



תזונה בטרימסטר ראשון

הריון ולידה

מאמר

כאן תמצאי מידע על השליש הראשון להריוןך - כל מה שצריך לדעת: שינויים החלם בגופך ומהי התזונה המומלצת.

תזונה בטרימסטר הראשון

חיים חדשים נוצרים בגופך וזה פלא גדול. יחד עם זאת גם הרגלי התזונה שלך משתנים ☞ בחילות,

צרבות, הקאות, חשקים למזונות מסוימים ורתיעה ממזונות שבדרך כלל את אוהבת. חשוב שתהיי קשובה לעצמך, לרצונות שלך ולבריאות שלך. זוהי הזדמנות נהדרת שחשוב לנצל! [2] אימוץ אורח חיים בריא והקפדה על תזונה נכונה יתרמו לתוצאות הריון טובות יותר ויקטינו את הסיכון לסיבוכים.

אז מה כדאי, מותר או אסור לאכול בהריון?

ההמלצות התזונתיות לנשים בהריון הן בעצם ההמלצות שנכונות לכלל הציבור. הרעיון הוא לצרוך מזונות מגוונים, מכל קבוצות המזון, לפזר את האוכל במשך היום, להקפיד על אכילה מרובה של ירקות ופירות, לשותות הרבה, לא משהו שנשמע חדש. התזונה והרגלי התזונה בטרימסטר הראשון יחסית דומים לתזונה הרגילה לפני ההריון. יש כמה עקרונות שכדאי לשמור לאורך הטרימסטר הזה:

כדאי לאמץ:

אכלי מזון מגוון מכל קבוצות המזון [2] שלבי בארוחותיך נציג מכל קבוצת מזון והקפדי לבחור את המזונות בעלי היתרונות הבריאותיים [2] דגנים מלאים, ירקות, פירות, שמנים לא רוויים (אגוזים, שמן זית, קנולה, זיתים, דגים), חלבונים [2] בשר רזה, דגים, מוצרי חלב, קטניות וביצים.

הקפדי על שתייה מרובה [2] בהריון נפח הדם עולה וחשוב למנוע התייבשות. הקפדי על 8-10 כוסות ביום. הנוזל המועדף הוא מים.

חלקי ארוחותיך לקטנות ותכופות [2] כדאי לפזר ל-3 ארוחות עיקריות (אם כי לא גדולות) ו-2-3 ארוחות ביניים. צורת אכילה זו עשויה לעזור לך להימנע מהשמנה ולשמור על רמת סוכר מאוזנת בדם ובכך להקל על תחושת הבחילות והמלאות מחד והרעב מאידך.

עליה מומלצת במשקל [2] "לאכול בשביל שניים" [2] מיתוס ישן. מחקרים מראים שעליה מוגזמת במשקל קשורה לסיבוכים רבים כמו סכרת הריון, יתר לחץ דם ורעלת הריון, מומים מולדים וניתוח קיסרי. מאידך, נשים שלא עולות בצורה מספקת במשקלן בזמן ההריון, עלולות לפגוע בגדילת העובר וחשופות יותר לסיכון של לידת פגים.

התוספת הקלורית המומלצת היא בממוצע 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.

חומצה פולית [2] ויטמין החיוני במניעת מומים בתעלת העצבים של העובר. חומצה פולית היא ויטמין שחיוני ביותר בתקופת ההריון ובתקופת הפוריות המינית בכלל. מחקרים הראו שתוספת של חומצה פולית הפחיתה בצורה ניכרת (ב-70%) את הסיכון שהעובר יפתח מום מולד בתעלות העצבים. מומלץ ליטול תוסף של חומצה פולית במינון 400 מק"ג 3 חודשים טרם ההפריה ולהמשיך ליטול בהריון. במקביל לקליחת תוסף חשוב לשלב גם מזונות העשירים בויטמין: ירקות עליים, ברוקולי, אספרגוס, תרד, לחם ומאפים מקמח מועשר, דגני בוקר מועשרים, ירקות, פירות וקטניות.

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 ההריון וכל תקופת ההנקה. מקורות במזון: אצות ים, דגי ים, מוצרי חלב, ביצים ומלח מiod.

ברזל [2] 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, דגני בוקר (ללא סוכר) ועוד. יש לציין שהברזל מן החי זמין יותר לספיגה בגופנו ומן הצומח פחות, לכן במקורות מן הצומח יש לשלב עם מזונות העשירים בויטמין 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.

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 ועוד.

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.

כדאי להימנע:

אלכוהול ☒ יש להימנע מצריכתו עוד בתכנון ההיריון ובמהלכו. רמה בטוחה לשימוש לא נבדקה.

עישון

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, מיוז 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 שעתיים 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.

כדאי להיוועץ:

תרופות - אם טרם ההיריון נטלת תרופות מסוימות חשוב להיוועץ עם רופאך לגבי המשך הטיפול.

צמחי מרפא ❗ לא קיימים מספיק מחקרים על בטיחותם ויעילותם בנשים בהריון. יש להתייעץ עם הרופא בלקיחתם.

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.

תופעות נפוצות:

בחילות?

אחת התופעות המלוות כמעט כל הריון היא תופעת הבחילות. למה יש בחילות ? עדיין לא התגלתה הסיבה המדויקת ויש הסברים שונים. סביר להניח שלשינויים ההורמונליים יש תרומה לכך.

- לימון וג'ינג'ר עוזרים להעביר את תחושת הבחילה.
- אל תתני לקיבתך להיות ריקה. אכלי 5-6 ארוחות קטנות ביום במקום 3 ארוחות גדולות.
- בחרי מזונות ניטרליים בטעמים ❗ קרקרים, אורז, פסטה, גבינות ופירות. מזונות קרים וקלים, כמו יוגורט יכולים גם כן להתאים.
- אכלי בבוקר פחמימות פשוטות בשילוב עם מורכבות, כמו טוסט עם ריבה. הפשוטות, יעבירו את הבחילה והמורכבות ישמרו על רמת סוכר מאוזנת בדם ועשויות למנוע בחילה חוזרת.

הקאות?

הכי חשוב לשתות הרבה. גופך מאבד המון נוזלים ומלחים בזמן ההקאות שחיוני להחזירם לגופך. העדיפי מים, ניתן לשלב גם מיץ טבעי סחוט או מרק להשלמת הנוזלים.

צרבות?

- מלפפון יכול לעזור.
- הימנעי ממאכלים מטוגנים, חריפים ועתירי שומן.
- חלקי ארוחותיך לקטנות ובכך תימנעי את הרגשת הכובד והלחץ על בטנך.
- הימנעי משכיבה לאחר הארוחה.
- הימנעי ממזונות המרפים את שסתום הקיבה ❗ נענע, קפאין ומנטה.