



מרכז לפסיכותרפיה - פריון, הריון והורות

דף הבית | מי אנחנו | תחומי טיפול | תכניות טיפוליות | מאמרים וקישורים | שאלות נפוצות | צרו קשר

## להאכיל את הגוף, להכיל את הנפש

### על הקשר בין תזונה והיבטים נפשיים במהלך ההריון

מאת ד"ר סיגל אילת אדר, דיאטנית קלינית

תזונה מאוזנת נכונה וחשובה בכל שלב בחיים, על אחת כמה וכמה בתקופות משמעותיות כמו לפני ההריון, במהלכו ולאחר הלידה. הקשר תזונה-נפש הוא דו כיווני: הנפש משפיעה על כמות ואיכות האוכל שאנחנו מכניסים לגופנו, מאידך, אכילה לא מאוזנת ומספקת ושינוי לא נשלט במשקל עלולים להשפיע על המצב הנפשי. כמו שאמרו היוונים מספרטה: "נפש בריאה בגוף בריא".

השנים בהן יולדים – תקופת הפריון, הריון ולאחר לידה, מחייבות שינויים בכמות האכילה ובתכיפותה. מחד, צריך לאכול "בשביל שניים" ולהתחשב בעובר או בתינוק היונק ומאידך, ההתרגשות הרבה המתלווה לתקופות אלו מלווה גם בחששות. חלק מהחששות נובעים מהשינויים הפיזיים החלים בגוף ומהקושי להסתגל לשינוי התזונתי הנדרש, בו האישה אוכלת לא רק עבור עצמה והנאתה אלא גם עבור העובר והתינוק היונק. לחששות אלה קשר הדוק עם המצב הנפשי ולא ברור מה קודם למה. השינויים ההורמונאליים והדרישות הגופניות גורמים לעלייה בתיאבון, במיוחד בעת ההריון. לאכילה בהריון קשורות תופעות נוספות: יש נשים שאינן מצליחות לוותר על מזונות נחשקים או על התשוקות למזונות מסוימים, אחרות אינן מצליחות לאכול את המזונות הרצויים. נשים רבות עלולות לסבול מבחילות בוקר, מצרבות או מעצירות שעלולה לגרום לטחורים.

במאמר זה אנסה לסקור את הקשר בין אכילה להרגשה נפשית ולתת דוגמאות והמלצות תזונתיות.

ישנם גורמים רבים שעלולים להפר את האיזון התזונתי, לפני ההריון, במהלכו ולאחר הלידה:

#### שינויים גופניים שמשפיעים ומושפעים מגורמים נפשיים

כל אישה מתמודדת בהריון עם השינויים המתרחשים בגופה, שינויים שאין לה שליטה עליהם: מידות הגוף המשתנות בבטן, בירכיים, בחזה, ברגליים מחד, בחילות, הקאות, צרבת, עצירות, כתמי עור (פיגמנטאציה) ועוד מאידך. שינויים אלה עלולים להיות מטרידים, לעיתים מבהילים. כאן נכנסים גורמים אישיותיים כמו יכולת התמודדות גמישה וללא סבל מיוחד במהלך השנים (גיל ההתבגרות למשל), עם שינויים סמויים/זמניים או קבועים שעברו על גופך והנכונות לקבל את השינוי. תמיכה מבן הזוג יכולה לסייע לקבל את השינויים הגופניים המתרחשים בהריון.

#### יחסי גומלין בין אכילה והכלה

העיסוק באוכל קיים אצל רוב הנשים ומהווה אתגר בשלב זה בחיים. הרגלי האכילה מבטאים גם היבטים רבים של האיזון הנפשי. דווקא בתקופה בה האישה אמורה לפתח את יכולות ההאכלה וההענקה שלה - זיכרונותיה, הרגליה ורישומי תקופות קודמות עלולים לפגוע ביכולתה להתאים עצמה למצב החדש. התיאבון המוגבר בהריון ולאחר לידה, התחושה, שיש רשות והצדקה "לאכול בשביל שניים", עלולה להוביל לאכילת יתר ולהשמנה ואף להיות קשורה לתחושת דיכאון.

#### דיכאון ו"אכילה מנחמת"

דיכאון או רגשות שליליים הם חלק בלתי נפרד מתקופת הפוריות - לפני ההריון ובטיפולי פריון, במהלך ההריון ולאחר הלידה. דיכאון עלול לנבוע מהאכזבות והלחצים הניכרים שמתלווים לטיפולי הפריון ומרגשות וחרדות הנובעים מהעולם הפנימי של האישה, הכולל יחס לשינויים הגופניים וההורמונאליים ולתחושת חוסר השליטה. קיים קשר בין דיכאון או רגשות עצבות לבין "אכילה מנחמת" ובמיוחד לנטייה לאכילת פחמימות. האישה עלולה למצוא עצמה גולשת לאט לאט לדיכאון ול"אכילה המנחמת" בעקבותיה. תהליך זה הינו לאו דווקא מודע. חשוב שתאתרי את התחושות הרגשיות ואת תגובותיך

אליהן, לפני שאת מוצאת עצמך עם עודף משקל של 10 ק"ג, שלא היו שם קודם. "אכילה מנחמת" כזו, שאין בה נחמה לטווח הארוך, עלולה להופיע גם במהלך טיפולי פריזון ולאחר הלידה – תקופות בהן יש שכיחות גבוהה של תגובות דיכאוניות בעוצמות שונות.

הבעיה עלולה להתעצם אם התחלת את הריון בעודף משקל ניכר או שהתגלתה אצלך סוכרת הריונית. במקרים אלה, הנחייה תזונתית (וביצועה), הכרחיים.

במקרים של הפרעות אכילה או דיכאון, מומלץ לפנות ללא דיחוי לטיפול משולב ולא רק ליעוץ תזונתי.

### עצות לתזונה בריאה

נשים רבות עושות דיאטה "לקראת החתונה", אולם מיד לאחריה חוזרות להרגלי האכילה הקודמים. לכן, אם הנך מתכננת להרות כדאי שתבדקי האם את נמצאת בעודף משקל, ותקבלי החלטה מה את מתכוונת לעשות בנון. שינוי הרגלים הוא תהליך ארוך שדורש זמן. כפי שאמר אלברט אינשטיין: "הרבה יותר קל לפרק אטום מאשר לפרק דעה קדומה", או במקרה שלנו הרגל קדום.

ראשית כדאי שתבדקי כמה באמת את מעוניינת לשנות הרגלי אכילה או לשמור על משקל תקין לפני/ במהלך/אחרי ההריון. או במילים אחרות: האם "שווה" לך לוותר על חופש מוחלט באכילה למען השמירה על משקל תקין ואכילה בריאה והמשמעות שלהן עבורך ועבור תינוקך.

אם התשובה לשאלה הקודמת היא 90% מתוך 100% וקיימת מוכנות לשנות הרגלים (ולא רק רצון), אפשר לגשת למלאכת התזונה הנכונה.

התפריט צריך להתאים לך וצריך לכלול בתוכו מזונות אהובים. אם הרצון הוא לפחמימות, ניתן לשלב בתפריט פחמימות מורכבות כמו פסטה או אורז מלא או פרוסת לחם מלא עם ריבה. ניתן לבנות תפריט מאוזן המבוסס על לחם או להפך: תפריט שמכיל מינימום פחמימות.

### המלצות כלליות

- לכל אישה המתכננת הריון מומלץ ליטול תוסף של 400 מק"ג חומצה פולית ליום לפחות 3 חודשים לפני ההריון ולהמשיך ליטול אותו גם בהריון ובעת ההנקה. אין לעבור על כמות של 5 גרם ליום.
- חלבונים הם רכיב מזון המשתנה באיכותו. חשוב לצרוך חלבונים בעלי ערך גבוה כמו זה שבביצה, מוצרי בשר, עוף ודגים, שהם בעלי ערך תזונתי גבוה. השילוב בין פחמימות מורכבות כמו אורז וקטניות כמו שעועית לבנה בונה גם הוא חלבון בעל ערך גבוה.
- שתייה מרובה ואכילת ירקות ופירות, יעזרו לך לזהות רעב ולא לבלבל בין צמא לרעב.
- היום קיימים בשוק עזרים תזונתיים רבים, שהם דלי קלוריות וניתן להשתמש בהם, כדוגמת לחם קל, פריכות ומעדני דיאט.
- למרות ההתנגדות בציבור לשימוש בממתיקים מלאכותיים בהריון, לא הוכח שהם עוברים את השליה ומהווים סיכון לעובר. ההמלצה המקובלת הינה להימנע משתיית סוכרית בהריון, למרות שגם זה לא הוכח מחקרית.
- השמנים המומלצים לשימוש הם שמן קנולה (לבישול) ושמן זית.
- ויטמינים ומינרלים כתוספי תזונה אינם מומלצים בדרך כלל, אלא אם נמצא מחסור באחד מהם. חלק מהויטמינים כמו ויטמין A אף עלולים לעבור את השליה ומסוכנים לצריכה אם אין חסר.
- אלכוהול (כולל בירה), יין או משקאות אלכוהוליים אחרים) עלולים לגרום לפגיעה בעובר ויש להימנע מהם בהריון ובהנקה.
- אין הוכחת שקפאין גורם להפלות אך מאחר ונמצא קשר ביניהם, מומלץ לנסות להגביל כמותו בהריון.
- אם את צמחוני את עלולה להיחשף למחסור בברזל, בוויטמין B12 ובוויטמין D. יש לבדוק את רמתם בדם ולקחת תוספי תזונה במקרה הצורך. אם את אוכלת מוצרי חלב וביצים, סביר להניח שלא תפתחי מחסור בחלבון. לצמחוניות ולטבעוניות מומלץ לקבל ייעוץ מדיאטן קליני.

### סובלת מבחילות?

במרבית המקרים הבחילות יעברו כעבור שלושה חודשים. אכילה מסודרת וכמובן אכילת ארוחת בוקר, יכולים לסייע. נסי לא לדלג על ארוחות ולגוון עד שתמצאי את המזונות המתאימים לך.

- מומלץ לאכול ארוחות קטנות לעיתים תכופות מאשר לחלק את האוכל ל- 3 ארוחות בלבד.

### סובלת מצרבת?

- מזונות הידועים כ"סופגי חומצה" הם: פחמימות מורכבות כמו לחם מלא, לחם קל, פתית.
- אבוקדו שייך לקבוצת השמנים. אפשר למרוח אותו על פתית.
- בננה יכולה להרגיע את התחושה.

- אכלי ארוחות קטנות לעיתים תכופות והשתדלי לאכול פעם אחרונה שעה לפני השינה ולא אחר כך. ניתן לישון קצת מוגבהים על ידי כרית.
- הימנעי משקולד, מנטה, אוכל שומני וגם לעיתים מוצרי חלב, שעלולים להגביר את הצרבת.

### סובלת מעצירות?

במקרים חמורים של עצירות עלולים להופיע טחורים ולכן המלצות אלה נכונות גם למצבים של הופעת טחורים.

- ראשית, ודאי שאת שותה מספיק. לעיתים קרובות עצירות נובעת משתיה לא מספקת. ההמלצה הגורפת היא לשתות 8-10 כוסות שתייה ליום ולא לכלול בספירה שתיית קפה, תה וקולה. היום נוטים להתאים גם את השתייה לפי משקל וגיל.
- הקפדי על אכילה מספקת של פירות וירקות.
- אכלי שני פירות יבשים בבקר על קיבה ריקה או נסי את תרופת הסבתא הידועה: הרתיחי שזיפים יבשים ושתי את נוזלי הבישול עם שני שזיפים יבשים בבקר.
- במקרים חמורים יותר ניתן להיעזר בסיבים תזונתיים לא מסיסים כמו סובין חיטה.

### סובלת מגזים?

- הימנעי ממזונות הגורמים לך גזים או הידועים כגורמי גזים כמו כרוב, כרובית, ברוקולי, לעיתים גם תפוזים.
- הוסיפי קימל לירקות המבושלים.
- הרתיחי כף קימל בכוס מים ושתי את הנוזל. אפשר כמובן להוסיף אותו למרק או לדייסה כדי "להמתיק את הגלולה המרה".

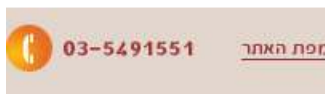
### הנקה

הוכחה כבריאה יותר לתינוק. הנקה מסייעת בירידה מהירה יותר במשקל. מומלץ בחום לחזור לפעילות גופנית כ- 6 שבועות לאחר הלידה. משך הזמן הנחוץ לחזרה מלאה הוא כשנה. מבחינה גופנית, מומלץ להמתין כשנתיים בין הריון להריון.

ד"ר סיגל אילת-אדר, דיאטנית קלינית.  
תל-אביב, 03-6476759 שלוחה 4

© כל הזכויות שמורות להורותא. אין להעתיק, לשכפל, לפרסם, למסור לצד שלישי, או לעשות שימוש כל שהוא בתוכן דף זה ללא הסכמה מראש ובכתב מהורותא.

### לראש הדף



© 2010 הורותא. כל הזכויות שמורות. התכנים המופיעים באתר נועדו לספק אינפורמציה בלבד ואינם בכד עצה רפואית, חוות דעת מקצועית או תחליף להתייעות עם מומחה.