

תאכלי טוב לתינוק/ת שלך!

בשיטת הברדלי®

המפתח ללידה טבעית היא שמירת על בריאות. בכללי, שמירה על רמת סיכון נמוכה תאפשר לך יותר שליטה בבחירת שיטת הלידה שלך. תזונה טובה היא הכרחית, בשבילך ובשביל התינוק/ת. תזונה טובה יכולה למנוע נפיחות מיותרת, רעלת הריון, לידה מוקדמת, וסיבוכים מסוכנים נוספים. תזונה בריאה גם יכולה להוריד האי נוחות של הריון, לעלות את האנרגיה והסיבולת שלך, וההתחלה הכי טובה בשביל התינוק/ת.

שיטה יעילה מאוד לשמור על תזונה נכונה – היא מעקב אחרי האוכל שאת אוכלת. תשתמשי ביומן האוכל לעקוב אחרי התזונה שלך כל יום.

הנחיות:

חלבונים: תאכלי 100 גרם של חלבונים מלאים כל יום. דיאטה עשירה בחלבון במהלך ההריון יכולה למנוע העלת הריון MTLPI, תינוק קטן מידי ו/או סיבוכים אחרים. כשאת בוחרת מאכלים, תבחרי אלה עם רמת יותר גבוהה של חלבונים. תעברי לפסטה מחיטה מלאה, תוסיפי ביצה קשה או אבקת ביצה למאכלים אחרים. אפשר לשתות כוס חלב לפני השינה להוסיף חלבונים ביום "חלש", ולעזור בשינה.

מים: יש לשתות לפחות 2 ליטר מים ביום. בנוסף לחלב, מיץ, וכו'. תנסי לא לשתות קולה או שתייה עם קפאין, הם לא יעילים כמו מים או מיץ. שתיית מים יכולה לעזור בנפיחות ועוזרת בפסילת פסולת מהגוף.

מלח: המלחי את האוכל שלך. צריכת מלח יכולה לעזור בשמירה על נפח דם, הורדת נפיחות, והכרחית בתהליכים במערכת הדם.

תשאפי לאכול מאכלים טריים מאשר בשימורים, דבנים מלאים, וירוקים כהים מאשר בהירים.

פעם בשבועה:

לכלול בתזונה שלך גם:

1. ליטר או יותר חלב (מלא, דל שומן, חלב חמאה) או גבינת קוטג', יוגורט, וכו'.
 2. שתי ביצים (מבושלות או בתוספת במאכלים אחרים)
 3. מנה אחת או שתיים של דגים או פירות ים, כבד, עוף, בקר, טלה, או חזיר, שעועית או כל סוג של גבינה
 4. מנה אחת או שתיים טובות של ירקות ירוקים טריים וכהים
 5. שתיים או שלוש פרוסות לחם חיטה מלאה, קמח טירס, לחם טירס, או טורטיות
 6. פרי הדר או כוס מיץ (לימון, ליים, תפוז, עגבנייה או אשכולית)
 7. שלושה טפוחות חמאה או שומנים אחרים, כמו זמן זית
 8. פירות וירוקים אחרים
1. מנה של דגני בוקר מלאים (שיבולת שועל או גרנולה)
 2. פרי או ירק בצבע כתום או צהוב חמש פעמים בשבוע
 3. כבד פעם בשבוע (אם את אוהבת)
 4. תפוח אדמה אפוי שלוש פעמים בשבוע
 5. שפע של נוזלים (מים, מיץ וכו' – הימנעות מקולה ומשקאות המכילים קפאין)
 6. המלחי את האוכל שלך. צריכת מלח הכרחית לעלייה בריאה בנפח הדם.

את יכולה להחליף חלבונים, יש לוודא שהחלבונים שלך מלאים ואתה מקבל כ-100 גרם ביום. אם את מחליפה, תהיי בטוחה שכל האלמנטים הדרושים לתזונה מאוזנת קיימים מדי יום. עבור תאומים (או יותר) הוסף 30 גרם חלבון לכל תינוק נוסף מדי יום.

ספירת חלבונים (גרמים)

מוצר חלב	ספירת חלבונים (גרמים)	מוצר חלב	ספירת חלבונים (גרמים)
חלב, כוס	8	טורטיה (1)	1.2
צדף/שווצי (oz 1)	7	בייגל (1)	6
קוטג', חצי כוס	12	לחם טירס	3.3
יוגורט, כוס	7	מאפיין אנגלי	5.1
חמאה, כף	0.1	קוראסון	5
פארמזן (oz 1)	10	מאפיין, סובין	3.1
שייק וניל (oz 10)	10	צירוס (1 ¼ כוס)	3.8
גלידה, כוס	6	גרנולה (1/4 כוס)	4
בשרים		נבט חיטה (כף)	2
בוריטו שועיות (2)	14	גריסים (חצי כוס)	1.7
בוריטו בשר (2)	27	קינאה (חצי כוס)	5
בקר (oz 3)	20	פסטה סמולינה (כוס)	4
ציסבורגר (oz 3.5)	17.8	פסטה שיפון (כוס)	10
סלט עם עוף (oz 2)	4.9	שיבולת שועל (3/4 כוס)	4.6
עוף (oz 3)	25	בייגלה (oz 1)	3.1
חזה עוף (2)	35.7	ציפס 20-25	3
פרגית/כריים (2)	30.1	שעועית	
ביצה (1)	6	שעועית שחורה, (1/2 כוס)	7.6
נקניקיה (1)	7	חומס (1/2 כוס)	5.9
כבש (oz 3)	23	אפונה ירוקה, (1/2 כוס)	6.1
כבד (oz 3.5)	26	אפונת כליה, (1/2 כוס)	7
חזיר (oz 3)	21	שעועית לימה, (1/2 כוס)	7.3
סנדוויץ פסטרמה (oz 8)	21.8	שעועית חיל הים, (1/2 כוס)	7
עוף הודו (oz 3)	27	שעועית פינטו, (1/2 כוס)	7
דגים		שעועית שחורה, (1/2 כוס)	7.6
אדרת אטלנטי (oz 3)	20	ירקות	
סרטן (oz 3)	16.5	אספרגוס, 1/2 כוס	2.3
סנדל (oz 3)	20.5	ברוקולי, 1/2 כוס	2.3
הוק (oz 3)	16	כרוב, 1/2 כוס מבושלת	1.2
הליבוט (oz 3.5)	26	גזר, 1	0.6
לובסטר (oz 3)	17.4	כרובית, oz2	1.1
צדפה (6)	6	סלרי, גבעול	0.3
סלמון (oz 3)	17	תירס, 1 כוס	5
שרימפס (oz 3)	18	מלפפון, oz 2	0.2
סנאפר (oz 3)	22.4	שעועית ירוקה, 1/2 כוס	0.8
חלבונים אחרים		חסה, 1/2 כוס	0.3
פיצה (משולש)	7.7	תפוח אדמה, בינוני	2
סלט עם חזה הודו (1.5 כוס)	26	תרד, 1/4 כוס	1
טופו קשוח (1/4 חבילה)	12.8	בטטה, בינונית	2
טופו רגיל (1/4 חבילה)	9.4	עגבניה, 1	1
דגנים		יאמס, 1/2 כוס	1
אורז מלא (כוס)	6	דלעת צהובה, 1/2 כוס	0.8
אורז לבן (כוס)	2.4	מרקים	
אטריות (כוס)	6	מרק בקר, 1 כוס	5.4
לחם לבן (פרוסה)	2.2	מרק גבינה, 1 כוס	3.4
לחם מלא (פרוסה)	2.6	אטריות עוף, 1 כוס	18
קרקר (4 סלטין)	1	צ'ילי ושעועית, 1 כוס	4.8
		צ'אודר צדפה, 1 כוס	2.5

תעקבי אחרי האוכל שלך כל יום!

שבוע		יום ראשון		יום שני		יום שלישי		יום רביעי		יום חמישי		יום שישי		שבת
	מאכל	כמות חלבון	מאכל	כמות חלבון	מאכל	כמות חלבון	מאכל	כמות חלבון	מאכל	כמות חלבון	מאכל	כמות חלבון	מאכל	כמות חלבון
נשנוש														
ארוחת בוקר														
נשנוש														
ארוחת צהריים														
נשנוש														
ארוחת ערב														
נשנוש														
סה"כ חלבונים														

מוצרי חלב	מוצרי חלב	מוצרי חלב	מוצרי חלב	מוצרי חלב	מוצרי חלב	מוצרי חלב
ביצים	ביצים	ביצים	ביצים	ביצים	ביצים	ביצים
חלבונים	חלבונים	חלבונים	חלבונים	חלבונים	חלבונים	חלבונים
ירק ירוק	ירק ירוק	ירק ירוק	ירק ירוק	ירק ירוק	ירק ירוק	ירק ירוק
ירקות	ירקות	ירקות	ירקות	ירקות	ירקות	ירקות
דגנים	דגנים	דגנים	דגנים	דגנים	דגנים	דגנים
מקור ויטמין C	מקור ויטמין C	מקור ויטמין C	מקור ויטמין C	מקור ויטמין C	מקור ויטמין C	מקור ויטמין C
שמנים	שמנים	שמנים	שמנים	שמנים	שמנים	שמנים
פירות	פירות	פירות	פירות	פירות	פירות	פירות
2 ליטר מים	2 ליטר מים	2 ליטר מים	2 ליטר מים	2 ליטר מים	2 ליטר מים	2 ליטר מים
		תפוח אדמה אפוייה	כבד		צהוב/כתופם ר או ירק	פעם בשבוע:

המלצות תזונתיות

“תזונה אופטימלית היא דרך גם לאהוב וגם לדאוג לעצמנו בצורה שמאפשרת לנו להגשים את הפוטנציאל המקסימלית. תזונה מצוינת היא יותר מסתם אכילת כמות מומלצת של ערכים תזונתיים, זוהי גם מודעות לאופן בו אנו מכינים, אוכלים ומעכלים את האוכל שלנו, לאיך שאנחנו מרגישים כלפי גופנו, ונפשנו, אילו כימיקלים נמצאים במזונות שאנו אוכלים וכיצד אלה משפיעים לא רק על בריאותנו אלא גם על בריאות התינוק שלנו ועל בריאות הסביבה שלנו. הזנה היא חוויה הוליסטית הרבה מעבר אכילה פשוטה. ”

- אביבה רום

ערך תזונתי	פעולה	מקורות מאוכל/צמחים
חלבונים	גידול רקמות, עצמות ואיברים אצל אמא ותינוק, תורמים לנוגדנים הנלחמים בזיהום, משמש כחומרי גלם ליצירת שליה ורחם חזק.	דגים, עופות, בשר, דגנים, זרעים, אגוזים, קטניות
פחמימות	מקורות אנרגיה לתפקודי הגוף, דלק למוח, מערכת העצבים ורקמת השריר.	חיטה מלאה, אורז, דוחן, שיבולת שועל, שיפון, שעורה, אמרנט, דלעת, סלק
שומנים	הגנה לאיברים, שמירה על חום גוף, מבנה אנרגיה מרוכזת.	אגוזים, זרעים, שמן זית, חמאה, מוצרי חלב, שמן אגוזים, שמן זרעי פשתן
ויטמין A	מניעה ולחימה בזיהומים, סיוע בעיכול חלבונים, מקדם עור בריא, דם עשיר, עצמות חזקות וראייה בריאה	פירות צהובים וכתומים, ירקות צהובים וכתומים, ירקות ירוקים כהים, מוצרי חלב, ביצים, כבד, אספסת, סרפד, עלה פטל אדום, שן הארי, קומפרי, מזח צהוב
קומפלקס ויטמין B	מערכת עצבים בריאה, סיוע בעיכול פחמימות, טונוס שרירים	שמרים תזונתיים, אגוזים וזרעים, עלים ירוקים, בננות, מולסה רצועה שחורה, שן הארי, אספסת, ירכי ורדים, אצות ים, חילבה
חומצה פולית	היווצרות כדוריות דם אדומות למניעת אנמיה, מניעת פגיעות בצינור העצבי אצל התינוק, התפתחות מוחית בריאה	עלים ירוקים, נבט חיטה, ביצים, שמרים תזונתיים, דגנים מלאים, עדשים, אגוזים, כבד חלב
ויטמין די	סיוע בספיגת סידן	אור השמש, שמני כבד דגים, אספסת, סרפד
סידן	נדרש להתכווצות והרפיית שרירים, איזון מינרלים, ויסות של חילוף חומרים	חלב, גבינות, ירקות, שקדים, סלמון, מולסה שחורה, אספסת, סרפד, תלתן אדום, עלי פטל אדומים, שן הארי, קמומיל
ברזל	המוגלובין, בניית דם, עמידות ללחץ ומחלות, מניעת שטפי דם	ירקות ירוקים, פירות יבשים, מולסה שחורה, בשר אדום, כבד, ביצים, מזח צהוב, אצות ים, אספסת, סרפד, שן הארי
יוד	עזרה בתפקוד בלוטת התריס, קצב חילוף החומרים, איזון רגשי	ירקות ים כמו אצות ים, קומבו, וואקמה, חיג'יקי, נורי, גרגר הנחלים, אצות ים, דולס
ויטמין C	תומך בשליה בריאה, ריפוי, מונע דליות, דימום, סיוע בהטמעה של חומרים מזינים אחרים, במיוחד ברזל וחומצה פולית.	תותים, ירוקים, פלפלים, פירות הדר, נבטי אספסת, ורדים, ירקות שן הארי, תלתן אדום, סרפד, אספסת
אבץ	חיוני לתפקוד מערכת החיסון, ייצור הורמונים	דג מלוח, אגוזים, זרעים, בקר, ביצים, עוף, הודו, גרגיר הנחלים
נתרן	איזון נוזלים ואלקטרוליטים	מלח ים (לפי הטעם)
חומצות שומן	התפתחות מוחית, מניעת אסתמה ואלרגיות	אגוזי מלך, שמן אגוזים, זרעי פשתן, סלמון, אבוקדו
הנחיה כללית למנות יומיות: חלבונים: 4-5 מנות ויטמין C: 4 מנות סידן: 4 מנות עלים ירוקים: 3 מנות פירות / ירקות צהובים: 3 מנות פחמימות מורכבות: 4 מנות אוכל עשיר בברזל: יומי שומן: 2 מנות מלח : במתינות / לפי הטעם		