



שבועות הריון: שבוע 22 להריון - מה קורה לך ולעובר?

כאן תמצאי מידע על התפתחות העובר שלך ועל כל מה שעובר עליך בשבוע 22 להריון וגם טיפים לתזונה בהריון

• [הדפסה](#)

• [שיתוף](#)

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

מה עובר עליך?

הרחם שלך גדל וגדל, והשבוע הוא כבר עולה מעל קו הטבור.

להלן מספר בדיקות שחשוב לבצע:

במהלך תקופה זו מומלץ לבצע [סקירת מערכות מאוחרת](#). את הבדיקה הזו, הקיימת בסל הבריאות, מבצעים הרופאים שהוסמכו לכך. מטרת הבדיקה היא זיהוי מומים אנטומיים בעובר. במהלך הבדיקה בודק הרופא את תקינות אברי העובר, מונה אותם ומעריך את גודל העובר על פי מדדים קבועים מראש. בין מדדים אלו ניתן לכלול את גודל הבטן, אורך העצמות והראש. בבדיקה זו בודק הרופא גם את מיקום השליה, ואת כמות מי השפיר. אם יימצאו ממצאים לא תקינים בבדיקה, תאלצי לבצע בדיקת המשך המכונה "סריקת מערכות מכוונת מורחבת".

מה קורה לעובר?

בתקופה זו משקלו של עוברך הוא בין 450 ל-500 גרם, ואורכו מגיע השבוע ל-27 ס"מ. המשקל עשוי להשתנות בין עוברים זכרים לעוברים ממין נקבה (הזכרים גדולים יותר), וכן בהתאם לנתונים הגנטיים שהועברו לתינוק מהוריו. ציפורניו של העובר כבר כמעט בגודל מלא, ופעילות הלב שלו מתחזקות עד כדי כך שניתן כבר להאזין להן עם סטטוסקופ. במהלך תקופה זו העובר כבר מתחיל להתנועע בבטן, ואת מתחילה לחוש בתנועותיו. בערך בתקופה זו העובר מתחיל לייצר צואה ראשונה בתוך המעי, והתחלה של שיער על הראש. לפעמים אפשר אפילו לתפוס אותו מוצץ את אצבעו.

תזונה מומלצת בשבוע זה

לצורך [התפתחות תקינה](#) של העובר בתקופה זו נדרשת כמות גדולה של סידן. גם אם לא נספק את כל כמות הסידן הדרושה, העובר ישלים את החסר לצורך התפתחותו מהמאגרים המצויים בגופה של האם. עובדה זו עשויה לגרוע ממאגרי הסידן בעצמות אצל האם, ולגרום לדלדול של העצם. העובר מקבל את כמות הסידן הדרושה לו באמצעות התזונה. הגוף אכן יודע לשפר את ספיגת הסידן מהמזון בזמן ההריון, אך עדיין עומד הצורך לצרוך את הכמות היומית המומלצת. עד שבוע

20 נדרשות לעובר כמויות קטנות של כ- 50 מ"ג סידן ליום. כמויות אלה גדלות משמעותית לאחר שבוע 35, אז מבצע העובר פעילות אינטנסיבית לצורך בניית העצמות, וזקוק ליותר מ- 300 מ"ג סידן ליום. היכן נמצא הסידן במזון: הסידן מצוי במזון מן החי כדוגמת חלב ומוצריו (מומלץ רזים), סרדינים ועוד. כמו כן ניתן למצוא סידן במזון מן הצומח כדוגמת ירקות ירוקים, טחינה מלאה, שקדים, קטניות (שעועית לבנה, עדשים, סויה) ופירות מיובשים. בזמן ההריון תזדקקי לכמות של 1,000 מ"ג סידן ליום.

איך מספקים לגוף כמות גדולה של סידן?
להלן מקורות טובים לסידן שתוכלי לשלב בתזונתך:

- מוצרי חלב- הקפידי על צריכה של שתיים עד שלוש מנות של מוצרי חלב רזים ביום. צריכה בכמות זו תתרום לך כ-600 מ"ג סידן (מנה = 1 כוס חלב, רצוי מועשר בסידן; 2 כפות גבינה לבנה עד 5% מומלץ מועשרת בסידן, ריקוטה; פרוסה של גבינה צהובה; 1 גביע יוגורט או לבן עד 3%)
- טחינה גולמית- הקפידי לצרוך כף טחינה גולמית מלאה כרוטב לסלט, או כממרח על הלחם. טחינה גולמית היא מקור טוב לסידן.
- פירות יבשים- אם החשק למשהו מתוק הקפידי לצרוך שתיים עד שלוש יחידות של פירות מיובשים אשר יספקו לך חלק מכמות הסידן הנדרשת.
- קטניות- פעמיים עד שלוש בשבוע שלבי קטניות בארוחה כמו: עדשים, גרגרי חומס, פולי סויה.
- שקדים- שקדים מהווים מקור מצויין לסידן, לכן הקפידי על צריכה של עשרה שקדים ביום.
- מולטי ויטמין- ויטמין זה מיועד לתקופת ההריון ומכיל סידן (מרבית התוספים מספקים 250 מ"ג סידן).

אילו תוספים ניתן לצרוך במהלך חודש זה?

במידה ותפריטך אינו מגיע לקצובה המומלצת של רכיבים לאישה הרה ואינך מגיעה לקצובת הסידן היומית המומלצת ניתן לשלב בחודשים אלו תכשירי סידן וויטמין D. תכשירי הסידן משמשים להשלמת הסידן החסר בתפריט היומי, ובעיקר במצבים כמו רגישות ללקטוז כאשר אין יכולת לצרוך מוצרי חלב.

לנשים בהריון לפני נטילת התוספים חובה להיוועץ ברופא. מומלץ ליטול את תוספי הסידן על קיבה ריקה. **חשוב מאוד להפריד בין נטילת הסידן, לבין נטילת שאר התוספים שאת לוקחת, כמו מולטי-ויטמין וברזל.**

[קרא עוד](#)