



מאמר

שבוע 29 להריון

כאן תמצאי מידע על התפתחות העובר שלך ועל כל מה שעובר עליך בשבוע 29 להריון וגם טיפים לתזונה בהריון

מה עובר עלייך?

ההיריון מתקדם, ואוטוטו, רק 10 שבועות, ותינוק חדש יצטרף למשפחה. זה גם זמן מצוין לנוח, לנצל את התקופה הזו להיות עם עצמך ועם בן זוגך, אבל איכשהו את מוצאת את עצמך טרודה ועוסקת ללא הרף בסידור. את מסדרת את הסלון, מכינה את חדר השינה, את חדרו של התינוק, ואפילו התחלת לעבוד בגינה, פצחת בניקיונות יסודיים.

לכל זה יש שם: יצר הקינון. הוא מפציע אצל נשים הרות רבות בשלב הזה של ההיריון, כשהלידה מתחילה להיראות ממשית, כולן מוצאות עצמן מכינות את הקן. לכן, הקן צריך להיות מוכן מראש. לכל זה אחראי, ככל הנראה, היצר האימהי הטבעי שלנו. ככל הנראה בהכנת הקן יש מוטיב של הרגעה לאם, אבל שימי לב לא להגזים במאמץ הפיזי, נסי לבקש עזרה, בעיקר במטלות הקשות והארוכות יותר, והסבירי לבעלך שזה לא את, זה הטבע...

מה קורה לעובר?

תינוקך כבר שוקל בערך 1.3 ק"ג. כמובן שמדובר בהערכה גסה בלבד כיוון שישנם הבדלים בין תינוקות זכרים לתינוקות ממין נקבה וכמובן שמדובר גם בנתונים גנטיים העוברים מההורים אל התינוק.

תזונה מומלצת עבורך בשבוע זה

כדאי לאכול: סל המזון הבריא

יצר הקינון כבר כאן, ואם כבר את בענייני סידור הבית, הפני קצת תשומת לב גם למקרר ולמזווה. בהמשך להרגלי התזונה הנכונים שאנו ממליצים לך עליהם מדי שבוע, לפניך רשימת המזונות שיהפכו את סל המזון שלך לבריא יותר. סל המזון הבריא של עמותת עתיד (עמותת הדיאטנים בישראל):

- ירקות- 5 סוגי ירקות, לפי לעונה
- פירות- שלושה סוגי פירות עונתיים
- גבינות לבנות- גבינות המכילות עד 5% שומן
- גבינות צהובות- גבינות צהובות עד 16% שומן
- מוצרי חלב ניגר- אשל, לבן ויוגורט לבן המכיל עד 3% שומן
- חלב- המכיל עד 3% שומן
- קטניות- שעועית יבשה, עדשים, גרגירי חומוס
- דגנים מלאים- בורגול, גריסים, אורז מלא, כוסמת, חיטה

- שמנים- שמן זית ושמן קנולה
- ביצים
- לחם- מחיטה מלאה
- קמח מלא (מחיטה מלאה)
- דגי ים- בקלה וסלמון
- שימורי דגים סרדינים וטונה
- טחינה גולמית
- בשר לא מעובד- הודו אדום, עוף שלם

כדאי ליטול: תוספים בטוחים לשימוש

איך תבחרי בתוסף הטוב ביותר?

1. ראשית, יש להניח שלא תמצאי בישראל תוסף שאינו ברמה סבירה לפחות, כיוון שמשרד הבריאות חייב לאשר כל תוסף תזונה הנכנס לישראל.
2. על התווית של המוצר צריכה להופיע טבלה שבה מצוינים הרכיבים הפעילים וגם אלו שאינם פעילים.
3. שימי לב שעל התווית מצוינת כתובתם של המשווק או היצרן, והדרכים ליצירת קשר עימם.
4. כאשר מדובר בנשים הרות, החברות שמשווקות את תוספי התזונה מוודאות שהם אכן מתאימים לנשים ההרות, ומבטיחות את בטיחות הרכיבים.
5. בדרך כלל עדיף לבחור במוצרים של חברות גדולות, כיוון שהן מפנות יותר משאבים לאבטחת איכות.

למידע נוסף על כל מה שחשוב לדעת לגבי התפתחות ההריון והעובר

לשבוע הריון קודם - שבוע 28

לשבוע ההריון הבא - שבוע 30