

# שמן קוקוס בתקופת ההיריון וההנקה



מאת **ורד לב** נטורופתית M.D., יועצת הנקה מוסמכת IBCLC

## בעיות עור למיניהן- שימושים קוסמטיים וטיפולים

הריון הוא תקופה בה נשים רבות חוות שינויים בעור שלהן. סימני מתיחה עשויים להופיע בבטן, בשדיים, בירכיים ועוד. יש נשים שחוות שינויים בעור הפנים, עם הופעת כתמים למיניהם. העור עשוי להתייבש וסדקים יכולים להופיע בשדיים המשתנים. שמן קוקוס הוא נפלא למריחה חיצונית על הגוף, הוא מספק הזנה ישירה לעור בצורה הזו, כך שניתן להשתמש בו גם כמזון- להזנה פנימית עמוקה- וגם למריחה חיצונית. כך גם בתקופה שלאחר הלידה בה שוב מתרחשים שינויים בעור עקב השינויים במבנה הגוף.

לשמן קוקוס יש תכונות מרפאות לבעיות עור כמו אקזמה, דרמטיטיס, אקנה (9), פריחות ועוד. תופעות אלה עשויות להופיע אצל נשים בהריון בעקבות השינויים ההורמונליים בהריון ואף אחריו.

שמן קוקוס משמש גם כשמן עיסוי איכותי המתאים מאד לעיסוי של נשים הרות וכן לשימוש במהלך הלידה לתמיכה בפרינאום ולהימנעות מקרים. ניתן להשתמש בו גם כשמן עיסוי לתינוק לאחר לידתו (10), או להוסיף כמה טיפות שמן לאמבטיה, למרוח על הקרקפת של התינוק כדי למנוע קילופי עור וגם כדי לטפל בעקיצות יתושים ועוד. שמן קוקוס יכול לשמש כמשחת החתלה לתינוקות וגם כחומר טיפולי במצבים של תפוחות חיתולים וגירויים באזור החיתול. גם בגילאים מתקדמים יותר.

## שיער

שמן הקוקוס משמש להזנת השיער באזורים הטרופיים בשימוש יומיומי וקבוע. הוא תורם לחיזוק השערות ולמניעת התקררות ברפואות המסורתיות. כמה חודשים לאחר הלידה נשים רבות חוות נשירה מסיבית של השיער, בעקבות השינויים ההורמונליים, מה שמעורר חרדה רבה בקרבן. מריחת שמן קוקוס על השיער ועל הקרקפת יכולה לחזק את השיער ולעודד צמיחה מהירה שלו. הוא נמצא יעיל בטיפול הן בשיער בריא והן בשיער שעבר טיפולים כימיים או נדקי שמש (11).

## הרכב השומנים בחלב אם

לאם המניקה יש יכולת להשפיע על מספר מצומצם יחסית של רכיבי מזון בחלבה דרך התזונה הקבועה שלה. הרכיב המושפע ביותר מתזונתה של האם הוא השומן. כמות השומן בחלב האם לא תשתנה בעקבות מה שהיא אוכלת, אולם הרכב חומצות השומן בהחלט יושפע מתזונתה. כך שאם הניזונה מחומצות שומן בעלות שרשראות בינוניות כחלק מהתפריט הקבוע שלה תשפיע על הימצאותן של אלה בחלב שהיא מייצרת עבור ילדיה. בכך היא תבטיח שגשוג של פלורת מעיים תקינה ותגביר את הפעילות החיסונית כנגד פתוגנים רבים בהם עשויים להתקל ילדיה.

## פטמות פצועות

פטמות יכולות להיפצע בעת ניקה שאינה נכונה או יעילה. כאשר מסיבה כלשהי התינוק אינו מתחבר אל השד בצורה הנכונה, נוצר חיכוך בפטמות הפוצע אותן. פצעים שאינם מטופלים עשויים להזדהם, לגרום לכאב רב ולאי נוחות, לקשיים בהנקה ואם הם אינם מטופלים המצב יכול להחמיר לכדי היווצרות דלקת בשד, אבצס ועוד. חיידיקים רבים מצויים על עורנו וכאשר נוצר פצע הם יכולים לחדור ולגרום לזיהום מקומי ואף לדלקת. חיידיקי ה S. aureus נמצאו כגורם מעורר זיהום במצבים של פצעים בפטמות ובדלקות בשד. יועצות הנקה רבות מתארות ריפוי יעיל של פטמות לאחר שימוש בשמן קוקוס, אולם לא נערכו מחקרים ספציפיים בתחום הזה. יועצת הנקה מרשה ווקר (12)

המשך בעמ' הבא

שמן קוקוס הינו שמן המופק מפרי אגוז הקוקוס. הוא מצוי בשימוש מסורתי מזה אלפי שנים באזורים הטרופיים בהם גדל עץ הקוקוס ומוזכר בשימוש ברפואות המסורתיות, כמו ברפואה האירודית (ההודית) ועוד. שם ידוע השמן כמזין ביותר וכבעל יכולות ריפוי עבור בעיות עור ופצעים. במשך שנים הוא זכה לשם רע בעולם המודרני בגלל חוסר הבנה של חשיבות הרכב השומן הייחודי שלו, בתוספת תכונותיו החשובות לתהליכי ריפוי והחלמה. מחקרים רבים נעשים כיום על שמן הקוקוס ואלה מביאים מידע חשוב על השמן גם לשאר חלקי העולם (1,2).

## הרכב השומנים בשמן הקוקוס

לשמן הקוקוס הרכב שומנים ייחודי של חומצות שומן בעלות שרשראות בינוניות, בעיקר חומצה לאורית (lauric acid) וחומצה קפרית (capric acid). חומצות שומן ייחודיות אלה מצויות בטבע במספר מועט של מקורות, ומלבד בקוקוס הן מצויות גם בשמן דקלים ובחלב אם. חומצות שומן אלה שונות מחומצות שומן בעלות שרשראות ארוכות בפעילות שלהן בגוף, הן מספקות בסיס מצויין להתפתחות חיידיקי מעיים ידידותיים- מזון פרהביוטי- ויש להן פעילות עניפה הנוגדת בקטריות, וירוסים ופטיות. הן נחשבות גם כמיטיבות עם הלב וכלי הדם ושמן קוקוס ידוע כבעל יכולת להעלות את ה HDL ולשפר את פרופיל השומנים בדם (3).

מאמר זה מבקש להתייחס לתחום ההריון, לידה והנקה ובו אתייחס לשימושים פנימיים- כמזון- של שמן הקוקוס וגם לשימושים חיצוניים- כקוסמטיקה. המלצת היא להשתמש בשמן קוקוס מאיכות טובה בכבישה קרה לשלל השימושים בשמן הקוקוס, מאחר ושימוש חיצוני משפיע גם הוא על מה שקורה בתוך הגוף ואין כל סיבה לחפש שמן מאיכות נמוכה יותר (4).

## תקופת הפוריות- הריון, לידה והנקה

שמן קוקוס יכול לתת מענה לצרכים שונים העולים במהלך תקופת ההריון ואכן הוא ידוע בשימוש בחברות מסורתיות בתקופות הריון, בעת הלידה וכמענה לבעיות הנקה שונות (5). מאחר ומדובר בשמן מזין ביותר הוא יכול להילקח באופן פנימי, כחלק מהתפריט היום יומי הקבוע, או להיות בשימוש חיצוני על העור, הפנים, השיער ועוד.

## הזנה בסיסית

במהלך ההריון ולאחר הלידה מוזנים העובר והתינוק בהתאמה ממאגרי השומן בגופה של האם. ככל שהרכב השומנים במאגר זה יהיו מהסוג ה"נכון" הם יזינו את התינוק בצורה המיטבית. הכוונה היא לכך שמאגר זה יהיה מורכב מחומצות שומן חיוניות, שומנים ממקור טבעי ולא שומנים שמקורם מתעשיית המזון, שומני טראנס שאינם טבעיים ועוד.

נמצא כי סוגי השומן הנוכחים בשמן קוקוס- חומצה לאורית וחומצה קפרית- עלו בריכוזם בחלב אם לאחר אכילת ארוחה אחת המכילה שמן קוקוס. שיא ההשפעה מגיע לאחר כ-14 שעות מאכילת אותה ארוחה (6). מאחר והרכב השומנים בשמן הקוקוס הוא ייחודי, הוא מאפשר ספיגה טובה של רכיבי מזון חיוניים, כמו הויטמינים מס'ים השומן, סידן, מגנזיום, ויטמיני B ועוד (7). הוא מכיל אנטיאוקסידנטים שתורמים להתמודדות עם סטרס (8), מה שעשוי לקרות במהלך הריון, לידה ולאחר הלידה.

עיכולו בגוף הוא פשוט ללא עבודה אנזימטית מרובה וללא צורך במלחי מרה, כך שהוא עשוי להתאים לנשים בתחילת ההריון המתקשות לעכל מזונות רבים, לתינוקות שנולדו לפני המועד ולאנשים הסובלים מבעיות עיכול, שיש להם בעיות בדרכי המרה או לאלה הסובלים ממחלות כרוניות למיניהן. הוא מספק כמות אנרגיה גבוהה ומשפיע על חילוף החומרים בגוף לטובה. כך שהוא תומך בתהליכי ירידה במשקל, לאחר הלידה תוך כדי שהוא מספק אנרגיה זמינה ואיכותית ביותר ועוזר לשמור על רמות שובע טובות עם פחות נפילות אנרגיה וסוכר.

## מראי מקום

- Amarasiri WA, Dissanayake AS, Coconut fats, Ceylon Med J. 2006 Jun;51(2):47-51 (1)  
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17180807>
- Prior IA et al., Cholesterol, coconuts, and diet on Polynesian atolls: a natural (2) experiment the Pukapuka and Tokelau island studies, Am J Clin Nutr. 1981 Aug;34(8):1552-61  
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/7270479?dopt=Abstract>
- Cardoso DA et al. A coconut extra virgin oil- rich diet increases HDL cholesterol and (3) decreases waist circumference and body mass in coronary artery disease patients, Nutr Hosp. 2015 Nov 1;32(n05):2144-2152  
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26545671>
- איתי רפאל אורון, הכל על שמן קוקוס (4)  
<http://bit.ly/20SH4Sa>
- Kim Sooi L, Lean Keng S, Herbal Medicines: Malaysian Women's Knowledge and (5) Practice, Evid Based Complement Alternat Med. 2013;2013:438139  
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24093047>
- Cindy A Francois, Sonja L Connor, Rosemary C Wander, and William E Connor, (6) Acute effects of dietary fatty acids on the fatty acids of human milk, American Journal of Clinical Nutrition, 1998, PDF  
<http://ajcn.nutrition.org/content/67/2/301.abstract>
- Tantibhedhyangkul PHS. Medium-chain triglyceride feeding in premature infants: (7) effects on calcium and magnesium absorption. Pediatrics. 1978; 61(4 Suppl) (Apr):537-45  
[https://www.researchgate.net/publication/22478786\\_Medium-chain\\_triglyceride\\_feeding\\_in\\_premature\\_infants\\_Effects\\_on\\_calcium\\_and\\_magnesium\\_absorption](https://www.researchgate.net/publication/22478786_Medium-chain_triglyceride_feeding_in_premature_infants_Effects_on_calcium_and_magnesium_absorption)
- Yeap SK et al. Antistress and antioxidant effects of virgin coconut oil in vivo, Exp (8) Ther Med. 2015 Jan;9(1):39-42. Epub 2014 Nov 3  
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25452773>
- K. Sankaranarayanan et al. Oil massage in neonates: an open randomized controlled (9) study of coconut versus mineral oil. Indian Pediatr. 2005 Sep;42(9):877-84  
<http://www.indianpediatrics.net/sep2005/877.pdf>
- Huang WC et al., Anti-bacterial and anti-inflammatory properties of capric acid (10) against Propionibacterium acnes: a comparative study with lauric acid. J Dermatol Sci. 2014 Mar;73(3):232-40  
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24284257>
- Aarti S. Rele, R. B. Mohile, Effect of mineral oil, sunflower oil, and coconut oil on (11) prevention of hair damage. J Cosmet Sci. 2003 Mar-Apr;54(2):175-92  
<http://journal.sconline.org/pdf/cc2003/cc054n02/p00175-p00192.pdf>
- Marsha Walker, Are There Any Cures for Sore Nipples?, United States Lactation (12) Consultant Association, 2013
- Nevin, K. G., Rajamohan, T., Effect of topical application of virgin coconut oil on (13) skin components and antioxidant status during dermal wound healing in young rats. Skin Pharmacology and Physiology, 2010; 23, 290-297  
<https://www.karger.com/Article/Abstract/313516>
- Verallo-Rowell, V. M., Dillaque, K. M., Syah-Tjundawan, B. S., Novel antibacte- (14) rial and emollient effects of coconut and virgin olive oils in adult atopic dermatitis. Dermatitis, 2008; 19, 308-315  
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19134433>
- Sachs M et al., Wound management with coconut oil in Indonesian folk medicine, (15) Chirurg. 2002 Apr;73(4):387-92  
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12063927?dopt=Abstract>
- Ogbolu DO et al., In vitro antimicrobial properties of coconut oil on Candida species (16) in Ibadan, Nigeria, J Med Food. 2007 Jun;10(2):384-7  
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17651080>

מתייחסת לריפוי בעזרת שמן הקוקוס במאמר שפרסמה בעיתון המקצועי של יועצות ההנקה המוסמכות של ארה"ב בנושא ריפוי פטמות פצועות והיא מתייחסת שם לשני מחקרים שיכולים לתמוך במידע הזה. במחקר שנערך על בע"ח (13) נמצאה יעילות גבוהה לשימוש בשמן קוקוס בהחלמה מפצעים, כפי הנראה עקב נוכחות של חומרים בעלי פעילות ביולוגית בשמן הקוקוס המאצים תהליכי החלמה. במחקר אחר שמן קוקוס נמצא יעיל יותר משמן זית בטיפול באטופיק דרמטיטיס וגם כנגד טווח רחב של פתוגנים כמו *S. aureus*, וירוסים ופטריית (14). ידוע גם כי שמן קוקוס היה בשימוש מסורתי לצורך ריפוי פצעים (15).

## פטריה בשד- קנדידה

פטריה בשד נגרמת ע"י קנדידה אלביקנס. מחקר מניגריה מצא כי הטיפול בשמן קוקוס בקנדידה היה יעיל כמו ואף יותר מטיפול בתרופה פלוקוזאנול וכי ניתן להשתמש בשמן קוקוס לטיפול בזיהומים על בסיס פטרייתי אשר מפתחים עמידות לתרופות (16).

## חומר מסכך

מאחר ושמן קוקוס טבעי מזין מאוד הוא יכול לשמש גם כחומר מסכך. שימוש זה עשוי להיות רלוונטי לקיום יחסי מין בהריון ובתקופה שלאחר הלידה כאשר ישנן נשים החוות יובש בנרתיק. רלוונטי גם למצבים כרוניים של יובש בנרתיק המקשים על קיום יחסי מין ועל כניסה להריון בפרט.

## קוסמטיקה טבעית

בתקופת הפוריות נשים רבות עוברות להשתמש בקוסמטיקה טבעית, על מנת לתרום לבריאות העור והגוף שלהן ושל בני משפחותיהן ולהימנע מלהכניס לגוף חומרים כימיים חזקים שאין מספיק מידע על מידת ההשפעה שלהם על העובר המתפתח ועל התינוק היונק. רבים שימושו של שמן הקוקוס, מעבר לשימושים הקולינריים, והוא יכול לשמש כקרם גוף, פנים וידיים, כדאיודורנט טבעי, כתחליף למשחת שיניים, להגנה על השפתיים מהתייבשות, כשמן אמבט, כמשחת גילוח, מקדם הגנה או מקל אחרי כוויות שמש, חומר נגד יתושים ועוד ועוד.

## על תהליכי הפקת שמן הקוקוס- או-איזה שמן קוקוס כדאי לצרוך?

באופן מסורתי מופק שמן הקוקוס בכבישה קרה. כיום, מעבר לשיטות המסורתיות נוספו גם שיטות חדשניות יותר. אלה וגם אלה ממצות את השמן מהאגוז לפני או אחרי תהליך ייבוש. שמן כזה יהיה בעל ריח וטעם אופייניים של קוקוס. שמן קוקוס שהוא נטול ריח וטעם הוא שמן קוקוס מזוכך. הוא מופק בשיטות זולות יותר, המערבות תהליכים כימיים למיניהם וחימום הפוגעים באיכות השמן ובמרכיביו. שמן קוקוס זה עשוי להיות בשלל צבעים מלבן, לצהבה, לענור ואינן ממליצה עליו לצריכה פנימית או חיצונית.

שמן קוקוס איכותי כתית מכבישה קרה משנה את מצב הצבירה שלו בהתאם לטמפרטורה אליה הוא חשוף. מתחת ל-24 מעלות הוא מתקשה וצבעו יהיה לבן. ומעל 24 מעלות הוא הופך לנוזל שקוף. שמן שנשאר במצב צבירה מוצק מצביע על כך שזהו שמן מאיכות נמוכה יותר, שמן מזוכך. השמן המופק בכבישה קרה הוא שומן רווי היציב בפני שינויים של חום וסביבה, כך שהוא נותר יציב בעת חימום, בישול ואפייה. כשצורכים שמן ממקור אורגני מוודאים שכל תהליך הפקת וייצור השמן הוא נטול חומרים כימיים למיניהם.

\* מאמר זה נכתב עבור חברת "ג'מוקה", מתוך הכרות רבת שנים שלי עם שמן קוקוס טבעי ואיכותי.

ורד לב, נטרופתית N.D. ויועצת הנקה מוסמכת IBCLC, בעלת הבלוג "מה יש לצהריים":  
<http://veredleb-nutrition.blogspot.co.il>

