

ההכנה להריון מבחינה תזונתית / מאת ורד לב, N.D.

תהליך הכניסה להריון נשמע ברור לכולם, אך הוא אינו בהכרח כזה. כיום ישנן יותר ויותר נשים המתקשות להיכנס להריון, או הסובלות מהפלות חוזרות ונשנות.



ישנם כאלו שיראו תופעות אלו כחלק מהתפתחותו המהירה של עולמנו הקשורה גם בירידה משמעותית בטיב המזונות עקב השימוש הרב בחומרים כימיים לטיפול בגידולים

ובחיות. גם לשימוש בטיפולים הורמונליים ואנטיביוטיקות יש השפעה על בעלי החיים שאנו אוכלים ועל מוצריהם (ביצים, מוצרי חלב). חומרים אלו משפיעים גם עלינו ישירות, כאשר אנו אוכלים אותם.

בקרב בני האדם נפוץ עד מאד השימוש בתרופות, שגם הוא משפיע על המערך הגופני וההורמונלי שלנו.

ישנו גורם הסטרס בחיי היומיום, הנובע מקצב החיים המהיר ומשפע האינפורמציה שיש עלינו לקלוט ביום אחד.

יש את החוסר המשמעותי בפעילות גופנית כחלק מאורח החיים, אשר אינו מאפשר תפקוד תקין של גופנו הזקוק למנת הפעילות היומית שלו.

ישנם גורמים אנרגטיים המשפיעים עלינו, גם מהצד הפיזי יותר- של מכשירים חשמליים, טלפונים סלולריים, מחשבים ועוד. וגם מהצד הרגשי- רוחני עם חוסר עבודה רוחנית מכל סוג שהוא, עבודות מודעות ברמות שונות והנמכת הרטטים האנרגטיים בהם אנו פועלים.

נשמע כי את כל העבודה צריכה האישה לעשות לפני ובמהלך ההריון, אך זהו לא המקרה. מצבו של הגבר חשוב ביותר גם הוא.

זה נכון שהאם היא זו שתשא את התינוק במשך 9 חודשי ההריון והיא זו שתזין אותו מדמה שלה ותאפשר לו להתפתח ולגדול (בתקווה בתנאים האופטימליים), אך רגע ההפריה הוא זמן קריטי ביותר. זהו הזמן בו נקבעות הנטיות הגנטיות של העובר, בעת החיבור בין ביצית האם וזרע האב. אל זמן זה רצוי וכדאי מאד להגיע מוכנים גופנית, רגשית ונפשית. האנרגטיקה של רגע ההפריה חשובה מאד ותקבע את מצבו של הילד מבחינה אנרגטית שתשפיע גם על מצבו הפיזי.

אם יגיעו ההורים לרגע ההפריה כשהם במצב פיזי, רגשי, מנטלי ורוחני מתאים תועבר האנרגיה הזו הלאה אל הילד והוא יוכל ליהנות מחיים רגועים יותר עם כמה שפחות מטענים. אך מצב בו מתרחשת הפריה תחת רגשות קשים של כאב, כעס, מתח, לחץ, שנאה, אלימות, חוסרים פיזיים ורגשיים יגרום להעברת האנרגיה הזו אל הילד, מה שודאי יכביד עליו במהלך חייו מבחינה אנרגטית ופיזית כאחד.

לכן, רצוי לעשות איזושהי הכנה לקראת ההריון ולא להיות מופתעים. בהכנה אין הכוונה לשבת ולתכנן בדיוק את יום ההפריה ואת השעה המדויקת, את המזל האסטרולוגי בו ייוולד התינוק ואת חדר הילדים שלו.

הכנה משמעה להיכנס לתהליך אישי של התנקות ופיתוח המודעות, כדי להגיע לרגע ההפריה שלווים ונינוחים יותר, עם רגשות אוהבים ועם שמחה.

ההכנה תכלול פעולות בתחום הפיזי, הרגשי והרוחני כאחד. כולם קשורים האחד בשני ומספיק שישנו הגבר והאישה את האוכל שהם אוכלים וכבר יתחיל איזשהו שינוי אנרגטי שיוביל הלאה.

את העבודה הרוחנית יכולים ההורים לבחור כקשורה למצוות דתיות, לעבודה אנרגטית ברמות שונות, לתרגולי מדיטציה, תרגילי נשימה, הרפיות, הפגת מתחים ועוד. ברמה הפיזית כדאי ששני ההורים ישפרו את תזונתם, כדי להגיע למצב בו הם יגיעו לרגע ההפריה ללא חוסרים תזונתיים של ויטמינים, מינרלים, חלבונים וחומצות שומן חיוניות. כל אלה בכדי לאפשר להפריה להתרחש, כפי שרוצה הטבע ללא חסימות והפרעות מצד איברי גוף ומערכת ההורמונלית חלשים וחסרים בחומרי בניין.

ההמלצה לפני ההיריון היא **לעבור ניקוי כללי** של הגוף, אותו כדאי שיעברו גם הגבר וגם האישה. אם זה לא מסתדר, כדאי שהאישה לפחות תעבור אותו. הניקוי יותאם לאדם באופן ספציפי לפי מצבו הבריאותי ולפי אורח חייו. ניקוי כזה צריך להתמקד בשיפור התזונה הקיימת והורדה של מזונות לא איכותיים, כמו עודף סוכר, מלח, שמנים רוויים, מוצרי קמח לבן ומוצרים מעובדים אחרים. יש לתגבר את התזונה בהרבה פירות וירקות, רצוי ממקור אורגני. לאכול הרבה נבטים מסוגים שונים. לאכול אגוזים וזרעים לא קלויים וחמאותיהם. אם ניתן לאכול תקופה מסוימת מזונות טריים, כדי להעצים את הניקוי, יש להעדיף זאת, אך אפשר גם לעשות זאת בדרכים אחרות, למשל לפי העקרונות המקרוביוטיים עם אורז מלא, פולי אזוקי, מאש, אצות ים ועוד.

אם יש לאישה עודף משקל, כדאי לנסות ולהיפטר ממנו. זהו תהליך בפני עצמו ויכול להיות לא קל להרבה נשים, אבל איכשהו הריון הוא "תירוץ" מספיק טוב, משהו שנותן להרבה נשים את ה push-לו היו זקוקות בכדי לערוך שינוי משמעותי בחייהן. כדאי ביותר להפסיק לעשן גם לאישה וגם לגבר. אם זה ממש קשה, כדאי לעשות זאת לתקופה מוגדרת בלבד (ואולי אחרי כן זה ימשיך כבר....). אין ספק שעישון במהלך ההיריון עלול לפגוע קשות בעובר וזה בפני עצמו "תירוץ" מעולה כדי להפסיק לעשן. הזדמנות לקחת אחריות על חייו, שכן הנה תכף נהיה אחראים על חיים אחרים גם כן. יש להימנע מצריכת אלכוהול, מאחר והוא עלול לגרום לנזקים בעובר. אותו הדבר לגבי נטילת תרופות שלא לצורך, אנטיביוטיקות וכו' נשים רבות מגיעות לשלב הכניסה להריון לאחר שנים רבות של נטילת גלולות נגד הריון. גלולות אלה, גם אם לא הוכח באופן רשמי במחקרים, פוגעות במערכת ההורמונלית והאנרגטית של הגוף. כדאי לחכות תקופה מסוימת ולתת לגוף ולכבד את ההזדמנות להתנקות מהן לפני שממש מנסים להיכנס להריון, למרות שהרפואה הקונבנציונלית גורסת כי אין בעיה להיכנס להריון עם הפסקת נטילת הגלולות ובפועל אכן נשים רבות נכנסות מייד להריון. בכ"ז יש לנסות ולנקות את השפעתן מהגוף לתקופת מה בהתאם להסתכלויות האנרגטיות, סיניות ואלו של הרפואה הטבעית.

רצוי לעשות פעילות גופנית מסוג אירובי ומסוג אנאירובי. כדאי לצאת להליכות על בסיס יומי, רצוי על שפת הים או בטבע (אם אין אפשרות כזו גם פארק יהיה בסדר, או רחובות העיר). אפשר גם לשחות, או לרכב על אופניים. הרעיון הוא להגביר את קצב פעילות הלב למשך זמן מסוים, מה שיאפשר חמצון טוב יותר של רקמות הגוף ויתרום להתנקות הדם והרקמות. הפעילות גם תעזור להגמשת השרירים, הגידים והרצועות ותיצור דרישה בריאה למזונות איכותיים.

פעילות רגועה יותר כמו יוגה, טאי-צ'י, צ'י-קונג, פלדנקרייז, מחשבת הגוף ועוד תעזור להפגת מתחים, הגמשת הגוף ועיצובו ולהרגעה.

כדאי להימנע ככל האפשר מחומרים כימיים: בתזונה- ע"י אכילת מזונות ממקור אורגני, ככל האפשר. בקוסמטיקה- ע"י שימוש במוצרים על בסיס טבעי עם תמציות צמחים, שמנים אתריים וכו' (יש להקפיד מאחר ולא כל השמנים האתריים מתאימים להריון, כדאי להיוועץ בארומטרפיסט מוסמך). בחומרי ניקוי- ע"י שימוש באלטרנטיבות טבעיות, או צמצום החומרים שבשימוש וריכוזם.

כדאי להימנע מקפאין על כל צורותיו: קפה, תה, שוקולד, קקאו, קולה. הקפאין רעיל לגופנו ועלול לגרום לנזקים שיוכלו להשפיע בעתיד על העובר.

במסגרת ההכנות לקראת ההיריון על האישה לתגבר את התזונה במזונות המכילים **חומצה פולית**. זהו ויטמין מקבוצת ויטמיני B -ויש לו תפקיד חשוב בתהליך היצירה של תאים חדשים ושל תאי DNA תאים שמתחלקים במהרה, כמו תאי העובר, דורשים הרבה חומצה פולית. מחקרים רבים מצאו כי הוא חיוני בעיקר בשלב הראשוני ביותר של ההיריון, בו הוא יכול למנוע התפתחות של מומים ומוטציות בעובר ונזק חמור למערכת העצבים. מאחר וזהו שלב בו רוב הנשים אינן יודעות שהן בהריון, כדאי להתכונן עוד קודם לכן ע"י הגברת אותם המזונות המכילים את הויטמין.

רופאים ממליצים על נטילת תוספי חומצה פולית כ- 3 חודשים לפני הכניסה להריון, אך אפשר גם לדאוג לתוספת מזונות המכילים חומצה פולית כמו: ירקות עליים ירוקים (מנגולד, תרד, חסה, פטרוזיליה וכו'), קטניות (עדשים, שעועיות, אפונה, חמוס, מאש, אזוקי וכו'), אבוקדו, אגוזים (לז, שקדים, קשיו, מלך וכו'), שמרים, מוצרי סויה, כבד, כרובית ובירקות ופירות נוספים.

מזונות המכילים חומצה פולית

תכולת חומצה פולית במיקרוגרמים ב 100 גר' מזון

אבוקדו	62
אגוזי אלסר (לז)	72
אגוזי מלך	66
אגוזי קשיו	69
אפונה ירוקה מבושלת	63
ביצה עם קליפה	40
בננה	19
בצל חי	19
ברוקולי מבושל	50
גזר חי	14
חמוס מבושל	172
חסה	136
חציל מבושל	14
טופו	15
כבד בקר מבושל	217
כבד עוף מבושל	770
כרוב אדום חי	21
עגבניה	19
פטרוזיליה	133
פלפל אדום	190
פלפל ירוק	89
צנון	23
קיווי	98
תפוזים	53
תפוח אדמה אפוי בקליפה	13
תרד עליים לא מבושלים	28

זהו ויטמין הנוטה להיהרס בחום ובישול וע"כ כדאי לאכול את אותם המזונות טריים ככל האפשר.

כדאי לשים דגש מיוחד על הפגת מתחים, הרפיות, תרגילי נשימה, חופשות, פעילויות פנאי וכל דבר שיגרום להימנעות מסטרס כלשהו (פיזי, רגשי, מנטלי ורוחני). במחקר שערכו על נשים שעברו רעידת אדמה בטרימסטר הראשון של הריון נמצא כי: נשים אלו, שהיו חשופות לסטרס בתחילת ההריון, הראו נטייה רבה יותר ללידה מוקדמת. כנראה שיש קשר להורמונים המופרשים בשיליה ומשנים את ה"שעון הביולוגי" של הלידה. ישנם מחקרים נוספים בתחום הסטרס במקום העבודה או בחיי היומיום. מצבי סטרס מקושרים גם להפלות במהלך ההריון ולתופעות הריוניות שונות.

ורד לב היא נטורופתית N.D., מדריכת הנקה ואם ל-2.
ליצירת קשר: 0528527755 veredudu@013.net.il