



שבועות הריון: שבוע 18 להריון - מה קורה לך ולעובר?

כאן תמצאי מידע על התפתחות העובר שלך ועל כל מה שעובר עליך בשבוע 18 להריון וגם טיפים לתזונה בהריון

• [הדפסה](#)

• [שיתוף](#)

נכתב בשיתוף עם: [ד"ר זוהב אפרים מומחה לאולטרסאונד במיילדות וגינקולוגיה ופוריות](#)

מה עובר עליך?

השבוע ה-18 הגיע, ואיתו אחת הדילמות הגדולות של ההריון - בדיקת דיקור מי השפיר. כדאי (או לא?) לבדוק: בדיקת דיקור מי השפיר מבוצעת לרוב בין השבועות 17-19, ומטרתה לאבחן בעיות כרומוזמאליות. הבדיקה חודרנית, ולכן עלולים להיות בה סיכונים (סיכון ממוצע בין 1:400-1:800 לאובדן ההריון), וכיוון שכך לא ממליצים עליה לכל הנשים ההרות, ולא כולן זכאיות למימון שלה. מי זכאיות למימון בדיקת דיקור מי שפיר?

- נשים הרות שבעת הלידה יעלה גילן על 35.
- נשים הרות שנמצא שהסיכון המשוקלל שלהן ללדת עובר עם תסמונת דאון עולה על 1:380.
- נשים הרות שבבדיקת אולטרה-סאונד נמצאו ממצאים העלולים להעיד על בעיות כרומוזמאליות אצל העובר.
- נשים הרות שבתבחין המשולש עלה הסיכון שלהן ללדת עובר עם בעיות כרומוזמאליות על הערך הקריטי.
- נשים הרות שיש להן בעיות גנטיות.
- כמו כן, יכולה כל אישה הרה לבצע את הבדיקה בתשלום.

במהלך הבדיקה, המתבצעת עם אולטרה-סאונד (כך יכול הרופא לראות את העובר ולהימנע מפגיעה בו), נשאבים כ-20 סמ"ק מי שפיר. מי השפיר נשאבים על ידי מחט המוחדרת לבטן לאחר שהבטן חוטאה וכוסתה בכיסויים סטריליים. אם את בעלת Rh שלילי וסקר נוגדנים שלילי, עלייך לקבל זריקת Anti-D. לאחר שנשאב הנוזל הוא נשלח למעבדה, לביצוע בדיקת שבב גנטי (ציפ גנטי) מדובר בבדיקת אנליזה מתקדמת ומפורטת של כל הקוד הגנטי העוברי, בבדיקה זאת באמצעות טכניקה משולבת מיחשוב נבדקים כל רצפי DNA העוברי בכל הגנום האנושי להימצאות או שלילת חסרים או עודפים של רצפים ב DNA. ולכן זהו גם תהליך לא קצר. אי לכך, את תוצאות הבדיקה סביר להניח שתקבלי לפחות אחרי כשלושה שבועות. אם את מעוניינת בתוצאה מהירה יותר, זה אפשרי, אך יקר.

בדיקות בשיטות מתקדמות יספקו לך תשובה ראשונית בתוך יומיים. אחרי שסיימת את הבדיקה חשוב שתגיעי הביתה ותנוחי, לפחות 24 שעות. תופעות דוגמת התכווצויות קלות של הרחם ולחצים הן נורמליות. אולם אם את חשה תגובות חזקות יותר כמו חום, ירידת מים, צירים סדירים או כאבים – פני מיד לרופא. את הבדיקה ניתן לבצע משבוע 17 והילך. אפילו בחודש התשיעי להריון, הכל תלוי בנסיבות שהובילו להחלטה לבצע אבחון גנטי לעובר ותמיד כדאי להתייעץ עם הרופא המקצועי המטפל בך

מה קורה לעובר?

באולטרה-סאונד רואים כבר ממש בן אדם קטן, במשקל כ-200 גרם ובאורך כ-14 ס"מ. גם התנועות שלו כבר נראות אנושיות יותר: אם תסתכלי מספיק זמן על מסך האולטרה-סאונד תבחיני בוודאי שהפלא הקטן שלך נוגע בראשו ואולי הוא אפילו ידגים בפניך את פסגת כישוריו – וימצוץ אצבע. רוב הנשים מרגישות את תנועות העובר כבר מהשבוע הנוכחי, אך הרגשת תנועות העובר אינה הכרחית ותלויה משקל האם ומיקום השיליה, בשיליה קדמית רוב הנשים תרגשנה תנועות עובר מאוחר יותר מעבר לשבוע 20-22 ונשים אחרות במשקל נמוך ושילה אחורית תרגשנה את תנועות העובר כבר משבוע 16 והלאה. בין האברים שמתפתחים אצל העובר במיוחד השבוע הן כפות הידיים והרגליים, וממש עכשיו נוצרות טביעות האצבעות שלו, שיאפיינו אותו בהמשך חייו. בנוסף, הוא כבר יכול לבלוע ולשתות את מי השפיר, והשליה שלו ממשיכה לתפקד כ"ריאה" – דרכה הוא מקבל מזון וחמצן ודרכה מסולקת הפסולת.

תזונה מומלצת עבורך בשבוע זה

זו היא התקופה בהריון בה האיברים גדלים ומתפתחים, נפח הדם שלך עולה, השליה גדלה ודרישות העובר גדלות. כל התהליכים הללו מחייבים את גופך לייצר יותר כדוריות דם אדומות שתפקידן לשאת את החמצן בדם. אישה בהריון, ובמיוחד בתחילת השליש השני, זקוקה לכ-40% יותר ברזל בגוף. אם את חשה עייפות בתקופה זו ייתכן שרמת ההמוגלובין שלך נמוכה. אם ערכי ההמוגלובין שלך ירדו אל מתחת ל-10, את עשויה לסבול מתופעה הקרויה אנמיה, שהיא תופעה נפוצה במהלך ההריון. במקרה כזה עליך לגשת לטיפול רפואי מתאים, וליטול תוספי ברזל. את מאגרי הברזל ניתן ורצוי, בנוסף לתוספים לחזק גם על ידי תזונה: בשר הוא מקור מצוין לברזל, ובייחוד בשר בקר אדום, בשר הודו אדום. אם הבשר אינו תופס חלק נכבד בתזונתך, או שאת צמחונית, ישנם גם מזונות מהצומח העשירים בברזל שתוכלי לצרוך, בהם קטניות (עדשים, פולי סויה, גרגרי חומס, שעועית לבנה) וירקות ירוקים. התייעצי עם דיאטנית בנושא.

[קראו עוד](#)