

הנחיות תזונה נכונה במהלך ההיריון (הנחיות משרד הבריאות)

- ▶ 1,000 הימים הראשונים בחיי הוולד והתינוק (שלוש השנים מהלידה), שכוללים את 9 חודשי ההיריון והשנתיים הראשונות בחיי התינוק.
- ▶ בתקופה זו יש חשיבות רבה בתזונה בריאה של האם והתינוק להתפתחות נאותה של התינוק.
- ▶ במהלך 1,000 ימים אלו, התזונה אמורה לתמוך בהתפתחות הוולד הכוללת התפתחות מערכות הגוף השונות ובניהן השלד, מערכת השרירים, המוח, המערכת החיסונית והמערכות האחרות המאפשרות את המיומנויות התפקודיות.
- ▶ התזונה התקופה זו משפיעה על התזונה העתידית של הילד והמתבגר וגם על מצב בריאותו של המתבגר.



הנחיות כלליות

- ▶ בתקופת ההיריון חומצה פולית במינון של 400 מק"ג ליום במהלך שנות הפוריות. צריכה של חומצה פולית
- ▶ חשובה במיוחד בשלושת החודשים הקודמים להריון ובמהלך שלושת החודשים הראשונים להיריון.
- ▶ יוד במינון של 150-250 מק"ג ליום לפחות חודש לפני שהאישה מתכננת להרות, למשך כל ההיריון ותקופת ההנקה.
- ▶ ברזל במינון של 30 מ"ג ליום מתום החודש השלישי להיריון ועד ל-6 שבועות לאחר הלידה.
- ▶ ויטמין D במינון של 200-400 יחידות בינלאומיות (מקביל ל-5-10 מק"ג) ליום למשך כל

תוספי תזונה מומלצים

בהריון יש ליטול את תוספי התזונה

- ▶ תזונה בריאה חשובה במיוחד. הגוף נערך להתפתחות העובר ולתהליך ההנקה, מתפתחות רקמות הרחם והשליה ומתגברת אספקת הדם. עליה נאותה במשקל מטיבה עם בריאות האישה והעובר, מפחיתה סיכונים לסיבוכים ותורמת לבריאות הילוד.
- ▶ מחקרים עדכניים מוכיחים שמצבה התזונתי של האישה בזמן ההיריון, קצב עלייתה במשקל והרגלי התזונה שלה יכולים להשפיע על התפתחותו הקוגניטיבית של הוולד, על נטייתו להשמנה במהלך החיים, מחלות לב וכלי דם ועוד.
- ▶ על האישה ההרה לעדכן את הצוות הרפואי על מצבה הבריאותי וכן על הרגלי האכילה המיוחדים שלה, כגון תזונה צמחונית או טבעונית, אלרגיות למזון, בעיות עיכול או דיאטה מיוחדת.

יודגש כי ההמלצות לגבי התזונה נוגעות לנשים הרות בריאות. לנשים עם דרישות תזונתיות מיוחדות, כמו נשים סוכרתיות, מומלץ להתייעץ עם הרופא המטפל ועם דיאטן. ככלל, כל אישה בהריון יכולה לצאת נשכרת מטיפול תזונתי על ידי דיאטן מוסמך.

לדף ההנחיות השלם ►

https://www.health.gov.il/English/Topics/Pregnancy/during/Pages/proper_nutrition_during_pregnancy.aspx