



מאמר

שבוע 5 להריון

את מתחילה להרגיש את ההריון... יתכן שאת חשה בחילה, שדייך רגישים ואולי את חווה גם כאבי ראש. כאן תמצאי מידע על התפתחות העובר שלך, על כל מה שעובר עליך בשבוע 5 להריון וגם טיפים לתזונה בהריון

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

שבוע 5 להריון - מה עובר עליך בשבוע זה?

מבחינה חיצונית, עדיין לא ניתן להבחין שאת בהריון ויתכן שעדיין לא תראי או תרגישי שינויים גדולים בגופך, למרות שאת ודאי כבר חושדת שאת בהריון. יחד עם זאת, אצל חלק מהנשים יכולים להופיע סימנים ראשונים של בחילה, בעיקר בבוקר, שדיים רגישים יותר, הקאות, סחרחורות, כאבי ראש או רעב וגם הצורך לדחיפות במתן שתן הולך וגובר. חודשי ההריון הראשונים קריטיים להתפתחותו התקינה של העובר. אם טרם הפסקת לשתות משקאות אלכוהוליים או לעשן, עכשיו זה הזמן לעשות זאת.

כמה חודשים זה שבוע 5?

את בחודש הראשון 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 ההריון 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 עדיין 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. כיום רוב המעבדות משתמשות בתוכנת ה"גנומטר" המאפשרת הזנת נתונים של בני הזוג

והתאמה אישית של הבדיקות שלהם. בהריונות חוזרים כדאי להתעדכן אם נוספו בדיקות נוספות לסל הבריאות לאיתור נשאות גנטית.

מה עובר על העובר

העובר עדיין קטן מאוד ובקושי ניתן לזיהוי באולטרה סאונד - גודלו הוא רק כ 2 מ"מ. אם תבצעי בדיקת אולטרה-סאונד, ניתן ניתן יהיה לאתר שק הריון קטן עם שק חלמון. לתינוק יש זנב! אברי העובר מתחילים להתפתח, השלייה כבר מושרשת ברירת הרחם ויחד עם הקרומים ושק ההריון הם ממשיכים להתפתח ויוצרים את השק האמניוטי, אשר מספק בית חם לעובר הפיזפון כדי שימשיך להתפתח.

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. 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 - שבועות 1-4

לשבוע ההריון הבא - שבוע 6