

טיפ שני של חנוכה

**חיים טובים
בהריון?
זה לא חלום!**



כמה חודשים את בהריון בימי חיירך?

קדימה - תתחילי לחשב. בכל מצב ברור שמדובר בלא מעט שנים מחיירך... אבל גם אם את בהריון ראשון אלו לא פחות מתשעה חודשים וזו לכל הדעות - תקופה ארוכה. לפני שנתחיל חשוב לדעת שבהריון האישה חווה שינויים גופניים, נפשיים, רגשיים וחברתיים רבים. אז כדאי לך לקחת רק המלצות שעושות לך טוב.

המלצות החברות

1. הקפידי על מעקב הריון מתחילת ההריון, ואל תחפפי גם בשבועות מתקדמים. מאד חשוב לוודא שהעובר מתפתח היטב ללא תקלות.
2. הקפידי על תזונה איכותית. המזון שלך הוא הבסיס לחיים בריאים ומאוזנים. בתקופת ההריון הגוף נערך להתפתחות העובר ולתהליך ההנקה, רקמות הרחם והשליה מתפתחות, ואספקת הדם גוברת. עלייה נאותה במשקל מיטיבה עם בריאות האישה והעובר, מפחיתה סיכונים לסיבוכים ותורמת לבריאות התינוק שיוולד.
3. שמירה על אורח חיים בריא עד כמה שאפשר הכולל שלוש ארוחות עיקריות ביום ושתיים-שלוש ארוחות ביניים הכוללות מזונות משלוש קבוצות מזון לפחות והרבה סידן.
4. שתייה מספקת בכל תקופת ההריון היא חיונית. הנוזלים מונעים התייבשות ומפחיתים את הסיכוי להתפתחות צירים מוקדמים.
5. הימנעי מקפאין כיון שהוא עובר לעובר דרך השליה.
6. חומצה פולית הוא מרכיב בסיסי של כל תא בגוף. בשלושת החודשים הראשונים להריון מתפתחים איברי הגוף של העובר ובכללם המוח. בשלב זה פגם בתאים אחדים עלול להתפתח למום במערכת שלמה ואפילו למוות של העובר. משרד הבריאות ממליץ לצרוך כדור חומצה פולית, 400 מק"ג כל יום בשנות הפוריות.
7. נטילת תוסף ברזל כיון שבמהלך ההריון האישה זקוקה לכמות ברזל גדולה מהרגיל בשל העלייה בנפח 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. במהלך ההריון נוצרים מאגרי הברזל של העובר שימשו את היילוד בחודשי חייו הראשונים.



8. אכילת מוצרי בשר, עוף, דגים וביצים לא-מבושלים אינה מומלצת בתקופת ההיריון, ביניהם סושי ודגים מלוחים. תהליך הבישול משמיד את החיידקים והטפילים ומונע הדבקות במחלות העלולות לגרום לפגיעות קשות בעובר וקלקול קיבה לאם.

9. להתרחק מכל מה שעושה לך רע, גם אם זה הריח של הבושם שלך.

10. פעילות גופנית בזמן היריון חשובה ומומלצת. אפשר להמשיך לעסוק בפעילות גופנית שבה עסקו לפני ההיריון: הליכה, שחייה ופעילות אירובית במשך לפחות 150 דקות בשבוע. אישה בריאה שלא עשתה פעילות גופנית לפני ההיריון - מומלץ שתתחיל בפעילות מתונה, ולהתייעץ כל הזמן עם צוות רפואי.

11. חשיפה לעישון בתקופת ההיריון עלול לפגוע בעובר. הרעלים מצטברים בדם האם ועוברים דרך חבל הטבור ישירות אל העובר.

12. מומלץ להימנע ככל האפשר מצילומי רנטגן לא-הכרחיים בתקופת ההיריון. אם חייבים לבצע צילומי רנטגן למען בריאות האישה, יש לכסות את אזור הבטן בסינר עופרת המפחית את חשיפת העובר לקרינה.

13. הורמוני ההיריון עלולים לגרום להחמרה של דלקת חניכיים קיימת. הדרך היעילה למניעה וטיפול היא צחצוח במברשת וניקוי קפדני של השיניים בעזרת חוט דנטלי. מחקרים מראים כי חיידקים מהרובד הדנטלי של האם עלולים לעבור לתינוק ולגרום לעששת בחניכיים שלו. שמירה על היגיינת הפה של האם וסילוק הרובד הדנטלי יקטינו את הסיכון.

14. חומרי הדברה וריסוס נגד חרקים

ומזיקים עלולים לגרום נזק לבריאותן של נשים בהיריון ולבריאות העובר, התינוק והילדים. רוב חומרי ההדברה, גם הטבעיים, מיועדים לפגוע במערכת העצבים של החרקים. במיוחד בשליש הראשון להיריון העובר פגיע לחומרים אלה. נזק בשלב הזה עלול לגרום בעיות במערכת העצבים של העובר

15. להמנע ממטוגנים, שלא נשאר עם התוספות אחרי הלידה...

16. ההעדפות משתנות בהריונות שונים ובשלבים שונים של ההיריון. יש סיכוי שמחר תאכלי את מה שהיום לא יכולת לראות...

17. תדאגי שבעלך יהיה שותף מלא לקושי, לכאב וגם לבדיקות. יותר קל לחוות את הכל ביחד.

18. שמרי על סדר יום מסודר וקבוע. הקפידי על שעות קימה ושינה קבועות.

19. קראי ספרים על הריון ולידה או קחי קורס הכנה ללידה. ההכנה הנפשית חשובה לא פחות מהפיזית.

20. ולסיום - התחדשי בבגדים נוחים ויפים (הם לא חייבים להיות יקרים) תוכלי למצוא בגדים וחי. הנקה במגוון חנויות ביניהן H&M, נקסט והגיעו המלצות גל על חנות בשם "מכף רגל ועד ראש".

