

בהריון? מניקה?

בחני את עצמך: האם יש לך חסר יחסי באומגה 3?

כמה מנות* דג הנך אוכלת במהלך השבוע?

1 מנה* ומטה

האם את נוטלת כמוסות אומגה 3 באופן קבוע?

לא

צריכת האומגה 3 שלך נמוכה. הגברת הצריכה חשובה, במיוחד במהלך ההריון וההנקה. אנא התייעצי עם רופא הנשים שלך.

4

כן

האם כמוסות האומגה 3 שאת נוטלת מותאמות לנשים הרות ומניקות?

לא

קיימות היום המלצות עולמיות מיוחדות להריון ולהנקה, השמות דגש על צריכת חומצת שומן אומגה 3 מסוג DHA. שימי לב שהרכיב העיקרי בכמוסות האומגה 3 בהריון ובהנקה הינו DHA. אנא התייעצי עם רופא הנשים שלך.

3

כן

את עושה את הדבר הנכון עבור העובר שלך ועבורך. להמשך התפתחותו התקינה של היילוד, חשוב שתמשיכי ליטול כמוסות אומגה 3 עתירות DHA במהלך כל ההריון וההנקה. בקשי מרופא הנשים שלך מרשם הנחה.

1

2-3 מנות* ומעלה

צריכת הדגים שלך תקינה. שימי לב לסוגי הדגים ולמקור שלהם!

אומגה 3 בדגים: תכולה גבוהה קיימת בדגים גדולים הגדלים במים עמוקים וקרים: הרינג, סלמון, מקרל, סרדינים, טונה (בשימורים פחות).

2

כספית בדגים: משרדי הבריאות הישראלי, האמריקאי והקנדי מגבילים את צריכת הדגים בתקופות ההריון וההנקה ל-2 מנות* דג בשבוע, עקב המצאות כספית בדגים.

* 1 מנה = 170 גרם

צריכת האומגה 3 שלך נמוכה! פני לייעוץ מקצועי

4

צריכת האומגה 3 שלך תקינה, אולם ההרכב אינו אופטימלי למהלך ההריון וההנקה

3

צריכת הדגים שלך תקינה. שימי לב להגבלות הכספית

2

הינך צורכת את כמוסות האומגה 3 המותאמות להריון והנקה, בקשי מרשם הנחה

1

פני לרופא הנשים שלך או לאחות מעקב הריון לקבלת המלצה בהתאם.

אספה 9 חודשים

נוסחת אומגה 3 מותאמת להריון ולהנקה נקיה מכספית, מתכות כבדות וממזהמים