



מאמר

שבוע 36 להריון

כאן תמצאי מידע על התפתחות העובר שלך ועל כל מה שעובר עליך בשבוע 36 להריון וגם טיפים לתזונה בהריון

מה עובר עליך בשבוע 36 להריון?

צירים חזקים שאינם מרפים, כאבי גב, הקאות, ירידת מים, דימום, היחלשות של תנועות העובר ☹ כל אלה הם איתותים של הגוף שצריך לצאת לבית היולדות. ייתכן שכאשר תגיע למיון היולדות יאמר לך שהכול תקין ועדיין לא מתפתחת לידה, ושזכית בלילה נוסף בבית, אך זה קורה הרבה בשלב זה של ההריון, ועדיף לנסוע לשווא ולהיבדק, מאשר לוותר ולהסתכן.

בהגיע לבית היולדות תיבדקי במוניטור ואולטרה-סאונד, ואף בבדיקה גינקולוגית, כדי לדעת האם מתפתחת לידה או לא.

טיפ חשוב:

צירים המבשרים על לידה הם צירים המתחילים בגב ועוברים לבטן, הם מכאיבים ואינם חולפים ושינויי תנוחה לא מקילים עליהם. דימום וירידת מים הם, כמובן, סימנים המחייבים הגעה למיון יולדות.

ואיך מצב הרוח שלך?

ה"baby blues" היא תופעה המוכרת בעיקר לאחר בלידה, אך לעתים היא מתחילה כבר בסוף ההריון. זוהי תחושה של דכדוך, שמתאפיינת בפגיעות ורגישות ונטייה לבכי, בשינויים חדים במצב הרוח, ובתחושות של דאגה, מועקה וחרדה. רוב היולדות סובלות מהתופעה לאחר הלידה, אך זו נחלשת לרוב אחרי היום העשירי ללידה. הסיבות לדכדוך מרובות ☹ עייפות, שינויים הורמונאליים, שינויים ביחסים עם אנשים קרובים. אם התופעה לא חולפת, ייתכן שמדובר בדיכאון שלאחר לידה, אז מדובר בפגיעה משמעותית יותר בתפקוד היולדת.

מה קורה לעובר בשבוע זה?

הערכת המשקל המשוערת של העובר היא בסביבות 2.700 ק"ג. זה רק אומדן, והמשקל משתנה בין עוברים זכרים לעוברים ממין נקבה (זכרים גדולים יותר) ובהתאם לנתונים הגנטיים. העובר כבר כמעט מוכן לצאת לאוויר העולם. בשלב זה, השומן מצטבר בעיקר במרפקים, הברכיים, הצוואר ופרקי כף היד. רוב העוברים כבר ממוקמים במצג ראש ☹ כלומר, הראש פונה כלפי מטה, כהכנה ללידה.

תזונה מומלצת עבורך בשבוע זה

מה כדאי לאכול במהלך תקופה זו של ההריון?

במהלך ההריון וגם חודשיים לאחר הלידה, התזונה שלך והמאגרים המצויים בגופך מספקים לעובר ולתינוק חומצת שומן חיונית אומגה 3, הדרושה לו לבנייה והתפתחות של המוח. אומגה 3 זו חיונית גם לשיפור מצב הרוח שלך. מקור כמעט בלעדי לחומצה זו הוא

התזונה היומית שלך והמאגרים הקיימים בגופך.
ייתכן מאוד כי מאגרים אלה קצת התרוקנו במהלך ההיריון וההנקה, ועל כן מומלץ ליטול תוספי תזונה של אומגה 3. המקור התזונתי העיקרי לחומצות שומן אלו הם דגי ים כמו הליבוט, סלמון, מקרל, סול, הרינג ובקלה, אך לעיתים קרובות רצוי גם להיעזר בתוספי תזונה, ולא להסתמך על צריכה מן המזון.
ההמלצה היא לצרוך 1-2 מנות בשבוע של דגי ים קרים.
חומצת שומן חיונית זו מסייעת לא רק למצב הרוח שלך, אלא גם לצורך השלמת חוסרים תזונתיים בעת ההריון וההנקה.

איפה ניתן למצוא אומגה 3 במזון?

אומגה 3 מצוייה בעיקר בדגי ים צפוני שמנים: מקרל, סלמון, טונה והליבוט. כמו כן אומגה 3 מצויה גם מעט בביצים ובעוף. חומצת שומן ראשונית בלבד (ALA) נמצאת בשמן פשתן ובשמן קנולה.
ההמלצה לאישה הרה או מיניקה היא לצרוך לפחות 200-300 מ"ג ביום של חומצת השומן DHA במהלך ההיריון ובתקופת ההנקה. רצוי לצרוך תוסף זה יחד עם הארוחה.

חזרה לעמוד קטגוריית שבועות הריון הראשי

לשבוע הריון קודם - שבוע 35

לשבוע ההריון הבא - שבוע 37