



מאמר

שבוע 27 להריון

כאן תמצאי מידע על התפתחות העובר שלך ועל כל מה שעובר עליך בשבוע 27 להריון וגם טיפים לתזונה בהריון

מה עובר עליך? בשבוע ה-27 להריון?

אמצע הלילה, הכול שקט, ואת מתעוררת בקפיצת כאב חזקה. שוב תקפו אותך התכווצויות השרירים ברגליים. מוכר לך? אם כן, את ממש ממש לא לבד.

התכווצויות שרירי הרגליים בזמן השינה תוקפות נשים הרות רבות בשלישים השני והשלישי להריון. יש לכך מספר סיבות: חסר במגנזיום וסידן, גדילת הרחם, שגורמת ללחץ על ורידי הרגליים המרכזיים, עלייה במשקל, שגורמת לעומס על השרירים שנושאים את ההריון, וכן הפרוגסטרוגן, המשפיע על טונוס שרירי הרגליים. אחד הפתרונות הוא השלמה תזונתית של המינרלים החסרים (ראי פרק התזונה).

וזה לא הכול, התכווצויות נוספות הצטרפו לאחרונה, הן מופיעות באזור הרחם. אלו ככל הנראה צירי ברקסטון היקס, צירים מדומים, שתפקידם להכין את הרחם שלך ללידה. בדרך כלל ההתכווצויות הללו לא מאוד כואבות, מזכירות כאבי מחזור, ואינן סדירות. התכווצויות, לחץ על השלד ועל השרירים ☹ כמה טוב יכול להיות לקבל עכשיו עיסוי טוב.

עיסוי בהיריון: מותר ואסור

למה כן:

- כי הוא מסייע להתמודד עם תופעות ההריון השונות.
- כי הוא מחבר אותך אל גופך.
- כי הוא מסייע למנוע בצקות, משפר את חילוף החומרים ומאזן את המערכת ההורמונאלית.
- כי הוא מקל את העומס על השרירים ומרגיע אותם, משפיע על מערכת העצבים ומיטיב עם גמישות הגידים.
- כי דרך העיסוי מופחתת רמת המתח שאת חשה, והשינה שלך משתפרת.
- כי כשאת מרגישה טוב יותר, גם העובר שלך יכול לחוש בזאת.
- כי עיסוי טוב ישפר את הובלת החמצן, יסייע למי שאנמית, ישפר את החיוניות וימנע עייפות.
- כי העיסוי מסייע לגופך לנקז פסולת ורעלים דרך מערכת הלימפה ומערכת הדם.
- כי הוא מקל על כאבי השרירים האופייניים להריון: גב תחתון, קרסוליים, ראש וצוואר ורגליים.

מתי ואיפה לא:

- לפני הכול, מאוד חשוב שתבחרי מטפל מקצועי שידע לטפל בנשים הרות, כיוון שצריך לדעת מתי מותר לטפל ובאילו אזורים אסור או מותר לגעת לפי חודש ההריון.
- למה אסור לגעת באזורים מסוימים? כיוון שלחיצות במקומות כמו ישבן, קרסוליים,

גב תחתון, עקב כף הרגל והאזור שבין המורה לאגודל בכף היד עלולות לגרום להקדמת לידה.

- בשליש הראשון להריון אסור בכלל לקבל עיסוי.

מה קורה לעובר בשבוע זה?

העובר שלך שוקל כעת כקילוגרם. הוא כבר מתחיל לקבל את המראה שיהיה לו בלידה [?] כל מערכות גופו עובדות וכל איבריו קיימים. זוהי גם תקופה חשובה מאוד להבשלת הריאות שלו.

תזונה מומלצת עבורך בשבוע זה
מה כדאי לאכול בתקופה זו של ההריון?

- בתקופה זו של ההריון רצוי להרבות בשתייה..
- חשוב מאוד להקפיד על תפריט עשיר בסידן המכיל סרדינים, מוצרי חלב, שקדים ועוד מיני מזונות העשירים בסידן.
- נסי לשלב בתפריט מזונות העשירים במגנזיום כמו פולי סויה, קטניות, אגוזים, גרעינים ודגנים מלאים.
- הקפידו על עלייה מבוקרת במשקל.

אילו תוספים ניתן ליטול במהלך תקופה זו של ההריון?
במידה ותפריטך אינו מגיע לקצובה המומלצת של רכיבים לאישה הרה ניתן לשלב במהלך תקופה זו תוסף סידן, בעיקר אם את רגישה ללקטוז. אמנם, לא הוכח מחקרית כי תוספי סידן יעילים כנגד ההתכווצויות שאת חווה, אך ברור שנשים אצלן צריכת הסידן נמוכה צריכות להשלים את החסר על ידי תוספים, על מנת להגיע לקצובה היומית המומלצת. השלמת הקצובה היומית לסידן תורמת לשמירה על מאגרי הסידן האימהיים, שמירה על משק עצם, בעלת השפעה אפשרית על מניעת התכווצויות וויסות לחץ דם, ומאפשרת לעובר לקבל את כמות הסידן לה הוא זקוק לצורך התפתחות תקינה. חובה להיוועץ עם הרופא לפני הנטילה. תוסף מזון זה מומלץ לקחת על קיבה ריקה. כמו כן, מומלץ להפריד בין תוסף הסידן לשאר התוספים, כמו מולטי-ויטמין וברזל.

למידע נוסף על כל מה שחשוב לדעת לגבי התפתחות ההריון והעובר

לשבוע הריון קודם - שבוע 26

לשבוע ההריון הבא - שבוע 28

