



מאמר

עליה במשקל בהריון

מהו הטווח התקין של עליה במשקל במהלך ההיריון? האם המשקל משפיע על העובר ואיך מתכננים עליה מידתית במהלך ההיריון ונמנעים מעליה לא מאוזנת במשקל?

במהלך ההיריון, מתרחשים שינויים רבים בגוף והעליה במשקל היא חלק בלתי נפרד

מהדרך ליצור חיים חדשים. הגוף שלך משתנה, מתרחב ומכין את עצמו לתינוק המתפתח בתוכו, העובר גדל וגם נפח הנוזלים בגוף. כך שהעליה במשקל היא חלק טבעי והכרחי מההריון.

לאכול בשביל שניים

אמרה נפוצה בהקשר להריון, היא שכעת כשאת בהריון, את "צריכה לאכול בשביל שניים". אבל האמת היא שזה ממש לא כך. כשאת "אוכלת בשביל שניים" את צריכה להקפיד פי כמה: לאכול 3 ארוחות ביום, לקחת תוספים ולא לשכוח להזין את הגוף בנוזלים. לאכול בשביל שניים אין פירושו אכילה של כמות כפולה, אלא אכילה כרגיל תוך תשומת לב למזונות שאת מכניסה לגופך. כל מה שחשוב לדעת על תזונה בהריון

כמה צריך לעלות בהריון?

עליה תקינה תלויה ב-BMI ההתחלתי שלך. למשל, אם ה-BMI ההתחלתי שלך נמוך מן המומלץ יש צורך בעליה רבה יותר מאשר אצל נשים במשקל עודף. אם ננסה בכל זאת להציע טווח מספרי של עליה מומלצת בקילוגרמים, עלייה שכזו צריכה להיות בין 11-16 ק"ג. רגע לפני שתתחילי לחשב, קחי בחשבון שמדד ה-BMI לא מציין בהכרח את הבריאות שלך, או את איך שהשומן מחולק בגוף שלך. ההמלצות לעליה במשקל מבוססות על ה-BMI שלך כמדד כללי ולכן יש להשתמש בהן כמדריך בלבד. חשוב שתתייעצי עם אנשי מקצוע לגבי המשקל במהלך ההריון. למשל תוכלי לשוחח עם הרופא שלך, או עם דיאטנית. הם יכולים לקחת בחשבון גורמים נוספים שעשויים להשפיע על ההמלצות, כמו למשל אם את בהריון עם תאומים או אם יש לך בחילות חמורות.

כיצד לחשב BMI (מדד מסת גוף)?

ה-BMI שלך הוא כלי שמציין את מסת הגוף שלך באמצעות יחס בין הגובה והמשקל והנוסחה לחישוב היא: המשקל שלך לפני ההריון (בקילוגרמים) מחולק בריבוע הגובה שלך (במטרים).

לדוגמה, אם שקלת 68 קילוגרם והגובה שלך הוא 1.70, חישוב ה-BMI שלך יהיה: $23.5 = 68 / (1.7 \times 1.7)$ כדי להקל עליך את החישובים, ניתן להשתמש במחשבון BMI כדי לבדוק את ה-BMI שלך.

BMI לפני ההריון והמלצות לעליה במשקל בהריון:

- BMI פחות מ-18.5 ☹️ תת משקל: יש לעלות בין 12.5 קילוגרם ל-18 קילוגרם.
- BMI בין 18.5 ל-24.9 ☹️ משקל תקין: יש לעלות בין 11.5 קילוגרם ל-16 קילוגרם.
- BMI בין 25 ל-29.9 ☹️ עודף משקל: יש לעלות בין 7 קילוגרם ל-11.5 קילוגרם.
- BMI מעל 30 ☹️ השמנה: יש לעלות בין 5 קילוגרם ל-9 קילוגרם.

עליה במשקל במהלך ההריון לפי טרימסטרים

בטרימסטר ראשון בדרך כלל עולים כ-1-2 קילו בלבד, וצריך לצפות שהעלייה המשמעותית תהיה בטרימסטר השלישי, אז מתרחשת גם העלייה המשמעותית במשקל העובר. מבחינת קלוריות, בטרימסטר ראשון אין צורך בעליה קלורית נוספת, בטרימסטר השני יש לעלות ב-300 קלוריות ליום ובאחרון ב-500 קלוריות ליום.

איך העלייה במשקל מתחלקת בגוף שלך?

ככל שההריון מתקדם, לא רק שהתינוק שלך גדל, אלא גם הגוף שלך מפתח רקמות נוספות ושומר על יותר נוזלים.
התינוק שוקל בממוצע 3300 גרם
הרחם שוקל 1000 גרם
מי השפיר ונפח הדם שוקלים בערך 1000 גרם כל אחד
מאגרי השומן שוקלים 3500 גרם
ולא נשכח גם את השדיים, נוזלים ועוד
למרות זאת, כדאי מאוד לא להשתעבד לנושא, הטווח הוא גדול וייתכן שאת זקוקה לעליה גדולה יותר במשקל וגם זה בסדר!

מהן הבעיות בעליה רבה מידי במשקל בזמן ההריון?

עודף משקל בהריון, עלול להעלות את הסיכון לסוכרת הריון, לחץ דם גבוה, כאבי אגן,

לידות מכשירניות וסיבוכים מניתוח קיסרי.
תינוקות שנולדים לנשים שעלו במשקל מעבר למומלץ, נוטים יותר להיוולד לפני הזמן ולהזדקק לטיפול נמרץ, לפתח מחלות לב, בעיות משקל וסוכרת לעתיד.

מה לגבי ירידה במשקל במהלך ההריון?

בתחילת הריון יש לא מעט נשים שחוות הקאות ובחילות, אפילו עד ירידה במשקל. במידה ולא היית בתת משקל לפני ההריון, ירידה קלה במשקל לא תיפגע בעוברך. רק תת תזונה קיצוני עלול להוביל למצבים כמו משקל לידה נמוך או לידות מוקדמות.

תזונה מאוזנת תורמת למשקל מאוזן

כדי לעלות במשקל בצורה נכונה, אכלי תזונה בריאה ומאוזנת הכוללת את חמשת קבוצות המזון:
פירות, ירקות, לחם ודגנים מלאים, קטניות, בשר רזה ודגים ומוצרי חלב.
בדקי שהדיאטה שלך גם מכילה את הוויטמינים והמינרלים שחשובים לבריאות שלך ושל העובר שלך. למשל: חומצה פולית, ברזל, סידן, יוד
חשוב לנסות ולהימנע ממזון מהיר ומשקאות ממותקים. נכון, במיוחד עכשיו בהריון יש לא מעט חשקים, אבל אכילה מהם לעיתים קרובות לא מועילה ולא מספקת את מה שצריך לך ולעובר.

פעילות גופנית בהריון

נסי לבצע פעילות גופנית באופן קבוע. אלא אם כן הרופא שלך ממליץ אחרת, ניתן להתחיל או להמשיך לבצע פעילות גופנית מותאמת במהלך ההריון.
הפעילות הגופנית עשויה לעזור למנוע עליה רבה מידי במשקל, להפחית את הסיכון לסוכרת הריון, להכין אותך ללידה וליצור הרגלים שיעזרו לך לאחר הלידה.
שימי לב שהתרגילים צריכים להיות מותאמים לשלב הריון שלך. אפשר לשאוף ל-30 דקות של פעילות גופנית מתונה ביום ולא חייבים בפעם אחת, תוכלי לחלק את הפעילות לשלושה סשנים של 10 דקות כל אחד.
פעילויות מתאימות במהלך ההריון כוללות: הליכה, שחייה, אירובי מים ושיעורי התעמלות להריון.

תקופת ההריון היא תקופה מיוחדת, שבה הגוף שלך עובר שינויים מופלאים. עלייה במשקל היא חלק טבעי ובלתי נמנע מהמסע הזה, שכן גופך יוצר סביבה תומכת ומזינה לעובר המתפתח. תקופת ההריון מלאה גם כך בעליות ובמורדות רגשיים וחבל לתת למשקל להטריד אותך, בנוסף לכל הדברים האחרים. הקפדי להתעמל, לאכול בריא ולקחת תוספת

של ויטמינים לפי הצורך, כך העליה במשקל תהיה מותאמת לצורך של גופך.

מטרנה



משקל בהיריון