



מאמר

שבוע 28 להריון

כאן תמצאי מידע על התפתחות העובר שלך ועל כל מה שעובר עליך בשבוע 28 להריון וגם טיפים לתזונה בהריון

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

מה עובר עליך?

התקדמות שלב ההריון, גדילת העובר וירידה של טונוס שרירי הבטן גורם לאחת הבעיות השכיחות בהריון: כאבי גב. הכאבים נובעים משינויים מבניים זמניים בעמוד השדרה ומשינויים ביציבה.

איך מקילים על הגב?

הניחי מזרן על הרצפה, שכבי עליו ונוחי, בצעי מספר תרגילים מודרכים ומתחי קלות את השרירים. חשוב שתשימי לב שיש להתייחס לכאבי גב שמתלווה אליהם התקשות של הבטן, כיוון שהם יכולים להיות סממן של צירים.

בתקופה זו את עלולה לפגוש שוב את העצירות והצרבת, שכבר חשבת שעזבו אותך. שתיהן חוזרות בגלל תופעת הרפיית השרירים, שלה גורם הורמון הפרוגסטרון: שרירי מערכת העיכול מתרפים וגם השסתום המפריד בין הקיבה לושט. התוצאה: עיכול איטי יותר ועלייה של חומצות מהקיבה לושט הגורמות לצרבת.

מה קורה לעובר?

העובר שלך כבר עשוי לשקול בסביבות 1.200 ק"ג. כמובן, שזהו נתון מאוד לא מדויק מאחר והמשקל בין תינוקות זכריים לנקבות שונה מתינוק אחד למשנהו וכן הנתונים הגנטיים שעוברים מההורים לילדים עשויים להשפיע רבות על משקל העובר.

תזונה מומלצת עבורך בשבוע זה

מה כדאי לאכול בשלב זה של ההריון על מנת להקל על מערכת העיכול?

- בשלב זה של ההריון חשוב מאוד להקפיד על אכילה של מנות קטנות ולעיתים קרובות.
- הקפידו לצרוך שלוש ארוחות עיקריות ביום, לא גדולות, ועוד שתיים עד שלוש ארוחות ביניים קטנות.
- הפרידי בין שתייה ואכילה, ובכך תקטיני את נפח הארוחה, אך חשוב מאוד להקפיד על כמות של עשר כוסות ביום.
- אכלי לאט ולעסי היטב.
- אכלי את ארוחת הערב מוקדם, בעיקר אם את סובלת מצרבות בלילה.
- הימנעי ממזונות המרפים את פעולת שסתום הקיבה כמו קפאין ומנטה (נענע).

- בדקי מה גורם לך יותר צרבת: מיצים מסויימים, תבלינים חריפים, מזון שמן ומטוגן, והמעיטי בהם, או הימנעי לחלוטין.

למידע נוסף על כל מה שחשוב לדעת לגבי התפתחות ההריון והעובר

לשבוע הריון קודם - שבוע 27

לשבוע ההריון הבא - שבוע 29