

מדריך: תזונה בהריון, בהנקה ובשנים הראשונות

הריון, הנקה ותזונת התינוק והפעוט

מדריך ממוקד



מדריך: תזונה בהריון, בהנקה ובשנים הראשונות

הריון, הנקה ותזונת התינוק והפעוט

מדריך ממוקד מתוך ספר המידה: הסבר, מנגנונים, טבלאות, תרשימים, מקרים ושאלות לחזרה.

לפני שמתחילים

⚠️ הבהרה

הספר הוא חומר לימודי והעשרתי בלבד. המידע בו אינו מהווה ייעוץ רפואי, אבחון או המלצה לטיפול, ואינו מחליף התייעצות עם רופא או מטפל מוסמך. אין להפסיק או לשנות טיפול תרופתי ללא התייעצות עם הרופא המטפל. צמחי מרפא ותוספי תזונה עלולים לגרום לתופעות לוואי ולאינטראקציות עם תרופות, במיוחד בהריון, בהנקה, בילדים ובמחלות כרוניות.

כל הדוגמאות והמקרים בספר בדויים ונועדו להמחשה בלבד. הסימון • ליד צמח מציין שקיימת עליו מונוגרפיה מלאה.

איך להשתמש בספר

כל פרק בנוי מנושאים מרכזיים, ובתוכם הסבר תיאורטי, מנגנונים, טבלאות השוואה, תרשימי זרימה, מפות גוף ומבנים מולקולריים. בסוף הנושאים – עזרי למידה, ובסוף כל פרק – מפת פרק, סיכום, מילון מונחים ושאלות לחזרה.

📌 דגש קליני / טיפ לימודי

נקודות חשובות לקליניקה ולמבחן.

🔬 מנגנון פיזיולוגי / מחקרי

הסבר המנגנון ותוצאות מחקרים.

🧐 מה אומר המחקר העדכני

סיכומי ראיות מסקירות שיטתיות והנחיות רשמיות, עם ציון המקור.

🧠 טריק לזכירה

עוגנים, ראשי תיבות ואנלוגיות.

🔄 מקרה קליני

תרגול יישומי עם פתרון.

✅ בדקי את עצמך

שאלות קצרות עם תשובות.

תוכן העניינים

4	תזונה בהריון, בהנקה ובשנים הראשונות
26	 תזונת התינוק והפעוט 🍼
5	 תזונה בהריון 🤰
19	 תזונה בהנקה 👶



תזונה בהריון, בהנקה ובשנים הראשונות

חלק זה מתמקד בחמישה נושאים: **צרכים תזונתיים של אישה בהריון, תזונה לקראת הריון, עלייה במשקל, רכיבי תזונה במהלך הריון ותוספי תזונה.** נקודת המוצא היא עיקרון מרכזי: **תזונת האישה ההרה ומצבה התזונתי הם בין הגורמים הסביבתיים החשובים ביותר המשפיעים על מהלך ההריון ותוצאותיו.** בניגוד לגורמים גנטיים, זהו גורם שניתן להתערב בו – ולכן תפקידה של המטפלת כאן משמעותי במיוחד.

מטרות תזונתיות בהריון

מבחינת	מטרה	הסבר
העובר	מניעת לידה מוקדמת	פגות היא הגורם המרכזי לתחלואה ולתמותה של ילודים; תזונה (בין היתר אומגה 3, ברזל ועלייה תקינה במשקל) משפיעה על משך ההריון.
	התפתחות תקינה של העובר	גדילה, התפתחות מערכת העצבים (סגירת התעלה העצבית, בניית המוח והרשתית), בניית שלד.
האם	עלייה נאותה במשקל	לא מעט מדי (סיכון ל-LBW ולפגות) ולא יותר מדי (סוכרת הריון, רעלת הריון, מקרוזומיה).
	אספקה מיטבית של רכיבי התזונה	לצורך התפתחות תקינה של הרחם והשליה.
	הפחתת סיכונים	הפחתת סיכונים לסיבוכים בלידה, והכנה להנקה תקינה.

משקל לידה וגיל הריון – הגדרות

משקל הלידה הוא משתנה חשוב ביותר לקביעת סיכויי ההישרדות של היילוד. כדי להבין את ההשלכות של תזונה בהריון יש להכיר את המונחים המתארים את גיל ההריון ואת משקל הלידה.

- **הריון תקין** נמשך בין 38 ל-42 שבועות. תינוק הנולד במועד נקרא **בשל – term**.
- **פג (preterm)** הוא תינוק הנולד לפני שבוע 37.
- **post-term** – לידה שמתרחשת אחרי שחלפו יותר מ-42 שבועות ההריון.
- חשוב: **קביעת הפגות נעשית על פי שבוע ההריון ולא על פי משקל.** תינוק במשקל 2 ק"ג שנולד בשבוע 39 אינו פג, אלא תינוק קטן לגיל ההריון.

משקל הילוד בהשוואה לגיל לידתו (על גבי עקומת גדילה לפגים):

קיצור	שם מלא	הגדרה	אחוזון
AGA	Appropriate for Gestational Age	משקל היילוד מתאים לגיל ההריון	בין אחוזון 10 ל-90
SGA	Small for Gestational Age	משקל היילוד נמוך בהשוואה לגיל ההריון	מתחת לאחוזון 10
LGA	Large for Gestational Age	משקל היילוד גבוה בהשוואה לגיל ההריון	מעל אחוזון 90

משקל הילוד ללא קשר לגיל ההריון:

> 2.5 ק"ג LBW – Low Birth Weight	> 1.5 ק"ג VLBW – Very Low Birth Weight	> 1.0 ק"ג ELBW – Extremely Low Birth Weight	42–38 שב' משך הריון תקין (term)
---	---	--	---