



מאמר

תזונה בהריון

תקופת ההיריון היא תקופה מיוחדת במינה לגוף האשה המצריכה הערכות גם מבחינת התזונה בהריון. הנה כל מה שחשוב לדעת על תזונה בהריון כדי לעבור את התקופה הקרובה בבריאות טובה

הריון הינו תקופה מיוחדת במינה, אלו 40 שבועות קסומים, מרתקים, מרגשים ולעיתים גם מלחיצים, המלווה בשינויים גופניים, בשינויים הורמונליים ובהרגלי התזונה. הבחילות, ההקאות, העצירות, הצרבות, חשקים למזונות מסויימים, שינויי מצב רוח, כל אלה עלולים להוציא אותך מהמסגרת ולא רק ליום יומיים אלא לתקופה ארוכה, לכן הכי חשוב זה להקשיב לעצמך, למה שקורה לך, לרצונות שלך ולמה שגורם לך להרגיש טוב. כשמדברים על תזונה בהריון שמם דגש על הבריאות שלך ועל ההתפתחות התקינה של העובר. ראשית אין סיבה שתאכלי "עבור שניים". את אמנם זקוקה לתוספת קלורית אבל מתונה בלבד, העלייה בכמות הקלוריות הנדרשת ליום מתחילה בטרימסטר השני בלבד והיא בממוצע 300 קק"ל בלבד, לא משהו שאפשר להתפרע עליו. בטרימסטר הראשון להריון למשל, חילוף החומרים בגוף יורד והעלייה במשקל הצפויה היא בסה"כ 1-2 ק"ג בכל הטרימסטר הראשון.

כללים לתזונה נכונה בהריון

בהריון ישנם כמה כללים לתזונה נבונה שחלקם נכונים לחיים בכלל וחלקם חשובים במיוחד בתקופת ההריון:

גיוון: השתדלי לצרוך מזונות מגוונים, מכל קבוצות המזון. פיזור האוכל במשך היום: 3 ארוחות עיקריות (אם כי קטנות, יחסית) ו 2-3 ארוחות ביניים. תזונה שכזו בהריון עשויה לעזור לך להמנע מהשמנה ולהקל על הבחילות ועל תחושות המליאות.

שתייה מרובה: של 10 כוסות לפחות ביום ורצוי בעיקר של מים. הקפידו לשתות גם אם אינך מרגישה צמא זה חשוב למניעת עצירות. במידה ויש לך בחילות מים עם לימון יכולים לסייע להקלה.

הקפדה על צריכת סיבים נאותה: הקפידו לאכול פירות וירקות, רצוי על קליפתם (לאחר שטיפה יסודית עם מים וסבון), העדיפו דגנים מלאים כגון לחם מחיטה מלאה, אורז ופסטה מלאים וכדומה. הסיבים יסייעו לך לפעילות מעיים תקינה ולמניעת עצירות. עצירות הינה תופעה שכיחה בהריון והיא נגרמת בגלל שינויים הורמונליים שחלים בגוף ומאיטים את תנועתיות המעיים. בנוסף הבחילות וההקאות וגם סלקטיביות בבחירת המזון תורמים אף הם להופעת עצירות בהריון. לא מומלץ להשתמש במשלשלים למיניהם אלא רק בהמלצת רופא.

ברזל: חשוב להקפיד על לקיחת תוסף ברזל מהשבוע ה-16 להריון ועד שישה שבועות לאחר הלידה. בנוסף מומלץ לאכול מזונות עשירים בברזל. ברזל מן החי נספג טוב יותר ולכן כדאי לאכול הודו אדום ובשר בקר רזה. אולם ישנם גם מקורות צמחיים לברזל כגון קטניות מבושלות, טחינה, שיבולת שועל, שקדים ואגוזים למיניהם אותם מומלץ לאכול בשילוב עם ויטמין C להגברת הספיגה למשל להוסיף לארוחה מיץ מפרי הדר או פלפל אדום.

חומצה פולית: חומצה פולית היא ויטמין שחינוי ביותר בתקופת ההריון ובתקופת הפוריות

המינית בכלל והוא הוכח במחקרים כמפחית את הסיכון למומים מולדים של העובר. חשוב לצרוך מנה יומית של 400 מק"ג עוד לפני ההפריה. לכן, אם את מתכננת הריון כדאי שתקפדי על לקיחת תוסף של ברזל עם חומצה פולית. או התחילי לשלב בתפריט מזונות שעשירים בחומצה פולית כגון: ירקות עליים, אספרגוס, ברוקולי, אפונה ירוקה, תרד, חסה ועוד.

סידן: בתקופה זו צריכת הסידן גבוהה יותר. גם בגלל שהעובר זקוק לסידן לצורך בניית מערכת השלד וגם כי הגוף שלך זקוק לסידן. מקור טוב לסידן הם מוצרי החלב השונים, סרדינים, שקדים ומומלץ לצרוך כ 1000 מ"ג ליום.

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 מiod.

אומגה 3: חשוב במיוחד להקפיד על צריכת חומצת שומן DHA ממשפחת אומגה 3 בתקופת ההריון. DHA הוכחה במחקרים רבים כבעלת השפעה מכרעת על התפתחות מערכת העצבים המרכזית והראייה של העובר והתינוק ולכן חשוב להקפיד על צריכתה הן בהריון וגם בתקופת ההנקה. ההמלצה היא לכמות של לפחות 200 מ"ג DHA ביום. אם את אוהבת דגים מומלץ לשלב בתפריט התזונה בהריון לפחות 1-2 מנות של דגים בשבוע כגון מקרל, סלמון אטלנטי, הליבוט, הרינג, טונה, בס, קוד ועוד. חשוב להקפיד שלא לאכול דגים נאים אלא רק מבושלים, לכן כדאי למשל להמנע מסושי או מדגים מעושנים. רמות DHA טובות יושגו אם תצרכי 1-2 מנות דג בשבוע ועדיף דג לא מטוגן. אם אינך מקפידה על צריכת דגים כדאי ליטול תוסף של אומגה 3 לנשים בהריון המכיל את כמות הDHA המומלצת בהריון.

מאיזו תזונה מומלץ להמנע במהלך ההריון?

יש להגביל את צריכת הקפאין הן בגלל השפעותיו עליך והן בגלל שהוא עובר דרך השליה לעובר. קפאין הינו מעורר ויכול לפגום בשינה (שגם כך אינה תמיד במיטבה בתקופה זו) בנוסף הוא משתן וגורם ליציאת נוזלים מהגוף. יש להימנע מצריכת אלכוהול ולהפחית שימוש בממתקים מלאכותיים. ההריון כאמור הוא תקופה מיוחדת בה חשוב שתקדישי לבריאות שלך ולתזונה שלך מחשבה ודאגה ובכך גם לבריאות העובר.

