



## התחדדות חוש הריח והטעם בהיריון

בזמן ההיריון ייתכן ויתגלו שינויים בטעמים של מאכלים ידועים אשר מוכרים מחיי היום יום. ריחות שאהבת עלולים כעת להתגלות כבלתי נעימים או חזקים יותר בזמן ההיריון

• [הדפסה](#)

• [שיתוף](#)

**האף מסמל את המחוגה של הגוף, כעין קו אמצע. חוש הריח הוא חוש קדום ביותר אשר בא לאותת על סכנה מתקרבת כמו שריפה, גז, חנק ועוד... מנגד, ריחות של תבשילים טובים מעודדים לאכול בכיף ובתאבון. האוכל הוא דבר הישרדותי לכשעצמו. הריח משול גם לזיכרונות מן העבר: מודע ותת מודע. ומה לגבי ריחות וטעמים בהיריון ?**

### ריחות וטעמים

בזמן ההיריון ייתכן ויתגלו שינויים בטעמים של מאכלים ידועים אשר מוכרים מחיי היום יום. ריחות שאהבת עלולים כעת להתגלות כבלתי נעימים בזמן ההיריון, למרבה הפליאה. כמו כן תבחיני כי את רגישה ביותר וקולטת ריחות בצורה שונה מאשר קרה כאשר לא היית בהריון. מנגד, הקפה של הבוקר שכה אהבת כבר לא טעים בעליל, אלא יש לו טעם מתכתי מגעיל. מה קורה פה ? שינויים אלה בחושי הטעם והריח נובעים מהשינויים ההורמונאליים המתרחשים בגופך והם אלו המשפיעים על התופעות המוזכרות.

עם הזמן השינויים נחלשים מאליהם ונעלמים, ברוב המקרים. בכל מקרה, מדובר בתופעות טבעיות העשויות להיות שונות מאוד בין אישה לרעותה ובין היריון להיריון אצל אותה אישה.

### תיאבון

יש נשים הסובלות קשות מהקאות ומבחילות בתחילת ההיריון ואף מעבר לשליש הראשון.

אחרות, בנות המזל, לא סובלות כלל מהתופעות. לעיתים קיימים אף מצבים של תאבון מוגבר, היכול אף לאפיין את אותן הנשים אשר סבלו מהקאות בתחילת ההיריון. שוב, מדובר בתופעה טבעית הנתונה להשפעת ההורמונים בזמן ההיריון. לא כדאי להפריז ולהיענות לתיאבון המוגבר, אלא להקפיד ולאכול מזון מגוון ובריא.

[קראו עוד](#)