



מאמר

שבוע 33 להריון

כאן תמצאי מידע על התפתחות העובר שלך ועל כל מה שעובר עליך בשבוע 33 להריון וגם טיפים לתזונה בהריון

מה עובר עלייך?

תסמונת שורש כף היד (carpal tunnel syndrome)

היא תופעה של נפיחות בפרק כף היד שנגרמת כתוצאה מהצטברות נוזלים באזור. נשים הרות, בעיקר בחודשי ההיריון המתקדמים, יכולות לסבול מהתופעה, הנגרמת לרוב כתוצאה מהיווצרות של בצקת בהיריון, הלוחצת על העצבים.

תסמונת שורש כף היד עלולה לגרום לכאבי פרקים בידיים ובפרקי אצבעות הידיים. התסמונת עלולה אף לגרום לתחושות של בצקת בכף היד ולתחושות של עקצוץ ונימול. אולם, אפשר להירגע, כי עם תום ההיריון הבצקת שוככת, וגם התופעה נחלשת ולבסוף נעלמת.

אבל עד שתסיימי את ההיריון, את לא חייבת לסבול, קיימות כמה דרכים לטיפול.

הטיפול הטבעי:

- שימוש בצמחים שיכולים להרגיע או לשכך כאבים - בהתייעצות עם רופא
- מנוחה ליד וקשירת המרפק בלילה.
- אימוץ תזונה המכילה רכיבים אנטי-דלקתיים (כמובן, לעשות זאת בעזרת דיאטנית).
- עיסוי עם קרח באזור הבצקת.
- הידרותרפיה.
- כירופרקטיקה.

הטיפול הקונבנציונלי:

- קבלת טיפול מכירורג כף יד.
- שימוש בסד ליד במהלך הלילה.

ויש גם כמה תרגילים:

- הנחת כף יד פרושה על הרצפה והישענות עליה.
- הנחת כף יד פרושה על הרצפה והישענות עליה, ודריכה עליה עם הרגל.
- מתיחת האגודל לצד.
- מתיחת הרצועה של שורש כף היד.

דליפת מי שפיר ודלקות בדרכי השתן

שתי תופעות נוספות שכדאי שתהיי ערה להן, הן רטיבות יתר בתחתונים ותסמינים של דלקת בדרכי השתן ² אי-נוחות או כאב באזור האגן או בבטן התחתונה או בגב התחתון או כאב הקשור למתן שתן התאפקות או צורך חזק במתן שתן.

רטיבות יתר בתחתונים עשויה להצביע על דליפת מי שפיר או על ירידת מים (שתיהן דורשות התערבות רפואית). אולם, פעמים רבות נוטות נשים הרות לבלבל בין בתופעות

הללו לבין דליפת שתן. איך תבדילי? אם מדובר בדליפת מי שפיר, לרוב היא תהיה מלווה בריח של חרובים או זרע והנוזל יהיה שקוף או צהבהב. הנטייה לפתח דלקות בדרכי השתן בתקופה הזו נגרמת בגלל הורמון הפרוגסטרון ² שגורם לשרירי מערכת השתן להתרופף. התוצאה היא זרימה אטית יותר של השתן מהכליות לשלפוחית השתן, שמעכבת את יציאת החיידקים מהמערכת וכך נגרמת דלקת. במצב הזה אפשר לטפל גם בטיפול קונבנציונאלי וגם טבעי (ראי פרק התזונה).

מה קורה לעובר?

הערכת המשקל המשוערת של העובר היא בסביבות 2 קילוגרמים. זה רק אומדן, והמשקל משתנה בין עוברים זכרים לעוברים ממין נקבה (זכרים גדולים יותר) ובהתאם לנתונים הגנטיים. העיניים של העובר שלך כבר פקוחות כשהוא ער ועצומות כשהוא ישן. תאי המערכת החיסונית נוצרים בגופו. בשלב זה העובר ערני ואף מקשיב לצלילים סביבו.

תזונה מומלצת עבורך בשבוע זה

כדאי לאכול:

יוגורט וחמוציות נגד דלקות.

אם את סובלת מדלקת בדרכי השתן, במקביל לטיפול הרפואי יש להרבות בשתייה, במיוחד מים.

- שלבי בתזונתך יוגורט פרוביוטי, שיכול לתרום לאיזון טוב יותר של החיידקים במערכת העיכול ובדרכי השתן.
- נסי מיץ חמוציות, כוס אחת מידי יום למניעת דלקות, ובמקרה של דלקת פעילה ² כוס עד שתי כוסות. מחקרים העלו כי מיץ חמוציות יעיל במניעת דלקות בדרכי שתן.
- אל תתאפקי! כשאת צריכה פיפי, חפשי את השירותים הקרובים.

ניתן ליטול:

תוסף חמוציות.

מה זה תוסף חמוציות:

כמוסות המכילות מיצוי פעיל של פרי החמוצית, שמקורו בצפון אמריקה. למה עוזר תוסף חמוציות: למניעת הישנות של דלקות דרכי שתן.

איפה יש במזון:

מיץ חמוציות, חמוציות מיובשות (עדיף לצרוך כאלה ללא תוספת סוכר).

ההמלצה בהיריון:

לצרוך בהתאם להנחיות על התוסף ובהתייעצות עם הרופא.

איך לקחת:

אפשר עם שאר התוספים. לשלב שתייה מרובה.

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

לשבוע ההריון הקודם - שבוע 32

לשבוע ההריון הבא - שבוע 34