

**בחילות  
בהריון  
וכדורי  
בונג'סטה**  
(לשעבר דיקלקטין)

- עלון מידע -

מהדורה  
רביעית  
ומעודכנת



גמ"ח ארצי לדיקלקטין וסיוע בהריון  
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

נִפְּשָׁה בְּטוֹב תְּלִין וְזָרְעָה יִרְשׁ אַרְץ  
ובמהרה תקיץ לחיי עולם עם ישני אדמת עפר

# חסדי אילה

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!!



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**

### **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 לדיקלקטין ול"רוקחות אישית".

חלק מהמקומות שעדיין חסרים גמחי"ם: ירושלים - רמות ב' / 06, הר נוף, קרית יובל, בעלז, סורוצקין, פסגת זאב. בני ברק - חלק מהאזורים, נתניה-העיר, נצרת עילית-הר יונה, חיפה נוה שאנן, חצור הגלילית, פתח תקווה- גני הדר, קרית אתא, תפרח, ביתר עילית A1 A2 A3 C, מיצד, מעלה עמוס, טלז סטון, רמת גבעת זאב + רמת האיילות, ערד, בית שמש חלק מהשכונות, אשדוד רוב האזורים, ועוד ועוד.

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](mailto:w086558804@gmail.com), ונסייע לכם לכם בעז"ה בפתיחת הגמ"ח.

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

## כמה נקודות לפני שמתחילים...

♥ את המידע שבעלון ליקטנו וביררנו בהשקעה רבה, מכמה וכמה מקורות. נודה בעיקר למתנדבות "אם הדרך - היפראמזיס בדרך אחרת" שתרמו מנסינום העשיר ומהידע שצברו, וכן ל"חבלים" - מידע תמיכה וסיוע להיפראמזיס גרבירדום. השתמשנו גם במידע שבאתר [HELPER.ORG](https://HELPER.ORG). יבואו כולם על הברכה!

♥ בעלון זה 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 טוטאלית 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 "חבלים" <https://chavalimhg.wixsite.com/hginfo> (פתוח בנטפרי).

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

♥ העלון מיועד 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' -722-722-0-311, שלוחה 1, או בדוא"ל [m0722722311@gmail.com](mailto: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 ותיקונים והוספות, בדוא"ל [w086558804@gmail.com](mailto:w086558804@gmail.com), פקס 077-3180875, או בטל' 086558804 שלוחה 9.

אנו מקווים לעדכן את החוברת מעת לעת, לכן אם קיבלתם את החוברת בקובץ, כדאי לוודא [בקישור זה](#) שיש לכם את הגרסה המעודכנת.

♥ נשמח אם תוכלו לפרסם את העלון 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 איתם 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](mailto:w086558804@gmail.com) או 08-655-8804 שלוחה 9 ולהודיע איזה תרופה נשארה לכם, באיזו כמות, באיזה עיר ומס' טלפון לחזרה.

תזכו למצוות!

## 1 טיפול 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?

## 2 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? \*  
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?



## רשימת הגמחים ברחבי הארץ בהם ניתן לקנות כדורי "רוקחות אישית", וללוות בונג'סטה, זופרן, צמידים, ותרופות נוספות

## טיפול בבחילות בהריון - בונג'סטת/דיקלקטין (ועוד כמה תרופות נחוצות)

### מהי בונג'סטת?

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

### ממה מורכבת בונג'סטת?

כל טבליה של בונג'סטת מורכבת משתי מנות, שכל אחת מהן מורכבת מ: - 10 מ"ג ויטמין B6 (פירידוקסין הידרוכלרויד - Pyridoxine hydrochloride) - 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 'סליפאייד' (Sleep Aid) למרות זאת, הבונג'סטת נמכרת במרשם רופא בלבד.

### באיזה שלב בהריון מומלץ להתחיל בנטילת בונג'סטת?

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 נפליים בהקאה?

בכדורי "רוקחות אישית", שהם בעצם קפסולה, אפשר לפתוח את הקפסולה ולשפוך את תכולתה לתוך לֶבֶן/מעדן חלב וכדומה. בנוגע לבונג'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 בונג'סטה ואיך מתמודדים איתן?

מה שמייחד את הבונג'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 מהבונג'סטה; במקרים רבים, נשים רבות עייפות במיוחד בשליש הראשון של ההריון, גם ללא בונג'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 הבונג'סטה בויטמין B6. כאמור, ויטמין B6 הוא אחד משני המרכיבים של בונג'סטה, והוא אינו גורם לעייפות. ולכן אחת האפשרויות הרלוונטיות, היא להפסיק עם הבונג'סטה ולעבור ל 100 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 פזיזה של נטילת הכדורים. (לפעמים אפילו ביום הראשון שמפסיקים מרגישים טוב, אבל ביום השני פתאום מרגישים פתאום כל כך רע, ומתחרטים על ההפסקה הפזיזה).

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)

ושוב- 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'סטטה 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 בדיוק, בין כל אלו שסובלות מהבחילות, יש הבדלים - איזה טיפול יעזור להם.

אך מכיוון שבונג'סטטה עוזר בצורה משמעותית לחלק גדול מאוד מהסובלות מבחילות, עד כדי שרבות אומרות שהמצאת הדיקלקטין/בונג'סטטה 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'סטטה לא עוזר להן. ולכן אם לאחר שלקחתם בונג'סטטה במשך שבועיים ולא חל כל שיפור - יתכן בהחלט שדיקלקטין לא עוזר לכם.

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



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

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

המותג "דיקלקטין" יוצר במשל 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'סטה (Bonjesta Oral). התרופה הזו החליפה את הדיקלקטין, והיום למעשה אפשר לקנות רק את ה"בונג'סטה", למעט קופסאות בודדות שאולי נשארו בבתי מרקחת בודדים.

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'סטה"**. 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 מסויימת.

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

**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 דוקסילמיין 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.

(נציין 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 שמייעצים במקרים מסויימים להעלות מינון, כמו להוסיף מנה נוספת בצהריים. (לקחת כדורים הינה בכל מקרה באחריות רופא, רק יצוין 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:**

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

## 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.**

קופת חולים/ביטוח	ללא ביטוח משלים	עם ביטוח משלים בסיסי	עם ביטוח משלים גבוה
<b>לאומית</b>	₪ 570	לאומית כסף - 350 ₪	לאומית זהב - 150 ₪
<b>מאוחדת</b>	₪ 570	מאוחדת עדיף - 356 ₪	מאוחדת שיא - 356 ₪
<b>כללית</b>	₪ 712	* כללית מושלם - 161 ₪	* כללית פלטינום - 161 ₪
<b>מכבי</b>	₪ 512	מכבי זהב - 427 ₪	מכבי שלי - 427 ₪

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

הבהרה חשובה בנוגע למחירי בונג'סטה בכללית מושלם – פלטינום. חברות רבות ב"כללית", דיווחו לנו על הוזלה מיוחדת שקיימת בבתי המרקחת של כללית, למרות שהיא לא מתפרסמת באופן רשמי ע"י הקופה. בכדי לקבל את ההנחה הזו, צריכים לקבל מהרופא מרשם לבונג'סטה לחודשיים מראש (חבילת בונג'סטה לכל חודש). אם הרופא לא מסכים, צריך להגיע לרופא שמסכים. לאחר מכן צריך לגשת לבית המרקחת, ולקנות 2 חבילות בונג'סטה יחד באותה הקניה. ברוב בתי המרקחת של הכללית, במקרה כזה תקנו 2 חבילות במחיר 1 – כלומר במחיר 323 ₪ (כ3.23 ₪ בלבד לכדור). (שימו לב – לפני תקופה שלחנו הודעת דוא"ל ובה כתבנו בטעות שאפשר לקנות 3 חבילות במחיר חבילה אחת, וזה טעות – אפשר לקנות רק 2 חבילות במחיר חבילה אחת).

תצטרכו להפעיל קצת אסרטיביות ולבקש מהרוקח, שאכן יעביר את הבונג'סטה בקופה, ויראה שיש זיכוי על החבילה הנוספת (קוראים לזה "זיכוי תקרה"). למעשה המדובר בתקרת תשלום חודשי על תרופות. המשמעות של זה היא שתרופות מרשם נוספות שתקנו באותו החודש (למשל זופרן וכד'), יהיו בחינם. 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! המידע הזה חשוב מאוד לתועלת כולם.

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 לו יש תופעות לוואי משמעותיות, והן מחפשות דווקא את הדיקלקטין.

מכיוון שהיצרן הפסיק לייצר "דיקלקטין", נותרו כמה ברירות חילופיות, תבחרו את החלופה המתאימה לכם:

**1.** לנסות ולחפש בתי מרקחת ברחבי הארץ שנשאר להם קצת דיקלקטין... קיבלנו פניות מכאלו שסיפרו לנו שאחרי חיפוש - הם מצאו. (המדובר בעיקר בבתי מרקחת פרטיים, כמו סופר פארם, לא בתי המרקחת של קופות החולים).

**2.** למשפחות אברכים - לנסות להשיג דיקלקטין בחינם מ"חברים לרפואה" (ראו בהמשך).

**3.** 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](mailto: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.

**4.** לקנות דיקלקטין במחיר מלא מארגון "חברים לרפואה".

הם מוכרים רק אריזות שלמות - 100 כדורים, במחיר 702 ש"ח.

יש להצטייד במרשם מרופא (שימו לב שהמרשם צריך להיות לדיקלקטין - לא לבונג'סטה), ולפנות לחברים לרפואה - מחלקת תרופות יקרות, בטל' 073-2198805.

## **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'סטטה).

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, בימים הראשוני של החודש - בין הראשון לחמישי לחודש. יש לחייג בשעות הבוקר לארגון חברים לרפואה, בטל' 03-579-2220 (מיכל), ולהרשם. אם תהיו זכאים לקבל בחודש זה, 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'סטטה 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 ותוכלו לראות ע"י שליחת מייל ריק אלינו, לכתובת [w086558804@gmail.com](mailto: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 נ"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, וכשישאר לכם כדורים - יהיו מן הסתם כאלו שישמחו לקנות את הכדורים (כאלו שאין להם ביטוח משלים).  
תוכלו לפרסם למכירה את הכדורים שיישאר למכירה דרך התיווך של חסדי אילה, [בקישור זה](#).

בפרט אם יש לכם "לאומית זהב" או "כללית מושלם/פלטינום" ואתם יכולים לרכוש קופסה ב150 ש.

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

**מה אעשה אם נשארו לי כדורי דיקלקטין/בונג'סטטה מיותרים?**  
אם לאחר שהפסקתם עם הדיקלקטין (קנדי)/בונג'סטטה, 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'סטטה במחיר מוזל (כי אין להם ביטוח משלים), יש בהחלט ביקוש לכדורים הללו.

# רשימת הגמחי"ם ברחבי הארץ, בהם ניתן לקנות כדורי 'רוקחות אישית', להלוות בונג'סטה, וכן תרופות 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'סטה, 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'סטה, זופרן, רוקחות אישית, צמידים.**

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

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

הגמחי"ם בהם ניתן לקנות כדורי 'רוקחות אישית'. המחיר לכדור הוא 1.5 ₪, 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 מגורייכם, נא עדכנו אותנו: [w086558804@gmail.com](mailto:w086558804@gmail.com) או בטל' 08-655-8804 שלוחה 9)

## אופקים:

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

מש' קרייסמן, רח' החיד"א 1605, טל' 05276-46192 **מכירת רוקחות אישית**

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**

## אשדוד:

רובע ח' מש' קוד'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**

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

### ביתר:



☞ 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 B2 - מש' שמרלר, רח' אוהב ישראל 21/4 ק"א, טל' 02-5616677  
**הלוואת בונג'סטה**

☞ 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, הלוואת בונג'סטה וזופרן**
- גבעת רוקח - מש' הרציג, רח' פרל 11, טל' 05276-64565 **הלוואת בונג'סטה**
- הרב כהנמן - מש' הוכמן (זכרון פייגא), רח' מלאכי 3, 072-2134145.  
 שעות מענה: 11-10 בבוקר, 22:30-21:30 בערב. **הלוואת בונג'סטה**
- הרב כהנמן - מש' חינקיס, רח' אלישע 29, טל' 05271-64219 **הלוואת בונג'סטה**
- 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 **הלוואת בונג'סטה**
- ויזניץ - רח' אברהם בן דוד, טל' 05832-62015 **הלוואת בונג'סטה**
- ויזניץ - מש' יוד'וק, רח' אמרי חיים 48, טל' 05832-27671  
**מכירת רוקחות אישית, הלוואת זופרן**
- ד'בוטינסקי - מש' הנדלס, רח' זבוטינסקי 170 א' טל' 05485-26163, 03-8078811  
**הלוואת בונג'סטה**
- מערב ב"ב - מש' קופרשטוק. רח' יהושע 13, 05041-20071  
**מכירת רוקחות אישית**
- מערב ב"ב - מש' מרצבר, רח' רבי עקיבא 11, קומה ג' במעלית הימנית, טל' 0533114735 **מכירת רוקחות אישית, הלוואת בונג'סטה,**
- פרדס כץ - מש' פולק, רח' אבוחצירא 25, טל' 05485-92554 **הלוואת בונג'סטה**
- פרדס כץ - רח' ד'בוטינסקי 125, מש' שפר, טל' 0548481746  
**הלוואת בונג'סטה וזופרן, מכירת רוקחות אישית.**
- קרית הרצוג/פרדס כץ - מש' זעפראני. רח' גניחובסקי 32, טל' 05041-70693  
**מכירת רוקחות אישית, הלוואת בונג'סטה**

📍 שיכון ה' - מש' כהן, רח' יעבץ 1, 05041-47416 **הלוואת בונג'סטה**

📍 שיכון ו' מרכז בעלי מלאכה - מש' קרדי, רח' הרב כהנמן 138,

טל' 05041-91920 **הלוואת בונג'סטה**

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

**מכירת רוקחות אישית, הלוואת בונג'סטה**

### 📍 גבעת זאב

📍 גבעת הבננה - מש' עטיה - רח' ארבל 10 דירה 3,

טל' 05567-63895, 05485-26309 **מכירת רוקחות אישית**

### 📍 הר יונה:

📍 הר יונה ג' - מש' אייזנבך, רח' הרב פנחס מילר 5/24,

טל' 05271-75240, 05484-68161 **מכירת רוקחות אישית**

📍 הר יונה ג' - מש' קורן, 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' ברוגשטיין. רח' יל"ג 14, טל' 05276-77935, 05832-33244.

**הלוואת בונג'סטה, זופרן, 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  
**הלוואת בונג'סטה זופרן**

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

גווה שאנן - מש' גורדון, רח' טרומפלדור 1א', טל' 052-7696501, 054-8472410  
**מכירת רוקחות אישית, הלוואת בונג'סטה**

**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, הלוואת בונג'סטה**

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

בצוותא - מש' שפירא, רח' אחדות 30, טל' 05484-25414 **הלוואת בונג'סטה**

**ירוחם:**

מש' אסבן, רח' ההגנה 748/25 קומה א', טל' 05271-46616  
**מכירת רוקחות אישית, הלוואת בונג'סטה**

**ירושלים:**

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

- ♥ 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'ינסקי. 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' כהן, רח' גבעת שאול 30, טל' 02-6518122 **הלוואת בונג'סטה**
- ♥ גבעת שאול - מש' קריספל, רח' בית שערים, 05484-95300, בתאום מראש  
**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 **הלוואת בונג'סטה**
- ♥ העיר העתיקה - מש' זילברמן, רח' פלוגת הכותל 7, טל' 05276-20702  
**מכירת רוקחות אישית, הלוואת בונג'סטה**
- ♥ ישיבת מיר - הרב זיונס, טל' 05484-42925 05485-32450  
**מכירת רוקחות אישית, הלוואת בונג'סטה וזופרן**
- ♥ מאה שערים - מש' היימליך, רח' מאה שערים 3  
טל' 02-5387769 **מכירת רוקחות אישית**
- ♥ מקור ברוך - מש' הלר, רח' כינרת 18/1 (פניה מרח' יוסף בן מתתיהו),  
טל' 05271-73714 **הלוואת בונג'סטה**
- ♥ נווה יעקב - מש' אלטוסקי, רח' צוקרמן 14/10,  
טל' 02-5091747, 05271-17032 **מכירת רוקחות אישית**
- ♥ נווה יעקב - מש' גולדשטיין, רח' מאיר בלבן 27,  
טל' 05832-28250 **מכירת רוקחות אישית**

- 📍 **נווה יעקב - מש' שטיינימץ.** רח' אחימאיר 4, 05331-70434 **הלוואת בונג'סטא**
- 📍 **נווה יעקב - מש' אלטוסקי,** רח' צוקרמן 14/10, טל' 02-5091747, 05271-17032 **הלוואת בונג'סטא**
- 📍 **נווה יעקב - מש' פוזן רחוב בר יקר** 6/17, טל' 05484-86158 **הלוואת בונג'סטא**
- 📍 **נווה יעקב מזרח - מש' זיונס,** אביר יעקב 15/9, טל' 02-5838180, 05484-42925 **מכירת רוקחות אישית, הלוואת בונג'סטא וזופרן** 05485-32450
- 📍 **סורוצקין - טל' 055-8836079,** בין השעות 11:00 ל - 14:00, **וכן בין השעות 19:00 ל 22:00 גמ"ח בנדרייל**
- 📍 **סנהדריה המורחבת - מש' אפשטיין,** סנהדריה המורחבת 129 (קרוב לכיכר), טל' 05276-37209 **הלוואת בונג'סטא**
- 📍 **פסגת זאב - מש' פרידלר,** משה דיין 35/2, טל' 05276-99662, 05484-72429 **הלוואת בונג'סטא, זופרן, פראמין**
- 📍 **קרית יובל- מש' מורגנשטרן,** רח' אברהם שרון 7, טל' 05271-31640 **הלוואת בונג'סטא וזופרן.**
- 📍 **רמות א' - מש' גרשונוביץ,** רח' רביבים 27/ד', טל' 02-5864846 **מכירת רוקחות אישית**
- 📍 **רמות א' - מש' מנת,** רח' שירת הים 14 קומה אחרונה, טל' 05271-23589 **הלוואת בונג'סטא**
- 📍 **רמות ב' - מש' שרמן,** רח' צונדק 18 כניסה ב' קומה שניה, 05832-85395 **מכירת רוקחות אישית**
- 📍 **רמות ב' - משפ' אדלר,** רח' אהרון אשכולי 112/23, טל' 05484-50165 **הלוואת בונג'סטא וזופרן**
- 📍 **רמות ג' - מש' שמעון,** רח' אידלסון 2/2, טל' 05276-21167 **הלוואת בונג'סטא**
- 📍 **רמות ד' - מש' ראקוב.** רח' רובין 10, טל' 02-5867024 **הלוואת בונג'סטא**
- 📍 **רמות ד' - מש' לוי,** רח' מירסקי 11/7 ירושלים, טל' 073-7241576, 02-5862576 **מכירת רוקחות אישית, הלוואת בונג'סטא**

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

רמת אשכול - מש' קרליבך, 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,  
**הלוואת בונג'סטה, זופרן, אג'ירקס, בנדריל. צמידים.**

רמת שלמה - מש' ברוורמן, רח' הרשלה 6 טל' 05276-98622  
**מכירת רוקחות אישית, הלוואת בונג'סטה**

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

**כרמיאל:**

מש' גרוס, רח' משעול חצב 24 דירה 1, טל' 05276-55916, 05878-34861,  
**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:**

אבני נזר- מש' שרייבר. רח' אבני נזר 22- טל' 05041-05137, 08-9741962,  
**מכירת רוקחות אישית**

אור החיים - מש' זילברשטיין. רח' אור החיים 9, טל' 05484-78315,  
08-6247666, 05832-76766 **מכירת רוקחות אישית, הלוואת בונג'סטה**

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

**מכירת רוקחות אישית, הלואת בונג'סטה**

📍 ברכפלד - רח' רבי יהודה הנשיא 41, טל' 05567-82835 הלואת **וזופרן**

📍 חפץ חיים - מש' פיש. חפץ חיים 11 טל' 05041-86668

**מכירת רוקחות אישית, הלואת בונג'סטה**

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

**מכירת רוקחות אישית, הלואת בונג'סטה**

📍 גרין פארק - מש' שולמן. רח' הרב מפוניבז' 3/15 ק"ג, טל' 05484-92778.

**מכירת רוקחות אישית, הלואת בונג'סטה וצמידים**

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

**מכירת רוקחות אישית, הלואת בונג'סטה וזופרן**

📍 קצות החושן - מש' הראל. רח' קצות החושן 11, טל' 08-9791731.

**מכירת רוקחות אישית, הלואת בונג'סטה, ייעוץ**

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

📍 חזון דוד - מש' גולדשמידט, חזון דוד 5, טל' 05276-13732 **הלואת בונג'סטה**

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

**הלואת בונג'סטה**

📍 קרית ספר - טל' 05485-40771 הלואת **זופרן**

**מיצד:** 📍

📍 משפחת ארנד, טל' 02-6446794, 05832-64467

**מכירת רוקחות אישית, הלואת בונג'סטה וזופרן**

## נתיבות:

מ'ש' עקיבא, רח' גרשונוביץ 42/2, טל' 05276-44738. 08-9934274.  
**מכירת רוקחות אישית**

מ'ש' דוד, רח' קהילות יעקב 5/1, 05484-75278 **הלוואת בונג'סטא**

## נתניה

קרית צאנז - מ'ש' הלבפשטאם, רח' רבי סעדיה גאון 1, טל' 05331-04302  
**מכירת רוקחות אישית, הלוואת בונג'סטא**

## פתח תקווה

מרכז העיר - מ'ש' ברונר, רח' בנימין יהלום 10 כניסה ב', טל' 05832-36853  
**מכירת רוקחות אישית**

עמישב - מ'ש' לויליכט, רח' שבט אשר 15, טל' 05832-60600 **הלוואת בונג'סטא**

## ערד:

מ'ש' וינגרט, רח' אגס 4, טל' 05331-47845 **מכירת רוקחות אישית**  
מ'ש' ציינסקי, רח' שמעון 37/14, טל' 05567-82990 **מכירת רוקחות אישית**

## עפולה:


מ'ש' כהן-שור. רח' יגאל כהן 3/1, 05271-32909 **מכירת רוקחות אישית**

## צפת:


מרכז העיר - מ'ש' גולדברג, רח' שפרינצק 162/20 ק"ג, טל' 05484-53376  
**מכירת רוקחות אישית, הלוואת בונג'סטא**


מאור חיים - מ'ש' וינברגר, רח' צה"ל 3/7 כניסה ב' קומת כניסה, טל' 05331-91492  
**מכירת רוקחות אישית, הלוואת בונג'סטא וזוכרן**

## קרית אתא:


יעקבזון, רחוב פרץ 24, 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** 

## רחובות:


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


## רכסים:

בנה ביתך - מש' גוטמן, רח' הרוותם 4, טל' 05567-89909, 04-9846564. **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' 05276-96266 02-5403644 **מכירת רוקחות אישית** 

מש' גליק, רח' אהבת ישראל 21 דירה 11 טל' 05484-83027 **הלוואת בונג'סטה וזופרן** 

## תפרח -

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



**גמ"ח ארצי לדיקלקטין וסיוע בהריון**  
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 **בקיטור זה**,

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