

המדריך לאכילה בריאה ומאוזנת לנשים בגיל הפוריות ולקראת הריון

מא' קצ'י
הבונאיה קליניק מוסמכת

+351937319681

mofcare.com

mofcare.mk@gmail.com

Instagram

היי, איזה כיף שאת כאן.

אם הגעת למדריך הזה, כנראה שאת נמצאת באחד השלבים המרגשים (ולפעמים גם המציפים) בחיים. גיל הפוריות, ובמיוחד התקופה שבה את מתחילה לחשוב על הריון, הוא הזמן שבו הגוף שלך זקוק לתמיכה המדויקת ביותר.

- "מה אני באמת חייבת לאכול כדי להכין את הגוף?"
- "אילו תוספים הכרחיים?"
- "איך אני מאזנת את ההורמונים שלי דרך הצלחת?"

אלו שאלות שאני שומעת לא מעט!

חשוב שתדעי - התזונה שלך בתקופה הזו היא לא רק "דלק", היא התשתית. היא היכולת לשפר את איכות הביצית, לאזן את המחזור החודשי ולבנות מאגרים שישרתו אותך ואת העובר העתידי שלך.

במדריך הקצר הזה ריכזתי עבורך את דגשי הזהב שלי כתזונאית קלינית, מה לשים בצלחת, על מה לא לוותר, ואיך להפוך את הגוף שלך לסביבה הכי בריאה ומזמינה שאפשר.

בואי נתחיל!

מה נמצאריך וגם כולל?

- למה חשוב להשקיע בתזונה עוד לפני ההריון?
- קשיים ומיתוסים
- 5 טיפי הזהב שלי
- תוספי תזונה חשובים בתקופה זו
- טיפים לאכילה מאוזנת

למה חשוב להשקיע בהגנה על אפגנטיקה?

התקופה שטרם הכניסה להריון היא חלון הזדמנויות קריטי. מחקרים מראים, כי למצב התזונתי של האישה ברגע ההתעברות יש השפעה ישירה על בריאותה ועל התפתחות העובר.

אלו הסיבות המרכזיות לשמירה על תזונה נכונה כבר עכשיו:

- **שיפור איכות הביציות והסיכוי להתעברות:** תזונה עשירה בנוגדי חמצון ומאזנת סוכר מסייעת בהפחתת סטרס חמצוני בגוף, מה שמשפר את איכות הביציות ותומך בביוץ סדיר.
- **מניעת מומים מולדים:** רמות תקינות של חומצה פולית ו-B12 לפני ההתעברות חיוניות לסגירת התעלה העצבית של העובר, תהליך המתרחש כבר בשבועות הראשונים - לעיתים עוד לפני שאת יודעת שאת בהריון!
- **הפחתת סיכון לתחלואה אימהית:** הגעה להריון במשקל תקין ובסטטוס תזונתי מאוזן מפחיתה משמעותית את הסיכון לפתח סוכרת הריון, רעלת הריון ויתר לחץ דם.
- **תכונות עוברי (Epigenetics - אפיגנטיקה):** התזונה שלך משפיעה על הביטוי הגנטי של העובר. סטטוס תזונתי מיטבי מפחית את הסיכון של הילד לפתח מחלות כרוניות (כמו השמנה ומחלות לב) בשלב מאוחר יותר בחייו.
- **מילוי מאגרים:** ההריון דורש מהגוף משאבים עצומים. בניית מאגרי ברזל, ויטמין D וסידן מראש תמנע חסרים שיכולים להוביל לאנמיה ולעייפות קיצונית שלך במהלך ההריון.

אז איז צוויקא זיך אפ'ן נאך רש'ן און אויסר'ע זיכונ'ן און?

- **הצפת מידע ובלבול:** קל למצוא היום אינספור "מומחים" ברשתות החברתיות שממליצים על דיאטות כאלה ואחרות לטובת הפוריות (קיטו, נטול גלוטן, טבעונות וכו'). האתגר הוא להבדיל בין מידע שנכון מבחינה מדעית לבין טרנדים שעלולים אף ליצור חסרים תזונתיים.
- **הקושי הרגשי והמתח - "נו, מתי זה יקרה?":** כשיש רצון עז להיכנס הריון וזה לא קורה בניסיונות הראשונים, מתחילה רכבת הרים רגשית. סטרס משפיע על המערכת ההורמונלית ולעיתים הוא מוביל ל"אכילה רגשית" או לפיצוי באוכל שפחות משרת את המטרה.
- **אכילה חברתית ומשפחתית:** התקופה שלפני ההריון היא מעין "תקופת ביניים" שבה את לא רוצה לספר לכולם שאת מנסה, אבל מצד שני את מנסה להפחית באלכוהול ובעישון. הקושי הוא להתנהל באירועים חברתיים מבלי לעורר שאלות ומבלי להרגיש שאת "בעונש".
- **השינוי בדימוי הגוף (הפחד מהשינוי שעתידי לבוא):** נשים רבות חוות קושי להשקיע בתזונה מתוך מחשבות כמו: "גם ככה אני הולכת להשמין בהריון, אז מה זה משנה עכשיו?". זה מחסום פסיכולוגי שמונע הגעה בסטטוס תזונתי מיטבי.
- **מיתוסים שמנהלים אותנו - "לגוף לוקח זמן להתנקות מהגלולות":** נשים רבות חושבות שצריך לקחת פסק-זמן כדי שהגוף יתנקת מהגלולות. האמת המדעית היא הפוכה - אין צורך בתקופת ניקוי, ולמעשה בחודשיים הראשונים לאחר ההפסקה הסיכוי להתעברות הוא גבוה במיוחד. לכן, זה הזמן האידיאלי להיות בו בסטטוס תזונתי מיטבי!

5 טעמי נבגה שאי אנהנהאל גבועה נכונה ושינה:

1. גיוון

אכלי מכל אבות המזון! אל תפחדי מפחמימות ואל תוותרי על שומנים. השילוב בין פחמימות מורכבות, חלבונים איכותיים ושומנים מהצומח הוא המפתח לאיזון הורמונלי ושמירה על רמות סוכר יציבות, בסיס הכרחי לפוריות.

2. צבעוניות

5 מנות ירק ו- 1-2 מנות פרי ביום! הפיגמנטים בירקות ובפירות הם נוגדי חמצון עוצמתיים. הם עוזרים להגן על התאים בגוף מפני נזקים. נסי להכניס בתפריט היומי שלך לפחות 5 צבעים שונים של ירקות כדי לקבל קשת רחבה של ויטמינים ומינרלים.

3. מים

10-12 כוסות מים ביום! המים חיוניים לכל תהליך בגוף, כולל הובלת הורמונים ובניית רירית הרחם. זה המינימום כדי להבטיח שהמערכות עובדות בצורה אופטימלית ושתחושת האנרגיה שלך נשמרת.

4. אל תוותרי על מה שאת אוהבת!

תזונה לקראת הריון היא לא "עונש" ולא דיאטה קיצונית. כדי שתצליחי להתמיד ולהגיע לסטטוס תזונתי מיטבי, חשוב שיהיה מקום גם למזונות שעושים לך טוב על הלב. הכל עניין של מינון ואיזון.

5. תנועה

כל צעד נחשב! פעילות גופנית משפרת את זרימת הדם, עוזרת בניהול מתחים ותורמת לאיזון המטבולי. את לא חייבת לרוץ מרתון... הליכה קצרה, יוגה, אימון כוח או עלייה במדרגות במקום במעלית - הכל נספר ועוזר לגוף שלך להתחזק.

האספי גבולות: אינפליס אג נוסכ וואונכין אג נוגשי

גם עם התזונה הטובה ביותר, ישנם רכיבים שקשה להגיע לרמתם האופטימלית רק דרך האוכל. לכן, ההמלצה הגורפת היא להתחיל בתיסוף לפחות 3 חודשים לפני הכניסה להריון.

1. מולטיוויטמין "פרנטל" (Prenatal)

זהו תוסף ייעודי לנשים בגיל הפוריות המכיל קומפלקס ויטמינים ומינרלים.

מה חשוב לוודא שיש בו?

- חומצה פולית: הרכיב הקריטי ביותר למניעת מומים בתעלה העצבית - לפחות 400 מק"ג.
- ברזל: לבניית מאגרים לקראת העלייה בנפח הדם - 30 מ"ג.
- יוד: חיוני להתפתחות המוח של העובר ולתפקוד בלוטת התריס שלך. 150-250 מק"ג.
- ויטמין D: לתמיכה במערכת החיסון וספיגת סידן, 400-600 יחב"ל (IU).

2. אומגה 3 (בדגש על DHA)

חומצות שומן מסוג אומגה 3 חיוניות להפחתת תהליכי דלקת בגוף האישה ולשיפור זרימת הדם לרחם.

- למה זה חשוב? הן מהוות אבן-בניין קריטית להתפתחות המוח והראייה של העובר מרגע ההתעברות.
- למי מומלץ? למי שאינה אוכלת 2-3 מנות דג בשבוע (דגים שמנים).
- מה לחפש? תוסף איכותי המכיל ריכוז גבוה של DHA (לפחות 200-300 מ"ג).

דגש חשוב: נטילת תוספים אינה מחליפה תזונה מאוזנת, ובכל מקרה של נטילת תוסף - מומלץ להתייעץ איתי או עם הרופא/ה המטפל/ת כדי להתאים את המינון המדויק לבדיקות הדם שלך.

אז מה אשם באכילה?

מאמס על ערכאות (גורמים) ויחס-גורמים

הדיאטה הים-תיכונית היא לא "דיאטה" במובן המצמצם, אלא דפוס אכילה עשיר שחוגג את מה שיש לטבע להציע.

הנה מה שחשוב שיהיה בצלחת שלך:

- שומנים מהצומח: העדיפי שמן זית כתית מעולה כמרכיב עיקרי. שלבי אבוקדו, טחינה גולמית, אגוזים, שקדים, זרעים וגרעינים. אלו מסייעים בספיגת ויטמינים ותומכים בייצור הורמוני מין.
- דגנים מלאים וקטניות: עשירים בסיבים תזונתיים שעוזרים לאזן את רמות הסוכר והאינסולין ותורמים לתחושת שובע.
- דגים: השתדלי לשלב דגי-ים פעמיים בשבוע. הם המקור הטוב ביותר לאומגה 3 מהטבע.
- צבעוניות וטריות: הצלחת צריכה להיות "חגיגה לעיניים". ככל שיש יותר צבעים של ירקות ופירות, כך הגוף מקבל מגוון רחב יותר של פיטו-כימיקלים שמגנים על התאים.
- פחות מעובד, יותר קרוב למקור: צמצמי צריכת בשר אדום מעובד (נקניקים, המבורגרים קפואים) ומזונות עתירי סוכר פשוט, שעלולים לעודד תהליכים דלקתיים בגוף.

ועוד טיפ קטן - אם פחות מתחשק לך בתקופה זו להתעסק

בתפריטים וקלוריות, לך על שיטת ה 1/3!

⅓ צלחת חלבון | ⅓ צלחת פחמימה | ⅓ צלחת ירקות או פירות

זה יעשה לך סדר!

נעים אורכר

אני מאי, תזונאית קלינית (B.Sc), מלווה נשים וזוגות בדרך לאורח חיים בריא, מאוזן ומשיג תוצאות.

הקמתי את Mother Of Care מתוך שליחות לעזור לאנשים לנצח את הבלבול התזונתי ולבנות תשתית בריאותית חזקה, במיוחד בתקופות הכי רגישות וחשובות בחיים.

אני מאמינה שתזונה לקראת הריון לא צריכה לכלול "דיאטה" מלחיצה או תפריט דל ומשעמם. לאחר שליוויתי עשרות מטופלים ומטופלות, אני יודעת שהמפתח להצלחה הוא שילוב מדויק בין שימוש בידע וכלים מדעיים לבין הבחנה במורכבות וברגישויות שהחיים מביאים איתם.



המדריך הזה הוא רק הצעד הראשון. המטרה שלי היא לתת לך את הכלים המקצועיים ביותר כדי שתגיעי להריון שלך בגרסה הכי חיונית, חזקה ורגועה שיש.

מרגישה שאת צריכה ליווי אישי יותר?
אני כאן בשבילך!
צרי קשר דרך אחד הלינקים הבאים:

[+351937319681](tel:+351937319681)

mofcare.com

mofcare.mk@gmail.com

[Instagram](#)