

המדריך לתזונה וספורט אחרי לידה

נעים מאוד,

שמי **אילנית וודינסקי** ואני נטורופתית מוסמכת, יועצת לאורח חיים בריא ותזונת ספורט.

אימא ל- 3 ילדים (גילאי 12, 17, 21) מכפר סבא.

אני שמחה וגאה להגיש לך את המדריך שכתבתי, שיעזור לך לתמוך בגוף אחרי לידה בעזרת תזונה בריאה ופעילות גופנית.

אז למה בכלל צריך לשים דגש על תזונה או ספורט אחרי לידה? הרי הגוף יחזור לעצמו באופן טבעי...

אז זהו, שלא בדיוק.

תהליך הלידה כולל **לחצים פיזיים ונפשיים** רבים ודורש כוחות עצומים מהיולדת, ולכן תהליך ההתאוששות הפיזית של הגוף אורך כ- 6-8 שבועות (אותו 'משכב לידה' מדובר), ואפילו ארוך יותר אם מדובר בנייתוח קיסרי, לידה מורכבת במיוחד וכד'.

לאחר תקופת ההתאוששות הראשונה, ישנה **חשיבות רבה** לעזור לגוף לחזור למצבו הקודם, וזאת באמצעות תזונה ופעילות גופנית.



למה תזונה?

כדי לספק לגוף את כל **אבות המזון** הנדרשים, **במידה מספקת ומאוזנת**, שיאפשרו לך להיות אנרגטית, עירנית, חזקה, בריאה ושמחה.

במהלך ההריון ייתכן שנוצרו חוסרים בויטמינים ומינרלים מסוימים, וכעת הגיע הזמן **לחדש את המלאים**.

ולמה ספורט?

מחקרים מראים כי לנשים אחרי לידה המתאמנות באופן קבוע יש **לב בריא יותר** והן נוטות להיות **במצב רוח טוב יותר** לעומת אלו שלא מתאמנות.

הן **יורדות טוב יותר במשקל** ומסוגלות לחזור מהר יותר **לשגרת סדר היום** שלהן, ואף פוגשות יותר אנשים, עוסקות בתחביבים ומשתתפות בפעילויות חברתיות ותרבותיות.

אז מה מומלץ לאכול?

קודם כל, חשוב **לאכול טוב!!**

כלומר את **כל אבות המזון** בתנאי שיגיעו ממאכלים בריאים, במיוחד בהנקה, כמו:

- **ירקות ופירות** - בכל הצבעים.
 - **ירקות** - כמה שיותר בכל צורות ההכנה שאת אוהבת (סלט טרי, ירקות בתנור, ירקות מוקפצים, מרקים וכד').
 - **פירות** - 3-4 ביום, אלא אם כן את סובלת מסוכרת או טרום סוכרת, ואז לא מומלץ יותר מ-2 פירות ביום.



- **דגנים מלאים** - לחם מכוסמין, שיפון או קמח חיטה מלא, שיבולת שועל במגוון צורות (כדייסת קוואקר, כתוספת להעשרת המרק, כגרנולה ועוד), קינואה, כוסמת, גריסים, אורז מלא.
- **קטניות** - סויה (אורגני לא מהונדס גנטית, למשל: אדמה, טופו), אפונה, חומס, כל סוגי השעועית והעדשים.
- **חומצות שומן חיוניות** - נמצאות בדגים (כמו: סלמון, סול, פורל, מקרל, טונה, הרינג), זרעי פשתן, שמן זית, אבוקדו, אגוזים, זרעי צ'יה, שומשום.
- **סידן** - נמצא בשפע בסרדינים, טחינה, שקדים, פולי סויה, טופו, יוגורט, כרוב, ברוקולי.
- **ברזל** - נמצא במאכלים כמו: בשר, קטניות, ירקות ירוקים, אגוזים וזרעים, שקדים, טחינה, פירות יבשים אורגניים.
- **ויטמין C** - לסייע לברזל להיספג וכן לחיזוק חיסוני, נמצא ב: פלפל, גויאבה, קיווי, פירות הדר, כרוב, ברוקולי, פאפאיה.
- **אבץ** - לבריאות השיער, העור ומערכת החיסון. נמצא ב: גרעיני חמנייה ודלעת, שקדים, ברוקולי, גרגרי חומס.
- **ויטמיני B** - חיוניים לפעילות תקינה של כל מערכות הגוף, במיוחד מערכת העצבים, נמצאים ב: דגנים מלאים, קטניות, ירקות (בעיקר עלים ירוקים, נבטים, ירקות שורש), פירות (תפוחים, אגסים), שמרי בירה..



דגשים מיוחדים לנשים מניקות:

עלות קלורית של הנקה מוערכת כ- 500 קלוריות, ולכן אם את רוצה לרדת במשקל, **אין צורך לאכול יותר** מהרגיל. **ההנקה תעזור לך לרזות**, בתנאי שאת אוכלת בריא ומכל אבות המזון.

וזכרי שזה לא הזמן להתחיל 'דיאטת כאסח'!

למעשה, אף פעם זה לא הזמן, אבל בזמן ההנקה, אם לא תאכלי מספיק ומאוזן, את מסתכנת בפגיעה בכמות החלב ואיכותו. ירידה של עד 2 ק"ג בחודש היא יפה ומאוזנת.



מהם המזונות המזיקים שכדאי להימנע מהם?

גם כאן הרשימה היא די ארוכה.

מומלץ **להימנע ממזון מטוגן** המכיל שומן רווי ושומן טרנס **וממזון מעובד** המכיל חומרים משמרים וחומרי טעם וריח מלאכותיים.

רצוי מאוד **להימנע מפחמימות ריקות** כמו: בורקסים, מאפים, עוגות, עוגיות ודומיהם. כל אלה יקפיצו את רמת הסוכר בדם ועלולים לגרום לסוכרת לאורך זמן.

זכרי שמלבד ערך קלורי, אין להם שום ערך!!

שימי לב **למאכלים הידועים כאלרגניים**, כמו: חיטה, חלב פרה ומוצריו, תירס ובוטנים. אם את מרגישה שהם גורמים לך לכאבי בטן, נפיחות או לתגובה אלרגית של מערכת הנשימה, הפסיקי לצרוך ותעקבי אחרי השפעתם עלייך.

כמובן **שעישון, שתיית אלכוהול ושתייה מוגזמת של קפאין** אינה מומלצת.

אם במהלך ההריון שתית פחות קפה מהרגיל, נצלי את ההזדמנות **והפחיתי את כמות הקפה** שאת שותה ביום.

ואם את מניקה, דעי **שהקפאין עובר לחלב אם** ומתפרק באיטיות אצל התינוק, לכן אם את שותה קפה בתקפות ההנקה, עשי זאת מייד אחרי ההנקה, מספר שעות לפני ההנקה הבאה.



איך אפשר למצוא בכלל זמן לספורט? הרי כל דקה פנויה מנוצלת לשינה או לשאר העיסוקים סביב התינוק, ואם יש עוד אח/ות בבית אז בכלל...

נכון שאחרי הלידה את **עסוקה מאוד ועייפה**, אבל הרי נשים הן תמיד עסוקות!!

זה עדיין לא אומר שמותר לך לוותר לעצמך, ועל עצמך.

כמו שלימודים, ביקורים בטיפת חלב או החוג של הילד קבועים ביומן, אז **גם לך מגיע לפנות זמן ביומן** כדי לעשות ספורט.

הכל עניין של סדרי עדיפויות.

את יכולה לפנות לך זמן בסופ"ש ולהיעזר בבן-זוג/ הורים/ מחותנים/ בייביסיטר/ חברות. ובאמצע שבוע לשלב את הספורט עם סדר היום שלך:

אם את בחופשת לידה, **לצאת לטיולים ארוכים** עם התינוק/ת בעגלה בפארק, **בהליכה מהירה**.

ואם האח/ות הגדולים יותר בחוג **אחה"צ** - נצלי את הזמן הזה לפעילות גופנית.

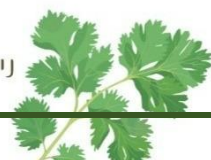
קבעי עם חברה להליכות או חוג ולכו יחד.

הירשמי לסטודיו/ חדר כושר/ קבוצת ריצה, או כל **מסגרת** אחרת שתגרום לך למחויבות. יש גם קבוצות ללא עלות שמפעילות העיריות (תבדקי באתר העירייה במקום מגוריך).

מחקרים מראים שהאנשים שמתמידים בספורט לאורך הזמן הרב ביותר, הם אלה שעושים זאת בבוקר

וזכרי, **שספורט = בריאות פיזית ונפשית.**

וכשאת מאושרת, גם ילדייך מאושרים יותר.



אז איזה ספורט מומלץ אחרי לידה?

בעיקרון, מומלץ לחזור **לספורט שביצעת לפני הלידה**, אבל לחכות 6-8 שבועות ולחזור בהדרגה איטית, בליווי מאמנת שמבינה בתחום. קצב החזרה תלוי מאד ברמת האימונים שלך טרם הלידה ובקלות הלידה עצמה (לדוגמא ניתוח קיסרי).

אם היית בכושר טוב לפני הלידה, ייקח לך **כ-3 חודשים** בערך לחזור לכושר טרם הלידה.

חשוב להקפיד על **חימום טוב ואיכותי** לפני כל פעילות גופנית **ומתיחות** בסופה.

הקפידו על **אימוני כח לחיזוק פלג גוף עליון** - חגורת כתפיים וזרועות (לקראת הרמת התינוק אשר משקלו יילך ויגדל וגם אחים בוגרים) **ושרירי בטן וגב תחתון**.

התחילי בעבודה ללא משקלים **ובהדרגה הוסיפי משקלים** קטנים, גומיות וכד.

חשוב מאוד! להצטייד **בחזיית ספורט טובה**, במיוחד אם את מניקה, לתמיכה בחזה ובגב.

וזכרי **שלגוף לוקח כשנה** לחזור למצבו לפני ההריון- בגלל רקמת השומן, גודל הרחם, שרירים שנחלשו, הורמונים וכד, **אז סבלנות...**



ספורט בתקופת ההנקה

חשוב להדגיש שאימונים (גם בעצימות מירבית) **לא פוגעים באיכות החלב או באספקתו**, אך מאחר וחומצות החלב המופרשות בזמן אימון עצים עוברות לחלב האם, הן עלולות להשפיע על טעמו. זה מאוד אינדיבידואלי לכל אימא ותינוק.

אם את שמה לב שהתינוק 'עושה פרצוף' שלא טעים לו כשיונק מייד אחרי אימון שלך, **חכי כשעה עד להנקה אחרי אימון עצים**. אחרי אימון מתון יש פחות השפעה על טעם החלב. כמה טיפים לפעילות גופנית בתקופת הנקה:

- להניק/ לשאוב לפני הפעילות
- להיזהר ממכות בחזה או תרגילי שכבה על החזה
- לשתות הרבה - לפני, תוך כדי ולאחר האימון
- להתקלח אחרי אימון, לפני הנקה

איך אוכל לעזור לך?

אם את אחרי לידה (חודשיים, חצי שנה, שנה ואפילו יותר), **ומתקשה 'לחזור לעצמך'**, כי יש **כמה ק"ג שנתקעו**, או שהגוף פשוט כבר לא אותו דבר, **את מוזמנת ליצור קשר**. פגישת הייעוץ הראשונה תוקדש לאבחון מקיף, כולל בדיקות דם, תקבלי ממני **תפריט מסודר ושפוי**, המתאים לסדר היום שלך. **נטפל בבעיות** אחרות שמטרידות אותך ו'על הדרך' נעודד את כל בני הבית **לעבור לאורח חיים בריא יותר**. פגישות נוספות לליווי בתהליך נקבע לפי הצורך ובקצב שלך.

ועכשיו, במחיר מיוחד עבורך:

עלות פגישת ייעוץ ראשונה: 250 ₪ בלבד (~~300 ₪~~)

צרי קשר במייל חוזר או בנייד: 052-8747100

