



שבועות הריון: שבוע 19 להריון - מה קורה לך ולעובר?

כאן תמצאי מידע על התפתחות העובר שלך ועל כל מה שעובר עליך בשבוע 19 להריון וגם טיפים לתזונה בהריון

• [הדפסה](#)

• [שיתוף](#)

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

מה עובר עליך?

אולי תתחילי לסבול מכאבי גב תחתון ובטן תחתונה. כדי להקל על הכאבים מומלץ להקפיד על תנועות נכונות, להימנע מסחיבת משאות כבדים - ולהתחיל להתעמל. [הפעילות הגופנית בהריון](#) ממריצה את מערכת העיכול. תוסף הברזל עושים עצירות לחלק מהנשים, אבל לא רק הוא: הורמוני ההריון מאטים את פעילות מערכת העיכול. כך נספגים יותר נוזלים, וצואה הופכת להיות קשה ויבשה יותר. זה אולי גורם לך עצירות, אבל גם מאפשר לגוף לספוג טוב יותר מזון ונוזלים. גם לחץ הרחם על המעי הגס תורם להאטת הפעילות.

מה קורה לעובר?

העובר שלך כבר הספיק להתפתח הרבה. עיניו ואוזניו כבר נראות פרופורציונליות לשאר הגוף, וכבר מונחות במקומן. אורך העובר מגיע בשבוע זה ל 17 ס"מ ומשקלו כ-240 גרם. [המוח של העובר](#) הולך ומתפתח, ובהתאם משתפרת גם יכולת התנועה שלו ברחם. כמו כן, בתקופה זו נוצרת חלוקה במוחו לאזורי התמחות שונים, האחראיים על חושים שונים (ראייה, שמיעה, טעם, ריח, מישוש). אצל עוברים ממין נקבה ניתן לראות ייצור מוגבר של ביציות בשחלות, ובבדיקת אולטרסאונד ניתן להבחין כבר בבירור במינו של העובר.

תזונה מומלצת עבורך בשבוע זה

מה כדאי לאכול:

מזון מלא, בשר אדום וירקות

[להעדיף מאכלים מלאים:](#)

אכלי מזונות עשירים בסיבים תזונתיים, התורמים להגדלת נפח הצואה וכתוצאה מכך מזרזים את מערכת העיכול. הכניסי לתפריט לחם מלא, אורז מלאה, פסטה מחיטה מלאה, שיבולת שועל וקווקר. העדיפי דגני בוקר עם סיבים.

[לא לקלף:](#)

בכל ארוחה אכלי ירק ופרי בלתי קלופים. בקליפה יש חומרי תזונה טובים וסיבים תזונתיים, שיתרמו לזירוז מערכת העיכול ולתחושת שובע.

להרבות בשתייה:

שתי לפחות עשר כוסות ביום.

למצות:

כדי לעודד את פעילות מערכת העיכול, שלבי בתזונתך פירות יבשים כמו שזיפים ותאנים מכילים חומרים התורמים להגברת פעילות מערכת העיכול. יוגורט פרוביוטי יכול גם הוא לתרום חיידקים טובים למערכת העיכול.

סדר שיהיה פה:

ארוחות קבועות המכילות סיבים תזונתיים והרבה נוזלים יכולים לתרום להסדרת היציאות. אל תתאפקי ללכת לשירותים, גם אם הזמן נראה לא מתאים; התאפקות מובילה לעצירות.

מה ניתן ליטול?

עוד ברזל.

כבר קיבלת המלצה ומרשם לתוסף ברזל – זהו מינרל חיוני לבניית הכדוריות האדומות בגוף, להובלת החמצן ולתפקוד השריר.

למה מיועד הברזל?

הברזל מיועד למניעת אנמיה כתוצאה מעלייה משמעותית בנפח הדם, הגורמת לירידה/דילול בכמות ההמוגלובין.

מה המינון המומלץ של הברזל?

הקצובה היומית המומלצת לנשים בהריון היא 27 מ"ג ברזל, חשוב להקפיד לשלב תזונה עשירה בברזל ובוויטמין C. המסייע לספיגת ברזל מהצומח.

איזה סוג ברזל לקחת?

בהתאם להמלצת הרופא. אם את סובלת, נסי תכשיר ברזל מסוג אחר. מומלץ לקחת כדורי ברזל משולבים עם חומצה פולית אשר חיונית להמשך בנית האברים של העובר.

איך וכמה ברזל לקחת?

לפי הנחיית הרופא. כדור אחד בכל פעם. שילוב עם ארוחה (ירקות/פירות עשירים בוויטמין C ובנפרד ממוצרי חלב) עשוי להקטין את תופעות הלוואי במערכת העיכול.

הפרד ומשול:

לא מומלץ לקחת תוסף ברזל יחד עם מולטי-ויטמין, תוסף סידן וסותרי חומצה (יש לדאוג להפרש של שעתיים לפחות).

*הערה חשובה: אם אינך יכולה ליטול כל סוג של ברזל, כדאי לך לבצע בדיקות תכופות של רמות פריטין וברזל בדם, לצורך הערכה של מאגרי הברזל בגופך, וכן להקפיד על תזונה כמקור לברזל באמצעות תפריט יומי עשיר בברזל.

[קראו עוד](#)