



מאמר

התזונה הנכונה שלך היא הבריאות של התינוק: כל הטיפים לתקופת ההיריון

לתזונה נכונה במהלך ההיריון ולעלייה הנכונה והמתאימה במשקל ישנה חשיבות רבה לגדילתו התקינה של העובר. איך עושים את זה נכון?

גלידה או מלפפון חמוץ עם שוקולד באמצע הלילה הם רק שתי דוגמאות לתשוקות

קולינריות מפתיעות שנשים חוות במהלך ההיריון. אם יש לך חשקים מוזרים, אין טעם שתילחמי בכך, אבל במקביל ☞ כדאי שתקפידי על תזונה נכונה ובריאה במהלך תקופה ייחודית זו. כך תעשי זאת נכון

כן - לגיוון ושתייה מרובה, לא - לאלכוהול ומזון לא מבושל

- **גווי** ☞ מומלץ מאוד לאכול מכל קבוצות המזון. כמו כן, מומלץ להקפיד על שלוש ארוחות עיקריות מסודרות בכל יום, ולהוסיף עוד 2-3 ארוחות ביניים, שיכולות להקל על הבחילות והצרבת.
- **המנעי משתיית אלכוהול** ☞ לא באמת צריך לפרט, נכון?
- **הגבילי את צריכת הקפאין** ☞ אל תשתי יותר מ-2-3 כוסות ביום, והשתדלי להפחית את צריכת הממתיקים המלאכותיים.
- **בטיחות המזון** ☞ נושא שצריך לקבל דגש מיוחד בתקופת ההיריון. הימנעי מאכילת מזון לא מבושל מכל הסוגים: בשר (קרפצ'ו), דגים (סושי וסביצ'ה) וביצים (עין ומוס).
- **שתייה מרובה** ☞ הקפידו על הנושא הזה, עם עדיפות ברורה למים. שתי לפחות 10 כוסות ביום.
- **מעקב משקל** ☞ וודאי כי את עולה במשקל בהריון בהתאם לצפוי, לפי הגובה והמשקל שלך לפני ההיריון.

שמרי על השגרה הזאת לכל אורך ההיריון, בדגש על השליש הראשון, שבמהלכו מתפתחות מערכות חיוניות מרכזיות בסוף העובר.

חלבונים, אנרגיה, ויטמינים ומינרלים ☞ החברים הכי טובים שלך בתקופת ההיריון

תזונה מגוונת חשובה במהלך ההריון על מנת להבטיח את בריאותך ואת התפתחותו התקינה של העובר בקרבך. בתקופה זו חשוב מאוד לצרוך כמות מספקת של חלבון, אנרגיה, ויטמינים ומינרלים. כאמור כדאי לגוון ולאכול מכל קבוצות המזון. מכיוון שבזמן ההיריון הצרכים התזונתיים מתגברים, מומלץ להקפיד במיוחד על הרכיבים הבאים:

- **סידן** ☞ מומלץ לצרוך מזונות עשירים בסידן כמו חלב ומוצריו, סרדינים עם עצמות וטחינה. צריכת הסידן היומית המומלצת בתקופת ההריון היא 1,000 מ"ג ביום, ואם את מתקשה להגיע לרמה הקפידו על נטילה יומית של מולטי-ויטמין כגון פרנטל, המכיל גם סידן.
- **ברזל** ☞ שלבי בתפריט שלך בשר הודו ובקר רזה, קטניות ומוצרים מועשרים בברזל. רוב הנשים מקבלות המלצה מהרופא שלהן ליטול תוסף ברזל החל מהשבוע ה-14

להיריון ועד כשישה שבועות לאחר הלידה.

- **חומצה פולית** - מומלץ ליטול תוסף המכיל 400 מק"ג עוד לפני הכניסה להיריון (אם את מתכננת הריון זה הזמן להתחיל) וגם במהלכו, כדי למנוע מומים עצביים מולדים. אם את נוטלת פרנטל, תוכלי לבדוק שהוא מכיל כמות זו של חומצה פולית, ובכך לחסוך כדור נוסף לבליעה יומיומית.
- **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.
- **סיבים תזונתיים** ² שלבי בתפריט שלך סיבים, על מנת לסייע לפעילות תקינה של מערכת העיכול. ניתן לעשות זאת באמצעות אכילת קטניות, פירות וירקות על קליפתם והעדפה של דגנים מלאים.
- **דגים** - כדאי לשלב בתפריט השבועי מנה או שתיים של דג, על מנת לספק לגוף שומן מסוג אומגה 3 (בעיקר EPA ו DHA) החשוב להתפתחות הקוגניטיבית ולחדות הראייה של תינוקות. בשל כמות הכספית הגבוהה בדגים, יש להימנע מאכילת דגים גדולים כמו טונה לבנה, טונה אלבקור, דג חרב ומקרל. דגי ים אחרים, דגי בריכות או טונה בהירה משימורים - מומלצים לצריכה במהלך ההיריון. אם אינך מצליחה להתמיד בהמלצה זו, מומלץ שתטלי תוסף תזונה יומי של אומגה 3 לנשים הרות.
- **פרוביוטיקה** - במהלך ההיריון רצוי לשלב מזון או ליטול תוסף פרוביוטי המכיל חיידקים ידידותיים, שלהם השפעה חיובית על הגוף. חיידקים אלו מסייעים לעיכול קל, ותורמים להרכב בריא של חיידקים במעי, כהכנה לקראת הלידה וההנקה בהמשך.

לסיכום,

אפשר לומר כי רוב העקרונות המנחים לתזונה נכונה במהלך ההיריון - אינם שונים מעקרונות לתזונה בריאה לכלל האוכלוסייה. עם תשומת הלב המתאימה והקפדה מיוחדת בתקופה חשובה זו של חייד, תוכלי בהחלט לעבור את ההיריון בצורה המיטבית ועם הרגשה טובה. וכך גם להבטיח את בריאותך, ולא פחות חשוב מכך - את בריאות העובר המתפתח ברחמך.