

הנחיות תוספים לטיפול פוריות

לאישה

| שם התוסף | מינון | הערות |
|--|----------------------------------|--|
| ח. פולית (מומלצת לכל אישה לאורך כל גיל הפוריות) | 0.4 מ"ג ליום או 5 מ"ג ליום | מקטינה סיכון למומים מולדים ובפרט מום מולד בתעלה העצבית. (מינון מוגבר של 5 מ"ג מומלץ ל: BMI < 30, סיפור משפחתי של מום קודם, מחלות מעי, מוטציה ב-MTHFR, נטילת תרופות אנטיאפילפטיות) |
| DHEA | 25 מ"ג X 3 ליום | לנשים עם רזרבה שחלתית ירודה. עשוי לשפר תגובה שחלתית לטיפול תופעות לוואי אפשריות – עליה בחשק המיני, אקנה (עיבוי לא הפיך של הקול – נדיר!!) |
| CoQ10 (נוגד חימצון שכמותו בגוף פוחתת אחרי גיל 40) | 200 מ"ג X 3 ליום | מומלץ למטופלות פוריות בגיל אימהי מתקדם נטילה עשויה לשפר תגובה שחלתית לטיפול, (שיפור איכות העוברים?) תופעות לוואי אפשריות – מעורר (עדיף לא ליטול אחרי שש בערב) |
| מיואינוזיטול | 2000 מ"ג ליום (4 כמסות) | לנשים עם תסמונת השחלות הפוליציסטיות עשוי לשפר תנגודת אינסולין ולסייע בהסדרת הווסת והבייץ |

לגבר

כמוסות SP VITAL – מכיל ויטמינים ונוגדני חימצון.

עשוי לשפר מדדי זרע – ריכוז, תנועתיות, איכות. מפחית שבירי DNA (DFI).

להשפעה מקסימלית - יש ליטול למשך 3 חודשים לפחות (משך ייצור הזרע באשכים)

מינון: 2X2 ליום עם האוכל