



מאמר

חשיבות הסידן לאישה ההרה

מדוע הסידן כה חשוב בזמן ההריון ומה הכמות הרצויה לאישה ההרה?

- להתפתחות העובר נדרשת כמות גדולה יחסית של סידן.
- גם אם לא נספק את כל כמות הסידן הדרושה, העובר ישלים חוסר זה ממאגרי האם מה שעשוי לגרום דלדול מסת העצם שלה.
- עובדה זו מעלה את הסיכון לשברים במידה והאישה תסבול מתהליכים של "בריחת

סידן" מהעצם, בגיל המעבר ואחריו.

- **אין אמת במיתוס לפיו אישה בהיריון מאבדת שן עבור כל ילד.**
- **העובר יקבל את הסידן הדרוש לו באמצעות תזונת האם.**

מהי כמות הסידן הדרושה לאישה הרה ? כמות הסידן הדרושה היא כ- 1000 מ"ג ליום. נשים צורכות בדרך-כלל עד 75% מהכמות היומית המומלצת של סידן, כך שלרוב הנשים ההרות מומלץ להוסיף מזונות עשירים בסידן לתפריטן. כמות מספקת של סידן חשובה בעיקר בקרב נשים הרות עד גיל 25, שאצלן עדיין מתרחש תהליך בנייה של העצמות בגוף.

מהם המקורות לסידן ?

חלב ומוצריו, כמו יוגורט וגבינות, הם מזונות עשירים בסידן. ירקות כמו שומר, ברוקולי וכרוב עלים, קטניות כמו סויה (וטופו המיוצר ממנה), סרדינים (כולל העצמות), וכן פירות יבשים (בעיקר תאנים ומשמשים) טחינה וטחינה מלאה, הם מקורות טובים נוספים לסידן. דגני בוקר מסוימים המועשרים בסידן, מהווים אף הם מקור לסידן, בפרט עבור נשים שאינן צורכות מוצרי חלב.

לסיכום, צריכת מוצרי חלב מומלצת ביותר, היות שהם מקור קל וזמין לסידן. הסידן חיוני בין היתר לשמירה על פעילות שרירים תקינה והתפתחות שלד העובר, בנוסף לחיוניות לאם.

חשוב לציין, במידה ואינך מגיעה לקצובה היומית המומלצת לנשים בהריון, עליך לפנות לאיש מקצוע על מנת לשקול לקיחת תוסף סידן.