

מזל טוב!!!

תקופת ההריון היא תקופה מאושרת, במהלך ההריון הגוף עובר שינויים מדהימים שלעיתים משבשים את סדר היום, להקלה על התופעות בהריון:

• אנמיה

מדוע? במהלך ההריון הגוף זקוק לכמות גדולה יותר של ברזל
המלצות: יש לאכול מאכלים שעשירים בברזל – בשר (רצוי אורגני), אולם רצוי גם להגביר אכילת מזונות המכילים ברזל מהצומח והם: ירקות עליים (לא תרד), כרישה, דגנים מלאים, קטניות, תאנים, פירות יבשים, דובדבנים, תותים, אגוזי קאשיו, כדי להגביר את ספיגת הברזל מהצומח רצוי להוסיף ויטמין C לארוחה (קטניות + סלט ומיץ לימון, עגבנייה ומלפפון + פלפל אדום), שתייה המעכבת ספיגת ברזל – קפה/תה רצוי לשתות שעתים לאחר הארוחה או שעה לפני

• בחילות והקאות

מדוע? הן נובעות בעיקר מהשינויים ההורמונאליים המתחוללים בגוף המלצות: לאכול ארוחות קטנות ולא עמוסות, לא לאכול מזונות מטוגנים ומתובלים טיפים= מציצת לימון חצוי, תה של פרוסות שורש ג'ינג'ר, סוכריות ג'ינג'ר, כמוסות גרבידול, מציצת קוביות קרח, מציצת קוביות קרח קטנות העשויות מלימונדה, אבקת קינמון במים פושרים, אכילת מזונות יבשים (קרקרים וכדו') שמנים אתריים:

- 1 - להריח ממחטה עם: 2 ט' ג'ינג'ר, 2 ט' מנדרין, 2 ט' עלי הדורים,
- 2 - להניח 1 טיפה הל על הלשון

• צרבת

מדוע? עלייה של חומצות קיבה לוושט המלצות: להקפיד על יציבה זקופה שתאפשר זרימה נכונה של אוויר לוושט ונשימות עמוקות וארוכות, לוותר על אכילת מזונות חריפים ועתירי שומן, לא לאכול לפני השינה (כדי שהאוכל יספיק להתעכל לפני שהגוף עובר למצב של שכיבה) טיפים= לאכול מלפפון עם הקליפה, שקדים לא קלויים, מיץ פפאיה, אבקת אולמוס פולבה – 1 כפית בחצי כוס מים, פרוביוטיקה

• אצירת נוזלים (בצקת)

מדוע? זו תוצאה של הצטברות נוזלים בגוף הקשורה בעיקר לשינויים ההורמונאליים המלצות: הפחתת כמות המלח בתזונה, והגברת צריכת האשלגן מקורות לאשלגן-תפוח עץ, אספרגוס, כרוב, תפוז, בננות, אצות (קלפ), אספסת, שעועית לבנה טיפים= קשירת עלי כרוב סביב הבצקת ברגל, או חבישת פרוסות של תפוחי אדמה ומלפפונים ביחד על הבצקת למשך הלילה, השריית הרגליים באמבט עם תה קמומיל, ובאופן כללי להימנע מעמידה ממושכת במהלך היום, ולהגביה את הרגליים בשכיבה באמצעות כרית, שתיית תה צמחים: תה מעלי שן הארי/טרקסקום (משתנים עדינים)

שמנים: 10 ט' לבנדר, 10 ט' אשכולית, 10 ט' כוסברה, לטפטף מהתערובת 10-6 טיפות באמבטיה או בקערה של מים חמים אך לא רותחים לאמבטיית כפות רגליים

• **עצירות**

מדוע? בשל האטה של פעילות מערכת העיכול, או נטילת תוספת ברזל
המלצות: לשתות הרבה מים במהלך היום, להשרות זרעי פשתן בכוס מים למשך הלילה בכוס מכוסה ולשתות בבוקר, להשרות 3 שזיפים מיובשים בכוס מים למשך הלילה ולשתות בבוקר את המים והשזיפים, לאכול מאכלים המכילים סיבים תזונתיים (ירקות, דגנים מלאים, שיבולת שועל), סלק, ארטישוק יעילים בהקלה על עצירות

• **התכווצויות בשרירי הרגל וכף הרגל**

מדוע? זרימת דם לקויה כתוצאה משינויים הורמונאליים או/ו חוסר במינרלים
המלצות: לאכול מזונות המכילים מינרלים (סידן, אשלגן, ברזל אבץ וחומצה פולית), ולהימנע ממאכלים המדללים את רמות המינרלים (קופאין ואלכוהול בכמות גדולה, וסוכר לבן)
טיפים = לאכול אצות (כלורלה או ספירולינה), ליטול מגנזיום 250 מ"ג, עיסוי לכפות הרגליים ישפר את זרימת הדם, הליכה או שחייה על בסיס יומיומי, קומפרסים של תה קמומיל על המקום המכווץ, להרים את הרגליים בתדירות גבוהה ככל האפשר
שמנים אתריים לאמבט לרגליים: 2 ט' ברוש, 1 ט' לבונה, 1 ט' גרניום, 2 ט' לבנדר

רוצה שהילדים יאכלו בריא ?

תתחילי לאכול בריא בהריון, מסתבר שהעדפות הטעם "מתוכננות" כבר בהריון. חומרי טעם מן המזון שאת אוכלת מגיעים למי השפיר שהעובר בולע. נמצא שתינוקות אשר נחשפו לטעמים מסוימים בעודם עוברים (וגם בהמשך, דרך חלב האם) העדיפו אותם יותר כשהתחילו לקבל מזון מוצק, ואף נהנו מהם יותר מטעמים אחרים. מכאן, שאם תרצי שהילדים שלך יאכלו ירקות, כדאי לך להקפיד על אכילתם בעצמך כבר בהריון, הדוגמה האישית מתחילה מוקדם יותר מכפי שחשבת.

הכנה ללידה:

החל מתחילת החודש התשיעי לשתות תה מעלי פטל (עלים אלה מכילים חומר הנקרא פרגין המקל על כאבים רחמיים תוך הרחבת שרירי אגן הירכיים
שמנים: שבוע לפני התאריך, יש לרכך את פתח היציאה (חיץ הנקבים) בעזרת שמן העשוי מטיפה 1 של ורד מרוקאי לכל 1 מ"ל שמן שקדים

תזונה מומלצת בהנקה:

- לאכול תפריט יומי מאוזן המכיל את כל אבות המזון , ומגוון מבחינת ירקות פירות קטניות ודגנים מלאים
- לאכול ארוחות קטנות , לא לשכוח ארוחות ביניים
- תזונה נקייה – לא להשתמש בחומרי הדברה כימיים בבית
- שמנים – שמן זית מכבישה קרה חמיצות עד 0.50% , אבוקדו , טחינה משומשום מלא, שקדים ואגוזים לא קלויים
- שתייה – להקפיד על שתיית מים 8-10 כוסות ביום
- תה שומר מגרגרי השומר מעודד ייצור חלב , ומפחית תופעת גזים אצל תינוקות
- נבטי אלפאלפא- מגבירים את ייצור החלב
- שיבולת שועל – מגביר ייצור חלב (דייסת קוואקר, מוזלי וכדו')
- חומצה פולית – המזונות שעשירים בחומצה פולית – אספרגוס, כרוב, תירס, חמוס, פירות הדר, עלים ירוקים
- מינרלים:
- ברזל- עוף, דגים, דגנים מלאים, פירות יבשים, דבלה, קטניות
- כדי להגביר את ספיגת הברזל מהצומח רצוי להוסיף ויטמין C לארוחה (קטניות + סלט ומיץ לימון, עגבנייה ומלפפון + פלפל אדום) , שתייה המעכבת ספיגת ברזל – קפה /תה רצוי לשתות שעתים לאחר הארוחה או שעה לפני.
- סידן – מוצרי סויה, עלים ירוקים, כרוב, ברוקולי, פטרוזיליה, סרדינים, מוצרי סויה, שעועית, אצות, ודגנים מלאים
- אבץ – ביצים, בשר, קמח מלא, שיבולת שועל, אגוזים לא קלויים
- מנוחה , שינה טובה , הורדת סטרס, טיול באוויר הפתוח.....

להימנע מ:

- מזונות המכילים סוכר לבן בכמות גבוהה – הם מדללים את כמות המינרלים בגופנו
- חומצות שומן מסוג טרנס – אוכל מטוגן, מרגרינה, מלאווח, בורקסים
- מזונות מעובדים ומעושנים
- עישון
- אלכוהול
- להמעיט בצריכת הקופאין
- משקאות מוגזים
- רצוי להפחית אכילת תרד, עגבניות ושוקולד המכילים כמות גדולה של חומצה אוקסאלית (חומר המונע ספיגה של ברזל בגוף)
- לא ליטול גלולות המכילות ברזל בארוחה שמכילה כמות גדולה של סיבים תזונתיים

שמנים אתריים

- המעודדים ייצור חלב - שומר, יסמין, עשב לימון, שמיר, כוסברה
- מפסיקים ייצור חלב - מנטה, מרווה רפואית
- הגברת חלב למינקת עיסוי מקומי: 20 מ"ל שמן שקדים, 3 ט' שומר, 2 ט' עשב לימון, פיטמות סדוקות: יש לשטוף לפני ההנקה!! - 90% שמן שקדים, 10% נבט חיטה, + שמן קלנדולה 1 טיפה לכל 1 מ"ל שמן שקדים
- גודש בשד, אמבט מרגיע: 2 ט' ורדים, 4 ט' קמומיל, 2 ט' לבנדר