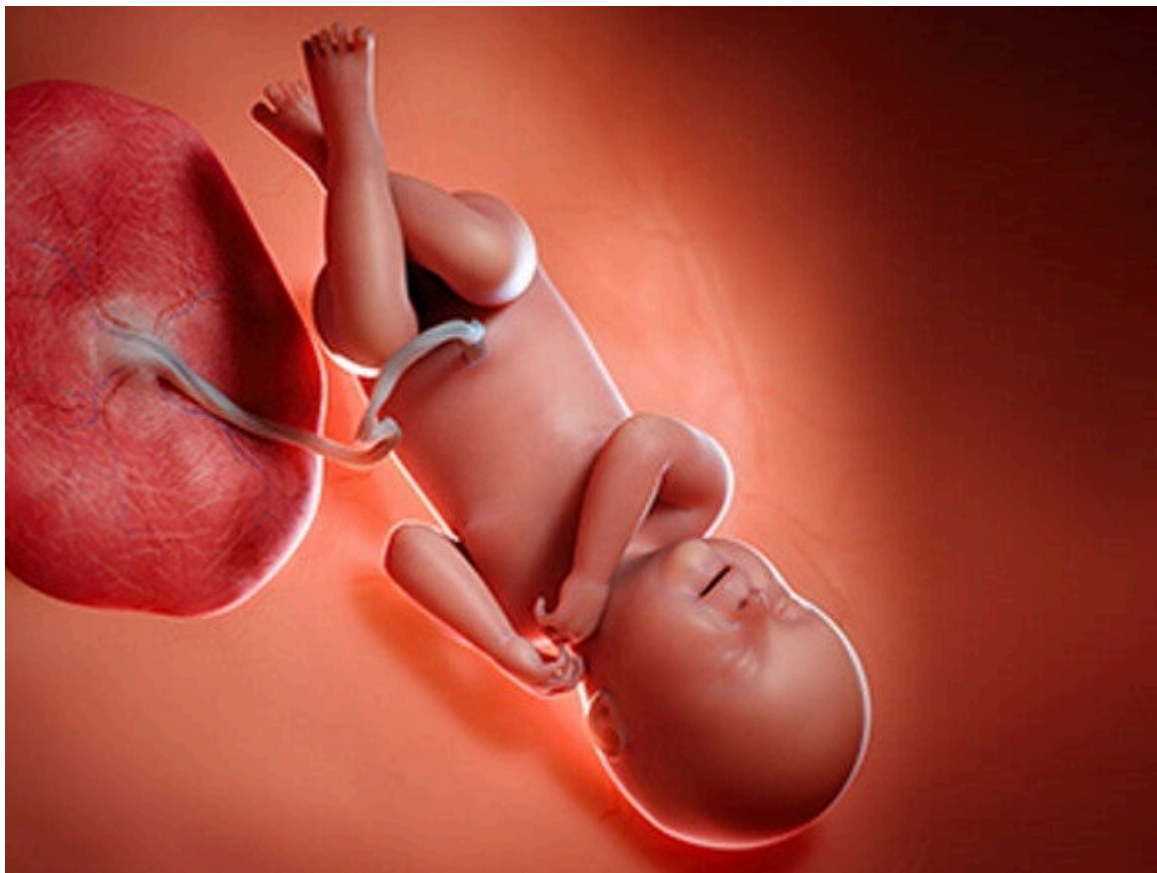




מאמר

שבוע 40 להריון

כאן תמצאי מידע על התפתחות העובר שלך ועל כל מה שעובר עליך בשבוע 40 להריון וגם טיפים לתזונה בהריון

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

מה עובר עליך בשבוע 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.

ועכשיו לשלב הבא ☑ ההנקה. רוצה להניק או לא? שואלת המיילדת, וכבר בחדר הלידה היא מוכנה להצמיד לך אותו לשד. את מצמידה אותו, לא בטוח שהוא בכלל ינק משהו, אבל כרגע זה עוד לא ממש חשוב. העיקר שהוא כאן.

אבל במחלקת היולדות את צריכה להחליט ☑ מניקה או לא? רוצה את התינוק לידך או לא? את מחליטה שכן, בטח, אין סיכוי שתפרדי ממנו, את מניקה והוא לידך! עדיין אין לך חלב, אבל ממילא הוא ישן רוב הזמן. למחרת מתחיל להיווצר הקולסטרום, נוזל הטרומ-חלב-אם, עתיר האנרגיה והחלבונים. את מגישה את התינוק אל שדך והוא יונק. איזה אושר.

ואז הוא עובר למצב שינה ואצלך השדיים ממשיכים להתמלא. את מתחילה לסבול מגודש, השדיים חמים, הכאבים גדולים, והוא? עדיין ישן. לך יש מה להציע, אבל הוא לא בעניין. אבל אל דאגה, בתוך ימים ספורים תתחיל להיות התאמה ביניכם. בינתיים עשי פשוט מקלחת חמה וסחטי את החלב משדייך.

והעיקר ☑ לא להפסיק להניק

כעת החשוב ביותר הוא שפשוט תמשיכי להניק אותו בכל זמן ערות שלו. המשיכי כך בחודשים הקרובים, כדי שגופך ימשיך לייצר את כמות החלב שהוא צריך. חסכי מעצמך את המחשבות שאין לך מספיק חלב ☑ גם אם נראה לך שלא יוצא חלב, המשיכי. אל דאגה, התינוק מקבל כמה שהוא צריך, ובזכות ההנקה הבלתי פוסקת גופך יתחיל לייצר את הכמות המספקת, ואת תתחילי ליהנות.

בתקופה הזו חשוב מאוד שתקפידי על מנוחה, תזונה נכונה ורוגע. אם את נתקלת בבעיות בהנקה ☑ התינוק מכאיב ונוצרים פצעים, הוא לא מצליח לינוק כראוי, הוא מסרב לינוק ☑ פני לאחות טיפת חלב או ליועצת הנקה.

מה קורה לעובר?

הערכת המשקל המשוערת של העובר היא בסביבות 3.300 ק"ג. זה רק אומדן, והמשקל משתנה בין עוברים זכרים לעוברים ממין נקבה (זכרים גדולים יותר) ובהתאם לנתונים הגנטיים.

תזונה מומלצת עבורך בשבוע זה

מה כדאי לאכול כאשר מניקים

ההשקעה שלך בתזונה טובה במהלך ההיריון משתלמת גם במהלך ההנקה. ההמלצות דומות, בתוספת בונוס של כ-400 קלוריות ביום לטובת יצור החלב. הקושי העיקרי הוא לשמור על ארוחות מסודרות מאוזנות. יש נטייה "לחטוף" מתי שאפשר.

חשוב לזכור: סדר וארגון הוא תנאי הכרחי לשמירה על תזונה מאוזנת. זה הזמן להיעזר בבן/בת הזוג ובסבתות. הם אמנם לא יכולים לעזור בהנקה, אך יכולים לעזור לך עם ארוחות מסודרות ומזינות.

מה ניתן ליטול כאשר מניקים

במידה ותפריטך אינו מגיע לקצובה המומלצת של רכיבים לאישה הרה או מניקה ניתן לשלב: מולטי-ויטמין לאישה הרה עד תום ההנקה. תוסף אומגה 3 עשיר ב-DHA עד תום ההנקה. תוסף ברזל ² לפי הנחיית רופא, לפחות עד תום ההנקה.

מתי ואיך לקחת:

תוסף ברזל בנפרד משאר התוספים, אפשר על בטן ריקה או עם ארוחה (מה שיותר נוח לך).

חזרה לעמוד קטגוריית שבועות הריון הראשי

לשבוע הריון קודם - שבוע 39