



מאמר

שבוע 34 להריון

כאן תמצאי מידע על התפתחות העובר שלך ועל כל מה שעובר עליך בשבוע 34 להריון וגם טיפים לתזונה בהריון

מה עובר עלייך?

בצקות ברגליים וורידים בולטים (דליות) הן שתי תופעות מוכרות שאת עשויה לפגוש בשלבים המתקדמים יותר של הריוןך.

בצקות ברגליים:

הבצקות נגרמות בעקבות האטה של מחזור הדם וכתוצאה מהצטברות נוזלים בגוף. התופעה, שמתחילה בדרך כלל כבר בשליש הראשון להיריון עלולה להתגבר עם התקדמות ההריון.

איך אפשר להקל?

לנוח ככל שאפשר ולהרים רגליים, ולהתנחם בעובדה שהבצקת נעלמת בדרך כלל אחרי הלידה.

אם את סובלת מבצקת, חשוב שתשימי לב שאין תופעות נוספות, דוגמת לחץ דם גבוה וחלבון בשתן, שביחד עלולות להעיד על רעלת היריון.

ורידים בולטים ברגליים (דליות):

הסיבה לתופעה היא בעיה בשסתומים שאחראים להחזרת הדם מהרגליים ללב. התוצאה היא הצטברות דם בוורידים, המתבטאת בבליטות הנקראות דליות. בתקופת ההיריון, בנוסף להורמון הפרוגסטרון הגורם להתרופפות של השרירים ובכך להרחבת השסתומים, ההיריון לוחץ על הוורידים, והם מתקשים להתרוקן. ככל שההיריון מתקדם, כך עולה הסיכוי להיווצרות דליות, בשל משקל הרחם הגדל. כמו כן, אם סבלת מהתופעה לפני ההיריון, נראה שתסבלי ממנה גם במהלכו, ואולי אף באופן חמור יותר. תופעת הדליות ברגליים לא נחשבת מסוכנת כאשר היא קלה, וגם אין לה כל טיפול במהלך ההיריון. אם את רואה החמרה במצב, פני לרופא. להקלה על המצב את יכולה להשתדל להרים רגליים ככל שאפשר, להימנע משיכולן, להיעזר בהומיאופתיה ולבצע פעילות גופנית מתאימה.

דימום וגינאלי:

בכל שלב של ההיריון עלייך להתייחס לדימום וגינאלי ברצינות רבה. אמנם בשלבים האחרונים של ההיריון, לקראת הלידה, מדובר בדרך כלל בתופעה נורמאלית, שנובעת ככל הנראה מפתחת הפקק הרירי בצוואר הרחם לקראת לידה, אך בשלבים אחרים הדימום יכול לרמוז על בעיות שונות. למשל, היפרדות שליה (במחצית השנייה של ההיריון), שעלולה לגרום לסיבוכים הן אצל האם והן אצל העובר, או שליית פתח, מצב שבו השליה ממוקמת בתחתית הרחם וחוסמת את דרכו של העובר החוצה. בכל מקרה, בדיקה מיידית של מקור הדימום תקטין את הסיכוי לחזרתם של מצבים כאלה.

מה קורה לעובר?

הערכת המשקל המשוערת של העובר היא בסביבות 2.200 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 רצוי לאכול בתקופה זו של ההריון?

בתקופה זו של ההריון נפוצים מאוד שינויים ברמות הסרוטונין.

במהלך תקופה זו של ההריון רצוי:

- חשוב מאוד למנוע ככל האפשר את כמות צריכת המתוקים, המעלים ומורידים את רמת הסרוטונין במהירות, ומשפיעים על מצבי הרוח.
- אכלי לחם, העדיפי לחם מלא, בארוחות היום.
- אכלי ארוחות קטנות המכילות פחמימות מורכבות מידי שלוש עד ארבע שעות.
- אם מופיע הצורך למתוק מרחי על הלחם מעט ריבה, דבש או טחינה גולמית.
- אם יש לך צורך במשהו מתוק בכל זאת, נסי לאכול פירות יבשים, או הקפידי על אכילה מתונה של מתוק.

אילו תוספים ניתן ליטול במהלך תקופת הריון זו?

בשבועות אלו נפח הדם של האם כמעט כפול ממה שהיה לפני ההריון, לכן חשוב מאוד להקפיד על נטילת ברזל. ברזל הוא מינרל חשוב לצורך בניית הכדוריות האדומות בגוף, להובלת החמצן בדם לאיברים השונים, ולתפקוד השריר. נטילה של ברזל תמנע מצבים של אנמיה כתוצאה מעלייה משמעותית בנפח הדם, הגורמת לירידה בכמות ההמוגלובין. במהלך ההריון מומלץ לצרוך ברזל המשולב עם תזונה עשירה בברזל ובוויטמין C המסייע לספיגת הברזל ממקור צמחי.

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

לשבוע ההריון הקודם - שבוע 33

