



תזונה קדם
הריונית ובמהלך
ההריון והלידה

מתוך הספר:
Natural Pregnancy
מאת
Zita West
תורגם ע"י
ענת תל-אורן, מיילדת

לאם ולתינוק יש צרכים תזונתיים שונים בכל שלב של ההריון. באופן אידיאלי חשוב שהאישה תהיה בשיא בריאותה לפני ההריון, כך שמרגע ההפריה יהיו לעובר התנאים הטובים ביותר להתפתחות תקינה.

תזונה טובה במשך ההריון מבטיחה לתינוק התקדמות אופטימלית.

חלון הזדמנויות

מחקרים מראים שבחיים התוך-רחמיים ומיד לאחר הלידה גופו של התינוק ואבריו עוברים גדילה מהירה. הם מתפתחים בזמנים ספציפיים וברצף ספציפי. בכל שלב יש "חלון הזדמנויות" החיוני להמשך העתיד הבריאותי של העובר.

התהליך ההתפתחותי הזה ידוע כ"תיכונות" - מה שהאישה ההרה אוכלת יכול לעזור למקסם את האפשרויות הללו. תהליך הגדילה של תאי העובר, הרקמות והאברים תלוי באספקה של חמצן והזנה חיונית. אם יש מחסור - התינוק יסתגל למצב ע"י האטה בגדילת התאים. האטה זו תודגש באופן מיוחד באותן רקמות ובאברים העוברים תקופת גידול קריטית.

הבריאות של האישה ההרה והסטטוס התזונתי שלה ברגע ההפריה ובמהלך ההריון חיוניים לגדילה והבריאות של העובר ברחמה.

האנרגיה הנדרשת

גופה של האישה ההרה נעשה יעיל מבחינה אנרגטית במהלך ההריון, לכן המטבוליזם וחילוף החומרים גדל וזה משפיע על הצורך בקלוריות. הדרישה האנרגטית של האישה ההרה היא כ- 1940 קלוריות ליום ודרישה זו גדלה ב-200 קלוריות בטרימסטר השלישי. התיאבון הוא הסמן הטוב ביותר של כמה לאכול! המפתח הוא "ארוחות קטנות לעיתים קרובות". חמש עד שש ארוחות קטנות ומזינות ביום טובות יותר משתי ארוחות גדולות. תוספת המשקל במהלך ההריון נעה בין 11-16 ק"ג בד"כ. 3-4 ק"ג עד השבוע ה-20 ואח"כ 450 גרם לשבוע. אם האישה נמצאת בתת משקל לפני ההריון, מדובר ב-12.5-18 ק"ג, ואם האישה בעודף משקל 7-11 ק"ג.

דיאטה צמחונית

תזונה צמחונית מאוזנת מספקת את הצרכים של האישה ההרה. חלבון ממקורות צמחיים כמו: אגוזים גרעינים ופולי סויה טוב כמו מחלבון מן החי. ויש להם יתרון שהם מכילים פחמימות מורכבות וסיבים ולא שומן רווי כפי שיש בבשר. עדין תזונה צמחונית בהריון צריכה לדאוג מחסרים במיוחד ויטמיני קומפלקס B כמו: B12, B2, B6, אבץ וברזל.



כיצד למקסם ספיגה

חשוב להבין כיצד למקסם את הערך התזונתי של האוכל. עדיף לצרוך מזון אורגני ולהימנע מאוכל מזוקק ומעובד המכיל חומרים משמרים. חשוב לאכול מזון טרי במידת האפשר ולבשל ירקות בישול קצר (בשר וביצים צריכים להיות מבושלים היטב). עדיף לאדות מזון מאשר להרתיח אותו ולהימנע מטיגון בטמפרטורות גבוהות. חשוב לאכול מגוון רחב של מזונות בצבעים שונים, ולקחת תוספת של מולטיויטמין ומינרלים.

הסינים אומרים שדיאטה מאוזנת משמעותה לאכול מחמשת הטעמים: מתוק, חמוץ, חריף, מלוח ומתובל

גורמים אנטי תזונתיים

פקטורים מסוימים מעכבים את הספיגה של מזונות בעלי ערך תזונתי גבוה: **צריכת אלכוהול בהריון** משפיעה על הספיגה של ויטמיני B, קלציום, ברזל, אבץ ומגנזיום. כמו כן אלכוהול הוא פקטור הגורם לעליה בלחץ הדם. אלכוהול עובר את השליה וידועה השפעתו המזיקה על העובר. **עישון בהריון** קשור להפלות, לידות מוקדמות ומשקלי לידה נמוכים. העישון מפחית את האספקה של החמצן וחומרי הזנה לתינוק, מפחית את יכולת הגדילה וכנראה פוגע ב-D.N.A. ניקוטין מגדיל את ההפרשה של קלציום מהגוף והורס ויטמין C. **לתה וקפה** יש השפעה משתנת ולכן מפריעים לספיגה של קלציום ומגנזיום אבץ וברזל.

אז מה לאכול?

חלבונים - מכילים חומצות אמינו אבני בנין בסיסיים לבניית תאים. מקורם בבשר, דגים, גבינות, ביצים, שעועית, עדשים וקטניות נוספות.
פחמימות - המקור העיקרי לאנרגיה. פחמימות פשוטות כמו סוכר אינן מומלצות. פחמימות מורכבות כמו: פסטה, אורז, תפוחי אדמה.
שומנים - מקורות אנרגיה מרוכזים חלקם חיוניים לבריאות כמו: שומנים בלתי רוויים כאשר השומנים הרוויים עלולים לגרום לבעיות בריאות.
קלציום - נמצא בחלב, גבינות, יוגורט, אגוזים, טופו, חיטה מלאה, בשר, ביצים, ירקות ירוקים, גרעיני שומשום, טחינה ודגים (במיוחד סרדינים). צריכת הסיידן המומלצת נעה בין 800-1200 מ"ג ליום.
ברזל - נמצא בבשר, עוף, דגים, מאכלי ים, חיטה מלאה, אגוזים, גרעינים, פירות יבשים, ירקות ירוקים.
ויטמיני B (כולל חומצה פולית) - נמצאים בבשר, עוף, דגים, מוצרי חלב, דגנים מלאים, אגוזים, גרעינים, ירקות ירוקים, מיץ תפוזים, בננות, אבוקדו, חיטה מלאה ובטטות.
אבץ - מזונות העשירים באבץ הם: פירות ים, בשר רזה, כבד, ביצים, דגנים, אגוזים שונים ופרי הקיווי.
ויטמין C - מצוי בפירות הדר, עגבניות, פלפל אדום, תותים, פרי הקיווי, פטרוזיליה, כרוב ניצנים, ירקות ירוקים.



תגבור של מערכת החיסון

בתחילת ההריון תפקוד מערכת החיסון מופחת במקצת כדי שהגוף לא ידחה את העובר המתפתח וזה חלק מתהליך פיסיוולוגי נורמלי של ההריון. ידועה העמידות ההולכת וגוברת של החיידקים בפני אנטיביוטיקה, ולכן חשוב לשמר מערכת חיסונית טובה. מערכת החיסון מגנה על הגוף בכמה דרכים: קו ההגנה הראשון הוא העור ורקמות ריריות במערכת הנשימה הלוכדות בקטריות וחלקיקים שנשאפו ע"י מערכת הנשימה. לקחת טיפות אף כדי ליבש נזלת זה לא רעיון טוב, כי זה רק מאריך את שלב המחלה. אם פתוגן הצליח לחדור לגוף הוא חודר לתאים ומתחיל להתרבות. חומרים כמו היסטמין בתא מזעיקים את מערכת החיסון ואז אספקת הדם לאזור הנפגע גדלה ועמה תאי דם לבנים שתוקפים את הפתוגן, לכן אין טעם לתת אנטי-היסטמינים. אם מערכת החיסון ירודה - האדם יסבול משיעולים חוזרים, התקררויות, עייפות רבה, פצעים שאינם נרפאים לאורך זמן וזיהומים בקטריאליים, ויראליים ופטריטיים. זיהומים בקטריאליים תוקפים רקמות ריריות, המחלה מלווה בחום ובלוטות לימפה מוגדלות. וירוסים תוקפים תאים בהם הם יכולים להתרבות. שפעת, התקררות, הרפס וקלקולי קיבה הם זיהומים ויראליים.

סיבות למערכת חיסונית ירודה

יש מספר פקטורים המעכבים את מערכת החיסון:

1. סטרס וחרדה מדכאים את מערכת החיסון.
2. מנוחה בלתי מספקת (פחות מ-8 שעות שינה בלילה) יכולה להחליש את מערכת החיסון.
3. אלרגיות למזון מחלישות את מערכת החיסון.
4. דיאטה משפיעה על מערכת החיסון. צריכה של 80 גרם סוכר מפחיתה ב 50% את הפעילות של התאים הלבנים למשך שעה עד חמש שעות.
5. אלכוהול מוריד את התנועתיות של תאי דם לבנים.
6. זיהום אויר פוגע ברקמות ריריות.
7. שימוש כרוני באנטיביוטיקה גורם לחסר חיסוני כללי.



ומה מחזק את מערכת החיסון?

- ויטמין A** - מחזק ממברנת תאים ורקמות ריריות. נמצא בדגים, שמן דגים, ביצים, גבינות, יוגורט, גזר, תרד, ברוקולי, עגבניות.
- ויטמין C** - נלחם בזיהומים ומגדיל את העמידות בפני טוקסינים ווירוסים. נמצא ברוב הפירות ובמיוחד פרי הדר, תפוחי אדמה ופטרוזיליה.
- ויטמין E** - מגן בפני רדיקלים חופשיים וזיהומים. נמצא באגוזים, שקדים, גרעינים, שמנים בכבישה קרה.
- אבץ** - נלחם בזיהומים ושומר על מערכת חיסונית בריאה. נמצא בגינג'ר, גרעיני חמניות, שמנים בכבישה קרה.
- סלניום** - אנטיאוקסידנט הנלחם בזיהומים ובונה מערכת חיסון טובה. נמצא בטונה, תותים, חיטה מלאה, אגוזי ברזיל, מאכלי ים, גרעינים.
- מאכלים ירוקים** - מגנים בפני בקטריות ווירוסים. בונה מערכת חיסונית טובה, נמצא בירקות המכילים כלורופיל.
- ארומתרפיה** - שמן עץ התה הוא סוכן אנטיבקטריאלי אפקטיבי. ניתן למרוח טופיקלי על העור. שאיפה של מולקולות הריח של השמן בתוך מבער- תשפר זיהום נשימתי. קמומיל הוא אנטי דלקתי. לבנדר, שושנה וסנדלווד יעזרו לכאבי גרון וחזה. קשוי נשימה יכולים להיות מטופלים ע"י אקליפטוס, מנטה ושמן עץ התה. אכילציאה היא אנטי ויראלית ואנטי בקטריאלית, ניתן לקחת בזמן מחלה וזה בטוח לשימוש בעת ההריון.



טרימסטר ראשון

שלושת החודשים הראשונים של ההריון הם קריטיים להתפתחות תקינה של התינוק. דיאטה דלה עלולה להשפיע על עיצוב אברי התינוק ועל התפתחות מערכות הגוף, ועלולה להוביל למשקל לידה נמוך.

ויטמינים ומינרלים מסוימים חשובים באופן מיוחד בשלב זה. יש חשיבות רבה לתזונה נכונה לפני ההפריה. נשים רבות יודעות שהן הרות 4-5 שבועות לאחר ההפריה. בזמן זה כבר חלו התפתחויות חשובות בעובר. בסוף השבוע ה-12 התינוק מעוצב לחלוטין, המערכות וכל האיברים - גפים, שרירים ועצמות - נמצאים במקומם.

חלבון נחוץ בשלב זה בכמויות גדולות לבניה ותיקון של תאים, שרירים, אברים, רקמות, שיער ולייצור של אנזימים. לפחות חצי מהקלוריות צריכות לבוא מפחמימות מורכבות בצורת עמילנים.

חומצה פולית וברזל הם בעלי חשיבות עליונה. חומצה פולית היא ויטמין B המשמש לחלוקת תאים, ייצור של כדוריות אדומות והתפתחות מערכת העצבים של התינוק. מאחר וה- neural tube (צינור העצבים) נוצר בשבוע 4, חשוב לקחת חומצה פולית לפני ההריון כדי למנוע מומים של מערכת העצבים כמו מחלת "ספינה ביפידה". קשה להגיע לרמות תקינות ממזון בלבד ולכן יש לקחת תוספים.

ברזל נמצא בהמוגלובין ונחוץ כדי להעביר חמצן ופחמן לייצור של אנזימים ולוויסות אנרגיה. הדרישה לברזל גדלה בהריון עקב עליה בנפח הדם והתפתחות השליה.

לעובר- לדיפרנציאציה של תאים, התפתחות העיניים, עיצוב ממברנת התאים.	לאם- אנטי אוקסידנט ולוחם בזיהומים.	ויטמין A- חלק מהתצרוכת של בטה קרוטן הופך לויטמין A
לעובר- B12 להתפתחות מערכת העצבים. B6 למערכת חיסונית בריאה והתפתחות של המוח.	לאם- B6, B2 לוויסות הורמונים. B5, B2 לאנרגיה. B6 לשיפור מטבוליזם.	ויטמיני B- אישה הרה אינה צריכה להגדיל את התצרוכת של ויטמיני B, אלא אם היא מבוגרת, נושאת הריון של תאומים או ידועה סכרת הריונית.
לעובר- ויטמין D לעצמות בריאות. ויטמין E להתפתחות הלב.	לאם- ויטמין C לספיגת ברזל וייצור של הורמונים. ויטמין D לספיגה וניצול של קלציום.	הדרישה לויטמין D גדלה בהריון וכן לויטמין E אם הצריכה של שומנים בלתי רוויים היא גדולה.
לעובר – לכיווץ שרירים והעברה עצבית.	לאם- לעצמות ושיניים בריאות.	קלציום- העובר צובר קלציום במהירות בטרימסטר הראשון.
לשחזור וגדילה של תאים ולמניעת משקל לידה נמוך.	לייצור הורמונים.	אבץ- חיוני במהלך ההריון.

מינרלים נוספים- רמות תקינות של יוד חשובות לפני ההפריה. כרום עשוי למנוע בחילות. מגנזיום עשוי למנוע עליה בלחץ דם.



תכולת דיאטה יומית

- 6 מנות של גרעינים.
- 5 מנות של ירקות.
- 2 מנות של בשר רזה, דגים או עוף.
- 2 מנות של מזון עשיר בחומצה פולית.
- 2 מנות של מזון עשיר בקלציום.
- כמות רבה של מים מינרליים.

- ארוחת בוקר** - קורנפלקס משיבולת שועל עם גרעיני שומשום, בננה, אגס וחלב.
- ארוחת עשר** - תפוח, חטיף משיבולת שועל, גבינת צ'דר.
- ארוחת צהריים** - דג מקרל, גזר ועגבניות, לחם מחיטה מלאה וחמאה. תפוז לקינוח.
- ארוחת אחה"צ** - תאנים מיובשות ושקדים.
- ארוחת ערב** - בשר טלה ושעועית, תפוחי אדמה, גזרים וברוקולי.
- לפני השינה** - לחם מחיטה מלאה עם חמאה וריבת פירות טהורה.

טרימסטר שני

לקראת הטרימסטר השני הבחילות והעייפות של תחילת ההריון מתחילות לחלוף, רמות האנרגיה עולות והתיאבון משתפר. במהלך הטרימסטר השני האישה ההרה תעלה במשקל כ-450 גר' לשבוע ונפח הדם יגדל. פרוגסטרון יגרום לאישה ההרה לאגור שומנים, כדי להבטיח שיש מספיק "דלק" לייצור חלב לאחר הלידה.

התפתחות התינוק ממשיכה במהירות: בסוף שבוע 14 הגפיים מעוצבות לחלוטין. בשבוע 21 התינוק גם מכין מאגרי שומן. מערכת העצבים מפותחת ומתוחכמת יותר ותאי מוח מכפילים את עצמם כל דקה.

בסוף שבוע 24 האיברים הוויטליים מפותחים ומערכת השלד ממשיכה את תהליך ההתגרמות. קלציום נחוץ כדי לעצב עצמות חזקות ושיניים, לתמוך בהתפתחות וגדילה של שרירים ולשלוט בתיפקוד של שרירים ועצבים בעובר. קלציום חשוב לאם ההרה בשביל קרישת הדם ועשוי לעזור במניעה של יתר לחץ דם. הצריכה של קלציום גדלה פי 3 במהלך ההריון, למרות שהיכולת של הגוף לספוג קלציום נעשית יעילה יותר. כמו קלציום, זרחן עוזר להתפתחות עצמות ושיניים חזקות ובריאות. זרחן חשוב לייצור אנרגיה ומטבוליזם ונחוץ לייצור של חלב. מגנזיום גם הוא חיוני להתפתחות התינוק בשילוב עם קלציום לביניית שרירים, תאים ועצבים, וכן חשוב לתפקוד של כבד העובר, לב העובר ולמטבוליזם של חלבון ופחמימות.

לעובר- להתפתחות תקינה של נוירונים במוח, ממברנות תאים וראיה.	לאם- לשמירה על מערכת החיסון. לשמירה על רקמות ריריות, עצמות, שיניים, עור ושיער.	ויטמין A - חצי מהתצרוכת היומית של בטה קרוטן מומרת לויטמין A.
לעובר- להתפתחות תקינה של מערכת העצבים, תהליך עיבוד חומצות שומן ולאנרגיה.	לאם - ויטמין B12, B6 תומכים במטבוליזם של חלבונים. במהלך ההריון יש צורך רב יותר בחלבונים.	ויטמיני B – כמות גדולה מיוצרת באופו טבעי בגוף במהלך ההריון.
לעובר- לייצור של קולגן, גדילה של רקמה, לעצמות בריאות שיניים ועור.	לאם- חשוב לייצור הורמונים, לתגבור של מערכת החיסון ולספיגת ברזל.	ויטמין C- אינו נאגר בגוף לכן יש צורך בתוספת ויטמין C לא מעבר ל 500 מ"ג ליום.
לעובר- להתפתחות של עצמות חזקות במיוחד גולגולת העובר והשיניים.	לאם- לאגור ויטמין D כדי לספק לתינוק עבור תפקוד הורמונלי וספיגה של סידן וזרחן.	ויטמין D- הצורך בויטמין D גדל במהלך ההריון במיוחד אם האם ההרה אינה חשופה שמש למספיק שמש.
לעובר- להתפתחות של מערכת העצבים במיוחד עמוד השדרה.	לאם- לפעילות הורמונלית, מטבוליזם של חלבונים, שחרור אנרגיה ומערכת עצבים בריאה.	חומצה פולית- הגוף אוגר מעט מאוד חומצה פולית ולכן יש צורך בתוספת.
לעובר- לייצור המוגלובין.	לאם- לייצור המוגלובין ומניעת אנמיה.	ברזל- מספר תאי הדם האדומים בגוף האם ההרה גדל ב- 30% במהלך ההריון.

תכולת דיאטה יומית



- 7 מנות של גרעינים.
- 6 מנות של ירקות.
- 4 מנות של פירות – 2 מהם עשירים בוויטמין C
- 3 מנות של בשר רזה או עוף.
- 3 מנות של מזון עשיר בקלציום.
- 3 מנות של מזון עשיר בזרחן.
- 3 מנות של מזון עשיר במגנזיום.

- ארוחת בוקר** - קורנפלקס עם גרעיני חמניות, בננה וחלב, לחם מחיטה מלאה, מיץ תפוזים.
- ארוחת עשר** - אגוזים ושזיפים מיובשים.
- ארוחת צהריים** - לחם מחיטה מלאה עם סלמון ואבוקדו, פרי הקיווי ומילון.
- ארוחת אחה"צ** - חומוס עם גזרים טריים.
- ארוחת ערב** - צלי עוף עם נבטי שעועית וגינג'ר, תירס צעיר, שומשום ואורז חום.
- לפני השינה** - פופקורן ביתי.

טרימסטר שלישי.

תקופה זו כוללת את הכנת הגוף לקראת לידה וכן אספקת דיאטה מזינה להתפתחות קריטית של מוח העובר. נפח הדם עדין גדל בטרימסטר השלישי, לכן נחוצים מזונות עשירים בברזל ובוויטמין C לספיגה טובה של הברזל. בשלב זה העלייה במשקל מואצת וצריך לאגור שומן כהכנה לייצור החלב.

חשוב לאכול סוג נכון של שומן, כלומר שומנים בלתי רוויים, כדי להשיג חומצות שומן חיוניות. מוחו של העובר גדל במהירות רבה ביותר - מספר תאי המוח גדל ב-100,000 לדקה. 70% מהקלוריות שהעובר מקבל בשלב זה מופנות לגדילה של המוח. כאשר התינוק נולד המוח שוקל 350 גר'. 60% ממוחו של התינוק עשוי משומנים ו-20% משומנים אלו מורכבים משרשראות ארוכות של חומצות שומן בלתי רוויות. חומצות שומן אלו חיוניות למעבר של סיגנלים בין תאי העצב. יש שני סוגים של חומצות שומן חיוניות לתפקוד תקין של המוח: אומגה 6 ואומגה 3. המקור הטוב ביותר לאומגה 6 הם גרעינים והשמן שלהם. המקור הטוב ביותר לאומגה 3 הם זרעי דלעת ודגים.

אחד מהמרכיבים האקטיביים של אומגה 3 הוא ה-DHA שהוא מרכיב של ממברנת תאי המוח ומבטיח קשרים טובים בין הנוירונים. יש הוכחה ש-DHA יכול למנוע PIH (יתר לחץ דם בהריון), מפחית את הסיכוי של לידה מוקדמת, מגדיל את משקל התינוק בלידה, משפר IQ ותפקוד מוחי ויזואלי וקוגניטיבי וכן מגן בפני מחלות לב.

לעובר-לשמור על רקמות ריריות.	לאם - לייצור הורמונים המשתתפים בייצור החלב. למערכת חיסונית טובה.	ויטמין A - אנטי אוקסידנט.
לעובר- B1 ליצירת אנרגיה.	לאם - B1 ליצירת אנרגיה. B6 למטבוליזם של חלבונים. חומצה פולית לייצור של DNA עם B12 לייצור של תאי דם אדומים.	ויטמיני B - יש צורך להעלות תצרוכת של B2.
לעובר- להתפתחות מערכת העצבים והלב.	לאם- משפר ריפוי פצעים. מגדיל את גמישות העור ומחזק שריר רחם.	ויטמין E - אנטי אוקסידנט.
לעובר- ויטמין K לקרישת הדם.	לאם - ויטמין K לקרישת הדם. ויטמין C - לספיגה של ברזל ויצור הורמונים ועמידות בפני זיהומים.	ויטמינים אחרים- ויטמין K נוצר באופן טבעי במעיין אך לא במעי התינוק כי הוא סטרילי, ולכן זה ניתן בלקיחה פנימית בלידה.
לעובר- להתפתחות וגדילה של	לאם- למניעה של לחץ דם גבוה	קלציום- העובר לוקח קלציום

מעהרת הרביה.	ופראקלמפסיה. עם ויטמין D לעזרה בצירי הלידה.	מהאם בשיעור של 350 מ"ג ביום.
לעובר- סלניום להתפתחות המוח וזרחן להתפתחות העצמות.	לאם - ברזל לייצור של תאי דם אדומים, ויטמין B6, C, B12 וחומצה פולית משפרים את הספיגה של הברזל.	מינרלים - צריך לשמור על מתן ברזל כי זה לוקח 6 שבועות לבנות מאגר חדש.



תכולת דיאטה יומית

- 7 מנות של גרעינים.
- 6 מנות של ירקות.
- 4 מנות של פירות, 2 מהם עם ויטמין C.
- 3 מנות של בשר רזה דג או עוף.
- 2 מנות של מזון עשיר בקלציום.
- 1 מנה של מזון עשיר במגנזיום.

- ארוחת בוקר** - קורנפלקס עם צימוקים וחלב. סרדינים ועגבניות על לחם מחיטה מלאה. מיץ אשכוליות.
- ארוחת עשר** - מילק שיק פירות.
- ארוחת צהריים** - מרק ברוקולי וגרעיני תמניות. בשר הודו על לחם מחיטה מלאה. אפרסק.
- ארוחת אחה"צ** - מיץ לימון, אגוזי קשיו ובננה.
- ארוחת ערב** - מיץ גזר, פסטה מחיטה מלאה עם בשר- בולונז, סלט חסה ורוקט.
- לפני השינה** - שארית מרק הברוקולי עם לחם מלא וחמאה.

תזונה במהלך הלידה

אישה הרה צריכה להכין את עצמה ללידה, כפי שאדם הנמצא באימונים לקראת מרתון במונחים של דרישות אנרגטיות. בניית האנרגיה כהכנה ללידה תעזור למנוע תשישות, התייבשות, חולשה ודמורליזציה. כל הפקטורים הנ"ל מגבירים את הסיכוי של התערבות רפואית במהלך הלידה. ויטמין K נחוץ באופן מיוחד כדי לאפשר קרישת דם טובה, למנוע דימומים ולעזור לרפא את אזור החיבור של השליה לרחם - PLACENTAL SITE.

ויטמין K מופרש באופן טבעי מבקטריות במעי של האם, ומיוצר ממקורות מזון עשירים בויטמין K כמו: ברוקולי, שעועית, תרד, אבוקדו, חסה, כרוב וכרובית.

המעיים של התינוק הם סטריליים ולכן התינוק תלוי באם וביכולת שלה לספק לו ויטמין K. בזמן הלידה יש מעבר דרך השליה ואחרי הלידה המעבר הוא בהנקה. מקובל לתת לתינוקות ויטמין K בטיפות לאחר הלידה.

אבץ הוא מינרל חשוב נוסף בהכנה ללידה. הוא נחוץ לעידוד של יצור הורמונים וריפוי לאחר הלידה.

יצור אנרגיה

פחמימות פשוטות כמו סוכר נספגות במהירות דרך מערכת העיכול לזרם הדם. סוכר עודף בדם נאגר כגליקוגן בכבד ובשרירים. כאשר התאים צריכים אנרגיה הם משתמשים בסוכר שבדם. אם רמת הסוכר בדם נמוכה, אנרגיה נוצרת מהגליקוגן, שהוא המאגר של אנרגיה לטווח ארוך.

כדי לשמור על רמות של אנרגיה, צריך לשמור על רמת הסוכר בדם באופן קבוע ע"י אכילה של פחמימות מורכבות, אשר מתפרקות בהדרגה ומשחררות סוכר באופן איטי.

כדי לוודא שמאגרי הגליקוגן מלאים, חשוב כשבועיים לפני הלידה לאכול כמות רבה של פחמימות מורכבות, כלומר הרבה ירקות ולחם מחיטה מלאה.

בנוסף לזה נחוצים אנזימים ליצירת אנרגיה ואנזימים תלויים בויטמינים ומינרלים. לכן יש צורך בויטמיני B – בשר, עוף, חלב, ביצים, ירקות, אגוזים.

ויטמיני B המכילים חומצה פולית - ברוקולי, תרד, נבטי חיטה, גרעינים.

ויטמין C - פרי הדר, ענבים, פלפלים, ברוקולי, עגבניות.
 ברזל - גרעיני דלעת, שזיפים, אגוזים, פטריזיליה, משמשים.
 CHOLINE – חומר אורגני הנחוץ למעבר של סיגנלים בין עצבים ושרירים במהלך יצור אנרגיה.
 מקורות: ביצים, דגים, פולי סויה, חיטה מלאה, אגוזים.
 קלציום ומגנזיום כדי למקסם את יעילות הצירים במהלך הלידה. מקורות: גבינות, חלב, פטריזיליה, גרעינים, שעועית, אגוזים, ענבים.
 CHROMIUM - כדי לשמר רמות תקינות של סוכר בדם. מקורות: תפוחי אדמה, לחם מחיטה מלאה, פלפלים, ביצים, עוף.
 COENZYME.Q10 למטבוליזם של האנרגיה ושימוש יעיל של תאי שריר בחמצן. מקורות: בשר, דגים, ביצים, פולי סויה, תרד, ברוקולי, אלפלא.



”דלק” בזמן הלידה

עד לא מזמן היה זה די מקובל לא לאכול ולא לשתות במהלך הלידה, כי תמיד חששו מהצורך בהרדמה במידה ותהיה התערבות רפואית.
 הרדמה כללית כוללת בתוכה סיכון של ”תסמונת מנדלסון” - מצב בו מזון עולה מהקיבה יחד עם מיצי קיבה ועלול לגרום למצוקה נשימתית פאטאלית. צריך תמיד לזכור שגם לתחושה של רעב וצמא בזמן הלידה יש השפעה מזיקה. מחסור באנרגיה מאט את התקדמות הלידה ומוריד את האפקטיביות של הצירים ולכן גם ”מזמין” התערבות רפואית. אם פחמימות אינן זמינות והסוכר מהדם וממאגר הגליקוגן מדולדל, מתחילים להיווצר קטונים כי מתחיל מטבוליזם של מאגרי שומן. קטונים הם חומרים אורגניים שמעלים את רמת החומציות בדם ופוגעים בכושר שלו לשאת חמצן באופן אפקטיבי.
 אם היולדת אינה שותה מספיק נוזלים במהלך הלידה קימת סכנת התייבשות, לכן מומלץ לשתות תה צמחים ממותק בדבש. חשוב לשתות בשעה חצי כוס תה אם היולדת אינה מקבלת נוזלים בעירו.
 אוכל בלידה - כריכים מלחם מלא, תפוחי אדמה קטנים, סרדינים על טוסט, סלט פסטה קר, סלט אורז, דגנים, פירות יבשים, בננות, ענבים, גזר, קרקרים, שקדים וצימוקים.

