



מאמר

שבוע 30 להריון

כאן תמצאי מידע על התפתחות העובר שלך ועל כל מה שעובר עליך בשבוע 30 להריון וגם טיפים לתזונה בהריון

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

מה עובר עלייך?

העובר גדל, אל תשכחי לעזור לגוף שלך עם תזונה מתאימה, המכילה סידן, ברזל, חלבונים ואומגה 3, ועם פעילות גופנית המתאימה להיריון.

כדאי לבדוק:

הערכת משקל של העובר. בשבוע 30 בדרך כלל יזמין אותך רופא הנשים שלך לבדיקת האולטרה-סאונד שמטרתה להעריך את תקינות גדילת העובר. משקל העובר מחושב בבדיקה זו על פי מדדים שבודק הרופא: היקף הבטן של העובר, היקף עצם הירך שלו (הפמור) והיקף ראשו.

מה קורה לעובר?

הערכת המשקל המשוערת של העובר בשבוע זה - שבוע 30 היא בסביבות 1,500 גרם. המשקל עשוי להשתנות בין עוברים זכרים לעוברים ממין נקבה כאשר זכרים הם גדולים יותר, וכן בהתאם לנתונים הגנטיים. מוחו של העובר גדל פי שלוש בהשוואה למשקל בטרמיסטר השני, ומגיע למשקל של כ-300 גרם. עד כה שטח הפנים של מוחו של העובר היה חלק יחסי, וכעת מוחו מתחיל להתקמט ולהתעצב בהתאם למבנה המיוחד של המוח האנושי, המורכב מקפלים, פיתולים וקימורים. מבנה מפותל זה מגדיל את שטח הפנים של המוח, והופך אותו למוח מפותח.

תזונה מומלצת עבורך בשבוע זה

בטרמיסטר השלישי חל גידול ניכר במשקל המוח של העובר. האם מספקת לעובר המתפתח באמצעות התזונה ומאגרי הגוף את חומרי הגלם הדרושים לעיצוב גופו ומוחו. מוחו של העובר הנבנה זקוק לחומצות שומן שאותם מספקת לו האם. חומצת השומן DHA מסוג אומגה 3 היא רכיב חשוב מאוד בתהליך זה. חומצה זו מגיעה באופן כמעט בלעדי מהתזונה היומית שלך, וממאגרים הקיימים בגופך. המקור התזונתי העיקרי לחומצות שומן חשובות אלו הם דגי ים קרים כמו הליבוט, סלמון, מקרל, סול, הרינג ובקלה. המלצות ארגוני הבריאות בעולם מורות כי על האם לצרוך לפחות 200 עד 300 מ"ג ביום מחומצת השומן DHA במהלך ההיריון ובהנקה. ההמלצה היא לצרוך כל שבוע שתיים עד שלוש מנות (מנה אחת מהווה כ-150 גרם דג) של דגי ים קרים. ההמלצה הזו מצטרפת לשאר ההמלצות לגבי הגבלה על צריכת דגים בהיריון, לא יותר מפעמיים בשבוע, עקב סכנת זיהום במתכות כבדות.

אופן הכנה מומלץ:

צליה/אפיה/בישול בגלל איסור צריכה של מזון שאינו עבר עיבוד טרמי, פירושו מזון שאינו מבושל (אין לצרוך דג נא או דג מעושן).

אילו תוספים ניתן ליטול בשבוע זה של ההריון?

בתקופה זו של ההריון מומלץ לצרוך אומגה 3, המסייעת להתפתחות תקינה של מוח העובר. אומגה 3 היא חומצות שומן החשובה להתפתחות מערכת העצבים של העובר. על אישה הרה ומיניקה לצרוך לפחות 200 עד 300 מ"ג DHA ביום. כמוסת אומגה 3 ייעודית להריון ולהנקה. במידה ואינך מגיעה להמלצה היומית רצוי ליטול תוסף. ניתן לקחת אומגה 3 בסמיכות לתוסף ברזל ומולטי-ויטמין. אם תוסף זה עושה בחילה או ריח של דג, ניתן לנסות לצרוך בארוחה בנפרד מהתוספים האחרים ובשעות בהן את חשה פחות בחילה. החזקת התוסף במקרר תפחית את ריחו של הדג באופן משמעותי. הערות חשובות: חשוב ליטול תוספי אומגה 3 של חברות העומדות בקריטריונים הנדרשים הם נקיים לחלוטין ממתכות כבדות וממזהמים.

למידע נוסף על כל מה שחשוב לדעת לגבי התפתחות ההריון והעובר
לשבוע הריון קודם - שבוע 29

לשבוע ההריון הבא - שבוע 31