



מאמר

שבוע 32 להריון

כאן תמצאי מידע על התפתחות העובר שלך ועל כל מה שעובר עליך בשבוע 32 להריון וגם טיפים לתזונה בהריון

מה עובר עלייך?

צירי ברקסטון היקס לרוב אינם מהווים בעיה. רוב הנשים חוות אותם, והם מזוהים לפי אי סדירותם ועוצמתם החלשה. אולם, יכולים להיות מצבים שבהם לא מדובר בצירי ברקסטון היקס, אלא בצירים מוקדמים, כיצד תוכלי לדעת

איזה מהם את חווה?

תוכלי לזהות צירים מוקדמים על פי התסמינים הבאים (אם תחושי בהם, פני מיידית לרופא או לבית החולים):

- כאשר ההתכווצויות מזכירות את הכאבים שאת חווה בעת מחזור.
- תדירות הצירים עולה והם נהיים תכופים יותר.
- צירים מוקדמים יכולים להיות מלווים בתחושה של כאב באזור המפשעה או אגן הירכיים.
- לעתים יהיו הפרשות מוגברות מהנרתיק.
- תחושה של לחץ בגב או כאב קל באזור הגב התחתון.
- שלשולים או התכווצויות באזור הבטן.
- הפרשות דמיות או חומות או ורודות.

שיעור יתר ופיגמנטציה בהיריון

את לא היחידה, ובסוף (ההיריון) זה עובר. למה נשים רבות חוות שיעור יתר בתקופת ההיריון? ההסבר הפיזיולוגי לכך הוא שינוי במצבו של השיער: ממנוחה לצמיחה. שיעור היתר מופיע באזורים שבהם הגברים נוטים להצמיח שיער (כן, גם בפנים), והוא נעלם אחרי הלידה.

גם הפיגמנטציה שמופיעה בעת ההיריון היא תופעה לא נעימה, הידועה בשם "מסכת היריון". מסכת ההיריון היא התפשטות של כתם כהה בפנים מהאף ללחיים, ולפעמים גם אל המצח. מסכת ההיריון נוטה יותר לפקוד נשים שלהן גוון עור כהה. הסיבה לה היא הורמונאלית [1] רמת המלוטונין עולה בתקופה הזו, וכתוצאה מכך יכולים להיווצר כתמים בעור, או התכהות של שומות קיימות. אם את סובלת מפיגמנטציה השתמשי במסנני קרינה, והתחילי את הטיפול בה אחרי ההיריון.

מה קורה לעובר?

משקל התינוק כבר מגיע למשקל של כמעט 2 ק"ג ואורכו יכול להגיע עד 40 ס"מ. כבר כל

חמשת החושים שלו עובדים ומתפקדים מצוין, הוא רואה, שומע ומרגיש את כל מה שמתרחש סביב הרחם שלך ומחוצה לו. בדיקות מומלצות: בדיקת אולטרסאונד להערכת משקל העובר וחיוניותו פרופיל ביופיזיקלי (תנועות גוף העובר, תנועות גפיים, כמות מי שפיר, תנועות נשימה, מיקום וסוג השליה ובדיקת דם לספירת דם, ושתן לכללית ותרבית.

תזונה מומלצת עבורך בשבוע זה

שתי הרבה מים. התייבשות עלולה להוביל לצירים מוקדמים. ההמלצה היא לשתות כעשר כוסות נוזלים ביום, גם אם אינך צמאה. חשוב לשתות את כמות הנוזלים היומית הרצויה. עדיף מים.

איך שותים כל כך הרבה נוזלים?

- להוסיף לתוסף. אם תקפידי ליטול כל תוסף (חומצה פולית, ברזל, מולטי-ויטמין, אומגה 3), עם כוס שלמה של מים - הרווחת פעמיים. התחילי וסיימי את היום עם כוס שתייה. זו הדרך הבריאה ביותר להגיד לגוף בוקר טוב ולילה טוב. ולהשלים מאגרי נוזלים שהתדלדלו בשנת הלילה.
- בקבוק אישי. אל תצאי מבלי לצייד את עצמך בבקבוק שתייה, והקפידי שהוא חוזר ריק הביתה. החזיקי בקבוק מים זמין באוטו, במשרד, בתיק.
- מאמץ מרוכז. באפשרותך לקבץ בבת אחת שתייה של כמה כוסות ולרכז את השתייה לשעות הנוחות לך. הכמות היומית הכללית היא הקובעת.
- לשתות לפני, תוך כדי ואחרי ארוחה. השילוב בין שתייה לאוכל מגביר את תחושת השובע.
- אם אכלת ארבע ארוחות ביום (גדולות או קטנות) ושתית לפחות כוס אחת בכל ארוחה צרכת כמחצית מההמלצה לקצובת השתייה שלך.

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

לשבוע ההריון הקודם - שבוע 31

לשבוע ההריון הבא - שבוע 33