



מאמר

שבוע 37 להריון

כאן תמצאי מידע על התפתחות העובר שלך ועל כל מה שעובר עליך בשבוע 37 להריון וגם טיפים לתזונה בהריון

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

מה עובר עליך בשבוע 37 להריון?

את כבר בחודש התשיעי להריון, ולמעשה כבר יכולה ללדת. אם תלדי עכשיו, התינוק כבר לא ייחשב פג, ואם תגיעי לבית היולדות עם צירים, תמשיכי עד ללידה. חשוב מאוד שתשימי לב לתנועות העובר ותספרי אותן פעמיים ביום ² את צריכה לחוש ב-4-5 תנועות בחצי שעה.

אם עדיין לא סידרת תיק לבית החולים, עכשיו זה זמן בהחלט מתאים.

תיק הלידה שלך:

² הכניסי מסמכים חשובים, ובהם כל מסמכי ההריון שלך (אולטרה-סאונד, בדיקות שונות, מעקב היריון) ותעודת הזהות שלך.

² למקרה שתמצאי את עצמך ממתנה זמן רב, כדאי שיהיו איתך הטלפון הסלולארי שלך והמטען, ספר, עיתון, חטיפי אנרגיה, מים, וכל דבר שעוזר לך להעביר את הזמן בנוחות.

ללידה:

² שמני עיסוי, דוגמת שמן לעיסוי הפרינאום, נעלי בית, חלוק, גרביים.

² אחרי הלידה: כלי רחצה (מברשת שיניים ומשחה, מסרק, סבון נוזלי ושמפו), תחתונים

² חזיית הנקה, תחבושות היגייניות גדולות במיוחד, קרמים לעור, מגבת,

² בקבוקי מים מינרליים, וכמובן בגדים לך ולתינוק ליציאה מבית החולים.

² אל תביאי חפצי ערך, דוגמת תכשיטים יקרים וכסף.

מה קורה לעובר?

הערכת המשקל המשוערת של העובר היא בסביבות 2.900 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: דברים שאפשר לשים בתיק אוכל

התיק לבית החולים כבר מוכן, ומה עם תיק האוכל?

² בקבוק מים אישי

² קרקרים/ביסקוויטים

² פירות מיובשים

² סוכריות

² שוקולד/חטיף אנרגיה

למה צריך? לרוב אין תיאבון, אבל מצרכים אלה יספקו לך אנרגיה במהלך ההמתנה ללידה.

איך מומלץ לאכול? טיפים מעשיים יינתנו בהמשך.

ניתן ליטול:

ממשיכים עם התוספים 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 על פי הנחיית 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 36

לשבוע ההריון הבא - שבוע 38