

תאכלי
משהו!

את בהיריון ועדיין
רזה? את עלולה לסכן
את בריאות העובר



היריון ולידה

רותי קדוש



אזהרה

**משקל האם לפני הלידה והעלייה
במשקל במהלך ההיריון משפיעים
על משקל היילוד ועל אחוזו רקמת
השומן בגופו. בעקבות כך מושפעות
גם בריאותו המיידית של היילוד
ובריאותו העתידית כמבוגר.**

מעורף הקילוגרמים שהצטברו בהיריון. נמצב הפוך, כשהעלייה במשקל בהיריון אינה מספקת, קיימת עלייה בסיכונים כמו לידה מוקדמת ויילוד הסובל מתת משקל. נשים המתקשות לעמוד בהנחיות התזונתיות, רצוי שייעזרו בדיאטנית רהיט במעקב אחר גרילת העובר.

מה עושים אם האישה מידה בזמן ההיריון?

"אם מדובר בנשים בעלות עודף משקל ניכר השומרות על משקלן או יורדות בהיריון בקילוגרמים

מעורף הקילוגרמים שהצטברו בהיריון. נמצב הפוך, כשהעלייה במשקל בהיריון אינה מספקת, קיימת עלייה בסיכונים כמו לידה מוקדמת ויילוד הסובל מתת משקל. נשים המתקשות לעמוד בהנחיות התזונתיות, רצוי שייעזרו בדיאטנית רהיט במעקב אחר גרילת העובר.

מה עושים אם האישה מידה בזמן ההיריון?

"אם מדובר בנשים בעלות עודף משקל ניכר השומרות על משקלן או יורדות בהיריון בקילוגרמים

ר"ר ולפיש מציינת כי בראשית המאה הקודמת, בארצות הברית התגברה הגורפת הייתה שנשים בהיריון צריכות להעלות כ-7 ק"ג בהיריון, ללא קשר למשקלן או למצבן הבריאותי. מאז ההנחיות שוננו: "המידע שהצטבר הראה כי הגבלות קשות על תזונת האשה בהיריון עלולות לגרום למשקל לידה נמוך ליילוד. ההנחיות שוננו בהדרגה והן מתייחסות גם לגובה ולמשקל של האשה לפני שהרחה. איגודי הבריאות בעולם קובעים כי נשים בתת משקל אמורות להעלות 12-18 ק"ג בהיריון. נשים במשקל תקין יעלו 11-16 ק"ג ונשים במשקל עודף יעלו 9-13 ק"ג. כלומר, לנשים הנמצאות בתת משקל או במשקל תקין מומלץ להעלות כחצי ק"ג בשבוע במהלך השלישים השני והשלישי להיריון".

ומי שאינה עומדת בהנחיות? יודע כי נשים בהיריון בעלות עודף משקל קיצוני עלולות ללקות בסיכונים כמו ניתוח קיסרי, יילוד במשקל גבוה (מקרוזומיה) והשש לתחלואה כמו סוכרת. אפשרות סבירה שהשכנת היתר תשפיע על המשך חייה, כולל קושי 'להיפרט'

יעלו 9-13 ק"ג. כלומר, לנשים הנמצאות בתת משקל או במשקל תקין מומלץ להעלות כחצי ק"ג בשבוע במהלך השלישים השני והשלישי להיריון".
ומי שאינה עומדת בהנחיות? יודע כי נשים בהיריון בעלות עודף משקל קיצוני עלולות ללקות בסיכונים כמו ניתוח קיסרי, יילוד במשקל גבוה (מקרוזומיה) והשש לתחלואה כמו סוכרת. אפשרות סבירה שהשכנת היתר תשפיע על המשך חייה, כולל קושי 'להיפרט'

בודדים, נראה שהרווח היתסי על תוצאות הלידה והיילוד רב מההפסד הפוטנציאלי. ואולם, במצבים של ירידה תלולה במשקל, ביחוד בקרב נשים שאינן סובלות מעודף משקל, קיים סיכון מוגבר ללידה מוקדמת ויילוד במשקל לידה נמוך נמוך.

האם לזוותר על חדר הכושר בהיריון?

"נשים שאינן סובלות מנחלות רקע או מסיבוכי היריון, פעילות גופנית בהיריון מומלצת, תוך התחשבות בשינויים האנטומיים והפיזיולוגיים שהגוף עובר בהיריון. פעילות גופנית בהיריון

לנשים הנמצאות בתת משקל או במשקל תקין מומלץ להעלות כחצי ק"ג בשבוע במהלך השלישים להיריון

משפיעה לטובה על הכושר הגופני, מונעת עלייה מוגזמת במשקל, משפרת את מצב הרוח, מקלה כאבי גב (השכיחים בהיריון) ומקטינה את הסיכון לסיבוכי היריון. עם זאת, פעילות גופנית בהיריון חייבת להיות מודרסת והדרגתית. מאמץ יתר עלול לגרום לתבולות ונפילות המסכנות את האם והעובר.

"נשים העוסקות בפעילות גופנית קיצונית מסתכנות בתת משקל בהיריון ובלידת תינוק במשקל לידה נמוך. איגודי הבריאות ממליצים לנשים בהיריון על פעילות גופנית בדרגה בינונית, חצי שעה ביום. מומלץ לשחות, וגם לעשות פילאטיס ויוגה במסגרות מתאימות. פעילות שאינה מומלצת בהיריון: משחקי כדור אלימים, ספורט אקסטרים, הרמת משקלות וצלילה".