



## שבועות הריון: שבוע 21 להריון - מה קורה לך ולעובר?

כאן תמצאי מידע על התפתחות העובר שלך ועל כל מה שעובר עליך בשבוע 21 להריון וגם טיפים לתזונה בהריון

• [הדפסה](#)

• [שיתוף](#)

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

מה עובר עליך?

את מרגישה כעת היטב את תנועות העובר, שעד כה היו מהוססות ולא ממש ברורות. כדאי להקפיד על תזונה נכונה גם בהמשכו של ההריון ולהמשיך עם תכשירי הברזל. זהו שלב הגדילה המואצת של עוברך.

### מה קורה לעובר?

העובר ממשיך בגדילה, ובבדיקת האולטרה-סאונד הוא כבר נראה אנושי להפליא. אורכו כ-27 ס"מ ומשקלו כ-360 גרם. חושיו ממשיכים להתפתח, והוא מודע לשינויי אור ורעש שמחוץ לגופך. עדיין הינך יכולה לבצע סקירת מערכות מאוחרת

### תזונה מומלצת עבורך בשבוע זה

מה כדאי לאכול: דגים

הדגים הם מקור טוב לוויטמינים (D ו-B12), לאומגה 3 ולחלבון רזה. אולם, לצד כל אלה, חשוב לדעת שבעיקר בתקופת ההיריון יכולה צריכת דגים להוות בעיה. הסיבות הן הכספית והמתכות הכבדות, שהדגים מקבלים מן המים, וכן מזהמים תעשייתיים שעלולים להיות במים. כל אלה אינם טובים לך ויכולים להזיק לעובר שלך.

איך תדעי איזה דג טוב לך?

משרד הבריאות בישראל בא לעזורך והוא מזהיר מפני צריכת הדגים: מקרל, דג חרב, טונה אלבקור (לא משימורים), סטייק טונה וכריש. וכלל חשוב, שגם הוא יעזור לך לזכור הוא שכמות המזהמים גדלה ביחס ישר לגודל הדג. כלומר, דג גדול=יותר מזהמים.

צריכת דגים בהיריון, הכללים:

המומלצים: זהבון, טונה בהירה וסלמון – בגלל כמות הכספית הנמוכה. מקרל הליבוט, בקלה, סול ושוב סלמון – בגלל האומגה 3. ההמלצה 2 מנות דג שבועיות. בשלי את הדג היטב, וקני אותו במקום שאת יודעת שמקפידים בו על הניקיון ועל טריות הדגים.

**"דג על מקל"/ השפית איילת ברקמתכון לחטיפי סלמון חומרים:**

- שיפודי עץ קטנים
- 200 גרם קוביות קטנות של סלמון ללא העור

לממרח פסטו:

- 3 שיני שום
- צרור בזיליקום
- חופן צנוברים או פיסטוקים
- מיץ מלימון שלם
- רבע כוס שמן זית
- כפית מלח

אופן ההכנה:

- טוחנים במערבל מזון את כל החומרים לפסטו.
- מצפים את קוביות הסלמון ברוטב הפסטו ונועצים אותן על השיפודים.
- אופים את שיפודי הדגים בחום של 200 מעלות 15-20 דקות.
- אפשר להגיש עם רוטב יוגורט.

## **מה ניתן ליטול:**

במידה ותפריטך אינו מגיע לקצובה המומלצת של רכיבים לאישה הרה ניתן לשלב ויטמין D.

ויטמין D מיוצר בעור כתוצאה מחשיפה לשמש. המקורות הטובים לו הם דגים, בעיקר השמנים שבהם, וביצים. בשל החשיפה הנמוכה לשמש בישראל, הנובעת בעיקר מהחשש מנזקי השמש, תושבי ישראל סובלים מחסר בוויטמין D – ובקרב הנשים בישראל נמצא חסר של כ-30% בוויטמין.

מהו ויטמין D: זהו ויטמין המשתייך לקבוצת הוויטמינים המסיסים בשומן.

למה הוא חשוב: ויטמין D חיוני לתהליכים של ספיגת סידן, לתפקוד תקין של המערכת החיסונית ולבניית העצמות ומערכת השלד וחיוזקם.

היכן נמצא במזון: בביצים ובדגים שמנים.

ההמלצה בהיריון: לאישה הרה שאינה סובלת מחסר בוויטמין D מומלץ לצרוך 600 יחב"ל (יחידות בינלאומיות) ויטמין D ביום.

מה כדאי ליטול: ויטמין D בתוסף – במקרה שנמצא חסר בוויטמין D, טלי תוסף ויטמין D על פי המינון שיורה לך הרופא שלך ליטול. יש להניח שהוא יתחשב במינון הוויטמין D שבמולטי ויטמין שלך.

מתי ואיך ליטול: לפני הארוחה, לפי המינון שהומלץ לך.

[קראו עוד](#)