



מאמר

שבוע 35 להריון

כאן תמצאי מידע על התפתחות העובר שלך ועל כל מה שעובר עליך בשבוע 35 להריון וגם טיפים לתזונה בהריון

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

מה עובר עליך בשבוע 35 להריון?

לצאת לבית חולים או לא, זו השאלה. לפחות אחת השאלות הגדולות של הריון, ובעיקר של הריון ראשון. האם הצירים כבר מספיק חזקים וסדירים? האם יש לך ירידת מים? מספר טיפים שיעזרו לך להבין טוב יותר את הסימנים הנכונים:

צירים ☞ כאשר הם מתחילים, הצירים בדרך כלל אינם סדירים ואינם כואבים במיוחד. בדרך כלל מתחילים צירי לידה מהגב, והולכים ומתחזקים. כאשר את חשה שהצירים מתחזקים ותכיפותם עולה, את יכולה להתחיל לצאת לכיוון בית החולים. גם אם הקדמת, אל תצטערי, עדיף להגיע ולהיבדק ולדעת שהכול תקין.

ירידת מים ☞ בדרך כלל תלווה ירידת מים בצירים (בכ-80% מהמקרים), כך שתביני שמדובר ב"זה". כמו כן, בניגוד לשתן, כאשר מדובר בירידת מים, יורדים המים מעצמם, מבלי שתתכווני לכך. במקרה של ירידת מים עליך לפנות מיד לחדר לידה.

ירידת הפקק הרירי ☞ הפקק הרירי יכול לרדת זמן מה לפני הלידה, משעות ספורות ועד שבוע. הוא נראה כמו ריר צמיגי, ולעתים מעט דמי. אם ירד הפקק הרירי, אך אין ממש דימום, אינך צריכה לפנות לבית החולים.

שימי לב, לעתים הסימנים ללידה יכולים להיות גם כאבי בטן או הקאות. בכל מקרה, אם יש לך ספק כלשהו, רצוי שתפני לחדר הלידה.

ירידה בתנועות עובר - באם את חשה ירידה בתנועות עוברך או אפילו חשד בהפסקת תנועות עוברך יותר משעתיים וגם לאחר שניסית לאכול מאכל מתוק כדי להמריץ את עוברך תפני מיד לבדיקת מוניטור עוברי כדי לברר את מצבו של עוברך.

מה קורה לעובר?

משקלו של העובר שלך הוא כ-2,500 גרם. כיוון שהוא כבר גדול, הוא אז פחות, מפאת חוסר מקום, ולכן יכול להיות שתחושי בירידה בתנועותיו. בכל מקרה, עליך להמשיך לעקוב אחר תנועותיו, ולהקפיד לספור פעמיים ביום במשך חצי שעה 3-4 תנועות.

תזונה מומלצת עבורך בשבוע זה

כדאי לאכול:

בשר בקר הודו ועוף, ביצים.

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.

ויטמין B12 שייך לקבוצת ויטמיני B בין תפקידיו: השפעה על בניית ועל תפקוד הכדוריות

האדומות ועל תפקוד עצבי. בהיריון ובהנקה יש גידול בדרישה לוויטמין זה, הפועל יחד עם חומצה פולית לבניית תעלת העצבים העוברית.

ויטמין B12 נמצא רק במזון שמקורו מהחי: בשר בקר הודו ועוף, ביצים, מעט במוצרי חלב ודגים.

לפי סקרי תזונה ישראלים, 20% מהאוכלוסייה הישראלית הבוגרת, כולל אנשים שאינם צמחוניים, סובלת ממחסור בוויטמין זה.

במידה והינך צמחונית/טבעונית התייעצי עם דיאטנית לגבי תפריטך על מנת שיכלול את כל הויטמינים והמינרלים הנחוצים בתזונתך

המלצות:

שלבי בתפריטך בשר בקר רזה או הודו אדום כמקור תזונתי מצוין לוויטמין B12 ולברזל. אכלי ביצה אחת כל יום

שלבי בתפריט שתיים-שלוש מנות של מוצרי חלב רזים (כך תרוויחי גם סידן.

בדקי את רמות ה-B12 שלך בבדיקת דם אם אינך צורכת מזונות אלו באופן מספק השלימי בכל מקרה בתוסף מולטי-ויטמין לאשה הרה המכיל ויטמין B12.

ניתן ליטול:

מולטי-ויטמין להיריון גם להשלמת B12, אומגה 3

במידה ותפריטך אינו מגיע לקצובה המומלצת של רכיבים לאישה הרה ניתן לשלב: מינון מתאים ובטוח של ויטמינים ומינרלים בכמות הקרובה לקצובה היומית, עם דגש על חומצה פולית במינון של לפחות 400 מק"ג, ויטמין B12, יחד עם ויטמין A כבטא קרוטן, ויטמין D , ברזל, סידן, יוד ועוד.

מתי ואיך לקחת:

עם הארוחה.

גלי מה צפוי לך בשבועות ההריון הבאים - חזרה לעמוד שבועות הריון

לשבוע ההריון הקודם - שבוע 34

לשבוע ההריון הבא - שבוע 36