



האם תוכנת אינטרנט יכולה לעזור לאימהות לרדת במשקל אחרי לידה?

Adrian Mercado, Suzanne Phelan*

המחלקה לקינטיקה אנושית ולבריאות הציבור, האוניברסיטה הפוליטכנית של מדינת קליפורניה, סן לואיס אוביספו, קליפורניה, ארה"ב

סוקר צעיר

BROCK

גיל: 12



עלייה מסוימת במשקל במהלך ההיריון, חשובה למען בריאותה של האישה ובריאות תינוקה. אבל אחרי הלידה חשוב גם לאבד את המשקל הזה, כדי לשמור על הבריאות לטווח הארוך. בדקנו אם תכנית הרזיה מקוונת יכולה לסייע לאימהות טריות לרדת במשקל. לשם כך עבדנו בשיתוף עם תכנית WIC של ממשלת ארה"ב, תכנית המסייעת למשפחות עם הכנסה נמוכה לשמור על תזונה בריאה. מחצית מהנשים שהשתתפו במחקר קיבלו את השירותים הרגילים של WIC, ללא תוספות; המחצית השנייה קיבלו בנוסף לשירות הרגיל גם גישה לתוכנת הרזיה מיוחדת באינטרנט. גילינו שהאימהות שקיבלו גישה לתוכנה איבדו בממוצע כמעט שניים וחצי ק"ג יותר מהאחרות, והתקרבו יותר למשקלן המקורי לפני ההיריון. תכנית WIC משרתת מחצית מהאימהות בארה"ב. אם יוסיפו לה תוכנת הרזיה כזו, הדבר יעזור לאימהות רבות לחזור למשקלן לפני ההיריון וכך יקטין את סיכוייהן לחלות בהמשך החיים במחלות הקשורות לעודף משקל.

מבוא

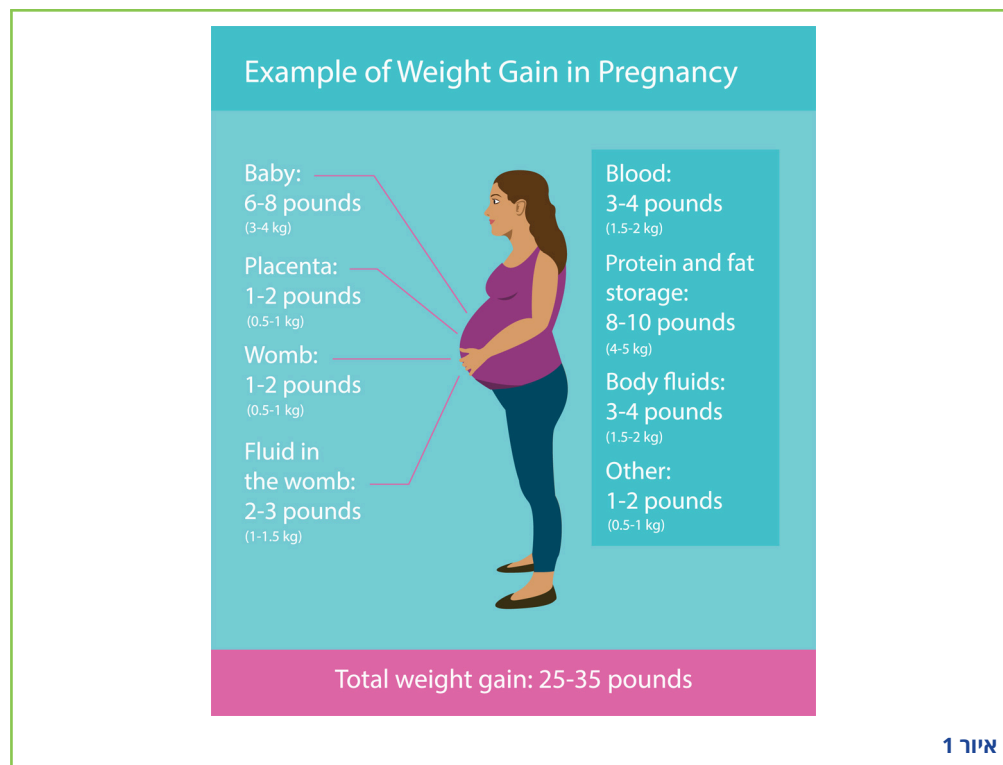
היריון הוא תקופה מופלאה, שבמהלכה עובר גוף האישה שינויים משמעותיים כדי לאפשר חיים וצמיחה לתינוק חדש. אחד השינויים הניכרים ביותר הוא עלייה במשקל. מה הסיבות לכך? חלק מהמשקל הוא כמובן משקלו של העובר. בנוסף לכך צומחת ברחם השליה – איבר זמני המעביר חומרי מזון מהאם לילד. מרכיבים אחרים הם מים, דם, חלבונים, נוזלים אחרים

שליה (Placenta)

איבר זמני הצומח ברחם יחד עם העובר. השליה מעבירה חמצן וחומרי תזונה מהאם לעובר, ומסלקת את חומרי הפסולת מהעובר.

איור 1

עלייה במשקל בזמן ההיריון
עלייה מסוימת במשקל בהריון
היא חיונית לבריאות האם
והתינוק. תורמים לה בעיקר
(לפי הסדר, מהמרכיבים
הכבדים ועד הקלים):
החלבונים והשומן המאוחסנים
בגוף האם (4-5 ק"ג); משקל
העובר (3-4 ק"ג); הדם
(1.5-2 ק"ג); נוזלים נוספים
בגוף האם (1.5-2 ק"ג); נוזלים
ברחם (1-1.5 ק"ג); השליה
(0.5-1 ק"ג); וצמיחת הרחם
עצמו (0.5-1 ק"ג).



איור 1

שומן, הנוספים לגוף האם. היא זקוקה לכל אלה לצורך הבריאות וההתפתחות של העובר (ראו איור 1).

האם כל המשקל הנוסף הזה נעלם עם הלידה? לא בדיוק. התינוק והשליה עוזבים את גוף האם, וכעבור כחודש וחצי נעלמים גם המים ושאר הנוזלים, וכן הדם והחלבונים שהתווספו לגוף במהלך ההיריון. השומן, לעומת זאת, לא תמיד נעלם כל כך מהר, ולפעמים קשה לאימהות טריות להיפטר מהעודפים. שומן אמנם חשוב לבריאות הגוף, אבל עודפים שנתרו מההיריון עלולים להזיק לו. מחקרים מראים שאימהות שנתרות עם שאריות שומן מההיריון נמצאות בסיכון מוגבר לסבול בהמשך החיים מבעיות רפואיות חמורות, כמו **מחלות לב וכלי דם** או **סוכרת סוג 2** [1]. לכן חשוב למצוא דרכים לתמוך ביולדות כדי שיוכלו לחזור למשקלן לפני ההיריון ולהשתחרר מהשומן העודף.

נשים רבות אינן מצליחות לאבד את השומן שנותר מההיריון. כארבעה מיליון נשים יולדות בארה"ב מדי שנה, וכמיליון מהן נשארות עם עודף משקל אחרי ההיריון [2]. יש נשים שהסיכויים שלהן לרדת במשקל קטנים יותר. נשים שההכנסה שלהן נמוכה, ובמקרים מסוימים חסר להן כסף למזון, נוטות יותר להישאר עם עודפי משקל אחרי הלידה ולסבול מה**השמנת-יתר**.

למה קשה כל כך להיפטר מהשומן העודף? כי לשם כך צריך לאכול פחות ולהתעמל יותר, וזה לא תמיד קל כשיש תינוק בבית! אימהות לתינוקות נוטות להיות עייפות, כי הן מתעוררות להנקה כמה פעמים בלילה. לפעמים הן מוצאות את עצמן אוכלות יותר מהרגיל, ובזמנים לא סדירים. חלקן גם מבלות יותר זמן בישיבה ופחות בפעילות גופנית, בגלל ההנקה והעייפות. גם מתח ולחץ מקשים לפעמים על ירידה במשקל. אם האם לא מקבלת שכר בתקופה שבה היא

מחלה קרדיווסקולרית - מחלת לב וכלי דם (Cardiovascular disease)

מחלה שבה ישנן בעיות בלב ובכלי הדם.

סוכרת סוג 2

(Type 2 diabetes)

סוכרת היא מחלה המשפיעה על השימוש של הגוף בגלוקוז, שהוא הסוג העיקרי של סוכר בדם.

השמנת-יתר

(Obesity)

עודף שומן בגוף. השמנת-יתר יכולה לגרום לבעיות רפואיות.

מטפלת בתינוק, יהיה למשפחה פחות כסף, וזה עלול לגרום מתח ולחץ. בנוסף, טיפול בתינוק דורש שעות רבות, ולא תמיד יש לאם גם זמן לתכנן ארוחות בריאות ופעילות גופנית.

איך עוזרים לאימהות טריות לרדת במשקל?

יש שפע של תכניות וארגונים המציעים קבוצות הרזיה. המשתתפים נפגשים באופן קבוע ועובדים עם מדריך העוזר להם לאכול באופן בריא, לתגבר את הפעילות הגופנית, ולרדת במשקל. התכניות האלה יעילות בדרך כלל – אבל מתברר שלאימהות אחרי לידה הן מועילות פחות. רבות מהן דווקא נרשמות אבל אינן מצליחות להתמיד, כי לוח הזמנים שלהן משתנה כל יום לפי צרכי התינוק. לפעמים התכניות האלה יקרות, ואולי גם מצריכות תשלום נוסף לבייביסיטר, ויש אימהות שלא יכולות להרשות זאת לעצמן. לכן קיים צורך אמיתי בתכנית הרזיה מיוחדת לאימהות אחרי לידה, שאינה יקרה ושנותנת למשתתפות מניע להתמיד, לאבד את השומן העודף, ולחזור למשקלן מלפני ההיריון.

תכנית "אימהות בכושר": מגייסים את האינטרנט לעזרה

החלטנו לבדוק אם תכנית הרזיה מקוונת תעזור לאימהות טריות להיפטר מעודפי השומן שנותרו מההיריון. שיערנו שתכנית כזו תאפשר לאימהות לבחור את זמן הפעילות ולא תדרוש מהן לעזוב את התינוקות כדי ללכת למפגש. בתכנית כזו אפשר להשתתף בנוחות מהבית, וגם לעצור את הפעילות כשהתינוק בוכה ולהמשיך כשהוא נרגע. חיבור לאינטרנט עולה הרבה פחות ממפגשים קבוצתיים. רצינו לגלות אם גישה זו תעזור לאימהות לרזות.

עבדנו בשיתוף עם ארגון ממשלתי אמריקאי בשם WIC – ראשי תיבות באנגלית של "נשים, תינוקות וילדים" (Women, Infants and Children). ארגון WIC מנהל תכנית מיוחדת להשלמת תזונה במשפחות עם הכנסה נמוכה. התכנית מספקת מזון וייעוץ תזונתי חינם לנשים הרות וילידים מתחת לגיל חמש. נכון להיום, היא לא כוללת ייעוץ לגבי ירידה במשקל. היות שאימהות עם הכנסה נמוכה נוטות יותר להישאר עם עודפי השומן אחרי הלידה, הרעיון לעבוד עם WIC נראה לנו מצוין.

השערת המחקר שלנו הייתה שנשים שיקבלו מ-WIC גישה לתכנית הרזיה מקוונת יצליחו לרדת במשקל יותר מאלה המקבלות רק את התמיכה הרגילה של הארגון. הניסוי ארך שנה, והשתתפו בו נשים עם שהיו בעלות משקל עודף לאחר הלידה.

מי השתתף בניסוי?

גייסנו למחקר 401 נשים מ-12 מרכזים של WIC בקליפורניה. לכולן הייתה אמנם הכנסה נמוכה, אבל לרובן היו מחשבים ואינטרנט בבית. לשאר סיפקנו אותם בעצמנו. למחקר הצטרפו נשים שהיו כחמישה חודשים אחרי לידה, ושדיווחו שעדיין יש להן עודפי שומן. בממוצע, משקלן היה 7.7 ק"ג יותר משהיה לפני ההיריון. רובן עדיין הניקו. רובן גם היו מארצות דוברות ספרדית, ולא מעט מהן (כ-40%) דיברו רק ספרדית.

בתחילת המחקר, ושוב כעבור חצי שנה ושנה, מדדנו את המשקל ואת היקף המותניים של כל משתתפת. כמו כן ביקשנו מהן למלא שאלון על מנהגי האכילה והפעילות הגופנית שלהן. כל משתתפת קיבלה 25 דולר בתחילת המחקר ובאמצעו ו-50 דולר בסיומו, כדי להודות לה ולשלם על הזמן (כשעה) שהשקיעה בשאלונים ובמידות.

התכנית המקוונת לעומת התמיכה הרגילה של WIC

מטרתנו הייתה לבדוק אם תכנית ההרזיה שלנו תעזור לאימהות לרזות, יותר מהשירות הרגיל של WIC. לוי היה מתברר שהיא לא מועילה, הרי לא היה טעם ליישם את התכנית! מתוך 12 מרכזים של WIC בקליפורניה נבחרו שישה באקראי על-ידי מחשב. ששת המרכזים האלה הוסיפו לתמיכה הרגילה גם את תכנית ההרזיה המקוונת, וששת האחרים המשיכו להציע את התכנית הרגילה בלבד.

כל המשתתפות בתכנית של WIC נפגשות עם יועצת כל 1-3 חודשים ומקבלות מזון ומידע על תזונה בריאה.

מחצית מהמשתתפות בניסוי קיבלו, בנוסף לכל השירותים הרגילים הללו, גם את תוכנת ההרזיה המקוונת. התוכנה הוצעה בשתי שפות, אנגלית וספרדית (איור 2) והכילה שפע של מידע (טבלה 1) מספר פעמים בשבוע קיבלו המשתתפות מסרונים בטלפון, שהזכירו להן ועודדו אותן להמשיך ולהיפטר מהשומן העודף. הן גם יכלו לבוא לפגישות חודשיות במרכזי הארגון ולקבל תמיכה נוספת, ועזרה בהפעלת האתר.

התוצאות: האם תוכנת האינטרנט שלנו עזרה לאימהות טריות לרדת במשקל?

בסוף השנה, התברר שהאימהות שקיבלו גישה לאתר "אימהות בכושר" איבדו בממוצע 2.3 ק"ג יותר משאר האימהות! הירידה הממוצעת במשקלן הייתה 3.2 ק"ג, ושל הקבוצה השנייה – 0.9 ק"ג. זהו הבדל משמעותי, שאפשר להסיק ממנו שלא מדובר בצירוף מקרים.

גילינו גם שהתוכנה המקוונת עזרה למספר גדול יותר של אימהות לחזור למשקלן מלפני ההיריון: 32.8% מהנשים בקבוצה זו חזרו למשקלן המקורי, לעומת 18.6% מהנשים בקבוצה השנייה. בנוסף, בקבוצת התוכנה המקוונת הייתה ירידה ממוצעת של 4 ס"מ בהיקף המותניים – 2.8 ס"מ יותר מהירידה הממוצעת בקבוצה השנייה. גם כאן ההבדל היה משמעותי מכדי להיות מקרי.

אז מה זה אומר?

זהו המחקר הראשון בעולם שהוכיח שתוכנת הרזיה מקוונת יכולה לעזור לנשים אחרי לידה לרדת במשקל. היא הועילה לנשים מעוטות-הכנסה ממגזרים שונים.

איור 2

אתר "אימהות בכשר" (Fit Moms/Mamas Activas) באנגלית ובספרדית

The image displays two screenshots of the Fit Moms website. The top screenshot is the English version, featuring a navigation bar with 'Home', 'Diary', 'Messages', 'Progress', and 'Resources'. Below the navigation is a 'Quick Links' section with 'To Do', 'Diary', and 'Lesson'. The main content area includes a 'For You Today' message asking users to enter their weight, a 'Lessons' section with 'Lesson 52: Congratulations: You Did It!', and a 'Tip of the Week' titled 'SMART SNACKING FOR MOMS'. The bottom section contains 'Fit Moms Fun', 'New Messages', and 'Spotlight on Fit Moms'.

The bottom screenshot is the Spanish version, with a navigation bar including 'Página de Inicio', 'Diario', 'Mensajes', 'Progreso', and 'Recursos'. It features 'Enlaces Rápidos' for 'Hacer', 'Diario', and 'Lección'. The main content area includes 'Para Usted Hoy', 'Lecciones' with 'Lección 52: Felicitaciones: ¡Lo logró!', and 'Sugerencia de la Semana' titled 'Para mamás: Merendar de manera sensata'. The bottom section contains 'Diversión con Mamás Activas', 'Nuevos Mensajes', and 'Enfoque en Mamás Activas'.

איור 2

הפרש של 2.3 ק"ג אולי לא נשמע גדול במיוחד, אבל אפילו כמות כזו של משקל גוף יכולה להשפיע על היסכון ללקות במחלות מסוימות בגיל מתקדם יותר [3]. גם הצמצום בהיקף המותניים יכול לשפר את הבריאות לטווח ארוך.

טבלה 1

הכלים שאתר Fit
Moms/Mamas Activas
הציע לאימהות

- שיעור או סרטון הדרכה שבועי על תזונה נכונה, התעמלות והרזיה.
- טבלת מעקב לרישום יומי של אוכל, שתייה והתעמלות.
- אזור משאבים ובו מתכונים ורשימת מקומות שבהם אפשר להתעמל עם תינוקות.
- חדר צ'אטים שבו המשתתפות יכולות להחליף שאלות והערות ולקבל זוז מזו תמיכה.
- צבירת נקודות על ביקורים באתר ורישום תזונה ופעילות, ועל השתתפות במפגשים של WIC. תמורת הנקודות אפשר היה לקבל ספרים, חיתולים, משחות ועוד, והן נועדו לעודד את הנשים להשתמש באתר.
- פרק שבועי של סדרת טלוויזיה, כמניע לבקר באתר לפחות בפעם בשבוע.

טבלה 1

תכנית WIC משרתת מחצית מכל האימהות בקליפורניה ו-54.8% מהאימהות בארה"ב כולה. אם תכנית "אימהות בכושר" תשולב בתכנית הרגילה שהארגון מציע לאימהות, היא תוכל לעזור לרבות מהן לחזור למשקלן מלפני ההיריון, או לפחות להתקרב אליו, ולמנוע בעיות בריאות חמורות בהמשך חייהן.

מאמר המקור

Phelan, S., Hagobian, T., Brannen, A., Hatley, K. E., Schaffner, A., Muñoz-Christian, K., et al. Effect of an Internet-based program on weight loss for low-income postpartum women a randomized clinical trial. *JAMA* (2017) 317 (23):2381–91. doi: 10.1001/jama.2017.7119

מקורות

1. Rooney, B. L., Schauburger, C. W., and Mathiason, M. A. 2005. Impact of perinatal weight change on long-term obesity and obesity-related illnesses. *Obstet. Gynecol.* 106(6):1349–56. doi: 10.1097/01.AOG.0000185480.09068.4a
2. Rasmussen, K. M., Yaktine, A. L., and Institute of Medicine (US). 2009. *Weight Gain During Pregnancy: Reexamining the Guidelines*. Washington, DC: National Academies Press.
3. Wing, R. R., Lang, W., Wadden, T. A., Safford, M., Knowler, W. C., Bertoni, A. G., et al. 2011. Benefits of modest weight loss in improving cardiovascular risk factors in overweight and obese individuals with type 2 diabetes. *Diabetes Care* 34(7):1481–6. doi: 10.2337/dc10-2415

פורסם אונליין: 31 בינואר 2019

נערך על ידי: Valeria Constantino, Università degli Studi di Napoli Federico II, Italy

ציטוט: Mercado A and Phelan S (2019) האם תוכנת אינטרנט יכולה לעזור לאימהות לרדת במשקל אחרי לידה? Front. Young Minds. doi: 10.3389/frym.2016.00034-he

תורגם והותאם:

Mercado A and Phelan S (2018) Can an Internet Program Help Mothers Lose Weight After Pregnancy? Front. Young Minds 6:34. doi: 10.3389/frym.2018.00034

הצהרת ניגוד אינטרסים: המחברים מצהירים כי המחקר נערך בהעדר כל קשר מסחרי או פיננסי שיכול להתפרש כניגוד אינטרסים פוטנציאלי.

COPYRIGHT © Mercado and Phelan 2016. זהו מאמר בגישה פתוחה שמופץ תחת תנאי רישיון Creative Commons Attribution License (CC BY). השימוש, ההפצה או ההעתקה מותרים לשימוש בפורומים אחרים ובלבד שיינתן קרדיט למחברים (המקוריים ולבעל זכויות היוצרים, ושהפרסום המקורי בעיתון זה מצוטט בהתאם למקובל באקדמיה). השימוש, ההפצה או ההעתקה אינם מותרים אם הם אינם עומדים בתנאים אלה.

סוקר צעיר

BROCK, גיל: 12

תחומי העניין שלי כוללים בייסבול, פוטבול, דיג, בילוי בטבע, וקריאה. בעתיד אני מעוניין לעסוק בשימור הסביבה או במדעים. אני מתעניין במיוחד בדגי טרוטה ובבתי הגידול שלהם, ובמחלת הסחרחרת המשפיעה על האגמים והנהרות בקנדה. אני דיג נלהב, ולומד כרגע איך לדוג עם פיתיון מלאכותי ("דיג זבובים"). אני אוהב מאוד מדעים ויש לי סקרנות גדולה לגבי העולם שסביבי.

הכותבים

ADRIAN MERCADO

לאחרונה השלמתי תואר ראשון באוניברסיטה הפוליטכנית של מדינת קליפורניה שבסן לואיס אוביספו. כסטודנט, וכעת כעוזר מחקר, אני חוקר איך ניתן לעזור לאימהות לנהל את משקלן ובריאותן לפני ההיריון, במהלכו ואחרי הלידה. בקרב אתחיל ללמוד לתואר שני בפיזיותרפיה. מחוץ ללימודים אני הנהנה גם לטייל עם הכלבים שלי, לשחק משחקי וידאו, ולבלות עם חברים.

SUZANNE PHELAN

אני פסיכולוגית בריאות קלינית ופרופסור באוניברסיטה הפוליטכנית של מדינת קליפורניה שבסן לואיס אוביספו. אני עובדת עם צוות מחקר. אנחנו מתכננים ובודקים תכניות שמטרתן לעזור לאנשים לנהל סגנון חיים פעיל, לאכול מזון בריא ולשמור על משקל בריא. אנחנו חוקרים את השאלה אם וכיצד תכניות סגנון-חיים כאלה יכולות למנוע ולצמצם השמנת-יתר לפני היריון, במהלכו ואחרי. כשאני לא בעבודה, אני אוהבת לבלות עם שלושת ילדיי, וגם עם קרובי משפחה אחרים וחברים, לנגן בגיטרה, ולקרוא ספרים.
*sphelan@calpoly.ed



Hebrew version provided by

מוזיאון המדע ע"ש בלומפילד ירושלים (ער.)
متحف العلوم على اسم بلومفيلد القدس
Bloomfield Science Museum Jerusalem

