משפיע מיידית או אחרי רבע/חצי שעה...

צורת ההשפעה של בונג'סטה היא מצטברת: לוקחים בונג'סטה במשך כמה ימים ברציפות, ואז מרגישים את ההשפעה. לקחת כדור יום יומיים ולהפסיק – יהיה ממש חבל, כי זה אומר שלא נתתם לבונג'סטה צ'אנס להשפיע.

במקרים מסויימים, ההשפעה המלאה של הבונג'סטה תתקבל רק אחרי שבועיים. לכן לא כדאי להתייאש לפני שבועיים.

באיזה שלב בהריון אפשר להפסיק את נטילת הבונג'סטה?

דבר ראשון צריך להדגיש שלא צריך להיות "בלחץ", ולא לחכות כל הזמן "מתי כבר נפסיק עם הבונג'סטה". הכדור בטוח לחלוטין, ולא צריך שיהיה לנו "מצפון" על זה שהמשכנו לקחת אותו. בעיקר צריך להזהר מהפסקה פיזיזה של נטילת הכדורים. (לפעמים אפילו ביום הראשון שמפסיקים מרגישים טוב, אבל ביום השני פתאום מרגישים פתאום כל כך רע, ומתחרטים על ההפסקה הפיזיזה).

את הורדת המינון או ההפסקה של הבונג'סטה אפשר להתחיל לבדוק רק בשני תנאים: א. עבר השבוע ה-14 מההריון.

ב. מרגישים מצוין (עם בונג'סטה). אם יש לכם עדיין בחילות מידי פעם גם אחרי הבונג'סטה, כמובן שאין שום טעם אפילו לנסות להוריד את הבונג'סטה.

אם שני התנאים הללו מתקיימים (עבר השבוע ה-14, וההרגשה מצוינת), אפשר להתחיל לבדוק בזהירות הורדת מינון של הבונג'סטה, ואפילו הפסקה לחלוטין.

אבל – זה צריך להיות מדורג. לכן אם אתם לוקחים 2 או 3 כדורים ליום, צריך להוריד בשלב ראשון כדור אחד מהמינון היומי.

אחרי שמורידים, לחכות שלושה ימים, לוודא שההרגשה הטובה נשמרת. אם הכל בסדר – אפשר להמשיך הלאה, לפחית עוד כדור מהמינון היומי, ולבדוק במשך שלושה ימים שזה בסדר. וכך הלאה.

ברגע שמרגישים שההפחתה גרמה להרגשה לא טובה – לחזור למינון הקודם. ואם רוצים להמשיך ולנסות להפחית – צריך לחכות עוד לפחות שבוע עם המינון הקודם, ואז לנסות שוב (להפחית כדור, ולבדוק אותו למשך שלושה ימים)

ושבו- כל נסיון של הורדת כדור הוא רק כאשר אין בחילות/ הקאות בכלל וההרגשה הכללית טובה, אם לא - לא צריך לחשוב בכלל בכיוון של הפחתת המינון. נשים רבות לוקחות את הדיקלקטין בכל הריון לאורך כל ההריון (והלוואי שבזה יסתיימו הקשיים סביב ההריון, לבלוע כדורים כמה פעמים ביום...).

ושאלה אחרונה - האם בונג'סטה עוזר לכולן?
לא. וזו נקודה חשובה שכדאי לדעת, גם בהקשר הכללי של בחילות בהריון, ורלוונטית למעשה להרבה תחומים רפואיים.

כשם שיש כאלו שלא חשות כלל בבחילות במהלך כל ההריון, ויש כאלו שכן סובלות מבחילות, ויש שסובלות גם מהיפראמזיס קשה -

כך בדיק, בין כל אלו שסובלות מהבחילות, יש הבדלים - איזה טיפול יעזור להם.
אך מכיוון שבונג'סטה עוזר בצורה משמעותית לחלק גדול מאוד מהסובלות מבחילות, עד כדי שרבות אומרות שהמצאת הדיקלקטין/בונג'סטה ממש "החזירה אותם לחיים", ובמקביל הוא כדור גם בטוח מאוד ובעל תופעות לוואי מצומצמות מאוד, כפי שפירטנו מקודם - ממילא הוא מומלץ בכל פה, כטיפול בסיסי לבחילות בהריון.

אבל, בהתאמה לכלל זה, בהחלט ישנן כאלו שהבונג'סטה לא עוזר להן. ולכן אם לאחר שלקחתם בונג'סטה במשך שבועיים ולא חל כל שיפור - יתכן בהחלט שדיקלקטין לא עוזר לכם.

אם כי למעשה לא כדאי להחליט שבונג'סטה לא עוזר, לפני שמתיעצים עם "אם הדרך" (בטל' 0722722311) ומקבלים ייעוץ אישי על האופציות השונות שאפשר לשפר את האפקט של הבונג'סטה.



החלופות השונות: בונג'סטטה, דיקלקטין ו"רוקחות אישית"

בהריון קודם השתמשתי ב"דיקלקטין", וכעת הרופאה נתנה לי במקומו מרשם ל"בונג'סטטה", מה ההבדל ביניהם? ומה זה הכדור "רוקחות אישית"?

המותג "דיקלקטין" יוצר במשל של שנים על ידי חברת התרופות "דושני" בקנדה, ונמכר בכל בתי המרקחת.

לאחרונה, היצרן שינה מעט את הפורמולה של התרופה, והחל לשווק אותה בצורה חדשה תחת השם בונג'סטטה (Bonjesta Oral). התרופה הזו החליפה את הדיקלקטין, וזו כיום התרופה המקובלת והנפוצה לבחילות בהריון. (למרות זאת, ניתן עדיין להשיג את הדיקלקטין בנקודות מכירה מסוימות, אם כי במחיר יקר יותר. ראו בפרק 3).

במקביל, בגלל המחיר הגבוה של הכדורים, ביקשו נשים רבות מרוקח בכיר מירושלים, בעל רשיון משרד הבריאות, שירכיב עבורם בייצור עצמי, קפסולות שמכילות בדיוק את אותם החומרים הפעילים של "בונג'סטטה". הרוקח נענה לכך, לא למטרות מסחר, אלא לחסד ועזרה לציבור.

יש להדגיש שזה חוקי ותקני לחלוטין, לבקש באופן פרטי מרוקח שירקח ויכין קפסולות עם תרופה מסוימת.

הכדורים הללו מכונים "כדורי רוקחות אישית" כיוון שהם מיוצרים ע"י הרוקח לבקשת הנשים, ולא בשיווק מסחרי.

נחדד שוב: למעשה אין תרופה בשם "רוקחות אישית". יש תרופה בשם דיקלקטין/בונג'סטה או כל צורה אחרת (ישנם בעולם עשרות מפעלים שמייצרים את אותה הפורמולה בשמות שונים), שהיא מורכבת מחומרים פעילים מסויימים, ובמקום לקנות אותה כתרופה מוכנה ממפעל לייצור תרופות, מבקשים באופן אישי מרוקח שיכניס את אותם החומרים לקפסולות.

מכיוון שכדורי "רוקחות אישית" יעילים מאוד, והם זמינים לכל אחת ללא הגבלה ובמחיר זול משמעותית מבונג'סטה, לכן ההמלצה של הארגונים העוסקים בייעוץ להריון, היא לקחת אותם כאפשרות ראשונה. קחו את ה"רוקחות אישית" למשך שבועיים, ורוב הסיכויים שתראו שיפור משמעותי במצב הבחילות.

רק אם אחרי שבועיים תראו שאין השפעה, אז כדאי לעבור לבונג'סטה, ולנסות אולי דווקא הוא יעזור יותר.

בשאלות הבאות נתייחס להבדלים בין שלושת הסוגים: "דיקלקטין" "בונג'סטה" ו"רוקחות אישית". (כאמור, כדור ה"דיקלקטין" כבר כמעט ולא קיים, אבל כתבנו כאן את ההשוואה עבור אלו שהתנסו בעבר בדיקלקטין).

מה ההבדל בין הכדורים השונים?

העקרון של הכדורים הוא זהה:

כל מנה מכילה 10 מ"ג דוקסילמין ו- 10 מ"ג B6.

ההבדל הוא כזה: **בדיקלקטין** היה מנגנון שחרור מושהה, כך שהחומר הפעיל השתחרר בגוף לאחר כמה שעות (למעשה, השפעת דיקלקטין הורגשה בדרך כלל תוך 3-6 שעות).

לעומתו, **ברוקחות אישית** אין מנגנון השהיה, והכדור מתפרק מיידית בגוף.

ואילו **בונג'סטה**, הוא כדור כפול: בכל כדור יש מנה אחת שמשתחררת מיידית, ומנה נוספת בשחרור מושהה.

כלומר, שכשלוקחים בונג'סטה זה כמו לקחת ביחד כדור אחד של רוקחות אישית, ועוד כדור אחד של דיקלקטין.
(בציין רק שבכדורי "רוקחות אישית" מוסיף הרוקח כמות זעירה של ג'ינג'ר, לתוספת אפקט.)

מה המינון המומלץ לדיקלקטין/בונג'סטה/רוקחות אישית,

ומה ההבדל המעשי בצריכת הכדורים?

ההבדל המעשי הוא בעיקר במינון.
המינון המומלץ של "רוקחות אישית" (או דיקלקטין) כברירת מחדל, הוא 4 כדורים ליום. וממילא, המינון המומלץ של בונג'סטה בדרך כלל הוא 2 כדורים ליום, מכיוון שמדובר בכדור כפול.

עם זאת, יש המלצה לנסות לילה אחד לקחת כדור אחד של בונג'סטה לפני השינה. אם הכדור הבודד הזה הספיק למנוע את הבחילות, אפשר להמשיך עם מינון של כדור אחד לפני השינה. אם לא, צריך להוסיף למחרת כדור נוסף, ולקחת אחד בבוקר ואחד בלילה. אם לאחר כשבועיים לא מורגשת מספיק תועלת ממינון זה, כדאי לשאול רופא, כי ישנם רופאים מומחים שממליצים במקרים מסויימים להעלות מינון, כמו להוסיף מנה נוספת בצהריים. (לקיחת כדורים הינה בכל מקרה באחריות רופא, רק יצויין שמשרד הבריאות הקנדי בדק ומצא שהעלאת מינון של עד 12 דיקלקטין ביום (דהיינו עד 6 כדורי בונג'סטה) הינה בטיחותית).

כאמור, ישנו הבדל נוסף, מתי מורגשת השפעת הכדור.

האם מי שטוב לה "בונג'סטה" טוב לה גם "רוקחות אישית"?

מכיוון שהחומר הפעיל זהה, ובדרך כלל שני הסוגים משפיעים בצורה טובה. לכן שני האפשרויות רלוונטיות. (אם כי כעקרון לא מומלץ להחליף בתדירות בין הסוגים ללא צורך, אלא לקחת באופן קבוע סוג אחד). עם זאת, יש נשים מעטות שדווקא אחד מהסוגים ישפיע עליהן. (במקרים נדירים זה משתנה גם אצל אותה אישה, בין הריון להריון). ההמלצה שהתגבשה אחרי נסיון של הרבה נשים עם שני הכדורים, היא להתחיל עם ה"רוקחות אישית" למשך שבועיים, ואם הוא לא עוזר, לעבור לבונג'סטה. אבל כאמור, מי שלוקחת בקביעות את אחד הסוגים, ונתקעה במקרה וחסר לה כמה כדורים, כן כדאי להתאמץ ולנסות להשיג כדורים מהסוג שהיא לוקחת, ולא לעבור לכמה ימים לסוג השני. אפשר להעזר לשם כך בגמחי"ם.

לסיכום, טבלת הבדלים בין כדורי דיקלקטין, בונג'סטה, וכדורי רוקחות אישית:

רכיבים פעילים	דיקלקטין	רוקחות אישית	בונג'סטה
זהה	זהה	זהה (+מעט ג'ינג'ר)	מנה כפולה
היכן קונים	בתי מרקחת מסויימים / תיווך	גמחי"ם	כל בתי המרקחת
מתי הכדור משפיע	אחרי 3-6 שעות	מיידית	מנה אחת מיידית ומנה נוספת אחרי 3-6 שעות
צורת התרופה	טבליה	קפסולה	טבליה
מחיר	בסביבות 4-5 ₪ לכדור	1.5 ₪ לכולם	תלוי בביטוח המשלים (ראו טבלה)
תאריך תפוגה	4 שנים (לפי הרשום על האריזה)	מומלץ לצרוך כחצי שנה לאחר הקניה	4 שנים (לפי הרשום על האריזה)

היכן ניתן להשיג כדורי "רוקחות אישית"?

את "כדורי רוקחות אישית", אפשר להשיג בגמחי"ם הפזורים ברחבי הארץ, מתוך הרשימה המפורטת לקמן בפרק 4. ברוב הגמחי"ם אפשר לקנות כמה כדורים שרוצים, ללא כמות מינימום וללא הגבלה. "כדורי רוקחות אישית" נמכרים ללא הגבלה, במחיר עלות של 1.5 ₪ לכדור. התוקף - בכדורי רוקחות אישית מומלץ להשתמש עד חצי שנה מאז שרכשתם את הכדורים.

כדורי בונג'סטה (לשעבר "דיקלקטין קנדי") כיצד אפשר לקנות במחיר מוזל

היכן רוכשים כדורי בונג'סטה?

את כדורי "בונג'סטה", אפשר לרכוש בבתי המרקחת השונים, עם מרשם רופא (בדרך כלל מקבלים את המרשם בקלות מרופא נשים/משפחה).

מה המחיר של הכדורים?

"בונג'סטה" לא כלול נכון להיום בסל הבריאות. אך הוא מסובסד ע"י ביטוחי הבריאות המשלימים השונים בקופות החולים.
הבונג'סטה נמכר באריזה של 50 כדורים (דיקלקטין היה נמכר בחבילה של 100 כדורים, ומכיוון שבונג'סטה הוא כדור כפול, הוא נמכר בחבילה של 50).
ללא סבסוד כלל, המחיר הוא 712 ₪ לאריזה.
עם ביטוח משלים המחיר זול יותר בצורה משמעותית, (ולכן מומלץ לכל אשה בגיל הרלוונטי ש"כדורי רוקחות אישית" לא עוזרים לה, להצטרף מראש לביטוח משלים.
חשוב להצטרף מראש שכן ישנה תקופת המתנה).

להלן טבלת מחירי הבונג'סטה לפי קופות החולים השונות. הטבלה היא ככל הידוע לנו לפי מה שביררנו בקופות, וטל"ח. (נשמח לקבל מידע נוסף). המחירים בביטוח המשלים הם כמובן לאחר תקופת המתנה.

	ללא ביטוח משלים	עם ביטוח משלים בסיסי	עם ביטוח משלים גבוה
כללית	712 ₪	לפי תקרת תשלומים חודשית*	תקרת תשלומים חודשית*
לאומית	570 ₪	לאומית כסף - 350 ₪	לאומית זהב - ** - 150 ₪
מאוחדת	570 ₪	מאוחדת עדיף - 356 ₪	מאוחדת שיא - 356 ₪
מכבי	512 ₪	מכבי זהב - 427 ₪	מכבי שלי - 427 ₪

*** שימו לב להערה חשובה על רכישת בונג'סטה לחברות כללית מושלם ופליטנום - בעמוד הבא.**

* הבהרה חשובה בנוגע למחירי בונג'סטה בכללית מושלם - פלטינום.

חברות רבות ב"כללית מושלם", דיווחו לנו על הוזלה מיוחדת שקיימת לחברות כללית, למרות שהיא לא מתפרסמת באופן רשמי ע"י הקופה.

המחיר של חב' בונג'סטה לחברות ב"כללית מושלם" הוא 342 ₪. אבל, יש בכללית נוהל של "תקרת תשלומים חודשית". כל חבר בכללית מושלם, שקנה בחודש תרופות מרשם והגיע לתקרת התשלומים, לא ישלם יותר כלל על תרופות נוספות שיקנה.

כפי שהבנו, תקרת התשלומים ב"כללית מושלם זהב" היא כ-613 ₪, והתקרה ב"כללית מושלם פלטינום" היא כ-323 ₪.

ולכן, מה שכדאי לעשות וכך עושות נשים רבות, זה לרכז בחודש (לועזי) אחד כמה שיותר מרשמים, זאת אומרת לבקש מרשם לכמה חבילות בונג'סטה, והן לתרופות נוספות, וכל מה שכלול בסל הבריאות (למשל מד סוכר), הן בהקשר להריון והן בכלל. המרשמים יכולים להיות מרופאים שונים.

שימו לב שלא צריכים לקנות את כל הבונג'סטה באותה הקניה. אדרבה, שמענו שאם יש מרשם תקף לבונג'סטה אי אפשר להוציא מרשם נוסף, ולכן צריך להוציא מרשם, לקנות, ואז לבקש מרשם נוסף, מרופא המשפחה שלכם, או מרופא אונליין טלפוני.

מנסיון של חברות כללית עולה שיותר קל לקנות את הכדורים הנוספים בבתי מרקחת פרטיים שבהסדר עם כללית (כמו "סופר פארם"), כיוון שבבתי מרקחת של הקופה לפעמים מסרבים למכור יותר מהכמות החודשית.

תצטרכו להפעיל קצת אסרטיביות ולקש מהרוקח, שאכן יעביר את הבונג'סטה בקופה, ויראה שיש זיכוי על החבילה הנוספת.

אנחנו מדגישים, שההסדר הזה לא כתוב באתר של "כללית", ולא הצלחנו לאמת אותו רשמית מול הקופה, אבל קיבלנו עדויות רבות "מהשטח" שזה עובד בפועל. אבל כרגיל, אנחנו לא לוקחים אחריות. וכמובן נשמח מאוד לקבל כל פידבק אם ההסדר הזה הצליח לכם או לא, ואיך בדיוק! המידע הזה חשוב מאוד לתועלת כולם..

****חברי לאומית שימו לב!**

המחיר הרגיל של חבילת בונג'סטה בלאומית הוא 350 ₪. בכדי שתוכלו לקנות מחיר המוזל של 150 ₪, צריכים לבקש מהרופא אישור "הנחה נוספת" עבור הבונג'סטה. עד היום לפי איך ששמענו, זה לא מגיע אוטומטי, אבל כל מי שהתעקש - קיבל. את האישור צריך לבקש פעם אחת בכל הריון, והוא תקף לכל מהלך ההריון (עד תאריך הלידה המשוער).

באופן כללי, כפי שאתם רואים, ההפרש בין הקופות הוא משמעותי, כך שלמי שצורכת בונג'סטה, אפשר בהחלט לשקול מעבר קופ"ח לפי זה.

שימו לב לביטוח הבריאות

מלבד הביטוח המשלים בקופות החולים, שימו לב לביטוח הבריאות שלכם. אם יש לכם פוליסת ביטוח בריאות, באופן פרטי או דרך מקום העבודה, יתכן מאוד שיש שם סעיף שמממן תרופות מחוץ לסל הבריאות. כדאי לבדוק. (המדובר לא על ביטוח חיים, כמו זה שעושים עבור המשכנתא, למשל. רק על ביטוח בריאות).

קיבלנו גם דיווחים מנשים שסובלות מבחילות בהריון, שהם מצאו ביטוח בריאות פרטי זול שמכסה את הבונג'סטה באופן מלא, ושהיה שווה להם להצטרף אליו רק בשביל הבונג'סטה.

דיקלקטין השפיע עלי טוב, ובונג'סטה לא משפיע טוב, או שגורם לתופעות לוואי קשות. היכן אוכל להשיג דיקלקטין?

יש אכן מספר לא מבוטל של כאלו שדיקלקטין עזר להם באופן יוצא מן הכלל, ואילו בונג'סטה לא עוזר, או שדווקא בונג'סטה גורם להם תופעות לוואי משמעותיות, והן מחפשות דווקא את הדיקלקטין.

(אבל כדאי לשים לב: נשים רבות מתחילות עם בוגנ'סטה, ונתקלות בתופעות הלוואי הרגילות, או בימים הראשונים לפני שהוא משפיע, והם הספיקו לשכוח שגם את הדיקלקטין התחילו כך... כך שצריך לתת לבוגנ'סטה את הצ'אנס לפני שמחליטים שהוא לא עוזר.)

בחוברת הקודמת כתבנו שהיצרן הפסיק לייצר את הדיקלקטין. אולם מתברר שזה לא נכון, יש עדיין יצור של דיקלקטין. אבל למרות זאת, מבחינת קופות החולים והסבסוד שהן נותנות, התרופה היחידה הקיימת היא בוגנ'סטה.

ולכן, מי שרוצה בדווקא דיקלקטין – תוכל להשיג אותו, אבל:

1. המחיר יקר – בסביבות 450-500 ₪ לאריזה שמכילה 100 יחידות (שהם מקבילות 50 יחידות בוגנ'סטה). המחיר הזה הוא בלי קשר לקופת החולים השונות, ולא תלוי בביטוח משלים.

2. תצטרכו להשיג מרשם מרופא – אפשר גם רופא משפחה. במרשם צריך להופיע ברור דיקלקטין (ולא בוגנ'סטה), והוא צריך להיות על נייר (ולא דיגיטלי), זאת מפני שלפחות בחלק מהקופות, אין אפשרות טכנית לרשום דיקלקטין בצורה הרגילה של מרשם דיגיטלי. ולכן צריך לבקש מהרופא שירשום בנפרד, אפשר בכתב יד, מרשם לדיקלקטין.

3. את הדיקלקטין אין להשיג בבתי המרקחת של הקופות, וצריך ללכת לבתי מרקחת פרטיים מסויימים שמביאים את הדיקלקטין.

לאחר בירור שעשינו, ומידע שקיבלנו מהציבור, הגענו למס' בתי מרקחת בודדים ברחבי הארץ שיש להם דיקלקטין נכון לעכשיו (תשרי תשפ"ד). יתכן שיש בבתי מרקחת נוספים, ואם תגיעו למידע נוסף – חשוב מאוד שתשתפו אותנו.

כמו כן אם יש לכם קשר עם בית מרקחת פרטי כלשהו, כדאי שתבקשו מהם להביא דיקלקטין (מהיבואן של בונג'סטא). תוכלו לומר להם שאנחנו בעז"ה נפרסם אותם. בתי המרקחת שיש להם דיקלקטין.

אלו בתי המרקחת שלפי המידע שבידינו אפשר להשיג אצלם דיקלקטין:

א. בית המרקחת של ארגון חברים לרפואה בבני ברק. המחיר 430 ₪ לאריזה. יש למלא את [הטופס הזה](mailto:2223@haverim.org.il) וליצור קשר טלפוני בטל' 073-2198805 שלוחה 1, או באימייל 2223@haverim.org.il

ב. בית מרקחת "נחמיה", רח' נחמיה 2 (פינת חזו"א) בני ברק. בהזמנה מראש (ההזמנה בהצגת מרשם). המחיר כ-700 ₪.

טל' 03-6189567, דוא"ל mehadrinpharm@gmail.com

ג. בית מרקחת "עילית", מרכז עסקים "עילית" בכניסה למודיעין עילית. במחיר 505 ₪. טל' 08-9741401.

ד. בית המרקחת 'שור טבצ'ניק' באזור המרכז. במחיר 505 ₪. סניפי שור טבצ'ניק:

תל אביב - רח' המלך ג'ורג 54, טל' 03-5288818

חולון - רח' יהושע רבינוביץ 17 (קניון מרכז סארב), טל' 03-5523954

פ"ת - רח' צבי ברגמן 10 סגולה, טל' 03-3731999

5. יש אופציה נוספת למשפחות אברכים - לנסות להשיג דיקלקטין בחינם מ"חברים לרפואה" (ראו בהמשך). אפשר לקבל חבילה אחת בכל הריון.

6. אפשר גם לקנות דיקלקטין מנשים שנשארו להם כדורי דיקלקטין מיותרים, דרך התיווך של חסדי אילה. את רשימת התיווך תוכלו לראות ע"י שליחת מייל ריק אלינו, לכתובת w086558804@gmail.com, והרשימה תגיע במייל החוזר האוטומטי.

(המעלה היא שדרך התיווך אפשר לקנות גם כדורים בודדים).

אמנם יש לשים לב, שלכדורי דיקלקטין, בשונה מבונג'סטה, אין אריזה ששומרת על הטריות של כל כדור. והנסיון מוכיח, שכדורים מאריזה שהייתה פתוחה למשך זמן רב, כבר מאבדים חלק מהאפקט שלהם.

אריזת דיקלקטין בחינם מ"חברים לרפואה" (סיכוי נמוך אבל אפשר לנסות)

ישנו גם סיכוי נמוך לקבל קופסת דיקלקטין חינם מ"חברים לרפואה". בכל חודש מגיעה ל"חברים לרפואה", כמות מצומצמת מאוד של מארזי דיקלקטין לחלוקה חינם. (נכון לעכשיו, הם מקבלים עדיין דיקלקטין (קנדי) ולא בונג'סטה).

משפחות של אברכי כולל, יכולים להגיש בקשה לארגון, על מנת לנסות להיכנס לרשימה ולקבל חבילת דיקלקטין חינם.

הכמות היא מצומצמת מאוד ביחס למס' הפניות, וממילא כמעט כל הפונים לא מקבלים, אבל אפשר לנסות, והקודם להירשם זוכה.

ההרשמה היא בכל חודש לועזי, החל מה10 לחודש, ואת הכדורים מקבלים בתחילת חודש הבא. יש לחייג בשעות הבוקר לארגון חברים לרפואה, בטל' 073-2198805 שלוחה 1 (מיכל), ולהרשם. אם תהיו זכאים לקבל, יחזרו אליכם ויעדכנו אתכם.

שימו לב שמי שיזכה, יצטרך לבוא בעצמו פיזית למשרדי הארגון ברח' שמואל הנביא 4 בני ברק, לקחת את התרופה. (כשמגיעים צריך לבוא עם תעודת זהות, מרשם בתוקף מרופא לדיקלקטין, וכן אישור לימודים מהכולל).

לא קיבלתם החודש? תוכלו לנסות ולהרשם גם בחודש הבא.

יצוין שמי שחברה בביטוח "לאומית זהב" אינה זכאית להרשם (שכן יש לה אפשרות לקנות בונג'סטה בזול).

כמו כן, הזכאות היא מקסימום חבילה אחת של דיקלקטין לכל הריון ולא יותר.

אם אין לי ביטוח משלים, כיצד אוכל לרכוש בונג'סטה במחיר זול (יחסית)?

ישנה אפשרות לקנות דרך התיווך של "חסדי אילה", את רשימת התיווך תוכלו לראות ע"י שליחת מייל ריק אלינו, לכתובת w086558804@gmail.com, והרשימה תגיע במייל החוזר האוטומטי. עם זאת, אם אתם זקוקים לכדורים לאורך כל תקופת ההריון, לא כדאי "לבנות" על כך שתמיד תמצאו כדורים למכירה בתיווך, ולכן כאמור, מומלץ מאוד להצטרף לביטוח משלים, בכדי שתוכלו לפחות לקנות כדורים בכל ש"ח ש' לכדור.

האם ישנה אפשרות לקנות בבתי מרקחת כדורי בונג'סטה בודדים או שצריך בכל פעם לקנות 50 כדורים?

האריזה המקורית של בונג'סטה מכילה, כאמור, 50 כדורים. עם זאת, במקרים רבים נשים צריכות דווקא כמות נמוכה יותר של כדורים, או בכדי לנסות את הבונג'סטה, או למי שאמורה להפסיק את צריכת הדיקלקטין בזמן הקרוב. בחלק בבתי המרקחת מקפידים למכור דווקא אריזה שלמה של 50 כדורים, ובחלק מבתי המרקחת יסכימו למכור גם כדורים בודדים.

ערכנו סקר נרחב ברחבי הארץ והתברר שזה משתנה גם בין סניפים שונים של אותה הרשת (או הקופ"ח). לכן כדאי לברר זאת בבתי המרקחת באזור שלכם. בפרט לאחר ההחלפה בין דיקלקטין לבונג'סטה, הרבה בתי מרקחת התחילו למכור גם 10 כדורים (מכיוון שבשונה מהדיקלקטין, בונג'סטה ארוז באריזות פנימיות של 10 כדורים, לשמירת הטריות של הכדורים).

בכל אופן חשוב לדעת: זה שבבית המרקחת הקבוע שלכם מוכרים רק באריזה שלמה, זה לא אומר שבבתי מרקחת אחרים אי אפשר. לכן פשוט תחפשו בתי מרקחת אחרים (כמובן אלו שבהסדר עם הקופה).

שימו לב - אם יש לכם ביטוח משלים, ויש לכם אפשרות לקנות את הכדורים במחיר

מוזל, זה יהיה לכם לזכות אם תקנו חבילה שלמה, וכשישארו לכם כדורים – יהיו מן הסתם כאלו שאין להם ביטוח משלים, שישמחו לקנות את הכדורים, וכך יהיה להם כדורים בהנחה. תוכלו לפרסם למכירה את הכדורים שיישאר למכירה דרך התיווך של "חסדי אילה", [בקישור זה](#).

עד מתי הכדורים בתוקף? ועד מתי אפשר להשתמש בכדורים לאחר פתיחת האריזה?
לכדורי דיקלקטין/בונג'סטה טווח תפוגה ארוך, כפי שרשום ע"ג האריזה (כ- 4 שנים מהייצור).

מה אעשה אם נשארו לי כדורי דיקלקטין/בונג'סטה מיותרים?
אם לאחר שהפסקתם עם הדיקלקטין (קנדי)/בונג'סטה, נשארו לכם כדורים, תוכלו לתרום אותם לגמח"ם – ובכך לתרום את חלקכם לפעילות החשובה של "חסדי אילה". את הכדורים הללו ילוו שוב ושוב לנשים הזקוקות לכך, וכך תזכו בקרן קיימת וקבועה של חסד שיעמוד לזכותכם.
תוכלו גם למכור את הכדורים דרך התיווך שאנחנו מפעילים, במחיר שבו קניתם אותם, (או פחות, כרצונכם). מכיוון שיש הרבה שאין להם אפשרות לקנות בונג'סטה במחיר מוזל (כי אין להם ביטוח משלים), יש בהחלט ביקוש לכדורים הללו.

‘זופרן’ - תרופה נוספת לבחילות לפני לידה

אם הבוג'סטה (או התרופות המקבילות) לא משפיעה או לא משפיעה מספיק,

מוסיפים לה בדרך כלל תרופה בשם **זופרן**. ישנם גם מקרים של תופעות לוואי בלתי נסבלות של הבוג'סטה, כאשר מוודאים שהתופעות לוואי הם אכן של הבוג'סטה ולא של ההריון באופן כללי, ומפסיקים לקחת בוג'סטה ועוברים לזופרן. את ההחלטה, כמובן, מקבל רק הרופא, אבל כאן תוכלו קצת להרחיב את ההיכרות ואת המידע, וגם לדעת איך משיגים אותה במחיר הזול ביותר. (נזכיר שוב את הייעוץ והליווי של "אם הדרך", בטלפון 0722-722-311).

זופרן היא תרופה שמורכבת מחומר פעיל בשם אונדנסטרון – Ondansetron. התרופה נמכרת בארץ בדר"כ או תחת השם 'זופרן', או תחת השם 'אונדנסטרון אינובמד', וישנם שני מינונים: יש כדורים של 4 מ"ג, ויש כדורים של 8 מ"ג. (במקרים של הקאות בלתי פוסקות שגורמות לכדור להיפלט בליקחתו, או להשפעה חזקה יותר, יש אפשרות לקבל את הזופרן בעירוי).

מי לוקחות זופרן? בדר"כ אלו שהבוג'סטה לא עזרה להן, או שהיא גרמה להן לתופעות לוואי בלתי נסבלות. ישנן כאלו עם בחילות קשות, שהבוג'סטה עוזרת אבל עדיין לא מספיקה, והן לוקחות במקביל גם בוג'סטה וגם זופרן. חשוב לדעת – זופרן איננה בהכרח תרופה יותר אפקטיבית מבוג'סטה, או פחות אפקטיבית ממנה. זה פשוט עניין אינדידואלי, יש כאלו שדווקא בוג'סטה משפיעה עליהן טוב, ויש כאלו שדווקא זופרן משפיעה עליהן טוב. ולכן אם הבוג'סטה לא הייתה יעילה, לא להתייאש מהתרופות... יש הרבה כאלו שעברו לזופרן וקיבלו ב"ה הריון קל (לפחות יחסית).

4 מ"ג או 8 מ"ג

כאמור, יש לזופרן שני מינונים, 4 מ"ג ו 8 מ"ג. אבל גם אם צריכים כדורים של 4 מ"ג, יש עדיפות לבקש מהרופא שיתן מרשם של 8 מ"ג. לפי איך ששמענו חו"ד של רופאים ורוקחים, אפשר לחצות את הכדור של 8 מ"ג, ולקחת חצי כדור בכל פעם. (אבל אל תסמכו עלינו, תשאלו את הרופא/רוקח שלכם האם אפשר לעשות זאת). אם אפשר לחצות את הכדור, אז יש שתי רווחים בזופרן 8 מ"ג – ראשית הוא עולה חצי מחיר (כי המחיר הוא אותו מחיר לכמות כפולה), ושנית כך לא יגמרו הכדורים מהר, ובפרט שבמקרים רבים באמת מעלים את המינון לאחר מכן של 8 מ"ג.

באיזה מינון להתחיל?

בשונה מבוג'סטה שעובדת בצורה של השפעה מצטברת, ולפעמים זה לוקח אפילו שבועיים, ההשפעה של זופרן היא מיידית. אבל בהחלט ניתן לראות שאחרי יומיים שלוש של לקיחה רציפה, כן יש אפקט טוב יותר. לכן בדרך כלל מתחילים ב 4 מ"ג פעם או פעמיים ביום, מנסים כיומיים, ואז מחליטים אם להעלות מינון. המינון המקסימלי הוא 8 מ"ג שלושה פעמים ביום, ובמקרים של הקאות בלתי פוסקות, מוסיפים לפעמים עד 8 מ"ג ארבעה פעמים ביום. כמובן, הכל באישור רופא.

מהן תופעות הלוואי של זופרן וכיצד מתמודדים איתן? עצירות

תופעת לוואי מצויה של זופרן היא עצירות. שימו לב לא להזניח את העצירות. יש שלל דרכים להתמודד עם העצירות: הקפדה על שתית נוזלים מרובה לאורך שעות היום (שגם כך מומלצת להתמודדות עם הבחילות), נורמלקס/פגלקס (קיבלנו התרשמות שפגלס יותר אפקטיבי), בֶּנְפִּיֶיבֶר (סיבים תזונתיים), עוֹלֶש (באבקה או בנוזל ממותק), נרות גליצירין, או חוקן. את כל אלו אפשר לקנות בכל בית מרקחת, ללא מרשם רופא. (מלבד עולש ובנפייבר, אותם אפשר לקנות בבתי טבע).

כאבי ראש

אם מופיעים כאבי ראש - יתכן מאד שמגיעים מהתייבשות שנגרמת עקב אי שתיה מספיקה, אך אם הם לא חולפים לאחר קבלת נוזלים או שתיה מרובה, יתכן בהחלט שהם תופעת לוואי של הזופרן, וניתן לקחת משככי כאבים בעת הצורך. בגלל שהמידע הרפואי/מחקרי על זופרן בהריון התעדכן רק בשנים האחרונות, ישנם כאלו שמסתובבים עם מידע שגוי, וחשוב להכיר את המידע המדויק והעדכני. בשנים עברו הזופרן לא נבדק על נשים בהריון, ולכן היו חששות שונים. אולם בשנים האחרונות היו מחקרים נוספים, והוכח שהזופרן בטוח לנשים בהריון, מלבד חשש להעלאה מועטת של החשש לשפה שסועה. מצו"ב צילום של הוראת השינוי שנעשתה ע"י משרד הבריאות בחודש מרץ 2020. הנוסח המסומן בקו נמחק, ובמקומה הכניסו את הנוסח המסומן בצהוב:

הריון והנקה ופוריות:

- לא ידוע אם זופרן בטוחה במהלך ההריון. אם את בהריון, חושבת שאת בהריון או מתכננת להרות, ישאלי לעצת הרופא או הרוקח שלך לפני נטילת טבליות זופרן.
- אם הנך בהריון, חושבת שאת עשויה להיות בהריון או מתכננת להרות, היועצי ברופא שלך או הרוקח לפני נטילת זופרן. מאחר זופרן עלולה להעלות מעט את הסיכון שהתינוק ייולד עם חיר שסוע (פגם חלקי או מלא בסגירת החיר).

(ניתן לראות את המקור [בקישור](#) זה בעמ' 5)

המשמעות היא, שלפי המידע שהתווסף לפני כ-4 שנים, הזופרן בטיחותי לאם ולתינוק, מלבד החשש הספיציפי של שפה שסועה.

גם שפה שסועה היא עניין רציני, אבל שימו לב שמדובר בהעלאה "מעטה" של הסיכון. לפי המוקד הטרטולוגי של משרד הבריאות, המדובר על רמת סיכון של 0.02% בלבד.

נשים רבות מאוד לוקחות זופרן וב"ה התינוקות בדר"כ בריאים ושלמים. וצריך לזכור, שגם בחילות בהריון – מלבד הנושא של בריאות האם – אינן מוסיפות לבריאות התינוק, כמובן, ואם הן לא מטופלות הם יכולות לגרום לסכנה של ממש, תוכלו להתקשר בעצמכם למוקדי הייעוץ ולברר זאת: המרכז לייעוץ טרטולוגי של משרד הבריאות, טל' 02-5082825 הריפון – המרכז לייעוץ תרופתי של בי"ח אסף הרופא, טל' 08-9779309

איך משיגים זופרן במחיר מינימלי

זופרן בעצם נמצא בתוך בסל הבריאות, כך שהוא אמור לעלות כ-18 ₪ כמו כל תרופה בסל הבריאות. ברוב המקרים זה עובד פשוט – מקבלים מרשם, קונים בבית המרקחת, וזהו.

ובכל זאת, למרות לצערנו חלק מקופות החולים (שמענו על לאומית ומאוחדת) מערימות קשיים על סבסוד הזופרן. זאת ככל הנראה, עקב המחיר הגבוה לקופה (עלות הזופרן ללא סבסוד היא כ-100 – 200 ש"ח).

מהנסיון למדנו, שכשמתעקשים על הסבסוד – מצליחים. צריך לפנות למנהל הסניף, או ל"מתאמי קשרי קהילה". אפשר גם לאיים בעזיבת הקופה. (זה כלל שחשוב להכיר סתם כר...)

אבל אם אין לכם כוח למריבות עם הקופת חולים, קיימת גם האפשרות לפנות לארגון "חברים לרפואה", והם בדר"כ נותנים זופרן. זה מיועד כמובן אך ורק למי שסורב בידי קופת חולים. לאחר הוצאת המרשם מהרופא, פונים אליהם בטלפון 073-2198805 שלוחה 1, או במייל 2223@haverim.org.il אם פתוח לכם [הטופס המקוון להגשת בקשה ל"חברים"](#), עדיף למלא אותו ואח"כ לפנות בטלפון או במייל.

לתועלת הציבור נשמח לשמוע עדכונים מהשטח, האם ואיך הצלחתם להשיג זופרן במחיר המינימלי.

זופרן בעירוי

במקרים של הקאות חמורות והיפראמזיס, ישנה אפשרות לקבל את הזופרן בעירוי (כיום ישנה אפשרות גם לקבל את העירוי בבית בשירות של רפואה ביתית - הום קייר). ניתן לראות פרטים נוספים בחומר על היפראמזיס (את החומר אפשר לקבל בשליחת מייל אלינו עם המילה "היפראמזיס").

תרומת זופרן

ברוב הגמחיים של "חסדי אילה" עדיין אין זופרן, ואנחנו מאוד רוצים שבכל נקודה יהיה גם זופרן. ולכן אם נשארו לכם כדורי זופרן מיותרים, נשמח מאד שתתרמו לנו אותם. נוכל גם לשלם את העלות (עד 18 ₪ לקופסה). נא לפנות אלינו בדוא"ל. תזכו למצוות!

רשימת הגמחי"ם ברחבי הארץ, בהם ניתן לקנות כדורי 'רוקחות אישית', וללוות כדורי בונג'סטא/דיקלקטין/זופרן, ותרופות נוספות להקלה בבחילות להלן רשימת הגמחי"ם ברחבי הארץ לסיוע בהריון.

שימו לב:

לא בכל הגמחי"ם יש את כל הפונקציות.

בחלק מהגמחי"ם יש את האפשרות לקנות כדורי 'רוקחות אישית', בחלק מהגמחי"ם יש את האפשרות ללוות כדורי בונג'סטא, על מנת להחזיר כדורים אחרים במקומם. (בדר"כ נדרש להפקיד ערבון כספי)

בחלק מהגמחי"ם ניתן ללוות זופרן או תרופות נוספות, וכן להשאיל צמידים. הכל כמפורט. לנוחותכם, הגמחי"ם מסומנים לפי צבעים:

בונג'סטא, זופרן, רוקחות אישית, דיקלקטין וצמידים.

השתדלנו בעז"ה לציין את כל הפרטים בצורה מדויקת, ונשמח לקבל תיקונים מכל סוג! בפרט אם ידוע לכם על גמחי"ם שאינם מופיעים ברשימה.

הגמחי"ם לבונג'סטא מיועדים (ברובם) להלוואת מס' כדורים על מנת להחזיר כדורים שתקנו ממקום אחר, ולא למכירת כדורים בודדים.

הגמחי"ם בהם ניתן לקנות כדורי 'רוקחות אישית'. המחיר לכדור הוא 1.5 ש"ח, וניתן לקנות כמה כדורים שרוצים.

(רשימת הערים והשכונות לפי סדר א' ב'. אם אתם נתקלים בטעות ברשימה, או שידוע לכם על גמ"ח שאינו מופיע ברשימה, וכן אם אתם רוצים לפתוח גמ"ח באזור מגוריכם,

נא עדכנו אותנו: w086558804@gmail.com)

אופקים:



אזור הפרייקט - מש' שמחוני, טל' 05484-77860 **מכירת רוקחות אישית**

מש' קרייסמן, רח' החיד"א 1605, טל' 05276-46192

מכירת רוקחות אישית, הלוואת זופרן

מש' תורג'מן, רח' ר' עקיבא 1557/19, טל' 05276-48509,
(באין מענה להתקשר 05276-48505) **הלוואת בונג'סטה**

אלעד:



מש' מרקוביץ'. רח' התאנה 10, טל' 05276-62517 **מכירת רוקחות אישית**

אלעד אזור תחתון - מש' שטרנפלד, רח' חוני המעגל 30/4,
טל' 03-9096325 24 שעות, **הלוואת בונג'סטה, זופרן ודיקלקטין**

אשדוד:



רובע ח' מש' קוז'ליק. רח' היסמין 18/13, טל' 08-8641830 **מכירת רוקחות אישית**



בית שמש:

חפציבה - מש' טסלר. רח' בן איש חי 11, טל' 05276-08009. 02-9952596.
מכירת רוקחות אישית

חפציבה - מש' כץ, בן איש חי 29/12, טל' 05341-02608 **הלוואת בונג'סטה**

העיר הוותיקה - מש' רוזנקרנץ, רח' העליה 58, טל' 05331-66393
(במקרים דחופים גם אחרי 10 בערב) **מכירת רוקחות אישית, הלוואת בונג'סטה**

העיר הוותיקה - מש' פלדמן, רח' בר אילן 3/3. טל' 05484-84616
מכירת רוקחות אישית, הלוואת בונג'סטה

הקריה החרדית - מש' בן משה, רח' קהילות יעקב 4/8, טל' 05832-10326
הלוואת בונג'סטה וזופרן, מכירת רוקחות אישית

רמה ב' - לב הרמה - מש' קנפלמכר, רח' נהר הירדן 14/2,
טל' 05485-30888, **מכירת רוקחות אישית**

רמה ג' 1 - מש' יוסבא, רח' נריה הנביא 19, טל' 02-6469901 **מכירת רוקחות אישית**

רמה ג' 2 - מש' גורא, רח' עובדיה הנביא 17 (כניסה נוספת מדבורה הנביאה 6),
טל' 05832-55353 **מכירת רוקחות אישית, הלוואת בונג'סטה**

רמה ג' 2 - מש' הלר, רח' הנביא עמוס 2, טל' 05271-73714 **הלוואת בונג'סטה**

רמה ד'1 - מש' סלסקי, שד' האמוראים 15, טל' 05484-28772 **הלוואת בונג'סטה**

רמה ד'2 - מש' טווערסקי, רח' ריש לקיש 11 ק"ג, טל' 05567-23913,

מכירת רוקחות אישית t0556741634@gmail.com **הלוואת בונג'סטה**

רמת אברהם - מש' ווליצקי, רח' הרב אדלשטיין 15/1. טל' 05271-22897.
מכירת רוקחות אישית, **הלוואת בונג'סטה**

רמה ד'4 - מש' פינטו, רח' רבי ברכיה 22, טל' 05842-50108, 026548323
הלוואת בונג'סטה, **מכירת רוקחות אישית**

ביתר עילית:



גבעה A - משפחת איזרעאל, רח' חתם סופר 17/5, טל' 05331-14600
מכירת רוקחות אישית, **הלוואת בונג'סטה**

גבעה A - מש' קורנבליט. רח' בעש"ט 9/5, 05271-50984 **מכירת רוקחות אישית**

גבעה A - משפחת רונין, רח' הרבי מזוועהיל 27, טל' 05331-48765 **השאלת צמידים**


גבעה B1 - רח' קדושת לוי, טל' 05271-17242 **הלוואת בונג'סטה**

גבעה B1 - מש' גרג'י, רח' המגיד ממעזריטש 24 קומת כניסה,
טל' 05484-89526 **הלוואת בונג'סטה**

גבעה B1 - מש' כהן, רח' קדושת לוי 15, טל' 05271-48019 **הלוואת זוכרן**

גבעה B2 - מש' שמרלר, רח' אוהב ישראל 21/4 ק"א, טל' 02-5616677
הלואאת בונג'סטא

גבעה B2 - מש' חנניה. רח' חיי יצחק 13/21, טל' 05271-69272.
מכירת רוקחות אישית

בני ברק: 

אבן גבירול - מש' מנקין. רח' רמב"ם 39 (פנת אבן גבירול) טל' 05041-02263
מכירת רוקחות אישית, הלואאת בונג'סטא וזופרן

גבעת רוקח - מש' הרציג, רח' פרל 11, טל' 05276-64565, 052-6101195,
rzchariash@gmail.com **הלואאת בונג'סטא וזופרן**

הרב כהנמן - מש' הוכמן (זכרון פייגא), רח' מלאכי 3, 072-2134145.
שעות מענה: 11-10 בבוקר, 22:30-21:30 בערב. **הלואאת בונג'סטא**

הרב כהנמן - מש' חנקיס, רח' אלישע 29, טל' 05271-64219 **הלואאת בונג'סטא**

חזון איש עזרא - מש' זלזניק. מעונות ויזניץ 8/24 קומה ה', טל' 05276-33169

ויזניץ - גמ"ח נר שלמה, רח' אמרי חיים 46, טל' 03-5745619 **הלואאת בונג'סטא**

ויזניץ - רח' אברהם בן דוד, טל' 05832-62015 **הלואאת בונג'סטא**

יז'ניץ - מש' יז'ז'ק, רח' רימון 8, טל' 05832-27671

מכירת רוקחות אישית, הלואת זופרן

ז'בוטינסקי - מש' הנדלס, רח' זבוטינסקי 170 א' טל' 05485-26163, 03-8078811

הלואת בונג'סטה

מערב ב"ב - מש' שורצברג, רח' דוד המלך 5, טל' 05567-97560

מכירת רוקחות אישית, הלואת בונג'סטה

מערב ב"ב - מש' קופרשטוק. רח' יהושע 13, 05041-20071

מכירת רוקחות אישית

מערב ב"ב - מש' מרצבך, רח' רבי עקיבא 11, קומה ג' במעלות הימנית,

טל' 0533114735 **מכירת רוקחות אישית, הלואת בונג'סטה ודיקלקטין**

פרדס כץ - מש' פולק, רח' אבוחצירא 25, טל' 05485-92554 הלואת בונג'סטה וזופרן

פרדס כץ - מש' שפר, רח' ז'בוטינסקי 125, טל' 0548481746,

מכירת רוקחות אישית, ruti1746@gmail.com הלואת בונג'סטה וזופרן, מכירת רוקחות אישית

קרית הרצוג/פרדס כץ - מש' זעפראני. רח' גניחובסקי 32, טל' 05041-70693

מכירת רוקחות אישית, הלואת בונג'סטה

רמת אהרן- משפ' טיברגר, רח' פוברסקי 16, טל' 05276-51009

מכירות רוקחות אישית, הלואת בונג'סטה

שיכון ה' - מש' כהן, רח' יעבץ 1, 05041-47416 הלואת בונג'סטה



גבעת זאב - אגן האיילות

מש' סלומון- רח' הארי 10, טל' 058-6311983, 02-5716648 **הלוואת בונג'סטה**

מש' מובשוביץ- רח' היעל 10, טל' 05484-53338 **הלוואת בונג'סטה**



הר יונה:

הר יונה ג' - מש' אייזנברך, רח' הרב פנחס מילר 5/24, טל' 05484-68161,

05271-75240 6efrat6@gmail.com **מכירת רוקחות אישית**

הר יונה ג' - מש' וילנר, רח' הרב פנחס מילר 5/24, טל' 05341-36547
הלוואת בונג'סטה, זופרן, פראמין.



זכרון יעקב:

שיכון חזון איש - רח' חזון איש 15, טל' 05271-43808 **מכירת רוקחות אישית**



חיפה:

הדר תחתון - מש' ברונשטיין. רח' יל"ג 14, טל' 05276-77935, 05832-33244.
הלוואת בונג'סטה, זופרן, מכירת רוקחות אישית, תרופות נוספות, יעוץ, ספרי הדרכה, ועוד.

הדר - מש' קראוס, רח' בן בבא 3, טל' 05484-91994, 05832-66765
הלוואת בונג'סטה

הדר - מש' סנדלר, רח' בצלאל 9, טל' 05331-90016
הלואאת בונג'סטא זזפרן

נווה שאנן - מש' גורדון, רח' טרומפלדור 1א, טל' 052-7696501, 054-8472410
מכירת רוקחות אישית, הלואאת בונג'סטא

חצור הגלילית:



מש' וייס. רח' בן עוזיאל 3/7, טל' 05331-10603 **מכירת רוקחות אישית**

חריש:



אבני חן - מש' שאול, רח' ספיר 30, טל' 05484-34616
מכירת רוקחות אישית, הלואאת בונג'סטא

בצוותא - מש' חשין, רח' רעות 8, טל' 05331-87069, (לתאם מראש)
מכירת רוקחות אישית, הלואאת בונג'סטא

בצוותא - מש' שפירא, רח' אחדות 30, טל' 05484-25414 **הלואאת בונג'סטא**

טבריה



שיכון ד' - מש' אייזן, רח' בן אליעזר 8, טל' 05271-76329 **הלואאת בונג'סטא**

ירוחם:



מש' אסבן, רח' ההגנה 748/25 קומה א', טל' 05271-46616
מכירת רוקחות אישית, הלואאת בונג'סטא



בוכרים - מש' וולדמן, ישא ברכה 7, טל' 05276-89493 **הלוואת בונג'סטה, זופרן ודיקלקטין**

בית וגן (מורדות בית וגן) - מש' פישל, רח' שחראי 27 מורדות בית וגן,

טל' 05484-08260 **מכירת רוקחות אישית, הלוואת בונג'סטה**

גאולה / תל ארזה -מש' בלז'נסקי, רח' פנינה 6, כניסה ג' קומה 3, דירה 8.

טל' 05331-45555, 05276-11811, 02-5381027 **מכירת רוקחות אישית**

גאולה - כרם אברהם - מש' שלמה, רח' עזרא 29, טל' 05276-56156.

מכירת רוקחות אישית

גבעת שאול - מש' אריאלי, רח' עזריאל 5, 05041-56719 **הלוואת בונג'סטה**

גבעת שאול - מש' קרוננגולד, רח' קהתי 17, טל' 05484-00622

הלוואת בונג'סטה וזופרן, מכירת רוקחות אישית ובנדריל

גבעת שאול - מש' כהן, רח' גבעת שאול 30, טל' 02-6518122 **הלוואת בונג'סטה**

גבעת שאול - מש' קריספל, רח' עמרם גאון 9 (בלובי), טל' 05484-95300, בתאום מראש

הלוואת בונג'סטה, מכירת רוקחות אישית

גילה א' - מש' וולך, רח' אפרסמון 19 (על צומת המנהרות),

טל' 05276-79945 **מכירת רוקחות אישית**

גילה - מש' בניטה, רח' נופך, טל' 05271-65013 הלואות בונג'סטא

העיר העתיקה - מש' זילברמן, רח' פלוגת הכותל 7, טל' 05276-20702 מכירת רוקחות אישית, הלואות בונג'סטא

ישיבת מיר - הרב זיונס, טל' 05485-32450 מכירת רוקחות אישית ובנדרייל, הלואות בונג'סטא וזופרן

מאה שערים - מש' היימליך, רח' מאה שערים 3 טל' 02-5387769 מכירת רוקחות אישית

נווה יעקב - מש' גולדשטיין, רח' מאיר בלבן 27, טל' 05832-28250 מכירת רוקחות אישית

נווה יעקב - מש' שטיינמץ, רח' אחימאיר 4, 05331-70434 הלואות בונג'סטא

נווה יעקב - מש' אלטוסקי, רח' צוקרמן 14/10, טל' 05271-17032, 02-5091747 הלואות בונג'סטא, מכירת רוקחות אישית

נווה יעקב - מש' פוזן רחוב בר יקר 6/17, טל' 05484-86158 הלואות בונג'סטא וזופרן

נווה יעקב מזרח - מש' זיונס, אביר יעקב 15/9, טל' 05485-32450 02-5838180

מכירת רוקחות אישית, הלואות בונג'סטא וזופרן

סנהדריה - מש' עטיה - רח' מבוא די זהב 2 כניסה ג' דירה 23, טל' 05485-26309

05567-63895 m0548526309@gmail.com מכירת רוקחות אישית, הלואות זופרן

סנהדריה המורחבת - מש' אפשטיין, סנהדריה המורחבת 129 (קרוב לכיכר),
טל' 05276-37209 **הלוואת בונג'סטה**

פסגת זאב - מש' פרידלר, משה דיין 35/2, טל' 05276-99662 05484-72429,
bml.pnina@googlemail.com **הלוואת בונג'סטה, זופרן, פראמין**

קרית יובל - מש' מורגנשטרן, רח' אברהם שרון 7, טל' 05271-31640
הלוואת בונג'סטה וזופרן

קרית משה - מש' גרינבוים, רח' גת 14, טל' 05832-58614
מכירת רוקחות אישית, הלוואת בונג'סטה

רמות א' - מש' שאו, רח' טרומן 31, טל' 05276-71887, **הלוואת בונג'סטה**

רמות א' - מש' גרשונוביץ, רח' רביבים 27/ד',
טל' 02-5864846 **מכירת רוקחות אישית**

רמות ב' - מש' שרמן, רח' צונדק 18 כניסה ב' קומה 2, טל' 05832-85395
chasi3057@gmail.com **מכירת רוקחות אישית**

רמות ב' - משפ' אדלר, רח' אהרון אשכולי 112/23, טל' 05484-50165
הלוואת בונג'סטה וזופרן

רמות ג' - מש' שמעון, רח' אידלסון 2/2, טל' 05276-21167 **הלוואת בונג'סטה**

רמות ד' - מש' ראקוב. רח' רובין 10, טל' 02-5867024 **הלואות בונג'סטה**

רמות ד' - מש' לוי, רח' מירסקי 11/7 ירושלים, טל' 073-7241576, 02-5862576,
מכירת רוקחות אישית, הלואות בונג'סטה

רמות פולין - מש' כהן, רח' רמות פולין 52/9, טל' 05276-01315 02-5864501
הלואות בונג'סטה

רמת אשכול - מש' קרליבר, רח' פארן 14 טל' 05484-22947, 05484-22617.
מכירת רוקחות אישית

רמת אשכול - מש' לב - רח' משמר הגבול 10 כניסה א קומה 2, 05041-61663
הלואות בונג'סטה, זופרן, אג'ירקס, בנדריל. צמידים.

רמת שלמה - מש' ברוורמן, רח' הרשלר 6 טל' 05276-98622
מכירת רוקחות אישית, הלואות בונג'סטה, דיקלקטין וזופרן

רמת שלמה - מש' טירן, רח' טולדנו 28, טל' 05271-18181
הלואות בונג'סטה. saratiran1@gmail.com

שמואל הנביא - מש' הופמן - רח' פיתוחי חותם 2 (שמואל הנביא 90),
ליד צומת שמואל הנביא - יחזקאל, טל' 05832-62051 **הלואות בונג'סטה**

שמואל הנביא - מש' נובק, רח' שמעון חכם 8/4 (צומת בר אילן - מאחורי כלבו בר
אילן), טל' 05485-74705 **הלואות בונג'סטה**

כפר חב"ד

ארגון "שפרה ופועה", מש' מעודה, רח' ספר התניא 12/1, טל' 054-4938096
הלוואת בונג'סטה

כרמיאל:

מש' הופמן, צה"ל 39/21, טל' 05484-96118
הלוואת בונג'סטה וזופרן

לוד - גני איילון (אחיסמך):

מש' דייטש, רח' שבט יהודה 3, טל' 05484-59282
מכירת רוקחות אישית, הלוואת בונג'סטה

מודיעין עילית:

ברכפלד - מש' זכאי, רח' רבי עקיבא 19, טל' 05331-14485, 08-9744535.
הלוואת בונג'סטה

ברכפלד - מש' שטיגליץ, רח' רבי יהודה הנשיא 22, טל' 08-9740513
הלוואת בונג'סטה וזופרן

ברכפלד - רח' רבי יהודה הנשיא 41, טל' 05567-82835 **הלוואת זופרן**

ברכפלד - מש' לינדנבוים, רשב"י 18 קומה 5, טל' 05271-13706 **הלוואת בונג'סטה**

גרינ פארק - מש' שולמן. רח' הרב מפוניבד' 3/15 ק"ג, טל' 05484-92778.

מכירת רוקחות אישית, הלואאת בונג'סטא זופרן וצמידים

מסילת יוסף - מש' נוימן. רח' מסילת יוסף 9, טל' 05271-77233.

מכירת רוקחות אישית, הלואאת בונג'סטא

נאות הפסגה - גן הדסים - מש' שפירא. רח' רשב"ם 12, טל' 05484-23443

מכירת רוקחות אישית, הלואאת בונג'סטא, דיקלקטין וזופרן

קצות החושן - מש' הראל. רח' קצות החושן 11, טל' 05331-61543.

מכירת רוקחות אישית, הלואאת בונג'סטא, ייעוץ

קצות החושן- מש' פרידמן. רח' קצות החושן 11, טל' 05484-67062, 08-9790725.

הלואאת בונג'סטא

קרית ספר - מש' פיש. חפץ חיים 11 טל' 05041-86668

מכירת רוקחות אישית, הלואאת בונג'סטא

קרית ספר - מש' שרייבר. רח' אבני נזר 22- טל' 05041-05137, 08-9741962.

מכירת רוקחות אישית

קרית ספר - מש' זילברשטיין. רח' אור החיים 9, טל' 05484-78315, 05832-76766,

מכירת רוקחות אישית, הלואאת בונג'סטא 08-6247666

קרית ספר - טל' 05485-40771 **הלואאת זופרן**



מיצד:

משפחת ארנד, טל' 02-6446794, 05832-64467
מכירת רוקחות אישית, הלוואת בונג'סטה וזופרן



נתיבות:

מש' עקיבא, רח' גרשונוביץ 42/2, טל' 08-9934274. 05276-44738
מכירת רוקחות אישית
מש' דוד, רח' קהילות יעקב 5/1, 05484-75278 **הלוואת בונג'סטה**



נתניה

קרית צאנז - מש' הלבפשטאם, רח' רבי סעדיה גאון 1, טל' 05331-04302
מכירת רוקחות אישית, הלוואת בונג'סטה



פתח תקווה

גני הדר - משפ' כ"ץ, רח' הרב משורר ישעיהו 1, טל' 03-9091119
הלוואת בונג'סטה וזופרן
מרכז העיר - מש' ברוגר, רח' בנימין יהלום 10 כניסה ב', טל' 05832-36853
מכירת רוקחות אישית

עמישב - מש' לויליכט, רח' שבט אשר 15, טל' 05832-60600 הלוואת בונג'סטה

עמנואל:

מש' וינברג - רח' נתיבות שלום 1, טל' 05484-02313, 09-7696627,
w0548402313@gmail.com מכירת רוקחות אישית, הלואת בונג'סטה

ערד:

מש' וינגורט. רח' אגס 4, טל' 05331-47845 מכירת רוקחות אישית
מש' צישינסקי. רח' שמעון 37/14, טל' 05567-82990 מכירת רוקחות אישית

עפולה:

גבעת המורה - מש' כהן-שור. רח' יגאל כהן 3/1, 05271-32909
מכירת רוקחות אישית, הלואת בונג'סטה וזופרן

צפת:

מרכז העיר - מש' גולדברג, רח' שפרינצק 162/20 ק"ג, טל' 05484-53376
מכירת רוקחות אישית
מאור חיים - מש' וינברגר, רח' צה"ל 3/7 כניסה ב' קומת כניסה, טל' 05331-91492
הלואת בונג'סטה

קרית אתא:



מש' יעקבזון, רח' סוקולוב 35, טל' 05484-17895
מכירת רוקחות אישית, הלוואת בונג'סטה

קרית גת:



מש' ליזרוביץ'. רח' האדמו"ר מחב"ד 21/3, טל' 05484-05408, 08-8033054.
מכירת רוקחות אישית

מש' יעקובי, רח' בית יוסף 62, טל' 05484-29215 **הלוואת בונג'סטה וזופרן**

קרית יערים (טלזסטון)



מש' באגד, רח' הזית 3/13, טל' 05331-07122 **הלוואת בונג'סטה**

רחובות:



מש' כהנא. רח' נורדוי 4. טל' 05484-29215.
מכירת רוקחות אישית, הלוואת בונג'סטה וזופרן

רַכְסִים:

בנה ביתך – מש' גוטמן, רח' הרותם 4, טל' 04-9846564, 05567-89909
מכירת רוקחות אישית, הלוואת בונג'סטה וזופרן

גבעה א' – מש' נדר, הרב קוק 17, טל' 05485-36630 **הלוואת בונג'סטה**

גבעה ב' – מש' לוי, רח' בני תורה 93, טל' 05331-01223 **הלוואת בונג'סטה**

תל ציון:

מש' וילנר. רח' אהבת ישראל 42 דירה 4, טל' 02-5403644 05276-96266
מכירת רוקחות אישית

מש' גליק, רח' אהבת ישראל 21 דירה 11 טל' 05484-83027,
michal83027@gmail.com **מכירת רוקחות אישית, הלוואת בונג'סטה וזופרן,**
וכן ניתן להשיג כל התרופות המומלצות על ידי אם הדרך להיפראמזיס

תפרח -

מש' אלימלך, טל' 05276-48595 **הלוואת בונג'סטה, מכירת רוקחות אישית**



רשת גמחיים ארצית
לסיוע לבחילות לפני לידה
לע"נ הגב' אילה גוטמן ע"ה

אנו בגמ"ח "חסדי אילה" מפיקים חומרי מידע נחוצים לבחילות בהריון, בין השאר עלון זה שאתם קוראים וכן מקימים גמחי"ם בכל רחבי הארץ של תרופות להקלה בבחילות בהריון.

**פעילות "חסדי אילה" תוכל להמשיך רק אם תושיטו יד...
בכדי שנוכל להמשיך את הפעילות, אנו מבקשים מכל מי שנעזר
בגמ"ח, להשתתף בהוצאות הרבות בתרומה של לפחות 10 ₪
בתרומה מאובטחת [בקישור זה](#),**

**או בתרומה טלפונית דרך "נדרים פון", בטלפון 08-655-8804
שלוחה 8.**

תזכו למצוות!!