

חפש



- דף הבית
- אודות
- יחידות המשרד
- נושאים
- שירותים
- פניות הציבור
- הודעות וכנסים
- אזהרות

דף הבית < נושאים < הריון ולידה < במהלך הריון < תזונה בהריון

תזונה בריאה בהריון

הריון ולידה

**תוספי תזונה מומלצים
 בהריון יש ליטול את תוספי התזונה:**

לפני היריון <

במהלך הריון >

בדיקות בהריון

חיסונים לפני היריון, בזמן היריון ולאחר לידה

עובדות מבוססות מחקר על חיסון נגד שפעת במהלך הריון

חיסון נשים הרות נגד שעלת

תזונה בהריון

פעילות גופנית בהריון

התנהלות בריאה בהריון

הנזקים הנגרמים לעובר משתיית אלכוהול

טיפול שיניים בהריון

הריון בסיכון גבוה

יעוץ סיכונים בהריון

בטיחות מזון בתקופת ההריון

יוד <
 מומלץ לצרוך יוד במינון של 150-250 מיקרוגרם. לפחות חודש לפני שהאשה מתכננת להרות, במשך כל ההריון וכל תקופת ההנקה. היוד הוא חומר מזין וקריטי לבריאות נאותה בכל שלבי החיים. הוא חיוני לצורך תפקוד תקין של בלוטת התריס, במיוחד טרם ובמהלך הריון ולמניקות לצורך התפתחות תקינה של מח העובר והילוד.
 מקורות עיקריים ליוד במזון: אצות ים, דגי ים (ופירות ים), מוצרי חלב (בעיקר חלב ניגר), ביצים ומלח מיוחד (בד"כ 30 מ"ג יוד ל-1 גרם מלח).

ניתנים להשגה גם תוספי תזונה: עם וללא מרשם במינונים שונים (75 - 220 מ"ג יוד לטבליה).
 מחסור ביוד הוא הגורם השכיח ביותר להתפתחות קוגניטיבית לקויה, הניתן למניעה. הפרעות של מחסור ביוד עלולות לגרום גם לתת-פעילות של בלוטת התריס, זפק (גויטר) ועיכוב בגדילה הגופנית ובהתפתחות השכלית הנובע ממחסור חמור ביוד במהלך ההריון (קרטניזם). אפילו מחסור קל במהלך ההריון, הינקות והילדות עלול לגרום לנזק בלתי הפיך למוח ולמערכת העצבים המתפתחים ובכך להפחית את היכולת השכלית של ילדים בגילאי בית הספר ובשלבם מאוחרים יותר.

[מידע נוסף על יוד <](#)

ויטמין D <

במשך כל ההריון ותקופת ההנקה מומלץ ליטול ויטמין D במינון של 200-400 יחידות בינלאומיות (כמות המקבילה ל-10-5 מיקרוגרם). ויטמין D הוא ויטמין מסיס בשומן המיוצר בגופנו בעת חשיפה לשמש, לקרני אולטרה-סגולות. הויטמין נמצא באופן טבעי במעט מזונות.

מקורות תזונתיים לויטמין D: דגים שמנים כמו סלמון, מקרל וסרדינים, בשר אדום וחלמון ביצה המכילים מעט ויטמין D; מזונות מועשרים כמו חלק ממוצרי החלב מהווים מקור טוב וכמעט יחיד היום לויטמין D, וכן תוספי תזונה המכילים את הויטמין.
 חוסר ויטמין D ידוע ומתועד באוכלוסייה הכללית ובנשים בשעורים גבוהים יחסית בשנים האחרונות. ידוע גם כי הצורך בויטמין D עולה עם ההריון.

ויטמין D משתתף בספיגת הסיידן במעים ומווסת את ריכוז הסיידן והפוספט בשרם להבטיח רמת מינרלים רצויה בעצמות. הוא נחוץ לגדילת העצם מנטיח את חוזקה ומונע שברים ועקמומיות. תפקידים נוספים קשורים בתפקוד מערכת החיסון והשרירים והפחתת זיהומים. ויטמין D קשור בהפעלת וויסות גנים. מזהים היום קשר בין חוסר ויטמין D והסינדרום המטבולי. כמו כן מצטברות עדויות על השפעות נוספות של חסר ויטמין D ועל כן חשוב לקחת אותו בהריון.

תוסף חומצה פולית <

במהלך שנות הפוריות מומלץ לכל אישה לצרוך בכל יום 400 מ"ג חומצה פולית כתוסף, לפחות חודש ימים לפני הכניסה להריון. (במצבים מיוחדים יש לשקול מתן מינון גבוה יותר של חומצה פולית, על פי הנוהל).
 גם במהלך ההריון מומלץ להמשיך לצרוך חומצה פולית לצורך התפתחות העובר וגדילתו הנאותה וכן למניעת אנמיה אצל האישה. בנוסף לתוסף החומצה הפולית מומלץ לצרוך מזונות עשירים בחומצה פולית טבעית (פולאט) המצויה בקטניות, בפירות הדר ובירקות עליים ירוקים.

חשוב להדגיש: הפולאט הטבעי אינו עונה על הצרכים לקראת הריון ובעת הריון, ולכן יש צורך בחומצה פולית כתוסף. צריכה של חומצה פולית חשובה במיוחד בשלושת החודשים שלפני ההריון ובמהלך שלושת החודשים הראשונים להריון, כיוון שהיא מפחיתה באופן משמעותי (עד 70%) את הסיכון למומים בתעלה העצבית (Neural Tube Defect - NTD).

חומצה פולית היא ויטמין מקבוצה B החיוני לבניית ה-DNA, שהוא מרכיב בסיסי של כל תא בגוף. בשבועות הראשונים להריון מתפתחים איברי הגוף של העובר ובכללם המוח. בשלב זה פגם בתאים אחדים עלול להתפתח למום במערכת שלמה. מום בתעלה העצבית, שממנה מתפתחים המוח ועמוד השדרה, עלול לגרום לתחלואה, לנכות לצמיתות ואף למות העובר. התעלה העצבית נסגרת כשלושה עד ארבעה שבועות לאחר ההפריה, ומכאן החשיבות של צריכת חומצה פולית טרם הכניסה להריון ובשלושת החודשים הראשונים של ההריון.

[מידע נוסף בנושא החומצה הפולית <](#)

תוסף ברזל <

מומלץ לצרוך תוסף ברזל מתום החודש השלישי להריון ועד שישה שבועות לאחר הלידה - 30 מ"ג בכל יום. אפשר לצרוך תוסף משולב של ברזל וחומצה פולית.

בנוסף לנטילת תוסף הברזל מומלץ להקפיד על אכילת מזון עשיר בברזל מן החי ומן הצומח.

מזון מן החי: בשר בקר רזה, בשר הודו ובעיקר בשר הודו אדום.

מזון מן הצומח: קטניות לסוגיהן (למשל, שעועית, עדשים, מאש), שיבולת שועל, קינואה, פירות מייבשים, טחינה, שקדים, אגוזים, גרעינים (מומלץ לרכוש ארוזים מראש ובמקומות מוכרים), מזון מועשר בברזל כגון דגני בוקר ללא סוכר.

חשוב לדעת: חלב ומוצריי, קפה ותה מפריעים לספיגת הברזל מתוספים וממזונות שונים. לכן רצוי לא לצרוך אותם יחד.

ויטמין C מסיע בספיגה של ברזל ולכן מומלץ ליטול את תוסף הברזל עם מזון עשיר בויטמין C. מזונות עשירים בויטמין C: פירות הדר, עגבניה, פלפל, קיווי, מלון, כרוב. קיימים בשוק תוספי ברזל שאינם מושפעים מויטמין C.

במהלך ההריון האישה זקוקה לכמות ברזל גדולה מהרגיל בשל העליה בגוף הדם וכדי לספק את צורכי העובר הגדל.

מחסור בברזל עלול לגרום לאנמיה אצל האישה ולתופעות, כגון עייפות, חולשה, כאבי ראש, קושי בנשימה והאצה בדופק.

הלב. נוסף על כך בזמן ההריון נוצרים מאגרי הברזל של העובר שישמשו את הילוד בחודשי חייו הראשונים.

**לעמוד ההנחיות
 המלא באתר
 משרד הבריאות
 סירקו את הקוד**

