

השפעת התזונה על חלב האם

מזל טוב! את אחרי הלידה! החלטת להניק, מבלה את רוב זמנך בבית, העייפות גדולה ועכשיו צריך לחשוב מה אוכלים..

מאת מיכל וינברגר- דיאטנית ואמא.

על מה חשוב להקפיד בהנקה:

חלב האם הינו חומר מורכב ומופלא. מכיל מאות מרכיבים. לטבע מנגנון נפלא, תינוקך יקבל ברוב המקרים את כל מה שהוא צריך באמצעות חלב האם, אך במידה ותזונתך אינה מספקת או אינה מאוזנת, המחסור כמובן יבוא על חשבונך, חסרים בסידן בעצמות, אמניה, נשירת שיער וכו'..

עם זאת, ממחקרים וסקירות בנושא, מסתבר, שחלק מהמרכיבים בחלב כמעט ולא מושפעים מתזונתך, וחלקם יותר.

בניגוד להריון: אין מזונות אותם חייבים לאכול בזמן ההנקה או מזונות שמוכרחים להימנע מהם. מילות הקסם היא **גיוון וסדר**.

סדר: למעשה עלייך חלים אותם כללים של תזונה מאוזנת ובראה לשמירה על משקל תקין- הקפדה על שלוש ארוחות עיקריות ובין שתיים לשלוש ארוחות ביניים. למרות הקושי והשינוי בסדר היום, יש להשתדל להיצמד לשגרת יום מסודרת

גיוון: להקפיד על צריכת כל קבוצות המזון ולגוון בכל קבוצה:

- **ירקות/פירות:** הירקות והפירות הם מקורות טובים לויטמינים מינרלים וסיבים תזונתיים. יש להקפיד על צריכת 5 מנות של פירות וירקות העונה ביום בצבעים שונים (יש לקחת בחשבון שפירות מכילים לא מעט סוכר).
- **דגנים:** קבוצה זו מספקת בעיקר פחמימות- דלק ואנרגיה. יש לגוון בין הדגנים השונים: אורז, שיבולת שועל, כוסמת, קינואה קטניות, לחם מלא, בורגול, עם עדיפות לדגנים מלאים המכילים יותר ויטמינים ויותר סיבים תזונתיים.
- **חלבונים:** חשוב לצרוך חלבון גם המחי –הנקרא "חלבון בעל ערך ביולוגי גבוה" - בקר רזה, עוף, הודו, דגים, ביצים מוצרי חלב וגם חלבון צמחי הנמצא בקטניות, חלק מהדגנים וניתן למצוא גם בתחליפי בשר בתעשייה.
- **שומנים:** לגוון ולצרוך שומנים טובים- שמן זית, קנולה, אבוקדו, טחינה, אגוזים ושקדים דגים ועוד.

ויטמינים ומינרלים: חסרים של המינרלים יוד וסלניום וויטמינים מקבוצת B אצל האם עלולים להוביל למחסור בויטמינים B12, B6, A, D אצל התינוק, לכן לטבעונים וצמחונים שאינם מקבלים מקורות מן החי לויטמין B12, מומלץ ליטול תוסף ולהיוועץ בדיאטנית להרכבת תפריט מתאים.

ויטמין D: לאחר ניתוק חבל הטבור, היילוד מאבד את אספקת הסידן הקבועה שהייתה לו. כדי לספוג מהר סידן היילוד מפתח מנגנון שבו גם יש ייצור מוגבר של ויטמין D3. צורה זו של ויטמין D עוברת מהאם לעובר בשליש האחרון של ההריון. חלב אם דל בויטמין D, לכן

בכל מקרה ומשום שאין לדעת מראש אם יש חוסר של ויטמין D אצל האם, ישנה המלצה לתת יום יום 400 יחידות של ויטמין D לתינוק עד גיל שנה. לגבי האם המניקה: כיום יודעים שאם מניקה הנוטלת 400 יחידות ויטמין D ליום, תכולת הוויטמין בחלב שלה נעה בין 25 ל-78 יחידות בליטר וזו ההמלצה הרשמית. נעשים כיום מחקרים עם מתן תוסף בכמויות גדולות יותר, אך אין עוד המלצה רשמית אחרת.

סידן: רמתו בחלב קבועה. בהנקה האם מעבירה לילוד 300-400 מג' סידן ביום. בתקופה זו יש ירידה זמנית בצפיפות העצם של האם, וספיגת הסידן ממזונות עולה.

יש להקפיד על צריכת 1000 מ"ג סידן ביום. מניסיון, קשה מאוד להגיע בתזונה, יש להקפיד על כמויות גדולות של מוצרי חלב, ומוצרים מועשרים בסידן. להוסיף למשל יוגורט נוסף בארוחת ביניים, להשתמש בגבינות מועשרות יותר בסידן. אם אינך אוכלת מוצרי חלב יש להיוועץ עם גורם מקצועי ולשקול תוסף. מזונות נוספים המכילים סידן בכמות גבוהה: סדינים, טחינה, פירות: תפוזים, תאנים, סברס.

ירקות ממשפחת המצליבים: כרוב, כרובית, ברוקולי, לפת, כרוב ניצנים- מכילים כ-50 מ"ג סידן ל-100 גר' (כמחצית ממה שמכילים מוצרי חלב לא מועשרים) זמינות הסידן גבוהה יחסית. מזונות נוספים המכילים סידן אך בצורה הרבה פחות זמינה- שעועית, חסה, סלרי, תרד, במיה, בטטה ועוד.

ברזל: רמתו בחלב קבועה- תפקיד חשוב להתפתחות המוח. כמותו בחלב אם נמוכה יחסית אך זמינותו גבוהה. בסביבות גיל 4 חודשים המאגרים שקיבל התינוק במהלך ההיריון מדלדלים ולכן על התינוק להתחיל לצרוך ברזל מתוסף- מגיל 4 חודשים: 7 מ"ג ומעל גיל חצי שנה להעלות ל-15 מ"ג ברזל ביום. לאם המניקה: פחות יש להקפיד על צריכת מזונות עשירים בברזל (כבד, בקר רזה, הודו אדום, קטניות). ההמלצה עומדת על 9 מ"ג ביום, שהיא פחות מההמלצה לאישה לא מניקה (15 מ"ג ביום) משום שעצם ההנקה פעמים רבות "חוסכת" ברזל לאם מהסיבה שבד"כ מונעת את המחזור החודשי וכך איבוד הברזל קטן הרבה יותר. בחצי שנה של הנקה בלעדית כמות הברזל שאובדת היא רק חצי מכמות הברזל שאובדת אישה במחזור חודשי אחד.

שומן: אין עדיין המלצה חד משמעית לגבי תוסף אומגה 3 אך יש עדויות שתוספת שומן זה מועילה בטווח הארוך להתפתחות הקוגניטיבית והשכלית.

מחקרים הראו כי תינוק בריא זקוק ל-180 מ"ג DHA לכל 100 גר' מזון ביום. כמות זו מתורגמת ב-0.8% מהחלב. בארץ מבדיקת חלב אם, החלב מכיל לא יותר מ-0.37% DHA בממוצע ולכן כבר בהריון תוסף של אומגה 3 עם 200 DHA הכפיל את כמותו בחלב האם. גם בהנקה, מומלץ להמשיך ליטול כמוסות של אומגה 3 או לחלופין לצרוך 3 מנות דג בשבוע.

שתייה: ההנחיות הן לשתות כ-3 ליטר נוזלים, כאשר ליטר אחד מגיע מהמזון, כך שלמעשה נשארנו עם ההמלצה הכללית 2 ליטר ביום.

קפאין:

כמות הקפאין בחלב האם היא כ-1% בלבד מהכמות שהאם צורכת. עם זאת, עד גיל 3-4 חודשים התינוק מפרק את הקפאין באיטיות והקפאין נשאר בדמו שעות רבות, ולכן הוא יכול להיות ערני יותר על המידה ואף לסבול מאי שקט בעקבות צריכת קפאין על ידי האם. בגיל מתקדם יותר, אפשר לצרוך יותר קופאין- אך להקפיד לא בשעות שבהן אנו רוצים שהתינוק

ישן. בכל מקרה, ההמלצה לכלל האוכלוסייה הבריאה היא לא לעבור 3 מנות קופאין ביום. יש לזכור שקפאין נמצא גם בתה רגיל וירוק, קולה, שוקולד..

אלכוהול:

אינו מומלץ, ידוע כמפחית ייצור של חלב. האלכוהול נמצא בריכוז שווה בחלב האם לריכוזו בדם בזמן נתון. ריכוז השיא שלו בדם האם - 90-30 דקות משתייתו, פוגע בדפוסי שינה וערות אצל התינוק. עם זאת, שתיית יין מפעם לפעם מותרת בכמות קטנה – לאחר ההנקה. לאחר השתייה להמתין לפחות 3 שעות עד להנקה הבאה

לסיכום:

חשוב שהתזונה תהיה טובה מגוונת ומאוזנת גם לבריאותך ולבריאות תינוקך.

לגבי שאלת לקיחת תוספים, אין המלצה רשמית למעט מצבים פרטניים. בראש ובראשונה יש לדאוג שהתזונה תהיה טובה ומגוונת ורק לאחר מכן רצוי להיעזר בתוספים.

מולטי ויטמין מסוג פרנטל- מומלץ בהתאם לתזונה, יש מחקרים שמנע רעלת הריון.

המלצות אלו אינן מחליפות יעוץ רפואי או תזונתי כל שהוא.

מיכל וינברגר- דיאטנית קלינית 050 2277134

www.michalw.co.il