



מאמר

שבוע 31 להריון

כאן תמצאי מידע על התפתחות העובר שלך ועל כל מה שעובר עליך בשבוע 31 להריון וגם טיפים לתזונה בהריון

מה עובר עלייך בשבוע 31 להריון?

בשבוע 31 להריון, הגוף שלך מתחיל להתכונן ללידה, ובין השאר עולה רמתו של הורמון הרלקסין, שתפקידו לגרום לרפיון של האגן. התוצאה היא, לא פעם, כאבים באגן.

איך תדעי שזו הסיבה לכאבי האגן שלך?

זה פשוט: לחצי על עצמות האגן, אם הלחיצה גורמת לכאב, סביר להניח שהסיבה היא רפיון האגן. רפיון האגן הוא רק אחד מיני שינויים רבים ומשמעותיים שעובר הגוף שלך, וכתוצאה מהם את חשה לא מעט אי נוחות, ולעתים אף כאבים שונים. כדי לעזור לגוף שלך, וגם כדי שתגיעי ללידה בכושר, מומלץ לבצע פעילות גופנית המותאמת לנשים הרות. קיימים כיום קורסי התעמלות שמטרתם לעזור לאישה ההרה להתמודד עם הכאבים השונים ועם השינויים שגופה חווה, ולהכין אותה לתהליך הלידה. מה יעניק לך קורס התעמלות לקראת לידה:

- הקורס מלמד טכניקות שיעזרו לך לשלוט בטונוס השרירים.
- טיפים לתנוחות הנכונות לתהליך הלידה.
- הקורס יעזור לך לשפר את היכולת שלך לכווץ את שרירי הבטן והאגן, ואת סיבולת הלב-ריאה שלך.
- תלמדי לבצע תרגילים שיסייעו להפחתת הבצקת, להקלה על כאבי גב, לחיזוק שרירי קרקעית האגן והבטן, וכן תרגילי נשימה ותרגילים ליציבה נכונה.

אלו בדיקות עליך לבצע בשבוע 31? קראי כאן

מה קורה לעובר בשבוע זה?

משקלו הממוצע של עוברך כבר מגיע ל-1.600 ק"ג וכבר את מתחילה להרגיש אותו בבטןך ומשבוע לשבוע תחושי אותו גדל יותר ויותר. שימי לב שתינוקות זכריים נוטים להיות גדולים יותר במשקלם.

תזונה מומלצת עבורך בשבוע זה

כדאי לאכול:

מזון מלא, סיבים

המשימה העיקרית היא יש לטפל בעצירות ולדאוג לריכוך היציאות

מה כדאי לעשות כדי למנוע עצירות?

- להעדיף מאכלים מלאים: אכלי מזונות עשירים בסיבים תזונתיים, התורמים להגדלת נפח הצואה וכתוצאה מכך מזרזים את מערכת העיכול. הכניסי לתפריט לחם מלא, אורז מלאה, פסטה מחיטה מלאה, שיבולת שועל וקווקר. העדיפי דגני בוקר עם סיבים.
- לא לקלף: בכל ארוחה אכלי ירק ופרי בלתי קלופים. בקליפה יש חומרי תזונה טובים וסיבים תזונתיים, שיתרמו לזירוז מערכת העיכול ולתחושת שובע.
- להרבות בשתייה: שתי לפחות עשר כוסות מים ביום.
- למצות: כדי לעודד את פעילות מערכת העיכול, שלבי בתזונתך פירות יבשים כמו שיזפים ותאנים מכילים חומרים התורמים להגברת פעילות מערכת העיכול. יוגורט פרוביוטי יכול גם הוא לתרום חיידקים טובים למערכת העיכול.
- סדר שיהיה פה: ארוחות קבועות המכילות סיבים תזונתיים והרבה נוזלים יכולים לתרום להסדרת היציאות. אל תתאפקי ללכת לשירותים, גם אם הזמן נראה לא מתאים; התאפקות מובילה לעצירות.

לחזרה לעמוד ראשי - שבועות הריון

לשבוע ההריון הקודם - שבוע 30

לשבוע ההריון הבא - שבוע 32