



מאמר

תזונה בטרימסטר שני

כל המידע על השליש השני להריון:
מה עלייך לאכול, אילו שינויים חלים בגופך וכיצד עלייך לנהוג.

עקרונות מנחים לטרימסטר זה:

- ❑ כפי שהומלץ בעמוד תזונה בהריון הכללי, מומלץ להמשיך ולפזר את המזון במשך היום לארוחות עיקריות, קטנות וארוחות ביניים.
- ❑ להמשיך להקפיד על אכילת מזונות מכל קבוצות המזון.
- ❑ המשך לקיחת תכשיר ויטמינים ומינרלים או ברזל וחומצה פולית.
- ❑ שתייה מרובה של נוזלים (כ- 10 כוסות מים).
- ❑ להמשיך להקפיד על תזונה נכונה תוך הימנעות מעישון ואלכוהול, הפחתת קפאין והקפדה על בטיחות במזון

כדאי לאמץ:

- עליה מומלצת במשקל ❑ " לאכול בשביל שניים" ❑ מיתוס ישן. בדרך כלל, לאחר הטרימסטר הראשון (שהוא יחסית לא טרימסטר קל) חל שיפור בתחושה, בתאבון, בבחילות ובהקאות. זה בהחלט הזמן לתכנן נכון את הארוחות ואת הרגלי התזונה.
- התוספת הקלורית המומלצת היא במוצע 300 קק"ל ליום החל מהשליש השני להריון. כמות זו שוות ערך לכוס מיץ גדולה ו-100 גר' גלידת שמנת כך שבסך הכול התוספת היומית אינה גדולה.
- לכן רצוי להיות במעקב הריון בטיפת חלב/אחות קופת החולים/דיאטנית/רופא מטפל על מנת שתוכלי לנהל בקרה על קצב העלייה במשקל במהלך חודשי ההריון. קצב העלייה במשקל משתנה מהרה להרה ותלוי בגורמים רבים כגון משקלך וגובהך טרם ההריון, אם התחלת אותו במשקל תקין, תאבון ועוד.
- ברזל** ❑ הברזל חיוני לאם ולעובר למניעת אנמיה. גם אם את נוטלת תוסף ברזל, חשוב להקפיד ולצרוך מזונות עשירים בברזל כגון בשר בקר רזה, הודו, עוף, קטניות ועוד. יש לציין שהברזל מן החי זמין יותר לספיגה בגופנו ומן הצומח פחות, לכן במקורות מן הצומח יש לשלב עם מזונות העשירים בוויטמין C (פירות הדר, קיווי, פלפל אדום ועוד) כדי להגביר את הספיגה. כבד אומנם מקור עשיר לברזל אך מומלץ להפחית בצריכתו בשל כמויות גבוהות של ויטמין A בצורת רטינול וכולסטרול.

יוד - מינרל החיוני לבלוטת התריס ולהתפתחות תקינה של מח העובר והילוד. בישראל נמצא בחסר אצל נשים בהריון וילודים לכן משרד הבריאות ממליץ ליטול תוסף יוד במינון

של 150-250 מיקרוגרם לפחות חודש לפני שהאשה מתכננת להרות, במשך כל ההיריון וכל תקופת ההנקה. מקורות במזון: אצות ים, דגי ים, מוצרי חלב, ביצים ומלח מיוודד.

סידן ☞ במהלך ההיריון יש דרישה מוגברת לסידן החיוני לבניית העצמות, השיניים ולפעילות תקינה של השרירים. הסידן יכול לסייע בשמירה על לחץ הדם. הקצובה המומלצת לנשים בהריון היא 1000 מ"ג ביום. חשוב לשלב בתפריטך לפחות 3 מוצרי חלב ביום (עדיף מוצרי חלב המועשרים בסידן), רצוי להעדיף יוגורטים או משקאות המועשרים בחיידקים פרוביוטיים ☞ חיידקים "טובים" המסייעים לחיזוק מערכת החיסון. מזונות נוספים העשירים בסידן: סרדינים עם העצמות, טחינה, קטניות (שעועית יבשה, חומס), שקדים(חופן), כרוב ועוד.

פעילות גופנית ☞ רצוי ומומלץ להמשיך ולקיים שגרת פעילות יום יומית, בהתאם ליכולתך. לפעילות גופנית יתרונות רבים לך ולעוברך. חשוב להתאים את סוג הפעילות לשלב ההיריון ולהתייעץ עם הרופא המטפל.

כדאי להגביל:

קפאין ☞ רצוי להגביל את צריכתו לעד 300 מ"ג ביממה (שווה ערך ל-3 ספלי נס קפה בממוצע). כמות זו נצפתה כבטוחה לעובר. יש לקחת בחשבון מוצרים נוספים שמכילים קפאין: תה, קולה, שוקולד, קקאו עוד.

ממתקים מלאכותיים - מומלץ להמעיט בצריכתם ולשים לב אם מאושרים לשימוש בהריון על גבי תווית המוצר.

שומן רווי, כולסטרול וסוכרים פשוטים ☞ בחרי מזונות שמכילים יתרונות תזונתיים והפחיתו בכאלו שמספקים בעיקר שומן רווי, כולסטרול גבוה וסוכרים פשוטים העלולים לגרום להשמנה. מזונות שכדאי להימנע: מוצרי חלב מעל 5% שומן, בשר שמן כגון כבש, כבד, בקר - אנטריקוט, מזונות מטוגנים, ממתקים, משקאות ממותקים ועוד.

בטיחות במזון

נשים הרות ועוברן נמצאים בסיכון גבוה יותר לפתח הרעלות מזון בעקבות חשיפה למזהמים במזון, העלולה לסכן אותם. ולכן חשוב להקפיד על מס' כללים שיפחיתו את התחלואה:

- **בשר** - להימנע מאכילת בשר נא שלא בושל היטב (סטייק בדרגת עשייה מדיום או נא, קרפצ'ו), נקניקים ובשרים שלא עברו תהליך עישון חם (פסטרמה) ונקניקיות.
 - **דגים ומאכלי ים** להימנע מדג נא כגון סביצ'ה, סושי (צמחוני גם אינו בטוח היות ומשתמשים באותם כלי עבודה), לקס, סלמון מעושן, הרינג, ממרחי דגים עם שמנת או מיונית ומאכלי ים שלא עברו בישול.
 - **ביצים** להימנע מאכילתם בצורה לא מבושלת (מוס, קרם, קצפת, מיוזו שהוכן מביצים לא מפוסטרות) או שלא בושלו דיו (ביצה רכה, ביצת עין).
 - **חלב ומוצריו** להקפיד על אכילת מוצרים מפוסטרים בלבד. להימנע מגבינות בשלות (ברי, קממבר, רוקפור, גבינה כחולה).
 - **פירות וירקות** לצרוך מיצים שעברו פסטור בלבד, להימנע מנבטים לא מבושלים.
 - **היגיינה במזון** יש לשטוף פירות וירקות בסבון ומים, להקפיד על סביבת עבודה נקייה, הפשרת בשר במקרר וקירור מזון מבושל בתוך שעותיים במקרר.
- דגים העלולים להכיל כספית** דגים הם מקור לחלבון איכותי ולאומגה 3 אך רצוי להימנע מדגים גדולים המכילים כמות גבוהה של כספית כגון כריש, דג חרב, מקרל, סטייק טונה, טונה לבנה וטונה אלבקור. דגים בטוחים לשימוש הם דגי בריכה, סלמון, זהבון וטונה בהירה משימורים. ההמלצה עומדת על 1-2 מנות דג בשבוע.

תופעות נפוצות בשלב זה של ההריון:

עצירות

- נגרמת לעיתים בשל נטילת הברזל ובשל השינויים ההורמונליים שחלים בגופך במהלך ההריון, הגורמים לירידת בתנועתיות מערכת העיכול ולקצב התרוקנות איטי יותר.
- פירות, ירקות ושתיית מים מרובה יכולים לסייע.
 - העשרת התפריט *בסיבים כגון דגנים מלאים וקטניות.
 - תרופת 'סבתא ידועה' מיץ שזיפים מיובשים שהושרו במים חמים.
 - פעילות גופנית משפיעה באופן חיובי על תנועתיות מערכת העיכול.
 - **סיבים תזונתיים** שלבי אותם בתפריטך, הסיבים מסייעים בהגברת תנועתיות מערכת העיכול ובכך יקלו על תופעות המופיעות בהריון כמו עצירות. חשוב לשלבם עם שתיית מים מרובה על מנת שלא תיגרם תוצאה הפוכה ותוחמר העצירות. סיבים נמצאים ב: ירקות ופירות על קליפתם (הרחוצה), דגנים מלאים (שיבולת שועל, לחם מחיטה מלאה, פסטה/אורז מחיטה מלאה) וקטניות.

חשקי אכילה? אפשר לנסות ולהתאים את החשק, ככל האפשר, למזונות מזינים שיתרמו לתזונתך. לדוגמה אם יש לך חשק למתוק נסי לבחור מתוקים כגון: לחם מלא עם דבש, לחם חי עם ריבה, פירות, עוגות בחושות במקום עוגות קצפת וכדומה.