

הנקה וחזרה למשקל התקין- רחל שפיץ.

הלידה מאחוריך אבל המשקל נשאר? הדבר שאת הכי רוצה עכשיו הוא לעשות דיאטה ולחזור כבר לבגדים של פעם? איך עושים את זה באופן שלא יפגע בתינוק ויאפשר את המשך ההנקה?

בגלל שמדובר כאן על עוד מישהו שמושפע מהמזון שאת אוכלת, חשוב לא לעשות צעדים קיצוניים אלא לרדת במשקל באופן הדרגתי ולהמשיך לשמור על תפריט מאוזן לטובת התינוק. להנקה כשלעצמה יש יכולת לגרום לירידה במשקל מטבע היותה שורפת קלוריות. לגוף נדרשות בין 1800 קלוריות ל-2200 קלוריות ליום על מנת לייצר חלב מזין באופן שלא יפגע באם.

עוד נושא שחשוב לתת עליו את הדעת, מבחינת הגוף ההריון יצר חסרים במרכיבים החיוניים שדרושים לבריאותה של האם. בעיקר אם האם לא אכלה מספיק טוב בזמן ההריון, מכיוון שהחשיבה היא שקודם יהיה לעובר ורק לאחר מכן לאם. וכעת יש צורך למלא את המאגרים ולהחזיר לגוף האם את מה שהוא זקוק לו. הנקה זה לא הזמן לדיאטות לא מאוזנות מבחינת ההרכב כגון דיאטת אבטיח וכדומה.

אז איך כן אפשר לרדת במשקל?

- **קודם כל להקפיד גם בהריון:** לאכל בשביל שניים מבחינה איכותית ולא מבחינה כמותית. לאשה שעלתה 20 ק"ג במהלך ההריון ייקח יותר זמן לחזור למשקלה הקודם מזו שעלתה 12 ק"ג.
- **לאחר הלידה:**
- להקפיד על **סוג** האוכל שיהיה אוכל מזין ופחות על הכמות.
- לא לנשנש שטויות אלא להגדיר זמנים לארוחות ביניים שבהם יושבים ליד השולחן עם צלחת בצורה מסודרת, ולוודא שאין מרווחים גדולים מדי בין הארוחות.
- לאכול 5-6 ארוחות קטנות במהלך היום ולא 3 גדולות.
- להתחיל פעילות גופנית בצורה הדרגתית מהרגע שמרגשים שיש כוחות לכך.
- לעיסה ממשוכת מגבירה את היכולת של הגוף לפרק היטב את האוכל, להשתמש בטוב ולהוציא את הרע.
- לוודא שיש בבית מספיק דברים טובים שאפשר להכין איתם מזון מבושל בזמן שהתינוק נרדם.
- אויבים לא מכניסים הביתה: להשאיר בסופר את כל מה שאת לא רוצה לאכול
- להשקיע בעצמך, להכין אוכל בריא שיראה טעים ומושך את הענין, שלא תרגישי בעונש בגלל שאת רוצה לרדת במשקל.

מה כדאי לאכול?

- ירקות כמה שיותר בלי הגבלת כמות מכמה שיותר סוגים, ניתן לבקש מהבעל לחתוך מגש עם ירקות בבוקר ולאכול ממנו במהלך היום.
- חלבון מאיכות טובה- לפחות מנה טובה ליום של: עוף, בשר, דג, ביצה, מוצרי חלב, שילוב של קטניה ודגן, אבוקדו, טחינה, מיני אגוזים לא קלויים ובלי מלח. מבחינת כמות 15 גר' לכל ק"ג ממשקל הגוף.
- תזונה עשירה בברזל מהחי ומהצומח:
- ירקות: ירוקי עלים – חוביזה, כוסברה, סלרי, פטרוזיליה, ראשד, סרפד, כובע הנזיר, ריג'לה, חסה, עירית, תרד, בזיליקום, אפונה ירוקה, ארטישוק, סלק אדום, ברוקולי, נבטי אלפאלפא פירות: תות שדה ותותי עץ, פטל, משמש מיובש, דבלים, שזיף יבש, צימוקים, תמרים, דובדבנים, ענבים אדומים, אוכמניות, רימונים
- זרעים ואגוזים: אגוזי לוז, שומשום מלא/טחינה מלאה, גרעיני דלעת וחמניות, שקדים, פיסטוק, קשיו, בוטנים, שמרי בירה, מולסה, מרמיטי
- דגנים וקטניות: דוחן, פתיתי סויה, נבט חיטה, עדשים, חומוס, שעועית לבנה
- מן החי: כבד בקר, ביצה

- תזונה עשירה בסיידן- להוסיף לתזונה דברים כמו: שקדים, טחינה, יוגורט ביו, קוטג', סרדינים. המינון המומלץ הוא בין 1200 ל1600 מ"ג ליום, קשה להגיע רק מהאוכל.
- תזונה עשירה באבץ- גרעיני דלעת, גרעיני חמניות, שקדים, אגוזים, הכמות המומלצת היא 10 מ"ג ליום- קשה להגיע רק מהאוכל מומלץ לקחת גם מולטי ויטמין כדי להגיע לכמה שצריך.
- להעדיף פחמימות מליאות כגון: אורז מלא, קמח מלא, קינואה, שיבולת שועל- קוואקר, גריסי פנינה, קוסקוס מלא, חיטה שלמה, כוסמת, דוחן, בטטות, תירס על פחמימות פשוטות: תפוחי אדמה, קמח לבן, סוכר לבן, פסטות, בורקסים,
- לאכול מזון עשיר בסיבים: דגנים מלאים, קטניות, ירקות ופירות, פירות יבשים, סובין חיטה.
- שומנים מאיכות טובה כמו אבוקדו, אגוזים וגרעינים, שמן זית בכבישה קרה, טחינה.
- ברוב המקרים חשוב לקחת מולטי ויטמין שמיועד לנשים מניקות ולוודא שהוא באיכות טובה. כדי להשלים את הצריכה של המרכיבים החיוניים, בא כתוספת לאוכל ולא במקום.
- **שתייה מספקת של לפחות ליטר וחצי במהלך היום** להעדיף מים ותה צמחים על פני שתיה ממותקת.
- במקרה של חוסר ברזל צריך לקחת גם תוסף ברזל שלא עושה עצירות.
- להרבות באכילת: שיבולת שועל, שקדים, אגוזים, טחינה, זרעי חמניות, גרעיני דלעת, זרעי פשתן שומר.

להימנע מ:

- קלוריות ריקות שבאות משוקולדים, ממתקים, חטיפים מלוחים, מיני מאפה עשירים בבצק עלים, סוכר לבן, קמח לבן. מיני מאפה בעיקר קנויים.
- מזון מהיר- מתובל מדי, עשיר במלח, ובשמן.
- משקאות מוגזים וקלים
- שומן מוקשה - מרגרינה כל המאפים הקנויים עשירים בזה,
- קפאין, תה מרווה, תה נענע.

והכי חשוב להיות סבלנית עם עצמך, לא לדרוש מעצמך דברים שאת לא יכולה לעמוד בהם למצוא בגדים נחמדים שאפשר ללבוש גם בתקופה הזאת ולא לצפות שהכול יקרה במהירות כי סך הכל מדובר פה בתהליך שדורש התגייסות של כל כוחות הנפש לטובתנו ולא תמיד אשה אחרי לידה עם תינוק חדש ותובעני מסוגלת לעמוד גם בלחץ של דיאטה וצורך מידי לחזור למשקל הקודם.

רחל שפיץ- נטורופתית מוסמכת מתמחה בטיפול בנשים בהריון ולאחר לידה, דולה ומדריכת הכנה ללידה. מקבלת בקלניקה פרטית בירושלים ובמודיעין. 052-5506197