

הריון, דגשים בתזונה מותאמת ועלייה במשקל

מיכל וינברגר- דיאטנית קלינית 050 2277134

תקופת הריון היא תקופה מיוחדת ונפלאה. בתקופה זו מתרחשים בגוף שינויים פנימיים וגם פיזיים. התזונה היא אחד הגורמים המשפיעים על בריאותך ובריאות עוברך. בתקופה יפה זו, עוד יותר מתמיד חשוב להקפיד על תזונה מלאה ומאוזנת הכוללת את כל מרכיבי המזון החיוניים, ומספקת כמות מספקת של ויטמינים ומינרלים.

כמה צריך לעלות במשקל??

אחת החרדות שמלווה אותך בהריון היא השינוי הפיזי שגופך עובר תוך זמן קצר והחשש שהמראה לא יחזור להיות כפי שהיה. חשוב לזכור שחייבת להיות עלייה במשקל כדי שעוברך יקבל את כל מה שדרוש. עם זאת, גם אין צורך לאכול בשביל שניים, עלייה גדולה מדי במשקל עלולה לגרום לסיבוכים מיותרים כמו רעלת הריון, סוכרת הריונית, יתר לחץ דם, עלייה בשכיחות דלקות בדרכי שתן, עובר גדול וכמובן קילוגרמים עודפים שקשה להיפטר מהם.

היום אנו יודעים שעליה תקינה במשקל נעה בין- 8-9 ק"ג לבין 12-15 ק"ג. ההבדל תלוי במשקל ההתחלתי לפני ההריון. קצב העלייה המומלץ:

- **בשליש הראשון:** עלייה של 1-5 ק"ג בסך הכל.
- **בשליש השני:** עלייה של 2-3 ק"ג לחודש, כלומר 3 ק"ג בסך הכל.
- **בשליש השלישי:** עלייה של 2-3 ק"ג לחודש, כלומר בסך הכל 6 ק"ג.

וממה באים הקילוגרמים הנוספים??

- העובר עצמו שוקל כ-3.5 ק"ג,
 - השלייה שוקלת כ-650 גרם
 - מי השפיר בהם שוחה העובר שוקלים כ-800 גרם.
 - סה"כ 5 ק"ג – ש'נעלמים' בזמן הלידה עצמה.
- בנוסף, תוספת המשקל מיוחסת לגדילת הרחם (עוד 2 ק"ג אחד). התפתחות בלוטות החלב לקראת ההנקה מוסיפה לפחות חצי ק"ג. בזמן ההריון ישנה עלייה בנפח הדם של האישה, עקב הצורך להוביל יותר חמצן. מלבד נוזלים אלה, ישנן נשים הסובלות מבצקת קלה ומהצטברות נוזלים בגופן. לכן, סך כל הצטברות הנוזלים מגיעה עד תוספת של קילו וחצי. עד כאן אין עוד תוספת שומן.

מעבר לכך- אגירה של 2 עד 4 ק"ג שומן היא רצויה מכיוון שהשומן נועד לספק מאגרי אנרגיה לתקופת ההנקה. וכך מגיעים ל-12-13 ק"ג משקל תוספת לאחר ההריון.

ראוי להדגיש שקצב העלייה במשקל שונה לחלוטין בין אישה לרעותה. בכל מקרה, מומלץ לעלות במשקל בצורה מבוקרת. עלייה רבה מדי במשקל יכולה להחמיר תופעות כמו צרבות, עייפות, כאבי גב, ואף לגרום לסוכרת הריונית יתר לחץ דם ורעלת הריון. במידה והאם נמצאת בעודף משקל משמעותי מומלץ שלא לעלות ואף לרדת במהלך ההריון עם פיקוח תזונתי ורפואי על מנת למנוע סיבוכים. (מעודכן על פי ההנחיות החדשות)

$$\text{כדי לדעת כמה מומלץ לעלות במשקל נחשב BMI (מסת גוף)} = \frac{\text{משקל (ק"ג)}}{(\text{גובה})^2}$$

BMI	עליה מומלצת במשקל בק"ג	קצב עלייה החל משבוע 12
מתחת ל-19.8	12.5-18	500 גר' לשבוע
19.8-26	11.5-16	400 גר' לשבוע
26-29	7-11.5	300 גר' לשבוע
מעל 29	עד 7	
מעל 35	לא לעלות- אין עוד המלצה רשמית.	
תאומים	15.9-20.4	
שלישיה	סה"כ עלייה של כ-23 ק"ג	

תוספת קלוריות מומלצת:

שליש ראשון + שני- 31 קק"ל X משקל גוף מתוקנן* + 150 קק"ל
 שליש שלישי 31 קק"ל X משקל גוף מתוקנן + 300 קק"ל
 * יש לתקן משקל בתנאי שיש עודף או תת משקל.
 דוגמאות לכמות של 300 קלוריות:

- כוס דגני בוקר לא מתוקים+ גביע יוגורט +1.5% פרי
- 2 פרוסות לחם+ 2 כפות אבוקדו/טחינה+ ירק+ביצה
- 8 אגוזי מלך+ פרי+ יוגורט 1.5%

עדיף לחלק את התוספת על פני כל היום ולהגדיל קצת את הארוחות הרגילות/ביניים. כמוכן, רצוי שקלוריות נוספות אלה יגיעו ממקורות איכותיים. כלומר יכילו חלבון מאיכות טובה, סידן, ויטמינים ומינרלים. בייחוד במהלך ההריון, כדאי להפחית ממתקים ומזונות

המלאים בסוכר ובשומן. הקפדה זו מונעת מצב של תנודות גבוהות ברמת הורמון האינסולין הן בדמה של האם והן בדם העובר – דבר חשוב למשקלו התקין של העובר ולבריאותה של האם. כדאי גם להימנע מצריכת מזונות מטוגנים ועשירים בשומן תעשייתי (טרנס). עדיף להתרכז בירקות ופירות טריים, גבינות ויוגורטים דלי שומן, דגנים מלאים קטניות, בשרים רזים ודגים.

חשוב מאוד: בזמן ההיריון אסור להיכנס למצב של רעב ולבצע דיאטות הרזיה. כל דיאטת רזון עלולה לגרום להיווצרות של חומרי פירוק בגוף, שלחלקם ישנה השפעה רעילה על העובר ונוכחותם מגדילה את הסיכון להיווצרות מומים מולדים ופגמים בהתפתחות. במצבים של תת תזונה, העובר עלול להתרגל לתנאי גידול כאלו ולפתח גורמי סיכון להשמנה וסכרת בעתיד, להיוולד במשקל לידה נמוך מדי. כמו כן לאם עלולה להיות פגיעה ביכולת הנקה לאם ועליה בסיכון ללידה מוקדמת.

לידה קלה!