



מאמר

שבוע 38 להריון

כאן תמצאי מידע על התפתחות העובר שלך ועל כל מה שעובר עליך בשבוע 38 להריון וגם טיפים לתזונה בהריון

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

מה עובר עליך בשבוע 38 להריון?

את ממשיכה לשים לב לשינויים, דוגמת הפרשה דמית, ירידת מי שפיר וירידה בתנועות העובר. כל אלה מחייבים בדיקת רופא.

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 שילוה אותך בלידה יכולים בהחלט לעזור לך ולהקל עלייך. איך? כך, למשל:

- עידוד, תמיכה רגשית ומילים טובות לאורך התהליך בהחלט יחזקו אותך ויעזרו לך לעבור את הלידה.
- לעשות את כל הדברים הקטנים - את כבר על המיטה, העניינים מתחילים לזוז, אבל לא ממש בריצה... את צריכה משהו שיקרא לאחות, יסדר לך את הכרית, ירים אותך או יוריד אותך במיטה, יקרא למרדים להוסיף אפידורל, יביא לך מים, יענה לאימא שלך בנייד, וכולי וכולי. כשתהיי שם תמצאי שיש המון דברים קטנים כאלה שצריך לעשות...
- לעסות הוא יודע? הצירים מכאיבים מאוד והגב כואב, עיסוי מתאים, תרגול נשימות יחד איתך, שינויי תנוחות ² כל אלה יקלו עלייך לא מעט. והאמיצים שבבני הזוג יזכו לקראת סוף תהליך הלידה לכופף את ברכיך יחד עם המיילדת, ולצפות בעובר הקטן יוצא לאוויר העולם.

העובר בשבוע הריון 38

הערכת המשקל המשוערת של העובר היא בסביבות 3.100 ק"ג. זה רק אומדן, והמשקל משתנה בין עוברים זכרים לעוברים ממין נקבה (זכרים גדולים יותר) ובהתאם לנתונים הגנטיים.

תזונה מומלצת עבורך בשבוע זה

כדאי לאכול:

חשוב להקפיד על תזונה מגוונת ומאוזנת גם בתקופת ההנקה.

ניתן ליטול:

ממשיכים בתוספים במידה ואינך מגיעה לקצובה היומית המומלצת לנשים בהריון.

במידה ותפריטך אינו מגיע לקצובה המומלצת של רכיבים לאישה הרה ניתן לשלב: מולטי-ויטמין לאישה הרה. תוסף אומגה 3 עשיר ב-DHA. תוסף ברזל ² בהתאם להנחיית רופא.

מתי ואיך לקחת:

ליטול תוסף ברזל בנפרד משאר התוספים. עם הארוחה או על בטן ריקה, איך שנוח לך.

חזרה לעמוד קטגוריית שבועות הריון הראשי

לשבוע הריון קודם - שבוע 37

לשבוע ההריון הבא - שבוע 39