



מאמר

שבוע 9 להריון

אורך העובר שלך כ- 3 ס"מ, גודלו כגודל תות וזרועות הידיים והרגליים שלו מתארכות. יתכן ואת סובלת מכאבי ראש 🤕 זה נפוץ ולרוב אין כל סיבה לדאגה. כאן תמצאי מידע על התפתחות העובר שלך, על כל מה שעובר עליך בשבוע 9 להריון וגם טיפים לתזונה בהריון.

נכתב בשיתוף עם: ד"ר זוהב אפרים מומחה לאולטרסאונד במיילדות וגינקולוגיה ופוריות

שבוע 9 להריון ? מה עובר עלייך בשבוע זה?

כואב לך הראש?

אם את בהריון וסובלת מכאבי ראש את ממש לא לבד. מחקרים מראים, ש-39% מהנשים חוות כאבי ראש במהלך ההריון ולאחריו. רוב כאבי הראש במהלך ההריון אינם מזיקים לתינוק שלך, אולם הם יכולים להיות מאוד לא נוחים עבורך. כאבי ראש שכיחים מאוד בתחילת ההריון ומשתפרים או אף נעלמים לחלוטין לאחר כמה חודשים. בשליש הראשון לא מומלץ לקחת תרופות בכלל וגם לא לכאב ראש. יחד עם זאת, יש מספר תרופות המותרות לשימוש בכל תקופת ההריון: אקמול, דקסמול, וכל משפחת הפאראצטמול. לא מומלץ שימוש באספירין, אדוויל או אינדומטצין מעבר לשבוע 20 מבלי להתייעץ עם הרופא המטפל לצורך התאמת התרופה הנכונה.

את בהריון, כך שאת צריכה לנוח ולהימנע מהתעמלות, נכון? טעות!

ידעת שלתרגול פיזי מתון ? אפילו אם מדובר רק בהליכה סביב הפארק ? יש יתרונות עצומים לך ולתינוק שלך? כאן תוכלי לקרוא על 5 סיבות נהדרות להיות פעילה, לפחות למשך 30 דקות ביום, 5 ימים בשבוע.

כמה חודשים זה שבוע 9?

את בחודש השני להריון!

כדאי לבדוק

בדיקות דם ושתן

בדיקות מיד עם היוודע ההריון, עליך לעבור בדיקות דם ושתן הכוללות סוג דם, ספירת

דם, אדמת, VDRL שתן לכללית, תרבית שתן ועוד. את הבדיקות תוכלי לבצע בקופת החולים שלך, באמצעות הפניה מהגורם המטפל. מטרת הבדיקות היא לאתר חוסר דם, נשאות לתלסמיה (מחלה תורשתית אוטוזומלית רצסיבית של תאי הדם האדומים), אי התאמה בסוג הדם של בני הזוג, סוכרת טרום-הריונית וזיהום סמוי בשתן. בשבועות הראשונים של ההיריון תעברי בדיקת דם, כדי לבדוק מהו סוג הדם שלך והאם את בעלת Rh חיובי או שלילי. בדיקות נוספות, כגון בדיקות דם לחשיפה לוירוסים שונים, יבוצעו לפי שיקול דעת רפואי.

בדיקות סקר גנטיות

אם עדין לא ביצעת בדיקות אלו, כדאי לבצען בהקדם. מדובר בבדיקות לאיתור נשאות של מחלות תורשתיות בהתאם למוצא הוריהם. כיום ניתן לבצע בדיקות רבות לנשאות של מחלות ותסמונות שונות, בהתאם לשיקולכם וליעוץ שתקבלו מהרופא או מיועץ גנטי (שיתבסס בעיקר על מוצא הוריהם וההיסטוריה המשפחתית). רובן של הבדיקות (למעט "טיי זקס") ממומנות על ידי קופות החולים. בתסמונות שלא ממומנות תוכלו לשלוח את הבדיקות למעבדות הפרטיות המבצעות את הבדיקות במימון עצמי. בן הזוג יכול לבצע את בדיקת טי-זקס בתל-השומר. אולטרסאונד ראשון לצורך קביעת גיל ההריון, תקינותו ומספר העוברים. אם עדין לא ביקרת אצל רופא הנשים שלך, זה הזמן לאולטרסאונד. הבדיקה כלולה בסל, מבוצעת במכונים שנקבעו על-ידי קופות החולים ותוכלי לבצע אצל רופא הנשים שלך.

שקיפות עורפית

זה הזמן להזמין בדיקת שקיפות עורפית שתיערך בין השבוע 11-14 לצורך איתור תסמונות כרומוזומליות.

מה עובר על העובר

אורך העובר שלך כ- 3 ס"מ וגודלו כגודל תות. זרועות הידיים והרגליים מתארכות. אצבעות הידיים והרגליים מתחילות להופיע כניצנים בולטים. ראשו מתיישר וצוואר העובר מתחיל להתפתח. בשלב זה, ליבו של העובר השלים את חלוקתו לארבעת החדרים, והשסתומים החלו להיווצר. בשלב זה כבר ניתן להבחין בתנועות גוף וגפיים באמצעות אולטרסאונד, למרות שאינך מרגישה אותן.

כדאי ליטול

חומצה פולית

תזונה נכונה בשליש הראשון להריון חיונית מאוד לעובר ולהתפתחותו הפיזית

והפסיכומטורית שלו. חומצה פולית מסייעת ליצירת תעלת העצבים ולכן חשוב מאוד ליטול אותה לפני ובתקופת ההריון.
היכן תוכלי למצוא אותה במזון?
בירקות ירוקים, במגוון פירות הדר, בקטניות וכמובן בדגנים מלאים.

בזמן הריון:

ההמלצה היא ליטול תוסף חומצה פולית של 400 מיקרוגרם ליום.
חשוב מאוד ליטול אותה בגיל הפוריות ובמיוחד 3 חודשים לפני ההריון ובמהלכו.

כיצד נוטלים:

בזמן הארוחה

ויטמין B12

חסר בוויטמין B12 יכול לגרום לאנמיה, ירידה במצב הרוח והזיכרון, טשטוש ראייה, התכווצויות עצביות ("טיקים") וחוסר חיוניות. אם את מרגישה תסמינים אלו, כדאי לבדוק את מצב ה-B12 אצלך. במידה ואת סובלת מהקאות קשות שייך לקבוצת ויטמיני B בין תפקידיו: השפעה על בניית ועל תפקוד הכדוריות האדומות ועל תפקוד עצבי. בהריון יש גידול בדרישה לוויטמין זה, הפועל יחד עם חומצה פולית לבניית תעלת העצבים העוברית.

היכן תמצאי ויטמין B12?

ויטמין B12 נמצא רק במזון שמקורו מהחי: בשר בקר הודו ועוף, ביצים, מעט במוצרי חלב ודגים.

גלי מה צפוי לך בשבועות ההריון הבאים - חזרה לעמוד שבועות הריון

לשבוע ההריון הקודם - שבוע 8

לשבוע ההריון הבא - שבוע 10

