

# שבועות הריון - התפתחות גוף האם והעובר

במהלך שבועות ההריון גופך ישתנה מאוד וכך גם העובר הגדל ברחמך. בין אם זה ההריון הראשון שלך ובין אם את כבר אמא ותיקה, תמיד מסקרן ומעניין לדעת מה קורה בדיוק בשלב זה בהריון וכיצד העובר שלך הספיק להתפתח.

- [הדפסה](#)
- [שיתוף](#)

## גלי כיצד העובר מתפתח בגופך

חישובי שבועות וחודשי ההריון יכולים להיות מעט מבלבלים. האם את בשבוע 12 או 13? האם בטרימסטר השני או השלישי? האם בחודש השישי או השביעי? אנחנו כאן איתך כדי לעשות סדר בשבועות ההריון, בחודשים ובטרימסטרים. כמו כן, זה המקום בו תוכלי לגלות מה קורה לגופך בדיוק בכל שבוע ושבוע להריון וכיצד העובר שלך גדל ומתפתח.



## שבוע הריון לפי חודשים

איך סופרים שבועות הריון? האם לפי חודשי הריון או לפי שבועות הריון? וכמה שבועות יש בהריון? ישנם 40 שבועות בהריון (240 ימים) תאריך ההתעברות שלך נספר החל מתאריך הוסת האחרונה שלך, למרות שההתעברות לא תחול אלא רק שבועיים לאחר מכן. כדאי לקחת בחשבון שרק 30% מההריונות באמת יגיעו לשבוע 40. 40 השבועות נספרים כ-9 חודשים.

## לבדיקת תאריך הלידה המשוער שלך - הכנסי למחשבון ההריון

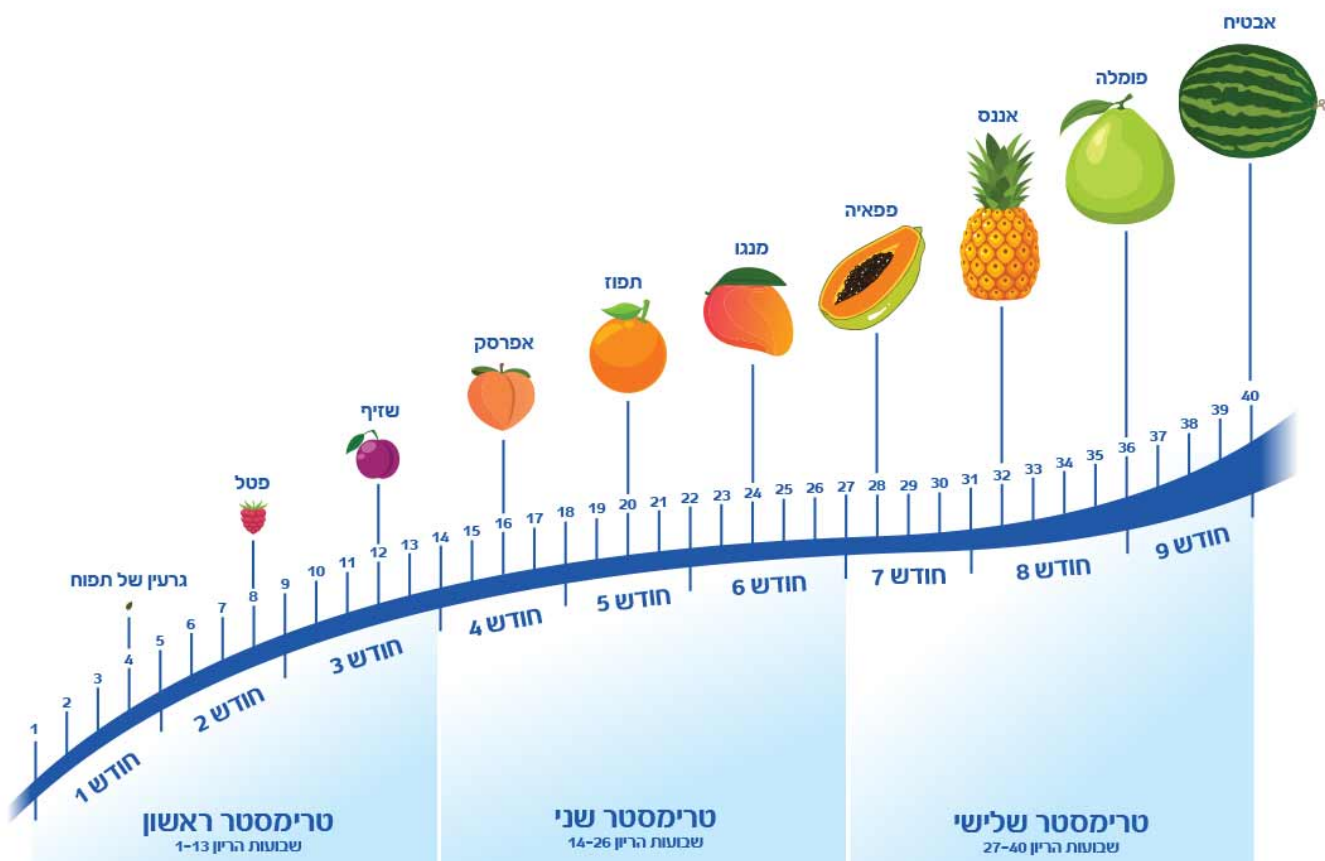
- כמה שבועות יש בטרימסטר? כמה טרימסטרים יש בהריון?**  
ישנם שלושה טרימסטרים בהריון וכל אחד מהם מכיל בין 13-14 שבועות.
- טרימסטר ראשון: החל משבוע 1 ועד שבוע 13 לערך
  - טרימסטר שני: החל משבוע 14 ועד לשבוע 26 לערך
  - טרימסטר שלישי: החל משבוע 27 ועד לשבוע 40 (ויותר)

**טבלת שבועות הריון לפי חודשים ולפי טרימסטרים:**

| שבועות       | חודש  | טרימסטר |
|--------------|-------|---------|
| 1-6 שבועות   | ראשון | ראשון   |
| 7-10 שבועות  | שני   |         |
| 11-13 שבועות | שלישי |         |
| 14-15 שבועות |       |         |
| 16-19 שבועות | רביעי | שני     |
| 20-23 שבועות | חמישי |         |
| 24-26 שבועות | שישי  |         |
| 27 שבועות    |       |         |
| 28-32 שבועות | שביעי | שלישי   |
| 33-36 שבועות | שמיני |         |
| 37-40 שבועות | תשיעי |         |







## מה קורה לך ולעובר בשבועות ההריון השונים

גלי מה קורה לגופך וכיצד העובר שלך מתפתח במהלך כל אחד משבועות ההריון:



## **שבועות 1-9 להריון**

העובר נוצר בשבוע 3, זאת על אף שמתחילים לספור את השבועות שבועיים לפני כן. בסוף שבוע 9, גודל העובר יהיה כשל עגבניית שרי, 2.3-3 ס"מ והלב יתחלק ל-4 חדשים ויתחיל לפעום באופן רציף!



## **שבוע 10 להריון**

את ודאי מרגישה עייפה וחלשה ויתכן שיש לך בחילות והקאות. אל דאגה! בקרוב תתחילי להרגיש יותר טוב. זהו זמן נהדר

להשלים את כל הבדיקות שטרם ביצעת ולהתחיל ליהנות ממראה אברי תינוק המתפתחים- העיניים, הפה והאוזניים.  
[להמשך קריאה >](#)



### [שבוע 11 להריון](#)

בדיקת השקיפות העורפית שתעשי תאפשר לך להציץ בעוברך, אשר מתחיל להיראות כמו בן אנוש. בתקופה זו חשוב מאוד להבין אילו חומרים מזיקים עלייך להוציא מהתפריט התזונתי שלך, על מנת למנוע נזק לעוברך. [להמשך קריאה >](#)



### שבוע 12 להריון

עוד מעט תוכלי לבשר לכולם על ההיריון (אם עדיין לא עשית זאת). הבטן שלך כבר מתחילה להיראות ואי אפשר להסתיר יותר. זה הזמן לבצע את בדיקת השקיפות העורפית - שתעזור לך להחליט האם לבצע את בדיקת דיקור מי השפיר בהמשך. [להמשך קריאה >](#)



### שבוע 13 להריון

העובר שלך שוקל בימים אלה כ-25 גרם ואורכו כ-7.5 ס"מ. הוא גדל כעת בקצב מהיר ועד סוף השליש השני יכפיל את



אורכו. עיניו עדיין עצומות ומתחת לחניכיים כבר מסתרות שיניים, ואם תצפי בו השבוע בבדיקת אולטרה-סאונד, תגלי שהוא כבר נראה ממש אנושי. [להמשך קריאה >](#)



### **[שבוע 14 להריון](#)**

השליש הראשון מתרחק מאחוריך, הבחילות וההקאות כמעט פסקו, אבל עבור הסובבים אותך, שזה עתה התחילו להבחין בהריון, רק "התחלתם".... כאן תמצאי מידע על התפתחות העובר שלך, על כל מה שעובר עליך בשבוע 14 להריון וגם טיפים לתזונה בהריון. [להמשך קריאה >](#)





### שבוע 15 להריון

בקרוב תפגשי את העובר שלך - בסקירת המערכות המוקדמת. תוכלי להציץ שם בכל אבריו, וגם לדעת את מינו. משקלו כעת כ-80-120 גרם ואורכו כ-10 ס"מ, שרירי הגוף שלו והשלד מתפתחים והוא זז לו ברחם. [להמשך קריאה >](#)



### שבוע 16 להריון

האם את שותה מספיק? הגוף שלך זקוק ליותר נוזלים. העובר הקטן שלך כבר שוקל כ-120 גרם ואורכו כ-12 ס"מ. עיניו כבר רגישות לאור והוא אף יכול להזיז אותן. גם שרירי פניו זזים עתה באופן רצוני. [להמשך קריאה >](#)



### שבוע 17 להריון

כל מערכות גופו של העובר שלך כבר פועלות, וכעת הוא מתאמן בנשימה ומעביר את מי השפיר שבריאותיו דרך דרכי

הנשימה שלו. שכבת השומן שלו ממשיכה להתעבות, ומשקלו המוערך כעת הוא כ-140 גרם. [להמשך קריאה >](#)



### [שבוע 18 להריון](#)

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 את חשה עייפות בתקופה זו ייתכן שרמת ההמוגלובין שלך נמוכה. [להמשך קריאה >](#)



### שבוע 19 להריון

בתקופה זו נוצרת במוחו של העובר, חלוקה לאזורי התמחות שונים, האחראיים על החושים (ראייה, שמיעה, טעם, ריח, מישוש) ובבדיקת US ניתן להבחין כבר בבירור במינו של העובר. [להמשך קריאה >](#)



### שבוע 20 להריון

העובר שלך כבר עבר את מחצית הדרך בתהליך ההתפתחות. כעת אורכו מגיע ל-25 ס"מ ומשקלו כ-300 גרם. ניתן לראות כי על עורו של העובר צמחה פלומה עדינה המכונה לאנוגו. נוסף לפלומה זו נוצרת על עורו של העובר גם שכבת



## [שבוע 21 להריון](#)

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. [להמשך קריאה >](#)



### שבוע 22 להריון

בערך בתקופה זו העובר מתחיל לייצר צואה ראשונה בתוך המעי, והתחלה של שיער על הראש. לפעמים אפשר אפילו לתפוס אותו מוצץ את אצבעו. כמויות הסידן בגופך מידלדלות וזה הזמן לאכול מאכלים העשירים בסידן. [להמשך קריאה >](#)



### שבוע 23 להריון

סף הרגישות לריחות יורד משמעותית, ואת חשה כל ריח, לטוב או לרע, פי כמה מונים. כמו כן, חשוב לדעת מה אפשר לעשות כדי להקטין את הסיכון לבצקות ולעליה בלחץ הדם האופייניים בתקופה זו.





## [שבוע 24 להריון](#)

בתקופה זו של ההריון חשוב מאוד לבצע בדיקה המכונה "העמסת סוכר". בדיקת זו נעשית בין השבועות 24-28 להריון ונועדה לבדוק אם התפתח אצל האישה מצב של סוכרת הריונית או חוסר סבילות לסוכר. [להמשך קריאה <](#)



### שבוע 25 להריון

מתחילת שבוע 25 להריון ואילך את עשויה להרגיש התכווצויות בלתי סדירות ברחמך כתוצאה מהכפלת גודלו המהירה. ההתכווצויות נקראות "התכווצויות ברקסטון היקס" ולכן את עלולה להרגיש כאבים בעיקר בבטן התחתונה ובמפשעה. [להמשך קריאה >](#)



### שבוע 26 להריון

אם את אוכלת מעט מדי בהריון, העובר אולי לא יקבל את כל הנדרש לו, והדבר ישפיע על התפתחותו. יש תיאורים

הטוענות כי הדבר ישפיע על מצבו הבריאותי גם כאדם בוגר. לכן, הקפידי לאכול מאוזן ובריא. [להמשך קריאה >](#)



### [שבוע 27 להריון](#)

אמצע הלילה, הכול שקט, ואת מתעוררת בקפיצת כאב חזקה. שוב תקפו אותך התכווצויות השרירים ברגליים. מוכר לך? אם כן, את ממש ממש לא לבד. התכווצויות שרירי הרגליים בזמן השינה תוקפות נשים הרות רבות בתקופה זו. [להמשך קריאה >](#)



### [שבוע 28 להריון](#)

השילוב של בטן גדולה וכבדה וירידה של טונוס שרירי הבטן גורם לאחת הבעיות השכיחות בהריון: כאבי גב. הכאבים נובעים משינויים מבניים זמניים בעמוד השדרה ומשינויים ביציבה. איך מקילים על הגב? [להמשך קריאה >](#)



### [שבוע 29 להריון](#)

ההריון שלך מתקדם, כבר ברור לכל שאת ממש בהריון, ואוטוטו, רק 10 שבועות, ותינוק חדש יצטרף למשפחה. זה גם זמן מצוין לנוח, לנצל את התקופה הזו להיות עם עצמך ועם בן זוגך. [להמשך קריאה >](#)





### שבוע 30 להריון

הערכת המשקל המשוערת של העובר בשבוע זה היא בסביבות 1,500 גרם. מוחו של העובר הנבנה זקוק לחומצות שומן שאותם מספקת לו האם. חומצת השומן DHA מסוג אומגה 3 היא רכיב חשוב מאוד בתהליך זה. [להמשך קריאה >](#)



### [שבוע 31 להריון](#)

הגוף שלך מתחיל להתכונן ללידה, ובין השאר עולה רמתו של הורמון הרלקסין, שתפקידו לגרום לרפיון של האגן. כדי לעזור לגוף שלך, וגם כדי שתגיעי ללידה בכושר, מומלץ לבצע פעילות גופנית המותאמת לנשים הרות. [להמשך קריאה >](#)



### [שבוע 32 להריון](#)

סובלת משיעור יתר ופיגמנטציה? את לא היחידה... נשים רבות חוות שיעור יתר בתקופת ההריון. גם הפיגמנטציה שמופיעה בעת ההריון היא תופעה לא נעימה, וידועה בשם "מסכת היריון". שיעור היתר נעלם אחרי הלידה ואילו בפיגמנטציה כדאי



### [שבוע 33 להריון](#)

הערכת המשקל המשוערת של העובר היא בסביבות 2 קילוגרמים. העיניים של העובר שלך כבר פקוחות כשהוא ער ועצמות כשהוא ישן. תאי המערכת החיסונית נוצרים בגופו. בשלב זה העובר ערני ואף מקשיב לצלילים סביבו. [להמשך קריאה >](#)





### שבוע 34 להריון

בצקות ברגליים וורידים בולטים (דליות) הן שתי תופעות מוכרות שאת עשויה לפגוש בשלבים המתקדמים יותר של הריונך. איך אפשר להקל? לנוח ככל שאפשר ולהרים רגליים. [להמשך קריאה >](#)



### שבוע 35 להריון

לצאת לבית חולים או לא, זאת השאלה. לפחות אחת השאלות הגדולות של הריון, ובעיקר של הריון ראשון. האם הצירים כבר מספיק חזקים וסדירים? האם יש לך ירידת מים? [להמשך קריאה >](#)



## שבוע 36 להריון

ואיך מצב הרוח שלך? ה"baby blues" היא תופעה המוכרת בעיקר לאחר בלידה, אך לעתים היא מתחילה כבר בסוף ההיריון. זוהי תחושה של דכדוך, שמתאפיינת בפגיעות ורגישות ונטייה לבכי, בשינויים חדים במצב הרוח, ובתחושות של דאגה, מועקה וחרדה. [להמשך קריאה >](#)



### שבוע 37 להריון

את כבר בחודש התשיעי להריון, ולמעשה כבר יכולה ללדת. אם תלדי עכשיו, הוולד כבר לא ייחשב פג, ואם תגיעי לבית היולדות עם צירים, תמשיכי עד ללידה. חשוב מאוד שתשימי לב לתנועות העובר ותספרי אותן פעמיים ביום. [להמשך קריאה](#)

≤



### שבוע 38 להריון

שבוע 38 הוא כבר בהחלט זמן מצוין להתחיל לחשוב בו על תהליך הלידה, וכיצד לעבור אותו באופן הטוב ביותר. זהו תהליך

מתיש וארוך, הדורש לא מעט כוחות נפשיים ופיזיים. בן/בת זוגך או מי שילווח אותך בלידה יכולים בהחלט לעזור לך ולהקל עלייך. [להמשך קריאה <](#)



### [שבוע 40 להריון](#)

מזל טוב, התינוק שלך הגיע לעולם! הוא מתוק, מקסים ואת לגמרי מאוהבת. עברתם הרבה ביחד, בלי לראות זה את זה, והנה נפגשתם, ואין פגישה מופלאה מזו בעולם. [להמשך קריאה <](#)



### שבוע 39 להריון

רוב הנשים שמגיעות לחדר הלידה עוברות תהליך של לידה רגילה, אבל לעתים נוצר צורך לנתח כדי להוציא את התינוק. ניתוח קיסרי, לידת מלקחיים ולידת ואקום הם תהליכים שכדאי ללמוד עוד עליהם. [להמשך קריאה >](#)