



**משרד
הבריאות**
למען חיים בריאים יותר

שירותי בריאות הציבור



**עלון מידע:
אורח חיים בריא בהריון**

ברכות, את בהריון!

היריון הוא תהליך מרגש ומיוחד, תקופה שבה האישה חווה שינויים גופניים, נפשיים, רגשיים וחברתיים רבים. מדריך זה נערך עבורך בידי מומחי משרד הבריאות ונועד לסייע לך החל מתחילת ההיריון ועד הלידה. במדריך תמצאי מידע בנושאים שמירה על אורח חיים בריא, תזונה נכונה ושימוש זהיר בתרופות.

הצעד הראשון – מעקב היריון

מעקב אחר התפתחות העובר ואחר בריאותה הגופנית והנפשית של האישה במהלך ההיריון הנו הכרחי. מרבית ההריונות מסתיימים בלידת תינוקות בריאים. המעקב נעשה לצורך זיהוי מוקדם של בעיות בריאות ומאפשר לטפל בהן מבעוד מועד ולמנוע ככל האפשר הופעת סיבוכים אצל האישה והעובר. המעקב אחר ההיריון מעלה את הסיכוי למהלך היריון תקין וללידה תקינה של תינוק בריא.

חשוב לזכור!

במהלך ההיריון יש חשיבות רבה לביקורים סדירים במרפאה, למעקב רופא ואחות ולקבלת ייעוץ מקצועי, הדרכה ותמיכה בתחנת טיפת חלב או במרפאה.

לכל אישה מומלץ להתייעץ עם רופא עוד לפני ההיריון.

לנשים הסובלות ממחלות כרוניות ומכל מצב בריאותי או נפשי הדורש טיפול יומי, נטילת תרופה יומית או תזונה מיוחדת מומלץ במיוחד להתייעץ עם רופא עוד לפני ההיריון. במקרים אלו יבצעו את מעקב ההיריון רופא נשים וגם רופא מומחה בהתאם למחלה.

לבירור מיקום תחנת טיפת חלב / המרפאה הקרובה לביתך שבה תוכלי לבצע מעקב היריון, אנא פני ללשכת הבריאות הקרובה לביתך ו/או לקופת החולים שלך.

* חוברת זו אינה מיועדת לספק את כל המידע בנוגע להריון ולבריאות האם והעובר, ואין בה משום תחליף לייעוץ רפואי פרטני.

תוכן העניינים

- א. תזונה נבונה 4
- ב. בטיחות המזון 9
- ג. פעילות גופנית רצויה 11
- ד. יחסי מין בתקופת ההיריון 12
- ה. חגורת בטיחות ברכב 12
- ו. הימנעות מעישון ומחשיפה לעישון 13
- ז. הימנעות משתיית אלכוהול 14
- ח. הימנעות משימוש בסמים 14
- ט. זהירות בצריכת תרופות מרשם, תרופות ללא מרשם, תכשירים טבעיים ותוספי תזונה 15
- י. זהירות בזמן צילומי רנטגן 16
- יא. זהירות בעת שימוש בחומרי הדברה 16
- יב. הימנעות ממגע עם הפרשות חתולים 17
- יג. טיפול בשיניים ובחניכיים 17
- יד. קורס הכנה ללידה וקורס הכנה להנקה 17
- טו. הנקה – הדרך המועדפת להזנת תינוקך! 18

אורח חיים בריא חיוני בכל עת, אך חשיבותו עולה שבעתיים בהיריון, ושמירה עליו תורמת רבות לבריאות האישה והעובר.

א. תזונה נבונה

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



חשוב לדעת:
יש לעדכן את הצוות הרפואי על הרגלי אכילה,
על תזונה צמחונית, על אלרגיות למזון, על בעיות עיכול
או על דיאטה מיוחדת.

בניית התפריט היומי

מזון מגוון – בתפריט היומי יש לכלול מזונות מכל קבוצות המזון. יש לגוון את סוגי המזון שאוכלים מכל קבוצה.

קבוצות המזון הן אלה:

- **דגנים:** חיטה, אורז, אטריות, תירס, כוסמת, בורגול, קוסקוס, קינואה ועוד. יש להעדיף דגנים מלאים, כגון לחם מקמח מלא.
- **ירקות:** למשל, חסה, מלפפון, פלפל, קישוא, עגבנייה, גזר ושאר ירקות מהמגוון הרחב המצוי בשווקים ובמרכולים. **מומלץ לצרוך ירקות בצבעים שונים.**
- **פירות:** למשל, תפוז, אגס, שיזף, מלון, אבטיח, ענבים ושאר פירות מהמגוון הרחב המצוי בשווקים ובמרכולים. **מומלץ לצרוך פירות בצבעים שונים.**
- **מזונות עשירים בחלבונים,** כגון יוגורט, חלב, גבינות, לֶבָן (ראו סעיף סידן), ביצים, קטניות, מוצרי סויה, בשר הודו, בקר, עוף ודגים (ראו סעיף ברזל).
- **מזונות עשירים בשומן,** כגון אבוקדו, זיתים, טחינה, שמן זית, שמן קנולה, מיונית ורוטב לסלט.

ארוחות מסודרות – מומלץ לאכול שלוש ארוחות עיקריות ביום ושתיים-שלוש ארוחות ביניים. בכל ארוחה רצוי לשלב מזונות משלוש קבוצות מזון לפחות.

התאמת כמויות – חשוב להתאים את כמויות המזון לצרכיך האישיים. כמות המזון הנדרשת לאישה תלויה בגילה, בפעילותה הגופנית, בגובהה ובמשקלה. תוכלי להתייעץ בנושא עם האחות בטיפת חלב או עם תזונאית.

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

ספיגת הסידן ממקורות מן החי (חלב, גבינות) טובה יותר מספיגתו ממזונות מן הצומח (שקדים, שומשום).

חשוב לדעת: מומלץ להקפיד על צריכת מזונות עשירים ומועשרים בסידן מדי יום.

יש להקפיד על צריכת חלב ומוצרי חלב מפוסטרים ממקורות הנמצאים בפיקוח.

מזונות עשירים או מועשרים בסידן:

- חלב ומוצרי חלב
- טחינה
- שקדים
- סרדינים עם עצמות



מומלץ מזון דל בשומן רווי, דל בכולסטרול וללא שומן טרנס

מבין המזונות מומלץ לבחור את המזונות הדלים בשומן. במיוחד העדיפי מזון דל בשומן רווי, דל בכולסטרול וללא שומן טרנס. מומלץ לצרוך חלב 1% שומן, מוצרי חלב עד 5% שומן, בשר בקר רזה, עוף והודו ללא עור. מומלץ להעדיף אפייה ובישול במים או באדים על פני טיגון. תמיד מומלץ לקרוא את הסימון התזונתי על גבי האריזה.

סיבים תזונתיים

הסיבים התזונתיים מסייעים להסדיר את פעילות מערכת העיכול. הסיבים מצויים בדגנים מלאים (למשל, שיבולת שועל, לחם מקמח מלא), בקטניות, בירקות ובפירות. מומלץ לצרוך מזונות המכילים סיבים תזונתיים בכל ארוחה.

שתיית מים

יש להקפיד על שתייה מספקת בכל תקופת ההיריון. הנוזלים מונעים התייבשות ומפחיתים את הסיכוי 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.

נטילת תוסף חומצה פולית

במהלך שנות הפוריות מומלץ לכל אישה לצרוך בכל יום כדור חומצה פולית 400 מק"ג. צריכה של **חומצה פולית חשובה במיוחד בשלושת החודשים לפני ההיריון ובמהלך שלושת החודשים הראשונים להיריון**, מכיוון שהיא מורידה באופן משמעותי (עד 70%) את הסיכון למומים בתעלה העצבית (Neural Tube Defect - NTD).

חומצה פולית היא ויטמין מקבוצת B, והיא חיונית 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 לתלואה, לנכות לצמיתות ואפילו למות העובר. התעלה העצבית נסגרת כבר שלושה-ארבעה שבועות לאחר ההפריה, **ומשום כך החשיבות הרבה של צריכת חומצה פולית בשלושת החודשים לפני הכניסה להיריון ובשלושת החודשים הראשונים להיריון.**

מומלץ להמשיך לצרוך חומצה פולית, לצורך התפתחותו וגדילתו הנאותה של העובר ולמניעת אנמיה אצל האישה, גם במהלך כל ההיריון.

נוסף על כדורי חומצה פולית מומלץ לצרוך גם מזונות עשירים בחומצה פולית טבעית (פולאת), כגון ירקות עליים ירוקים, קטניות ופרי הדר.

חשוב להדגיש: הפולאת הטבעי אינו תחליף לכדורי חומצה פולית.



חשוב לדעת: מומלץ לצרוך כדור חומצה פולית, 400 מק"ג, יום-יום בגיל הפוריות.

נטילת תוסף ברזל

מומלץ לצרוך תוסף ברזל מתום החודש השלישי להיריון ועד שישה שבועות לאחר הלידה. (אפשר לצרוך כדור משולב המכיל 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. במהלך ההיריון נוצרים **מאגרי הברזל של העובר** שישמשו את היילוד בחודשי חייו הראשונים.

נוסף על נטילת תוסף ברזל מומלץ להקפיד גם על אכילת **מזון עשיר בברזל** מן החי ומן הצומח:



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

מזונות עשירים בוויטמין C: פרי הדר, מלון, חסה, פלפל, כרוב ועוד.



חשוב לדעת:

אפשר לרכוש תוסף המכיל גם ברזל וגם חומצה פולית. את תוסף הברזל יש ליטול מתום החודש השלישי להיריון ועד שישה שבועות לאחר הלידה.

חלב, קפה ותה מפריעים לספיגת הברזל בגוף, לכן רצוי לא לצרוך אותם יחד עם התוסף.

יש להמעיט בצריכת מוצרים המכילים קפאין

קפאין פועל בגוף כחומר מעורר ומשתן. הקפאין עובר לעובר דרך השליה, ולעובר אין יכולת לפרק אותו. כמה מחקרים מצאו קשר בין צריכת יתר של קפאין להפלות, לפגות ולמשקל נמוך של התינוק בלידה.

- **הקפאין כחומר מעורר** – מעלה את לחץ הדם, מאיץ את הדופק ועלול לפגוע בשינה של האישה וכן בהרגלי השינה של העובר ברחם.
- **הקפאין כחומר משתן** – עלול לגרום לאובדן נוזלים.

מומלץ להימנע מצריכת קפה אספרסו, קפה פרקולטור, קפה שחור ומשקאות אנרגיה המכילים כמות קפאין גדולה.

כמו כן מומלץ להגביל צריכת שוקולד ומשקאות המכילים קפאין, כגון קפה נמס, תה, קולה וקקאו אשר מפחיתים את ספיגת הברזל בגוף, לשלוש כוסות ביום בלבד.

יש להמעיט באכילת ממתקים, חטיפים ומשקאות ממותקים

ממתקים, חטיפים ומשקאות מתוקים מספקים בעיקר סוכר ושומן. מומלץ להמעיט בצריכתם בכלל ובמהלך היריון בפרט.

יש להמעיט בשימוש בממתקים מלאכותיים

בזמן ההיריון וההנקה מומלץ להפחית בצריכה של ממתקים מלאכותיים. הממתקים נמצאים לרוב במוצרי מזון "דיאט". צריכת סכרין וציקלמאט אינה מומלצת בזמן ההיריון. ההגבלות על צריכת מזונות המכילים אספרטיים רשומות על תווית המזון.

יש להמעיט בשימוש במלח ובמונוסודיום גלוטמט (MSG)

מומלץ להמעיט בצריכת מלח ולצרוך כחמישה גרמים ביום לכל היותר, (שהם כ-1 כפית מלח, השווה גם ל- 2,300 מ"ג נתרן), לרבות מלח הנמצא במזון מבושל ובמזון הנקנה מן המוכן. כמות המלח במוצרי מזון קנויים רשומה על תוויות המזון ומופיעה בשם נתרן (סודיום). צריכת יתר של מלח עלולה לגרום ליתר לחץ דם.

מונוסודיום גלוטמט (MSG) מכיל כמות גדולה של מלח ומצוי במוצרי מזון רבים: אבקות מרק, מוצרי תיבול ותערובות תבלינים (לדוגמה, תערובת לקציצות, לגריל וכדומה). ברשימת הערך התזונתי המופיעה על גבי אריזות המזון MSG מופיע לעתים קרובות כ-621E. כדי להימנע משימוש במלח ובמונוסודיום גלוטמט אפשר לתבל בעשבי תיבול ובתבלינים לא-מעורבים, כגון בצל, שום, פלפל, פפריקה וכמון.

ב. בטיחות המזון

במהלך ההיריון יש חשש מוגבר לפגיעה באישה ההרה ובעובר על ידי הידבקות במחלות זיהומיות המועברות במזון. הקפדה על ההנחיות המפורטות להלן תפחית את הסיכון לתחלואה.

יש להימנע מאכילת דגים העלולים להכיל כספית

מומלץ להימנע מאכילת דגים גדולים, כגון סטייק טונה, טונה לבנה וטונה אלבקור, כריש, דג החרב ומקרל בגלל תכולה גבוהה אפשרית של כספית בגופם.

לעומת זאת אפשר ורצוי לאכול משאר מבחר הדגים המצויים בארץ, ובכלל זה דגי ברכות וטונה בהירה (Light Tuna) מקופסאות שימורים. מומלץ לגוון את סוגי הדגים בתפריט.

יש להימנע מאכילת בשר, עוף, דגים וביצים שלא בושלו או שבושלו באופן חלקי בלבד.

אכילת מוצרי בשר, עוף, דגים וביצים לא-מבושלים אינה מומלצת בתקופת ההיריון. תהליך הבישול משמיד את החיידקים והטפילים בבשר, בעוף ובדגים. אכילת בשר לא-מבושל או מבושל חלקית עלולה לחשוף את האישה למחלות, כגון ליסטריוזיס וטוקסופלסמוזיס (toxoplasmosis), שהן מחלות נדירות, אך עלולות לגרום לפגיעות קשות בעובר. גם חיידק הסלמונלה העלול להימצא במוצרי עופות וביצים לא-מבושלות גורם לשלשולים קשים ואף להתייבשות.



חשוב לזכור: מומלץ לאכול רק סוגי בשר, עוף, דגים או ביצים שבושלו כראוי. יש להקפיד על צלייה כראוי של סטייקים, נקניקיות ובשר טחון "על האש".

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.
- ממרחי דגים בשמנת או במיונית.
- מאכלים שאינם עוברים תהליך בישול, כגון סושי עם דג, פאטה כבד, סרטן וצדפות.
- נקניקים ובשרים קרים, כגון פסטרמה שלא עברו תהליך עישון חם.
- ביצים לא-מבושלות, לרבות במאכלים, כגון רפרפות, קרמים וקצפות מחלבון ביצה.





יש להקפיד על כללי רכישה ואחסון של פירות וירקות ובעת הכנת סלטים

צריכה יום-יומית של פירות וירקות מומלצת בכלל ובהיריון בפרט.

- יש להקפיד על שטיפת פירות וירקות במים זורמים.
- מומלץ לאכול סלט טרי שהוכן סמוך לזמן הכנתו.
- יש להקפיד על קניית סלט מוכן רק במקומות מוסדרים בעלי רישיון עסק ולאכול את הסלט סמוך לזמן קנייתו.
- מומלץ להימנע מצריכת סלטי חומס וטחינה קנויים. רצוי להכיןם בבית ולאכול אותם תוך יומיים מיום הכנתם.
- את כל סוגי הנבטים יש לצרוך מבושלים בלבד.

יש להימנע מצריכה של מוצרי חלב ממקור לא-ידוע שלא עברו פסטור

יש להקפיד על צריכת חלב מפוסטר ומוצרי חלב העשויים מחלב מפוסטר בלבד ממקורות מפוקחים. מבין הגבינות המיוצרות מחלב מפוסטר כדאי להימנע מגבינות בשלות (גבינות עובש), כמו ברי ורוקפור, ומגבינות רכות כמו פטה וריקוטה. גבינות אלה אפשר לצרוך לאחר בישול יסודי.

יש להקפיד על כללי רכישה של מזון ואחסון

יש לרכוש מזון במסעדות או בחנויות בעלות רישיון עסק ומיצרנים בעלי רישיון יצרן בלבד ולצרוך אותו עד התאריך האחרון לשימוש. בתקופת ההיריון מומלץ לרכוש מזון טרי ולאכול אותו סמוך למועד הקנייה ולתאריך הייצור. מומלץ שלא לקנות מזון בצדי הדרכים, בשוקי איכרים וכדומה ולהימנע מרכישה של מוצרי מעדנייה, גלידות ומיצים הנפרשים, נסחטים או נמכרים במשקל לעיני הלקוח ובכלל זה גבינות וסלטים מכל סוג. מזון מבושל, שאוחסן לאחר הכנתו במקרר, יש לצרוך תוך יומיים. את המזון יש לחמם היטב עד שעולים ממנו אדים.



חשוב לדעת:

יש להקפיד על אחסון המזון ועל הטיפול בו על-פי הכללים המומלצים באתר משרד הבריאות, שירות המזון, "המדריך לטיפול והיגיינה במזון".



ג. פעילות גופנית בזמן היריון

פעילות גופנית בזמן היריון חשובה ומומלצת. רוב הנשים יכולות להמשיך לעסוק בפעילות גופנית שבה עסוק לפני ההיריון. הליכה, שחייה ופעילות אירובית מומלצות בכל שלבי ההיריון. יש להתאים את סוג הפעילות למצב הבריאותי, לשלב ההיריון ולכושר האישי.

רצוי לעסוק בפעילות גופנית במשך לפחות 150 דקות בשבוע (שעתיים וחצי). מומלץ לפרוש את הפעילות לכמה פעמים במהלך השבוע. בכל פעם יש לעשות לפחות עשר דקות רצופות של מאמץ מתון.

לאישה בריאה שלא עשתה פעילות גופנית לפני ההיריון, מומלץ להתחיל לעסוק בפעילות גופנית מתונה תוך העלאה אטית והדרגתית של המאמץ ומשך הפעילות. מומלץ להתיעץ עם צוות רפואי.

יתרונות הפעילות הגופנית בתקופת ההיריון:

- מסייעת לשמור על הכושר הגופני ואף לשפרו.
- מסייעת לעיכול ולהפחתת עצירות.
- מאזנת את רמת הסוכר בדם ועשויה להפחית את הסיכון לסוכרת הריונית.
- מפחיתה את השכיחות של כאבי גב ואת חומרתם.
- משפרת את תחושת הרווחה הכללית ומגבירה את שביעות הרצון ואת הדימוי העצמי.
- תורמת לחזרה מהירה לתפקוד מיטבי לאחר הלידה.
- מפחיתה את רמות המתח, החרדה והדיכאון המופיעות לעתים בתקופת ההיריון ולאחר הלידה.

כללים לביצוע פעילות גופנית בתקופת ההיריון

- בעת הפעילות הגופנית חשוב להיות קשובים לגוף: יש להפחית את עוצמת הפעילות בהתאם לתחושה. יש להפסיק את הפעילות במצב של תשישות, דופק מואץ או קושי בנשימה. ייתכן שיהיה צורך להפחית מאמץ עם התקדמות ההיריון.
- חשוב לתרגל את השרירים של רצפת האגן כמה פעמים ביום במהלך ההיריון ולאחר הלידה.
- פעילות גופנית בתקופת ההיריון דורשת הקפדה על פיזור החום בעזרת ביגוד מתאים ושתיה מרובה.

- החל מהשליש השני של ההיריון, כאשר שוכבים על הגב בזמן פעילות גופנית, יש להישען על כריות על מנת למנוע ירידה בתפוקת הלב.
- יש להימנע מפעילות ולהיוועץ בגורם רפואי במצבים של דמם נרתיקי, כאבי בטן, קוצר נשימה או סחרחורת.
- יש להימנע מכל פעילות שיש בה סיכון לפגיעה או לנפילה, כגון משחקי כדור, התעמלות מכשירים, רכיבה על סוסים ופעילויות דומות.
- צלילה אסורה לחלוטין.

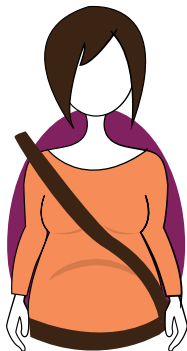


חשוב לדעת:

חום גבוה עלול להזיק לעובר, במיוחד בשליש הראשון להריון: יש להימנע מסאונה, מג'קוזי חם ומאמבטיות חמות.

ד. יחסי מין בתקופת ההיריון

פעילות מינית מותרת במשך כל ההיריון על-פי רצונם של בני הזוג, למעט מצבים שבהם יש הנחיה רפואית הממליצה על הימנעות מקיום יחסי מין, כמו במצבים שבהם יש סיכון ללידה מוקדמת: שליית פתח, התכווצויות מוקדמות וכדומה.



ה. חגורת בטיחות ברכב

יש לחגור חגורת בטיחות בכל נסיעה. יש להדק את חגורת הבטיחות גם בהיריון. חגורת הכתף מונחת במרכז החזה, בין השדיים ומעל לבטן. חגורת האגן מונחת מתחת לבטן.

ו. יש להימנע מעישון ומחשיפה לעשן סיגריות ונרגילה

הן עישון והן חשיפה לעישון בתקופת ההיריון מזיקים לאישה ועלולים לפגוע בעובר.

גם אם האישה לא מעשנת בעצמה אך נחשפת לעשן, בעבודה, במקומות בילוי או בבית, הרעלים מצטברים בדם האם ועוברים דרך חבל הטבור ישירות אל העובר.

- עישון וחשיפה לעישון במהלך ההיריון עלולים לפגוע באם ובעובר:
- פגיעה בהתפתחות העובר
- משקל נמוך בלידה
- לידת פג
- מומים מולדים, בעיקר חך ושפה שסועים
- מחלות בדרכי הנשימה אצל התינוק והאם
- הגדלת הסיכון לתסמונת מוות בעריסה (SIDS)
- הגדלת הסיכון לקשיי למידה אצל הילד, כגון הפרעת קשב וריכוז



חשוב ומעודד לדעת:
במהלך ההריון הרבה נשים מצליחות להגמל מהעישון!

אפשר לקבל מידע וחומרי הסברה על הגמילה מעישון באתרים האלה:

אתר משרד הבריאות www.health.gov.il/alonim

אתר האגודה למלחמה בסרטן בישראל www.cancer.org.il

או טלמידע: 1-800-599995

אתרי קופות החולים

ז. יש להימנע משתיית אלכוהול

שתיית אלכוהול בתקופת ההיריון עלולה להזיק לעובר. האלכוהול נספג בדם האם ומגיע לעובר דרך השליה.

פגיעות עובר העלולות להיגרם עקב צריכת אלכוהול בתקופת ההיריון:

- הפלות
- תסמונת האלכוהול העוברית הכוללת הפרעות בהתפתחות הגולגולת והפנים של העובר ופיגור שכלי
- לידת תינוק הלוקה בפיגור שכלי
- לידת פג

חשוב לדעת: טרם נקבעה הרמה הבטוחה לצריכת אלכוהול בזמן היריון. לכן מומלץ להימנע ככל האפשר משתיית אלכוהול בהיריון.



למידע נוסף ורשימת מרכזים שעמותת "אפשר" מפעילה לטיפול
בבעיית שתיינות ואלכוהוליזם – www.efshar.org.il 03-6733228

ח. יש להימנע משימוש בסמים

צריכת סמים בתקופת ההיריון מסוכנת לעובר ולאם כאחד. הסמים עוברים לעובר דרך השליה ועלולים לפגוע בעובר וביילוד.

פגיעות עובר העלולות להיגרם עקב צריכת סמים:

- משקל לידה נמוך
- התמכרות התינוק כבר בלידה ובהמשך תסמונת גמילה
- ליקויים התפתחותיים
- ליקויי למידה

**לקבלת עזרה אפשר לפנות לרופא המטפל או לאחד ממוקדי הסיוע:
הקו החם של הרשות למלחמה בסמים: 02-5675911 או 1-700-500-508
המחלקה לטיפול בהתמכרויות של משרד הבריאות: קול הבריאות *5400**



**חשוב לדעת: תהליך הגמילה מורכב,
וכדי לשנות הרגלים – דרושים זמן, סבלנות והתמדה.
אנא היעזרו בצוות הרפואי לקבלת תמיכה, עזרה והכוונה.**

ט. זהירות בצריכת תרופות במרשם רופא, תרופות ללא מרשם, תכשירים טבעיים ותוספי תזונה.

לא כל תרופה מתאימה לשימוש של נשים הרות. לכן בעת צריכת תרופות, תכשירים טבעיים או תוספי תזונה יש לנהוג בזהירות.

**לפני קבלת טיפול עליך ליידע כל גורם רפואי על כוונתך להרות או על היותך בהיריון,
לרבות: רופא משפחה, רופא שיניים, רוקח, טכנאי רנטגן וכל מטפל אחר.**

תרופות כמו רואקוטן לטיפול בפצעי בגרות (אקנה) וסוגי **אנטיביוטיקה מסוימים** עלולים לגרום לפגיעות בעובר, אם הם נצרכים במהלך ההיריון.

- תרופות מסוימות לטיפול באפילפסיה עלולות לגרום לפגיעות בעובר. הרופא המטפל ישקול מעבר לתרופה שאינה מסכנת את העובר. מומלץ להתאזן על ידי נטילת התרופה החדשה עוד לפני הכניסה להיריון.

- תכשירים טבעיים מסוימים אינם מחייבים מרשם רופא, אך עלולים להזיק לבריאות האישה או לבריאות העובר, כגון תוסף ויטמין A, היפרקום (Hypericum Perforatum – St. John's Wort). גם מוצרים, כגון אכינציאה (Echinacea), לא הוכחו כבטוחים בהיריון. לכן מומלץ להתייעץ עם הרופא המטפל לפני נטילת תכשירים טבעיים והומיאופתיים.

- תכשירים נזוליים רבים עלולים להכיל אלכוהול המזיק לעובר, לכן יש להתייעץ לפני השימוש בהם.



חשוב לדעת: כל תרופה, תכשיר, תוסף תזונה או ויטמין שניתן לרכוש גם ללא מרשם רופא, מחייבים התייעצות עם הצוות המטפל.

אפשר לקבל יעוץ לגבי תרופות, זיהומים, כימיקלים ומחלות בהריון במרכז הארצי של שירות היעוץ הטרטולוגי, במשרד הבריאות. השירות ניתן ללא תשלום בטלפון:

02-5082825 ובפקס 02-6474822

מרכז רפואי רבין (ביילינסון): 03-9376911

מרכז רעלים, בית חולים רמב"ם: 04-8541900

י. זהירות בצילומי רנטגן

מומלץ להימנע ככל האפשר מצילומי רנטגן לא-הכרחיים בתקופת ההריון. אם חייבים לבצע צילומי רנטגן למען בריאות האישה, יש לכסות את אזור הבטן בסינר עופרת המפחית את חשיפת העובר לקרינה.



חשוב לדעת: יש ליידע את רופא המשפחה, רופא שיניים, רופאים מומחים וטכנאי הרנטגן על קיום ההריון או על הכוונה להרות.

יא. יש להימנע משימוש בחומרי הדברה

חומרי הדברה וריסוס נגד חרקים ומזיקים עלולים לגרום נזק לבריאותן של נשים בהריון ולבריאות העובר, התינוק והילדים.

רוב חומרי הדברה מיועדים לפגוע במערכת העצבים של החרקים. במיוחד בשליש הראשון להריון העובר פגיע לחומרים אלה. נזק בשלב הזה עלול לגרום בעיות במערכת העצבים של העובר ובמערכות אחרות המתפתחות וגדלות.

יש להימנע ככל האפשר מחשיפה לחומרי ריסוס בבית, בגינה ובעת טיפול בבעלי חיים, ובכלל זה חשיפה לחומרי הדברה טבעיים.

יב. אין לטפל בהפרשות חתולים

הפרשות חתולים עלולות להיות מזוהמות בטפיל הגורם לטוקסופלסמוזיס. חשיפה לטפיל זה מסכנת את בריאות העובר ועלולה לגרום לפגיעות קשות, כגון עיוורון, חירשות, פיגור שכלי, הפלה ומות העובר. מומלץ להימנע ממגע ומהתעסקות בהפרשות חתולים בבית, בארגזי חול של ילדים ובמקומות אחרים שבהם חתולים נמצאים. בעת גינון יש להצטייד בכפפות.

יג. טיפול בשיניים ובחניכיים

בריאות הפה, השיניים והחניכיים חשובה תמיד וחשובה במיוחד לקראת ההיריון ובמהלכו. הרמוני ההיריון עלולים לגרום להחמרה של דלקת חניכיים קיימת. מחקרים מצאו שנשים הרות הסובלות מדלקות בחניכיים נמצאות בסיכון יתר ללידת פג ו/או תינוק במשקל ירוד, אם כי לא הוכח קשר סיבתי. הדרך היעילה למנוע מחלות חניכיים היא צחצוח במברשת וניקוי קפדני של השיניים בעזרת חוט דנטלי וכן טיפול תקופתי אצל השיננית לסילוק הרובד הדנטלי והאבנית. מחקרים מראים כי חיידקים מהרובד הדנטלי של האם עלולים לעבור לתינוק ולגרום לעששת בחניכיים שלו. שמירה על היגיינת הפה של האם וסילוק הרובד הדנטלי יקטינו את הסיכון.

המלצות:

- אם אפשר, רצוי לסיים טיפולי שיניים נרחבים לפני היריון מתוכנן.
- מותר לבצע טיפולי שיניים בהריון. אין סיבה רפואית לדחות טיפולי שיניים עד לאחר הלידה. יש, כמובן, ליידע את רופא השיניים על ההריון.
- יש לצחצח שיניים בקפדנות לפחות פעמיים ביום, ואם אפשר – לאחר כל ארוחה.
- יש להשתמש במברשת רכה ולצחצח ביסודיות לאורך קו החניכיים.
- מומלץ להשתמש בחוט דנטלי לניקיון יסודי בין השיניים.
- חומצת הקיבה עלולה להזיק לשיניים. אם יש הקאות, חשוב לשטוף במי פה לאחר כל הקאה.
- אין לצחצח שיניים מיד לאחר הקאה.
- יש להקפיד על תזונה נבונה ולהימנע מעישון ומחשיפה לעישון.

יד. קורס הכנה ללידה

קורס הכנה ללידה מספקים ידע והכנה מעשית לקראת הלידה ושלבי ההורות הראשונים. בדרך כלל הקורסים מתחילים בסביבות החודש השישי להריון וכוללים כשישה עד שמונה מפגשים. יש מגוון של קורסי הכנה ללידה, חלקם מורחבים וחלקם מצומצמים יותר. הכנה להנקה ניתנת בחלק מהקורסים, ואפשר למצוא קורסי הכנה המתמחים רק בנושא ההנקה. מרבית הקורסים עוסקים בנושאים האלה: הכנה להורות, זיהוי סימני לידה, אנטומיה ופיזיולוגיה של שלבי הלידה, מתי יש להגיע לבית החולים, תמיכת בן הזוג בצירים ובלידה, שיכון כאבים, נשימות והרפיה, הכרה ותרגול

של תנוחות ותנועות האמורות להקל על הלידה, הכנה להנקה וטיפול בתינוק. הקורס מאפשר לאישה ולזוג להכיר את תהליכי הלידה, לרבות חלופות להפחתת כאבים, להבין מושגים הקשורים בה, להפחית חרדות ומצבי לחץ ולהתמודד עם הלידה ועם השהייה בבית היולדות.

טו. הכנה להנקה

הנקה היא הדרך המועדפת להזנת התינוק. הנקה היא המשך טבעי להיריון וללידה. חלב אם הוא ההזנה המיטבית לתינוקות. חלב האם מספק את האנרגיה, החלבון, השומנים, המים ורכיבי התזונה בכמות ובאיכות הדרושה לתינוק.

ככלל, תהליך ההנקה הוא טבעי לנשים ולתינוקות. ההנקה מסייעת לאם ולתינוק להתרגל ולהכיר זה את זה. כדי להצליח בהנקה מומלץ:

- לקבל הדרכה להנקה מהצוות המטפל עוד לפני הלידה
- לגייס את תמיכת בן הזוג והמשפחה הקרובה
- לבקש להיניק כבר בחדר לידה

האישה המיניקה חוזרת מהר יותר למשקלה לפני ההיריון. ההנקה גם מפחיתה את סיכון האם לחלות בסרטן השד והשחלות ומפחיתה את הסיכון לשברי ירכיים ואוסטאופורוזיס.

בילוד, ההנקה מפחיתה את הסיכון לתופעת מוות בעריסה, וכן היא מפחיתה את הסיכון לחלות בשלשולים, בדלקות אוזניים, בדלקות בדרכי הנשימה, בסוכרת נעורים וללקות בהשמנת יתר.



חשוב לדעת:

ההנקה היא תהליך טבעי לאם ולתינוק, ייעוץ ותמיכה יסייעו להנקה מוצלחת ומהנה יותר. לנשים וזוגות המשתתפים בקורס הכנה להנקה, הצלחה יותר בהנקה. זכותה של היולדת לבקש תמיכה וסיוע בהנקה במהלך שהותה בבית החולים.

צוות טיפות חלב עומד לרשותך בכל התייעצות נדרשת.





שירותי בריאות הציבור

יוני 2013