



מאמר

שבוע 7 להריון

אורך העובר שלך כ-10 מ"מ ואת כנראה מרגישה היטב את השינויים בגופך. בחילות הבוקר מתגברות, ואת עייפה, עייפה מאוד... כאן תמצאי מידע על התפתחות העובר שלך, על כל מה שעובר עליך בשבוע 7 להריון וגם טיפים לתזונה בהריון.

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

שבוע 7 להריון ? מה עובר עליך בשבוע זה?

את כנראה מרגישה היטב את השינויים בגופך. בחילות הבוקר מתגברות, ואת עייפה. עייפה מאוד... אם את סובלת מבחילות או מהקאות, אל תתני לקיבתך להיות ריקה. אכלי 5-6 ארוחות קטנות ביום במקום 3 ארוחות גדולות. לימון וג'ינג'ר עוזרים להעביר את תחושת הבחילה. בחרי מזונות ניטרליים בטעמים ² קרקרים, אורז, פסטה, גבינות ופירות. מזונות קרים וקלים, כמו יוגורט יכולים גם כן להתאים. אצל כמחצית מהנשים ההרות, הבחילות יחלפו לגמרי לקראת השבוע ה- 14. אצל יתר הנשים, בדרך כלל, יהיה שיפור בתחושה לקראת השבוע ה- 16.

סקס בהריון?

כדאי לדעת שקיום יחסי מין ואורגזמה בזמן ההריון אינם מהווים גורם ראשוני לעליה בסיבוכי הריון או ללידות מוקדמות. העובר שלך מוגן על ידי מי השפיר שברחמך, וגם על יד השרירים החזקים של הרחם עצמו. פעילות מינית לא תשפיע על העובר שלך, כל עוד אין לך סיבוכים כמו צירים מוקדמים למשל. יחד עם זאת, ההריון עלול ליצור שינויים ברמת הנוחות שלך והתשוקה המינית.

כמה חודשים זה שבוע 7?

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. הבדיקה כלולה בסל, מבוצעת במכונים שנקבעו על-ידי קופות החולים ותוכלי לבצע אצל רופא הנשים שלך.

מה עובר על העובר בשבוע זה?

אורך העובר כ-10 מ"מ. מופיעים ניצני רגליים וידיים אשר מתארכים ומקבלים צורה שטוחה שתהפוך בהמשך לאצבעות הידיים והרגליים. הלב והריאות ממשיכים להתפתח כמו גם העיניים, הנחיריים המעיים והתוספתן. מצינור העצבים מתפתח המוח ומח השדרה.

כדאי ליטול

חומצה פולית

תזונה נכונה בשליש הראשון להריון חיונית מאוד לעובר ולהתפתחותו הפיזית והפסיכומוטורית 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.

למידע נוסף על כל שבועות ההריון והתפתחות העובר

לשבוע הריון קודם - שבוע 6

לשבוע ההריון הבא - שבוע 8

