

הנקה וחזרה למשקל לפני ההריון

מיכל וינברגר- דיאטנית ואמא.

בתום תקופת ההריון נשים רבות מרגישות שהן חייבות לשוב למשקלן ולגזרתן שלפני ההריון מהר ככל האפשר, אך יש לזכור שבזמן ההריון הגוף משנה את צורתו ולפתע מתחוויר שאין זה פשוט כל כך להיפטר מהעודפים שהצטברו במהלך ההריון.

באופן רגיל, הדרך להפחתה במשקל היא שמירה על תזונה מאוזנת ומוגבלת בקלוריות. אך דווקא לאחר לידה, ובמיוחד אם בחרת להניק, קשה לעמוד בהמלצות האלה.

במצב החדש הגוף עובר שינויים הורמונאליים וכמו כן, יש שינוי גדול באורח החיים שלך, את מבלה זמן רב בבית, עלייך להתמודד עם הטיפול התובעני בתינוק, מחסור בשעות שינה, עבודות הבית השוטפות ולעיתים גם חזרה לעבודה מחוץ לבית כך שלא תמיד מתאפשרת ארוחה מסודרת. דווקא שאת מנסה לגנוב כמה דקות של שינה או סוף כל סוף מתיישבת לאכול..בדיוק אז מתחיל הבכי (כך זה היה אצלי לפחות..) ואת שוכחת מהאוכל והארוחה נדחית לטובת נשנוש מהיר. במצב זה מאוד קל להתפתות לארוחות לא מסודרות, ולנשנושים לאורך היום.

יש להקפיד על גיוון וארוחות מסודרות במסגרת המגבלות עד כמה שאפשר, ולהחליט שהתזונה היא בראש סדר העדיפויות, גם להרגשתך ובריאותך שמשפיעה ישירות גם על תינוקך. יש לעקוב על פי הכללים של תזונה נכונה ומאוזנת (שבכתבה- השפעת התזונה על חלב האם)

צריכה קלורית בהנקה על פי המלצות משרד הבריאות:

ההנקה עצמה צורכת כ-300-500 קלוריות

את סך מספר הקלוריות המומלץ ביום יש לחשב לפי:

משקל מתוקן לפני הריון $\times 31 + 500$ קלוריות. - לא פחות מ-1800 קלוריות ביום.

אין להתפתות ולהוסיף קלוריות ריקות, הרי 2-3 עוגיות מכסות בקלות 500 קלוריות. הכוונה למזון בריא נוסף- כמו עוד פרי+ מעדן, אגוזים וזרעים למיניהם וכו'..

בדרך כלל, גם ללא דיאטה מכוונת, נשים מיניקות רבות מפחיתות במשקלן 1 ק"ג בממוצע לחודש במשך ארבעת חודשי ההנקה הראשונים.

קצב הירידה במשקל קובע אם הדיאטה מזיקה או לא: אובדן מהיר של מעל 2 ק"ג בחודש במשקל אינו מומלץ לנשים מיניקות. גם כשמדובר בדיאטה איטית יותר יש להיות ערים לסימני רעב של התינוק, שיכולים להעיד על הפחתה בכמות החלב המיוצרת.

מצד שני, ההנקה גם עלולה להיות מלכודת ויש נשים המתקשות יותר לרדת במשקל. דווקא בעקבות ההנקה, הגוף לא תמיד משחרר את המאגרים מהר כל כך, העייפות והישיבה הממושכת בבית מביאה לתאבון יתר. יש להמשיך לאכול מסודר ומאוזן ולהתאזר בסבלנות, אחרי מספר חודשים, כשההנקה פוחתת עם שילוב של חזרה לעבודה הרבה המשקל מסתדר וחוזר לעצמו..

כמובן לא לשכוח פעילות גופנית:

הפעילות היא דרך מצוינת להוציא עוד אנרגיה ולעזור בירידה במשקל. לכל החוששות: לא נמצא קשר בין פעילות גופנית מתונה לבין איכות חלב האם! לאחר השבועות הראשונים, מומלץ מאוד להתחיל לחזור בהדרגה לפעילות גופנית מתונה, הפעילות הכי פשוטה היא הליכה עם העגלה, עצם נשיאת העגלה בהליכה מאמצת מעט יותר ואף מביאה לשריפת קלוריות גדולה יותר. הכניסו זאת לסדר היום. כמו כן, מומלץ גם להתחיל בפעילויות לחיזוק רצפת האגן כמו יוגה, פילאטיס וכו'... פעילות אנאירובית עצימה במיוחד, עלולה (לא בהכרח) לפגוע בטעם החלב עקב חומצת החלב שהגוף מייצר כתוצאה מפעילות זו, אך יש לציין שבדרך כלל לא מגיעים לעצימויות כאלו בפעילות שגרתיות כמו הליכה/אופניים/שחייה.

במקרים שלא מצליחים לחזור למשקל אחרי כשנה מהלידה, אני ממליצה להיוועץ עם דיאטנית להרכבת תפריט מסודר

בהצלחה!

מיכל וינברגר- דיאטנית קלינית 050 2277134

www.michalw.co.il