

כ"ה בתמוז, התשע"ה
12 יולי 2015
מס' חוזר: 11/2015

הנדון: חוזר ראש השירות להערכת מצב התזונה לנשים הרות

2. החוזר מעדכן את נספח מס' 2.

העדכון בוצע יחד עם המועצה הלאומית לבריאות האשה.

1. כללי

תזונת האישה ההרה ומצבה התזונתי במהלך ההריון, משפיעים על בריאותה ועל בריאות העובר והילוד.

משקל תקין לפני הכניסה להריון ועליה במשקל בטווח המתאים מגבירים את הסיכוי לתוצאות הריון רצויות; מפחיתים את הסיכון ליתר לחץ דם בהריון, רעלת הריון (אקלמפסיה), סוכרת הריונית, ניתוח קיסרי ולידת פג. על כן נדרשת התייחסות מיוחדת לאיתור מוקדם של מצב תזונה שאינו תקין והדרכת האישה בהתאם.

התדריך להלן נועד להנחות את הצוות המטפל בנשים הרות כיצד לבצע את הערכת מצב התזונה, על מנת להבטיח מצב תזונתי נאות.

2. חוזר זה מחליף חוזר מס' 5/11 מיום 31.7.2011, הנחיות ועקומות תוספת משקל לנשים הרות, אשר היו בשימוש עד כה.

3. מטרות

3.1.1. להעריך את מצב התזונה של האישה ההרה ולאתר נשים הרות בסיכון למצב תזונה לקוי.

3.1.2. להדריך נשים הרות בהתאם למצבן התזונתי לקראת המשך הריון, אחרי הלידה ולקראת הנקה.

3.1.3. להפנות להמשך ברור נשים שנמצאו בסיכון למצב תזונה לקוי.

4. עקרונות

4.1. הערכת מצב התזונה של האישה ההרה היא חלק ממעקב בריאותי בהריון.

4.2. מתן הדרכה ומתן חומר הסברה כתוב בנושא תזונה.

5. קהל היעד

נשים הרות.

6. חלות התדריך

אחיות מוסמכות, רופאים ודיאטניות המטפלים בנשים הרות.

7. הגדרות

BMI (Body Mass Index) מדד מחושב לקביעת התאמת המשקל לגובה. בהריון ה-BMI משמש גם לקביעת טווח העלייה התקיין במשקל. חישוב ה-BMI נעשה בעזרת הנוסחה:
$$BMI = W (K"G) / H (M)^2$$

BMI = משקל (בק"ג) חלקי גובה (מטר) בריבוע
ה-BMI לנערות עד גיל 20 יקבע על פי עקומת ה-BMI (ק"ג) לגיל.
עליה תקינה במשקל: תוספת המשקל של האישה תואמת את העלייה המצופה לפי שבוע ההריון, ה-BMI שנקבע בתחילת ההריון ומספר העוברים { על פי הטבלה "טווח עליה מומלצת בהריון עם עובר יחיד או הריון מרובה עוברים לפי BMI" לפני ההריון או בתחילתו (עד 9 שבועות להריון) } (נספח 1).

מצב תזונה תקין מוגדר כאשר מתקיימים התנאים הבאים:

א. העלייה במשקל תקינה.

ב. ריכוז ההמוגלובין בדם הפריפרי הוא לפחות 11 gr% בשליש הראשון והשלישי ולפחות 10.5 gr% בשליש שני.

ג. BMI בתחילת ההריון בטווח של 18.5-25.

הערכה איכותנית של צריכת המזון – בחינת הגיוון, תדירות וסדר הארוחות של התפריט היומי.

8. ביסוס משפטי

נוהל טיפול באשה הרה, ינואר 2001.

9. השיטה

9.1. אנמנזה:

9.1.1. קבלת מידע על משקל האישה לפני ההריון או עד השבוע ה-9 להריון. אם אישה מגיעה בשבוע הריון מאוחר יותר יש להפעיל שיקול דעת לגבי טווח המשקל המתאים לה.

9.1.2. ראיון האישה לגבי הרגלי האכילה שלה והמצאות אחד או יותר מהמצבים המיוחדים העלולים להשפיע על תזונתה כמו: צמחונות וטבעונות, המנעות מאכילת קבוצות מזון שונות, לאחר דיאטות הרזייה, מרווח של פחות משנה בין ההריון הנוכחי לקודם, מהגרת עבודה, עולה חדשה פחות מ-5 שנים בארץ, מעמד סוציאקונומי נמוך, עבודה פיסית קשה או פעילות גופנית מאומצת.

9.1.3. ראיון האישה לגבי המצאות אחד או יותר מגורמי סיכון תזונתי המצריכים הערכה והדרכה של דיאטנית בקהילה. גורמים אלו עלולים להשפיע על תזונתה ובהמשך בריאותה ובריאות תינוקה.

רשימת גורמי סיכון תזונתיים:

- BMI לפני ההריון: מתחת ל-18.5 ק"ג/מטר² או מעל 30 ק"ג/מטר².
- נערות מתחת לגיל 18.
- נשים עם רמות המוגלובין מתחת ל-11 גר' % בשליש הראשון והשלישי ומתחת ל-10.5 בשליש השני, המטוקריט מתחת ל-0.32.
- מעשנות כבדות (מעל 20 סיגריות ביממה).
- נשים אלכוהוליסטיות.
- צרכניות סמים.

9.2. אומדן:

- 9.2.1. מדידת גובה האישה.
- 9.2.2. חישוב ה-BMI לתקופה של לפני ההריון או בתחילת ההריון (עד 9 שבועות להריון).
- 9.2.3. קביעת טווח תוספת המשקל הרצוייה לפי רמת ה-BMI שאותרה (נספח 1).
- 9.2.4. שקילת האישה בכל ביקור, לקביעת תקינות תוספת המשקל. (שקילה ומדידת גובה יעשו כשהאשה לבושה בבגד קל וללא נעלים). השקילה המומלצת לפחות אחת לחודש עד החודש השביעי (שבוע 30) ואחר כך פעם בשבועיים (נוהל טיפול באישה ההרה).

9.3 קביעת מצבה התזונתי של האישה במהלך ההריון.

יקבע עפ"י המדדים הבאים:

- א. BMI בתחילת ההריון.
- ב. תוספת משקל האישה בכל ביקור.
- ג. רמת המוגלובין בדם האישה.
- ד. קיום אחד מהמצבים המיוחדים (סעיף 8.1.2).

9.4. טיפול:

- 9.4.1. האשה תקבל מידע על מצבה התזונתי, עלון מידע והדרכה על פי "הנחיות לתזונה נבונה בתקופת ההריון" (נספח 2), זאת בהתאם להרגלים ולתרבות האישה.
- 9.4.2. האישה תקבל הנחיות על נטילת תוספי ברזל וחומצה פולית במהלך ההריון ויעשה מעקב אחר הביצוע (תדריך ברזל יולי 1999, תדריך ח' פולית אוגוסט 2000).
- 9.4.3. במצבים המיוחדים (סעיף 8.1.2) יש לשקול ביצוע הערכה איכותנית של צריכת מזון הכוללת רישום ועיבוד צריכת המזון של האישה על פי "דף עזר לניתוח איכותני של אישה הרה" (נספח 3) ודף הדרכה בתזונה-"קבוצות המזון" (נספח 4). יש לתת הדרכה בהתאם למימצאי צריכת המזון ולפי "הנחיות לתזונה נבונה בתקופת ההריון" (נספח 2).
- 9.4.4. כאשר מצב התזונה אינו תקין או נמצא גורם סיכון תזונתי (על פי הרשימה בסעיף 8.1.3), תבוצע הפניה לטיפול ומעקב לגורמים המקצועיים המתאימים: רופאים, דיאטניות, מרפאות לבריאות האישה ומרפאות להריון בסיכון גבוה.

במקרים הבאים יש צורך בהתייחסות תזונתית מיוחדת:

- נשים אשר לקו בעבר בסוכרת הריונית או שמפתחות סוכרת הריונית במהלך ההריון הנוכחי.
- נשים אשר פיתחו בהריון קודם או בנוכחי יתר לחץ דם.
- נשים הלוקות במחלות/ תסמונות בעלות השלכות תזונתיות (כגון: סוכרת, צליאק, מחלת כרוהן, אי סבילות ללקטוז, מחלות מטבוליות ואנדוקריניות).
- נשים הסובלות כעת או שסבלו בעבר מהפרעות אכילה.
- נשים עם הריון מרובה עוברים.

9.5. מעקב:

- 9.5.1. ביצוע מעקב אחר תוצאות ההפניה, אם הופנתה לגורם אחר.
- 9.5.2. בכל ביקור בתחנה יש לעקוב אחר התאמת תוספת המשקל לעליה הצפויה במשקל, זאת על פי ה-BMI שנקבע בתחילת ההריון (נספח 1) ועל פי חודש/שבוע ההריון. במצב של חריגה, כאשר העלייה קטנה או גבוהה מהצפוי, יש לברר סיבות אפשריות למצב, לבצע הערכת תזונה איכותנית, לתת הדרכה בהתאם או להפנות לגורם מקצועי לפי הצורך.
- 9.5.3. תיעוד ההתערבות יעשה ברשומות המקובלות בארגון.

10. נספחים:

(נספח 1) – טבלאות: "טווח עליה מומלצת בהריון עם עובר יחיד, לפי BMI" ו"טווח עליה

מומלצת בהריון עם שני עוברים, לפי BMI".

(נספח 2) - הנחיות לתזונה נבונה לנשים לקראת הריון ובמהלכו.

(נספח 3) – "דף עזר לניתוח תזונתי איכותני של אישה הרה".

(נספח 4) - דף הדרכה בתזונה-"קבוצות המזון".

בכבוד רב,



פרופ' איתמר גרוטו
ראש שרותי בריאות הציבור

נספח מספר 1 : תוספת משקל בהריון

העליה המומלצת במשקל במהלך השליש הראשון להריון היא בטווח 0.5 - 2 ק"ג *.

תוספת משקל מומלצת בהריון עם עובר יחיד, לפי BMI :

תוספת המשקל הרצויה שליש שני-שלישי (14 - 42 שבועות) (ק"ג לשבוע) טווח ממוצע		תוספת משקל בכל ההריון*	BMI שנקבע בתחילת ההריון
0.58 - 0.44	0.51	12.5-18 Kg	BMI < 18.5
0.50 - 0.35	0.42	11.5 -16 Kg	18.5 ≤ BMI < 24.9
0.33 - 0.23	0.3	7 - 11.5 Kg	25 ≤ BMI < 29.9
0.27 - 0.17	0.22	5-9 Kg	BMI 30 - 39.9
		5-9 Kg	BMI ≥ 40

* מבוסס על חישובים שנעשו ע"י Siega-Riz1994, Abrams1995, Carmichael1997.

תוספת משקל מומלצת בהריון עם שני עוברים ויותר, לפי BMI :

תוספת משקל בכל ההריון	BMI לפני ההריון
אין מספיק מידע	BMI < 18.5
17-25 Kg	18.5 ≤ BMI < 24.9
14-23 Kg	25 ≤ BMI < 29.9
11-19	BMI ≥ 30

הערה: נערות מתחת לגיל 18 צריכות לעלות במשקל בהתאם לטווח העליון של "תוספת משקל בהריון עם עובר יחיד, לפי ה-BMI". נערות (מתחת לגיל 18 שנה) יופנו לטיפול ומעקב בקהילה. מבוסס על הפרסום של ועדת מזון ותזונה, ארה"ב:

Institute of Medicine, Food and Nutrition Board. Weight Gain During Pregnancy: Reexamining the Guidelines. Released: May 28, 2009
http://books.nap.edu/openbook.php?record_id=12584&page=28

נספח מספר 2:

הנחיות לתזונה נבונה לנשים לקראת הריון ובמהלכו

רקע

תזונה נבונה היא הבסיס לחיים בריאים ומאוזנים. בתקופת ההיריון תזונה נבונה חשובה במיוחד: הגוף נערך להתפתחות העובר ולתהליך ההנקה, מתפתחות רקמות הרחם והשליה ומתגברת אספקת הדם. עלייה נאותה במשקל מיטיבה עם בריאות האישה והעובר, מפחיתה סיכונים לסיבוכים ותורמת לבריאות היילוד. 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 דיאטנית.

הנחיות כלליות

1. מזון מגוון

חשוב להקפיד על מזון מגוון: בתפריט היומי יש לכלול מזונות מחמש קבוצות המזון המפורטות להלן ובשלל צבעים. יש לגוון את סוגי המזון שאוכלים מכל קבוצה. אלה קבוצות המזון:

דגנים, רצוי מלאים, כגון חיטה מלאה ומוצריה (לחם מדגן מלא, בורגול, קוסקוס מלא, פסטה מחיטה מלאה), אורז רצוי מלא, תירס, גריסי פנינה, שיפון, שיבולת שועל, תפוחי אדמה, בטטה ועוד. יש להעדיף דגנים מלאים.

ירקות, כגון חסה, מלפפון, פלפל, קישוא, עגבנייה, גזר ושאר ירקות מהמגוון הרחב המצוי בשווקים ובמרכולים. מומלץ לצרוך ביום לפחות ארבע מנות ירקות מצבעים שונים. **פירות**, כגון תפוז, אגס, שזיף, מלון, אבטיח, ענבים ושאר פירות מהמגוון הרחב המצוי בשווקים ובמרכולים. מומלץ לצרוך ביום שתיים עד ארבע מנות פירות מצבעים שונים.

מזונות עשירים בחלבונים, כגון יוגורט, חלב, גבינות, לבן, ביצים, קטניות ומוצריהם, בשר הודו, בשר בקר, עוף ודגים. חשוב להקפיד כי ספקי החלבון יהיו דלי שומן.

מזונות עשירים בשומן, למשל, אבוקדו, זיתים, טחינה, שמן זית, שמן קנולה, אגוזים וזרעים ללא המלחה (כגון זרעי דלעת וזרעי חמניות).

2. ארוחות מסודרות

מומלץ לאכול שלוש ארוחות עיקריות ושתיים-שלוש ארוחות ביניים (ארוחות קלות) ביום. בכל ארוחה רצוי לשלב מזונות משלוש קבוצות מזון לפחות. את הארוחה הראשונה בבוקר רצוי לאכול סמוך לשעת הקימה. הארוחות האחרות יהיו בפער של כשלוש עד ארבע שעות ביניהן, והאחרונה לפחות שעתיים לפני השינה.

נשים בהיריון סובלות לעתים מתופעות כגון צרבות ובחילות. צריכה מגוונת של מזון וארוחות קטנות לעתים קרובות ומזון הנלעס היטב גם תוך כדי התחושה הלא נעימה מקלים לרוב על התופעה ומרגיעים את מערכת העיכול. הפרדה חלקית של אוכל משתייה, אכילת מזון יבש כמו קרקרים דלי שומן או צנימים, הימנעות משתיית משקאות תוססים ומאכילה של אוכל שמן ומטוגן ישפיעו גם הן לטובה.

3. התאמה של כמויות המזון

חשוב להתאים את כמויות המזון לצרכים האישיים. כמות המזון הנדרשת לאישה תלויה בגילה, בפעילותה הגופנית, בגובהה, במשקלה ובמצבה הבריאותי.

4. עלייה במשקל בתקופת ההיריון

משקל תקין לפני הכניסה להיריון ועלייה במשקל בטווח הרצוי מאפשרים סיכוי טוב לתוצאות היריון רצויות. עלייה במשקל בהתאם למצב משקל האישה מפחיתה את הסיכון ליתר לחץ דם בהיריון, לרעלת היריון (פרי-אקלמפסיה), לסוכרת הריונית, לניתוח קיסרי וללידת פג. על כן מומלץ לאישה הרה להיות במעקב של רופא, טיפת חלב / מרכז לבריאות האישה ודיאטנית הכולל מעקב אחר משקל, איתור מוקדם של מצב תזונה שאינו תקין וקבלת הדרכה תזונתית בהתאם.

5. מומלץ להמעיט בצריכת מוצרים המכילים קפאין

קפאין פועל בגוף כחומר מעורר. במהלך ההיריון מואט פינוי הקפאין מגוף האם. הקפאין עובר לעובר דרך השליה, ולעובר אין יכולת לפרק אותו. כמה מחקרים מצאו קשר בין צריכת יתר של קפאין לבין הפלות, פגות ומשקל נמוך של התינוק בלידה. הקפאין כחומר מעורר מעלה את לחץ הדם, מאיץ את הדופק ועלול לפגוע בהרגלי השינה של האישה ושל העובר ברחם.

מומלץ להימנע מצריכה של משקאות אנרגיה, קפה טורקי, קפה שחור וקפה בוץ המכילים כמות קפאין גדולה. כמו כן מומלץ להגביל צריכה של שוקולד ושל משקאות המכילים קפאין, כגון משקאות קפה לסוגיו, תה, קוקה-קולה וקקאו עד שלוש כוסות ביום.

6. מומלץ להמעיט באכילת ממתקים, חטיפים ומשקאות ממותקים

ממתקים, חטיפים ומשקאות מתוקים מספקים בעיקר סוכר, מלח ושומן. מומלץ להמעיט בצריכתם בכלל ובמהלך ההיריון בפרט, בין השאר כדי למנוע עלייה גבוהה מדי במשקל.

7. מומלץ להמעיט בשימוש בממתקים מלאכותיים

בזמן ההיריון וההנקה מומלץ להפחית צריכה של ממתקים מלאכותיים. הממתקים נמצאים לרוב במוצרי מזון ומשקאות "דיאט".

8. מומלץ להמעיט בשימוש במלח ובמונוסודיום גלוטמאט (MSG)

מומלץ להמעיט בצריכת מלח ולא לצרוך יותר מחמישה גרמים (כפית) מלח ליום, כמות השווה ל-2,300 מ"ג נתרן. כמות זו כוללת מלח הנמצא במזון מבושל ובמזון מוכן קנוי. כמות המלח במוצרי מזון קנויים רשומה בתוויות המזון ומצוינת כנתרן (סודיום). צריכת יתר של מלח/נתרן עלולה לגרום ליתר לחץ דם.

במסגרת כמות המלח המומלצת לצריכה מומלץ לכלל הנשים, פרט לנשים הסובלות מפעילות יתר של בלוטת התריס, לצרוך מלח מועשר בIOD, במיוחד בשלושת החודשים לפני ההיריון ולאורך כל תקופת ההיריון. בכל מקרה של ספק יש להתייעץ עם הרופא המטפל.

מונוסודיום גלוטמאט (MSG) מכיל כמות גדולה של נתרן ומצוי במוצרי מזון רבים: אבקות מרק, רוטב סויה, רוטב טריאקי, מוצרי תיבול ותערובות תבלינים (לדוגמה, תערובת לקציצות, לגריל וכדומה).

ברשימת הרכיבים התזונתיים המופיעה על גבי אריזות המזון מצוין MSG לעתים קרובות כ-E-621.

על מנת לצמצם את השימוש במלח או במונוסודיום גלוטמאט ניתן לעשות שימוש בעשבי תיבול (פטרוזיליה, כוסברה) ובתבלינים שאינם מעורבבים עם מלח, כגון בצל, שום, פלפל, פפריקה וכמון.

רכיבים תזונתיים ייחודיים והתאמתם לתקופת ההיריון

9. סידן בכמות מספקת

סידן הוא מרכיב הנחוץ לאישה ולעובר המתפתח. סידן חשוב לבניית עצמות, לתפקוד של מערכות הדם והשרירים ולבנייה של שיניים בריאות ושמירה עליהן. לכן במהלך ההיריון עולה דרישת הגוף לסידן.

מקורות עיקריים לסידן: חלב ומוצרי חלב (רצוי מועשרים בסידן).

מקורות נוספים לסידן: כרוב, כרובית, טחינה משומשום מלא, שקדים, סרדינים עם עצמות.

לנשים שאינן צורכות מוצרי חלב מומלץ לפנות ליעוץ של דיאטן/ית.

10. אכילת מזון דל בשומן רווי, דל בכולסטרול וללא שומן טרנס

רמות הכולסטרול עולות בתקופת ההיריון באופן טבעי. עם זאת מומלץ להתאים את התזונה כדי לוודא שלא יעלו יותר מדי.

מומלץ לבחור מזונות דלי שומן. יש להעדיף מזון דל בשומן רווי ודל בכולסטרול, כגון חלב 1% שומן, מוצרי חלב עד 5% שומן, בשר בקר רזה, עוף והודו ללא עור (לפני הבישול). שומן טרנס שאינו מומלץ, עלול להימצא במוצרי מזון המכילים שומן צמחי מוקשה, כגון מאפים, מזון מוכן וחטיפים תעשייתיים. יש להעדיף מאכלים שאינם מכילים שומן טרנס.

אפשר לזהות תכולה וכמות של השומנים לפי הרישום בטבלת הסימון התזונתי. ניתן להחליף חלק ממנות הבשר במנות צמחוניות, כמו למשל שילוב קטניות (עדשים, חומס, לוביה) עם דגן, רצוי מלא (חיטה, בורגול, כוסמת, קינואה, אורז מלא). אפייה ובישול במים או באדים עדיפים על פני טיגון.

מומלץ לקרוא את רשימת הרכיבים ואת הסימון התזונתי על גבי אריזת המזון, לשים לב לתכולת השומן ולבחור מזונות דלי שומן וסוכר.

11. סיבים תזונתיים

בתקופת ההיריון חלק מהנשים סובלות מעצירות. הגברת צריכה של הסיבים התזונתיים (בשילוב שתייה מספקת) יכולה לסייע להסדיר את פעילות מערכת העיכול, והיא טובה גם למניעת מחלות כרוניות. הסיבים מצויים בדגנים מלאים (למשל, שיבולת שועל ולחם מדגן מלא), בקטניות, בירקות ובפירות. מומלץ לאכול מזונות המכילים סיבים תזונתיים בכל ארוחה.

12. שתיית מים

יש להקפיד על שתייה מספקת בכל תקופת ההיריון. השתייה המומלצת היא מים. המים מונעים התייבשות ומפחיתים את הסיכון להתפתחות צירים מוקדמים. מומלץ לשתות מים במהלך הארוחות וביניהן. כמות המים הרצויה משתנה מאישה לאישה ומושפעת מרמת הפעילות הגופנית ומתנאי הסביבה. צבע שתן בהיר הוא מדד טוב לשתייה מספקת. רצוי להקפיד על שתייה של לפחות שני ליטרים נוזלים ביום.

13. תוספי תזונה

אין לצרוך תוספי תזונה ללא התייעצות עם רופא או דיאטנית למעט חומצה פולית וברזל, כפי שיפורט בהמשך.

14. תוסף חומצה פולית

במהלך שנות הפוריות מומלץ לכל אישה לצרוך בכל יום 400 מק"ג חומצה פולית כתוסף. צריכה של חומצה פולית חשובה במיוחד בשלושת החודשים הקודמים להיריון ובמהלך שלושת החודשים הראשונים להיריון, 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 להיריון 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 להיריון ובשלושת החודשים הראשונים של ההיריון.

גם במהלך ההיריון 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 ההיריון ובעת ההיריון, ולכן יש צורך בחומצה פולית כתוסף.

15. תוסף ברזל

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

במהלך ההיריון 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. נוסף על כך בזמן ההיריון נוצרים מאגרי הברזל של העובר שישמשו את היילוד בחודשי חייו הראשונים.

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 מיובשים, טחינה, שקדים, אגוזים, גרעינים (מומלץ לרכוש ארוזים מראש ובמקומות מוכרים), מזון מועשר בברזל כגון דגני בוקר ללא סוכר.

חשוב לדעת:

חלב ומוצריו, קפה ותה מפריעים לספיגת הברזל מתוספים וממזונות שונים. לכן רצוי לא לצרוך אותם יחד.

ויטמין C מסייע בספיגה של תוסף הברזל וכן בספיגת ברזל ממקור צמחי, ולכן מומלץ ליטול את תוסף הברזל עם מזון עשיר בוויטמין C.

מזונות עשירים בוויטמין C: פירות הדר, עגבנייה, פלפל, קיווי, מלון, כרוב.

בטיחות מזון בתקופת ההיריון

במהלך ההיריון יש חשש מוגבר לפגיעה באישה ההרה ובעובר על ידי הידבקות במחלות זיהומיות המועברות במזון. כמו כן יש כמה מזונות אשר מכילים חומרים בעלי סיכון לפגיעה בעובר. הקפדה על ההנחיות שלהלן תפחית סיכונים אלו.

16. מזונות המכילים חומרים העלולים לפגוע בעובר:

א. יש להימנע מאכילת דגים העלולים להכיל כספית

מומלץ להימנע מאכילת דגים גדולים, כגון כריש (Shark), דג החרב (Swordfish), מקרל גדול (King mackerel), ליבנה (Tilefish), סטייק טונה וטונה לבנה (טונה אלבקור) בשל האפשרות של הימצאות תכולה של כספית גבוהה בגופם. לעומת זאת **ניתן ורצוי לאכול ממבחר הדגים האחרים המצויים בארץ** לרבות דגי ברכות וטונה בהירה (Light Tuna) מקופסאות שימורים. מומלץ לגוון את סוגי הדגים בתפריט.

ב. צריכת אלכוהול בתקופת ההיריון

חשיפת האם לאלכוהול במהלך ההיריון עלולה לגרום למגוון נזקים בלתי הפיכים בעובר ובתינוק. היא מעלה את הסיכון לפגיעה בהתפתחות המוח של העובר, עלולה לגרום לעיוות בתווי הפנים, להפרעות בגדילה, להפרעות שכליות ולתמותה של עוברים ושל תינוקות. טרם הובהרה כמות האלכוהול הבטוחה לאם ולעובר. לכן יש להימנע מצריכת אלכוהול טרם הכניסה להיריון ולאורך כל תקופת ההיריון. האלכוהול עובר ישירות לעובר במשך ההיריון דרך השליה וכן במשך ההנקה באמצעות חלב האם.

17. צריכת מזון העלולה לגרום למחלות זיהומיות

בתקופת ההיריון גוף האישה עובר שינויים הורמונליים טבעיים שחלקם משנים את התפקוד של מערכת החיסון. כמו כן מערכת החיסון של העובר אינה מפותחת, ולפיכך הן האישה ההרה והן העובר נמצאים בסיכון לתחלואה עקב הרעלת מזון.

- **ליסטריה** הוא חיידק הנמצא במזונות מסוימים בתנאי קירור ויכול לגרום למחלה מסוכנת בשם ליסטריוזיס. באישה הרה הזיהום עלול לגרום ללידת תינוק חולה, להפלה, ללידה מוקדמת או ללידת עובר מת.
- **טוקסופלסמה** הוא טפיל שהידבקות בו עלולה להתרחש בעת אכילת בשר שלא בושל מספיק או אכילת פירות וירקות לא שטופים או כתוצאה של מגע בהפרשות חתולים. חשוב להימנע מחשיפה דווקא בעת היריון משום שהידבקות בטפיל עלולה להוביל לחירשות, לפיגור או לעיוורון בעובר.
- **סלמונלה** הוא חיידק העלול לגרום לבחילות, להקאות, לכאבי בטן, לשלשול, לחום ולכאב ראש. נשים הרות אינן נמצאות בסיכון מוגבר לתחלואה בסלמונלה, אך במקרים נדירים סלמונלה עלולה להיות גירוי להתחלת הפלה.

על מנת להימנע מתחלואים אלו בתקופת ההיריון כדאי לפעול על פי ההנחיות האלה:

- א. מומלץ להימנע מסוגי בשר, עוף, דגים וביצים שלא בושלו או שבושלו באופן חלקי בלבד.** תהליך הבישול משמיד את החיידקים והטפילים בבשר, בעוף ובדגים. אכילת בשר לא מבושל או מבושל חלקית עלולה לחשוף את האישה למחלות העלולות לגרום לפגיעה בעובר (למשל, ליסטריוזיס וטוקסופלזמוזיס). חיידק הסלמונלה העלול להימצא במוצרי עופות ובביצים לא מבושלות גורם לשלשולים קשים ואף להתייבשות.
- ב. חשוב לזכור:** מומלץ לאכול אך ורק סוגי בשר, עוף, דגים או ביצים שבושלו כראוי. יש לוודא שסטייקים, נקניקיות ובשר טחון הנצלים "על האש" עוברים צלייה מלאה ולאחר צלייתם לא יבואו במגע עם מזון גולמי כגון בשר לא צלוי.
- ג. מוצרי בשר, עוף, דגים וביצים שאינם מומלצים למאכל בתקופת ההיריון**
 - דגים מעושנים ומשומרים שלא עברו תהליך בישול בעת הכנתם, כגון לקס, סלמון מעושן, הרינג, לקרדה, סביצה.
 - ממרחי דגים בשמנת או במיונית.
 - מאכלים שאינם עוברים תהליך בישול, כגון סושי עם דג, קרפצ'יו, סטייק טרטור, סרטן וצדפות. הציוד שמשמש להכנת הסושי (סכין, משטחי עבודה וכדומה) עלול להעביר חיידקים, ולכן אכילת סושי צמחוני במסעדה שבה מכינים גם סושי עם דגים נאים או פירות ים אינה מומלצת.
 - פטה כבד שנשמר בקירור.
 - נקניקים ובשרים שנשמרים בקירור כגון פסטרמה. אפשר לאכול אותם לאחר בישולם.
 - ביצים לא מבושלות לרבות במאכלים, כגון רפרפות, קרמים, רטבים (איולי, ברנו, מיונו ביתי, סלט קיסר, הולנדייז), גלידות תוצרת בית, טירמיסו וקציפות מחלבון ביצה. עם זאת אפשר לצרוך רטבים, מיונו וביצים מפוסטרות המיוצרים במפעל בעל רישיון יצרן בתוקף.
 - ביצים מבושלות חלקית, כגון ביצת עין וביצה רכה.

ד. מומלץ להימנע מצריכה של מוצרי חלב ממקור לא ידוע או מוצרים שלא עברו פסטור
מומלץ להקפיד על שימוש בחלב מפוסטר ובמוצרי חלב העשויים מחלב מפוסטר בלבד ממקורות בעלי רישיון יצרן בתוקף.
מבין הגבינות המיוצרות מחלב מפוסטר כדאי להימנע מגבינות בשלות (גבינות עובש) כמו ברי, קממבר, גורגונזולה ורוקפור. כמו כן כדאי להימנע מגבינות כמו פטה, צפתית ובולגרית בשל ההשריה במים שעלולים להכיל חיידקים. את כל הגבינות הללו אפשר לצרוך לאחר בישול יסודי. מבין הגלידות מומלץ להימנע מצריכה של גלידות רכות ("גלידה אמריקאית").

18. הקפדה על כללי רכישה ואחסון של פירות וירקות והכנת סלטים

צריכה יומיומית של פירות וירקות מומלצת בכלל ובהיריון בפרט.
מומלץ להקפיד על שטיפה יסודית של פירות וירקות במים זורמים. יש להקפיד על שטיפת הפירות והירקות לפני האכילה, גם אם מתכננים לקלפם משום שלכלוך וחיידקים עלולים להיות מוחדרים לבשר הפרי באמצעות החיתוך בסכין. ירקות ופירות קשים לרבות מלונים, מלפפונים וכדומה יש לקרצף באמצעות מברשת נקייה או סקוץ' נקי המיועדים למטרה זו. לאחר השטיפה יש לייבש על ידי שפשוף במגבת נייר כדי להסיר חיידקים שנוותרו על הפרי לאחר השטיפה.

- מומלץ להקפיד על אכילת סלט טרי שהוכן סמוך לזמן האכילה.
- מומלץ להימנע מצריכה של סלטי חומוס קנויים (מחשש להימצאות חיידק הליסטריה). אם מעוניינים לאכול סלט חומוס, רצוי להכינו טרי בבית ולאכול אותו תוך יומיים מיום הכנתו.
- את כל סוגי הנבטים יש לצרוך מבושלים בלבד.

19. הקפדה על כללי רכישה של מזון ואחסונו

- מומלץ לרכוש מזון במסעדות או בחנויות בעלי רישיון עסק מיצרנים בעלי רישיון יצרן בלבד ולצרוך אותו עד התאריך האחרון המותר לשימוש.
- אם אוכלים מחוץ לבית, מומלץ להעדיף מזון מבושל המוגש במצב שבו עולים ממנו אדים.
- בתקופת ההיריון מומלץ לרכוש מזון טרי ולאכול אותו סמוך למועד הקנייה ולתאריך הייצור.
- מומלץ שלא לקנות מזון מוכן בצדי הדרכים, בשוקי איכרים וכדומה ולהימנע מרכישה של מוצרי מעדנייה הנפרסים או נמכרים במשקל לעיני הלקוח, ובכלל זה גבינות וסלטים מכל סוג לרבות מיצים נסחטים.
- מזון מבושל שאוחסן לאחר הכנתו במקרר, יש לצרוך תוך יומיים. את המזון יש לחמם היטב עד למצב שבו עולים ממנו אדים.

משרד הבריאות, המחלקה לתזונה, ירושלים
גיליון הדרכה בתזונה

מזונות עשירים בשומן	מזונות עשירים בחלבון	פירות	ירקות	דגניים ומוצרי מאפה
ממתיקים ומשקאות ממותקים בסוכר	חלב ומוצרים:	אבטיח	בצל	אורז
ביסקוויט	אבוקדו	אגס	גזר	אטריות (מכל הסוגים)
בירה לבנה	אגוזים	אפרסק	דלעת	בטטה
בירה שחורה	בטנים	אשכולית	חסה	דגני בוקר ללא סוכר
גלידה	גרעינים	בננה	חציל	חיטה, קוסקוס, בורגול
דבש	זיתים	גויאבה	כרוב לבן וסגול	לחם
וופלים	חמאה	מלון	כרובית	לחם קל
חטיפים מלוחים	חמאת בוטנים	מנגו	סלק	לחמנייה
חלבה	טחינה	משמש	סלרי	מצה
ממרח שוקולד	מיוז	ענבים	עגבנייה	סולת
משקאות קלים	מרגרינה	קיווי	פטירות	פופקורן
משקאות תוססים	סלט חומוס	קלמנטינה	פלפל בצבעים שונים	פיתה
סוכר	שמן	שזיף	צנון וצנונית	פתיתים
סוכריות	שקדים	תאנים	קולרבי	קוואקר
עוגה		תות שדה	קישוא	קרקרים
קרטיב		תמרים	שעועית ירוקה וצהובה	תירס
ריבה		בשר בקר	מלפפון	תפוחי אדמה
שוקולד		בשר עוף והודו	תפוח עץ	קינואה
שקדי מרק		דגים ובריכה	מלוחייה	
תרכיזים ממותקים		נקניק		
		פסטרמה		
		שימורי דגים		
		ביצה		
המעייטו באכילת ממתקים וחטיפים	העדיפו את המזונות הדלים בשומן רווי וכולסטרול	בחרו פירות וירקות מצבעים שונים בכל יום		העדיפו את הדגניים המלאים