



מאמר

תזונה בטרימסטר שלישי

השליש האחרון להריון שלך. כל המידע אודות החלק האחרון של הריוןך
- רגע לפני שילדך יוצא לאוויר העולם

עקרונות מנחים לטרימסטר זה:

- להמשיך ולפזר את המזון במשך היום, לארוחות עיקריות קטנות וארוחות ביניים.
- להמשיך לקחת תכשיר ויטמינים ומינרלים או ברזל, יוד 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.

תוספות חשובות

שמנים חיוניים ובעיקר חומצת השומן מסוג DHA ממשפחת אומגה 3: אומגה 3 ואומגה 6 הן שתי "משפחות" של חומצות שומן. ב"משפחת" אומגה 3 קיימות מספר חומצות שומן. הראשונה בשרשרת היא חומצת השומן הלינולנית שהיא חומצת שומן חיונית, כלומר אין גוף האדם מסוגל לייצר אותה וחייב לקבל אותה מהמזון על מנת לייצר את שאר חומצות השומן מאותה משפחה. בסוף שרשרת היצור נוצרת חומצת השומן ה DHA הקיימת בחלב אם, ויכולת גוף התינוק מוגבלת ביצור שלה בחודשים הראשונים.

"המשפחה" השנייה היא אומגה 6 שבה חומצת השומן הלינולאית הינה חומצת שומן חיונית וגם אותה חייבים לקבל מהמזון. בשרשרת תהליכים אנזימטיים הגוף מייצר ממנה מספר חומצות שומן חשובות, ביניהן חומצת שומן הארכידונית, הקיימת בחלב אם וגם אותה גוף התינוק מייצר באופן מוגבל בחודשי חייו הראשונים.

רקמות המוח הרטינה ומערכת העצבים עשירות בהרכבן בחומצת השומן DHA והארכידונית. במהלך הטרימסטר השלישי להריון חלה גדילה מואצת של תאי המוח. המוח מורכב בעיקר משמנים ומים ו- 60% מכלל חומצות השומן שבו הן מסוג DHA. בתחילת הטרימסטר השלישי להריון חלה אגירה גדולה של DHA בקרומי התאים של איברים פנימיים ובעיקר במוח.

יש מחקרים רבים שמציינים את הקשר בין רמות של ארכידונית ו- DHA ליכולת שכלית ולחדות ראייה בתינוק הנולד. ה- DHA חשובה לא רק לתינוק אלא גם לך. מחקרים רבים הראו קשר בין רמות של DHA ומצבים נוירולוגיים הקשורים לשכחה, דכאון ואובדן זיכרון. היום יש יחסית מחסור ב- DHA בדיאטה המערבית, המצויה בעיקר בדגים. במקביל יש יחסית צריכה עודפת של ארכידונית המצויה בהמון שמנים מהצומח.

היחס בכמויות הצריכה ביניהן מאוד חשוב, לכן יש לנסות להעשיר את התפריט ב- DHA כי ארכידונית בדרך כלל יש מספיק בתפריט. מקורות טובים ל- DHA הם דגי מים קרים: מקרל, סלמון אטלנטי, הליבוט, הרינג, טונה ועוד. רמות DHA טובות יושגו אם תצרכי 1-2 מנות דג בשבוע ועדיף דג לא מטוגן.

אם אינך אוהבת דגים יש מקום לצרוך תוסף המכיל DHA ² ההמלצות העדכניות של ארגוני

רופאים בנלאומיים מדברות על תוסף המכיל לפחות 200 מ'ג DHA ליום.

לטיפים כלליים נוספים אודות תזונה בהריון - לחצי כאן