

תוספי תזונה
בהריון
ובהנקה

עריכה רפואית:
ד"ר עמוס בר, גינקולוג מומחה,
כותב "המדריך הישראלי להריון ולידה"



הריונית יקרה,

מהרגע שבו הוא נוצר, התינוק שלך תלוי בך. בתקופה הזו את נקשרת אליו, חשה אותו ואוכלת גם בשבילו. את מספקת לו את הרכיבים התזונתיים הדרושים להתפתחות: חלבונים, ויטמינים, פחמימות ושומנים. חשוב שתדעי שהתקופה הזו היא למעשה חלון הזדמנויות שלא יחזור, המאפשר לך לתת לו את מה שהוא צריך ולהשפיע על ההתפתחות הפיזית והמנטלית שלו.

אני מזמין אותך לקרוא את המידע בחוברת זו, אודות תוספי תזונה בהריון ובהנקה וללמוד מדוע חשוב שתצרכי רכיבים כמו אומגה 3, ברזל, חומצה פולית וויטמינים ומינרלים נוספים, עבורך ועבור תינוקך, ואיך תוכלי לעשות זאת בדרך הטובה ביותר.

בברכה,
ד"ר עמוס בר



אומגה 3

אומגה 3 כבר מהבטן

עוד כשהוא בבטן שלך, זקוק התינוק שלך לחומצות השומן אומגה 3. חומצת השומן אומגה 3 מסוג DHA, משמשת להתפתחות תקינה של המוח ושל מערכות העצבים והראייה בעובר לכל אורך ההריון וההנקה. מחקרים רבים מצביעים על כך שתוספת אומגה 3 מיטיבה עם מהלך ההריון והתפתחות התינוק.

מהן חומצות שומן אומגה 3?

אומגה 3 היא משפחה של חומצות שומן אשר גוף האדם אינו יכול לייצרן ואנו חייבים להשיגן מהמזון או מתוספי תזונה. חומצות השומן אומגה 3 הן רכיב חשוב של מערכת העצבים המרכזית (מוח) ורכיב חשוב במבנה של כל התאים. יש להן גם תפקיד בהולכה עצבית, בהפחתת דלקת, בקרישיות דם ועוד. מבין חומצות השומן במשפחה זו, בולטות חומצות השומן EPA ו-DHA המצויות בחסר בתזונה המערבית. המקור התזונתי לחומצות השומן EPA ו-DHA הוא כמעט באופן בלעדי מזונות מהים (דגים, אצות ים). חומצות שומן אלו חשובות לכל אחד ובכל גיל, אך יש להן חשיבות מיוחדת בתקופת ההריון וההנקה.

הידעת?

- 60% ממשקלו היבש של המוח הוא שומן
- הרכיב השומני הנפוץ ביותר במוח הוא DHA (מקבוצת אומגה 3)
- העובר והתינוק אינם יודעים לייצר אומגה 3 כלל. על כן הם תלויים בצריכת האומגה 3 של האם (באמצעות מזון או תוסף תזונה)
- צריכת דגים ובהתאם גם צריכת חומצות שומן אומגה 3 בתזונה הישראלית, ירדה באופן דרמטי בדורות האחרונים

אומגה 3 ייחודי להריון ולהנקה - השקעה לטווח ארוך

נראה כי צריכת אומגה 3 בהריון היא "השקעה משתלמת" לשנים שיבואו. לאחרונה, מתרבות העדויות שילדים לאימהות אשר צרכו יותר אומגה 3 במהלך ההריון וההנקה, הם בעלי כישורים חברתיים ומוטוריים טובים יותר בהשוואה לילדים לאמהות שצרכו רמה פחותה של רכיבים אלו. בנוסף, נמצא שילדים לאימהות אשר צרכו יותר אומגה 3 בהריון סבלו פחות מבעיות התפתחותיות וממחלות בהמשך חייהם.



ארגוני הבריאות הבינלאומיים ממליצים על צריכה יומית של
200-300 מ"ג DHA בהריון ובהנקה



מתוך המלצות ארגוני הבריאות הבינלאומיים:

תוספת אומגה 3 (EPA ו-DHA) בהריון ובהנקה עשויה להשפיע:

עליך

- להפחתת הסיכון ללידה מוקדמת
- להפחתת הסיכון לדיכאון אחרי לידה

על התינוק שלך

- לשיפור הסיכוי להתפתחות תקינה של מערכת העצבים, המוח והראייה
- לשיפור מדדי התפתחות קוגניטיביים (מחשבתיים), מנטליים (רגשיים) וחושיים
- למניעת בעיות התפתחותיות ובריאותיות עתידיות

אומגה 3 ונשים הרות ומיניקות - הסוד הוא ביחס

איך תדעי שאת צורכת תכשיר אומגה 3 שמתאים לך? כדי שתכשיר אומגה 3 יתאים לנשים הרות ומניקות עליו להכיל יחס מיוחד של חומצות השומן אומגה 3 מסוג EPA ו-DHA, כזה המותאם לצרכים הייחודיים בהריון ובהנקה.

ומהו היחס הרצוי? יחס EPA:DHA בהריון (בעת שמועברות חומצות שומן אלו מהאם אל העובר) או בהנקה (בהרכב חלב האם) הוא לטובת ה-DHA.



פורמולת אומגה 3 המותאמת להריון ולהנקה
מכילה יחס של 3:1 לטובת ה-DHA



הריון הנקה ודגים: אומגה 3 מהים

דגים הם המקור הזמין והטוב ביותר לצריכת חומצות השומן אומגה 3 מסוג DHA ו-EPA, החשובות להתפתחות התינוק שלך ולמהלך הריון תקין. איילו דגים כדאי לך לצרוך בתקופה הזו וכמה, ומאיילו עדיף שתימנעי?

דגים לא מבושלים: להשאיר בצלחת

דגים ומאכלים שלא בושלו עשויים להכיל חיידקים מסוכנים. חיידקים אלו עלולים להיות מסוכנים לכל אחד אך בעיקר לנשים הרות, כיוון שבתקופה זו הם עלולים לפגוע בהתפתחות העובר. אין בעיה עם מאכלי ים שבושלו או טוגנו כהלכה. דוגמאות לדגים לא מבושלים: סושי, סשימי או קרפציו דגים. דוגמאות לפירות ים לא מבושלים: למשל צדפות.

דגים גדולים ושומנים: היזהרי מכספית ומזהמים אחרים מן הים

- בכל הדגים יש כמות מסוימת של כספית. כספית נחשבת למתכת כבדה שיש להמעיט בצריכתה בשל סכנה פוטנציאלית להתפתחות העובר.
- ככל שהדג גדול יותר, הוא סופג רמה גבוהה יותר של כספית.

• הנחיות משרד הבריאות הישראלי לצריכת דגים:

”יש להמעיט באכילת דגים העלולים להכיל כספית. מומלץ להימנע מאכילת דגים גדולים, כגון: כריש, דג חרב, מקרל, סטייק טונה, טונה לבנה וטונה אלבוקור, בשל אפשרות של תכולה גבוהה של כספית בהם. לעומת זאת, ניתן לאכול דגים מסוגים אחרים (לרבות טונה בהירה מקופסאות שימורים) עד 3 מנות של כ-120 גרם בשבוע. מומלץ לגוון את סוגי הדגים בתפריט.”

הידעת?

חשוב שתבדקי כי שמן הדגים בכמוסות אומגה 3 המותאמות להריון, עומד בתקנים המחמירים ביותר לנוכחות כספית ומתכות כבדות אחרות.

דגים דגים, אבל אילו?

תכולת ה-DHA בדגים איננה נתון קבוע. היא משתנה מעונה לעונה ובין אזורי גידול. לפניך טבלה שתסייע לך לבחור את הדגים שלך במהלך ההריון (בהתאם למידע שפורסם על ידי מגדלי דגי הבריכות בישראל ועל סמך הידע ממדינות אחרות):

דגים שתכולת ה DHA בהם טובה



הליבוט



בורי



סלמון



באס



בקלה



פורל



לברק

דגים שתכולת ה DHA בהם נמוכה מאוד



סול



נסיכה



מוסר



אמנון



קרפיון

דגים שיש להמעיט בצריכתם

דג חרב, מקרל ענק, טונה לבנה, טונה אלבקור, כריש (אינם נפוצים בישראל)



אם אינך נוהגת לאכול דגים, התייעצי עם הרופא שלך לגבי הצורך
ליטול תוסף אומגה 3 ממקור דגי המותאם להריון ולהנקה



הידעת?

- המקור המומלץ ביותר לאומגה 3 נמצא בדגי ים ולכן מומלץ לצרוך 2-3 מנות דגי ים בשבוע*.
- במידה ואינך אוכלת מספיק דגים, תוכלי ליטול תוסף תזונה המכיל אומגה 3 ממקור שמן דגים
- כיום אנו צורכים רק 15% מצריכת הדגים שהייתה בישראל לפני 40 שנים
- לנשים צמחוניות, או כאלו שאינן רוצות לצרוך תכשירים ממקור דגים-קיים תכשיר המכיל DHA בלבד ממקור של אצות ים

* לפי מנה של 120 גרם

פרנטל – מולטי ויטמין בהריון ובהנקה

מולטי ויטמין בהריון ובהנקה: הרבה יותר מתזונה נכונה

האם באמת יש צורך לטוול מולטי ויטמין בתקופת ההריון וההנקה? למה בעצם, את לא יכולה להסתפק באכילה מושכלת ונכונה של פירות וירקות, בשר, עוף, ביצים, דגנים ושאר מזונות בריאים?

התשובה למעשה, טמונה בחסרים תזונתיים יחסיים שנובעים מהדרישות המיוחדות בתקופת ההריון וההנקה. החסרים הללו הופכים משמעותיים במיוחד בתקופת ההריון, משום הדרישה המוגברת ובשל השפעתם הקריטית על התפתחות התקינה של העובר שלך ועל מהלך הריון תקין. דוגמה בולטת לכך היא יוד. היוד הוא מינרל הדרוש בדרך כלל במינונים זעירים, אך דווקא בהריון את צריכה להכפיל את צריכת היוד שלך בתזונה בשל צורך מוגבר בהורמונים המכילים יוד, המשמשים להתפתחות העובר. היוד מצוי כמעט רק במזונות ימיים (דגים, אצות) ולכן, ללא הגברת צריכתם ייתכן שלא תצליחי לעמוד באתגר ולהעביר לעובר שברחמך את הכמות המיטבית, גם אם תזונתך מגוונת ובריאה בשאר ימות השנה.

גינקולוגים רבים ממליצים על נטילת מולטי ויטמין המותאם להריון, במהלך כל תקופת ההריון וההנקה, על מנת שהדרישות התזונתיות הייחודיות בתקופות קריטיות אלו ימולאו



כך תבחרי את הפרנטל שלך

פרנטל הוא מולטי ויטמין המאגד בתוכו מגוון רכיבים חיוניים למהלך תקין של ההריון ולהתפתחות תקינה של העובר. ברזל, יוד, וויטמין D, סידן, חומצה פולית ו-B12, נמנים בין הרכיבים המצויים בפרנטל והם מהבולטים בחשיבותם עבורך ועבור העובר המתפתח. לכן, בבואך לבחור את המולטי ויטמין שלך, חשוב שתבדקי את נוכחות ומינון רכיביו.

- לויטמין D ויוד השפעה קריטית על ההתפתחות המוחית של העובר
- לסידן ולויטמין D השפעה ישירה על מבנה השלד
- וברזל? מתברר שסוג הברזל שבפרנטל משפיע על היענות הנטילה שלו: לפרנטל שמכיל ברזל "קל ליעיול" (לדוגמה ברזל ביסנלצינאט), היענות גבוהה יותר, בשל מיעוט תופעות הלוואי שהוא גורם. ברזל זה יעיל במינונים נמוכים ואפשר לשלבו ללא חשש עם מזונות כמו חלב ומוצרי חיטה. (אין צורך לצרוך אותו עם מיץ תפוזים).

הידעת?

מחקרים מהשנים האחרונות מראים: פרנטל, הנלקח לקראת ההריון ובמהלכו, עשוי לסייע במניעת סיבוכים שונים, דוגמת משקל לידה נמוך, לידה מוקדמת, מומים מולדים ואוטיזם.

ברזל

ברזל בהריון: למה זה חשוב?

במהלך ההריון, עולה דרישת הגוף שלך לברזל, בשל העליה בנפח נוזל הדם. לכן גם רואים בתקופה זו "ירידה" ברמות ההמוגלובין, כמו גם ברמות הרכיבים האחרים המצויים בדם. כדי להקטין את הסיכוי שתפתחי חסר בברזל ואנמיה, ימליץ לך רופא הנשים שלך על נטילת תכשיר ברזל כבר מהטרימסטר השני להריון (או מוקדם יותר, במקרה של חוסר בברזל, על סמך בדיקות דם). נטילת תכשירי ברזל עשויה להיות מטלה לא קלה לנשים הרות בשל הצורך להפריד בין נטילתו לבין הארוחות ובשל תופעות לוואי נפוצות הכוללות עצירות ובחילות.

החידושים בתכשירי הברזל: פחות תופעות לוואי

הבשורות הן, כי אפשר להפחית את תופעות הלוואי של תכשירי הברזל ולהגביר את יעילותם על ידי שימוש בברזל אורגני* "קל לעיכול", כך עולה ממחקרים שנערכו בשנים האחרונות. בנוסף, הברזל האורגני אינו נקשר למזונות, ולכן אפשר ליטול אותו גם עם הארוחות, כולל ארוחות חלביות.

כשבדקו את השפעת סוגי הברזל על נשים הרות, ראו כי הברזל האורגני (ברזל ביסגליצינאט) נספג בשיעור גבוה יותר מזה של ברזל אנאורגני (ברזל סולפאט/פומרט) ולכן משפיע לטובה על מדדים בדם, אפילו במינונים נמוכים יותר.

בנוסף, ההיענות לנטילת ברזל אורגני נמצאה טובה יותר מההיענות לברזל אנאורגני (אחוזי הפסקה נמוכים יותר), הודות למיעוט תופעות הלוואי כגון כאבי בטן, בחילות, שלשולים, עצירות וטעם מתכתי.

איך תבחרי תכשיר ברזל יעיל וללא תופעות לוואי?

תכשירי הברזל העדכניים ביותר מכילים בדרך כלל ברזל אורגני. תוכלי לזהות אותם לפי סוג הברזל (ברזל ביסגליצינאט) ולפי מינון הברזל (30 מ"ג).

* אורגני – בדומה לאופן הימצאותו בגוף – קשור למולקולות אורגניות כמו חומצות אמינו וסוכרים

גיינג'ר + B6

בחילות והקאות בהריון: להקל על התופעה

אם גם את סובלת מבחילות והקאות במהלך ההריון, את לא לבד. מתברר ש-70-80% מהנשים ההרות סובלות מבחילות ו-40-50% מהן סובלות גם מהקאות. ודאי תשמחי לדעת שלמרות שהבחילות הן תופעת לוואי נפוצה מאוד בהריון, במרבית המקרים הן חולפות עד לתחילת החודש הרביעי להריון. רק כ-20% מהנשים ההרות סובלות מבחילות והקאות לתקופה ארוכה יותר.

למה זה קורה?

הסיבות לבחילות בהריון אינן ברורות לחלוטין. בעבר סברו שבחילות בהריון הן תופעה נפשית. היום יודעים שהופעת הבחילות היא נגזרת של שינויים הורמונליים המתרחשים במהלך ההריון. בין הטיפולים הלא תרופתיים המוכרים והיעילים לטיפול בבעיה, מוכר השימוש בשורש הזנגוויל (גיינג'ר) ובויטמין B6. מחקרים מהשנים האחרונות העלו שרכיבים אלו מגבירים את קצב מעבר המזון במערכת העיכול. בניגוד לתרופות, לא ידועות תופעות לוואי בנטילת גיינג'ר או B6.



האיגוד הישראלי למיילדות וגינקולוגיה מצוין את השימוש בגיינג'ר
ובויטמין B6 כמסייעים בהקלה על בחילות והקאות בהריון



חומצה פולית

חומצה פולית: להתחיל לפני ההריון

כבר בשלבי תכנון ההריון מומלץ לכל אישה להתחיל ליטול חומצה פולית ויש להניח שגם את כבר התחלת בנטילתה. חומצה פולית מורידה שכיחות של מומים בעמוד השדרה של העובר וחינונית להתפתחות תקינה של המוח ומערכות נוספות בגופו של העובר. ההתפתחות מתרחשת בעיקר בחודשים הראשונים להריון, כשנשים רבות עדיין לא מודעות להריון. לכן, חשוב ליטול חומצה פולית כהכנה להריון ובמהלכו ולהמשיך בנטילתה עד לסיום ההריון, על מנת למנוע אנמיה שיכולה לנבוע מחסר של חומצה פולית.

משרד הבריאות ממליץ

משרד הבריאות בישראל ממליץ לנשים בגיל הפרייון, שאינן מוגנות בפני הריון, ליטול מינון של 400 מק"ג חומצה פולית ביום, בעיקר בשלושת החודשים שלפני ההריון, ולהמשיך בנטילה לפחות בשלושת חודשי ההריון הראשונים, בהתאם להוראות אגף התזונה של משרד הבריאות (מתפרסמות באתר האינטרנט של שירותי המזון ותזונה).

חומצה פולית: התכשירים

כיום, תכשירי פרנטל וחלק מתכשירי אומגה 3 וברזל, עשויים להכיל כבר את המינון המומלץ (400 מק"ג) של חומצה פולית. חשוב שתדעי, שאין סכנה בנטילה של עד 1000 מק"ג חומצה פולית, מכיוון שעודפיה מופרשים בשתן.

הידעת?

הודות למודעות העולה לצריכת חומצה פולית בגיל הפרייון, ישנה בעולם המערבי ובישראל מגמת ירידה ברורה בשיעור התינוקות שנולדים עם מומים מולדים.

טיפים נוספים לתזונה נכונה בהריון ובהנקה

תזונה בהריון: עשי ועל תעשי

- **תזונה מאוזנת** - השתדלי להקפיד על תזונה מאוזנת המכילה את כל אבות המזון. אם את טבעונית, צמחונית או פשוט אוכלת בצורה בלתי מאוזנת-ידעי את הרופא שלך. ודיאטות הרזיה בהריון? ממש לא.
- **קפאין** - צמצמי את כמות הקפאין שאת צורכת ל-300 מ"ג ביום. כלומר 3-4 כוסות קפה נמס ביום. זכרי שקפאין נמצא גם בתה, שוקולד ומשקאות קלים דוגמת קולה.
- **חומרים משמרים וצבעי מאכל** - הורידו למינימום צריכה של מזונות המכילים חומרים משמרים וצבעי מאכל.
- **צום** ממושך אינו מומלץ. כדאי שלפני השינה תאכלי משהו קל כמו פרי, יוגורט או פרוסת לחם.
- **אלכוהול** - צריכה של אלכוהול בהריון אינה מומלצת ורצוי להימנע ממנה. אבל כוסית יין מדי פעם לא תגרום לנזק.

תזונה בהריון: להיזהר ולהימנע

- אין לאכול **בשר או דג נאים** או מבושלים חלקית. רצוי מאד לבשל או לטגן לדרגת Well done.
- אין לאכול **מאכלים המכילים ביצים** לא מבושלות כמו קציפת ביצים, ביצים רכות, רטבים המכילים ביצים לא מבושלות. אין בעיה עם מוצרים שעברו פיסטור דוגמת מיונד קנוי.
- אין להגזים באכילת **כבד**.
- אין לצרוך **דגים ובשר מעושנים** דוגמת סלמון מעושן או נקניקי פסטרמה, אלא אם הם חלק מתבשיל שחומם לדרגת רתיחה.
- עדיף להימנע מ**ממרחי בשר או כבד** (פאטה).

הידעת?

חשוב שתימנעי **מעישון** במהלך ההריון ותבצעי תרגילי **התעמלות** המותאמים לכושך ולהריון.



שבועות, חודשים וטרימסטרים - איפה את בטבלה?

שבועות הריון	חודשי הריון	טרימסטר
1-6	חודש ראשון	טרימסטר ראשון
7-10	חודש שני	
11-13	חודש שלישי	
14-15		
16-19	חודש רביעי	טרימסטר שני
20-23	חודש חמישי	
24-26	חודש שישי	
27		
28-32	חודש שביעי	טרימסטר שלישי
33-36	חודש שמיני	
37-42	חודש תשיעי	

הידעת? הריון וסטטיסטיקה

- 20% מהנשים יחזרו למשקל תחילת ההריון תוך 3 חודשים
- בפחות מ-15% מההריונות מתפתחת ירידת מים
- נפח הדם של האם גדל בכ-50% במהלך ההריון
- רק 6% מהלידות מתרחשות בדיוק בתאריך המשוער
- אשה מאבדת כ-5-6 ק"ג ממשקלה מייד לאחר הלידה
- הנקה מלאה מונעת הריון כמעט לחלוטין בשלושת החודשים הראשונים
- השיער שצמח ולא נשר בזמן ההריון נוצר במהירות בחודשים הראשונים לאחר הלידה, דבר שיוצר תחושה לא נכונה שאת או טו טו מתקרחת
- יתכן שיעברו 6 חודשים עד שהפס הכהה שנוצר לאורך בטןך יעלם