



מאמר

שבוע 26 להריון

כאן תמצאי מידע על התפתחות העובר שלך ועל כל מה שעובר עליך בשבוע 26 להריון וגם טיפים לתזונה בהריון

מה עובר עליך?

לרגל כניסתך לשליש השלישי של הריוןך, את בהחלט יכולה לבדוק את האפשרות להצטרף לקורס הכנה ללידה.

תופעת ה"כמעט התעלפות":

אם את סובלת מנטייה ללחץ דם נמוך, לפני או במהלך ההיריון, ייתכן שתחושי, בעיקר בחודשי ההיריון הראשונים ולקראת סוף ההיריון, בתופעת ה"כמעט התעלפות". ההסבר לתופעה הוא שהשרירים שסביב כלי הדם נחלשים, וכאשר נעשה שינוי פתאומי בתנוחת הגוף, כמו משיבה לעמידה, בורח דם מהראש, והתוצאה היא חולשה ואפילו עילפון. למניעה, השתדלי לא להימצא במקומות צפופים וחמים, אל תעמדי זמן רב במקום אחד והשתדלי לא לעבור במהירות ממצב אחד לאחר. בכל מקרה, מדובר בתופעה שחולפת לרוב בתום השליש השני.

אם את מוצאת את עצמך במצב של "כמעט התעלפות", בצעי פעולות שיעזרו לך לזרז את זרימת הדם לראש: התיישיבי והכניסי את ראשך בין רגלייך. אם המצב לא משתפר, אווררי את החדר, שכבי והרימי את רגלייך כך שיעברו את גובה ראשך.

כדאי לבדוק:

ספירת דם. מצבים של סחרחורת, חולשה וחיוורון עלולים להצביע על מחסור בברזל ². אנמיה. לכן, כדאי לבצע ספירת דם. ייתכן שמאגרי הברזל בגופך הידלדלו עקב גדילתה של השליה והתפתחות העובר, שמגבירים את הצורך של הגוף בכדוריות דם אדומות ובברזל. לכן חשוב בתקופת ההריון להקפיד על צריכה מספקת של ברזל מתוספים או מהמזון. כמובן לפנות לרופא המטפל.

מה קורה לעובר?

משקלו המשוער של עוברך בשבוע הנוכחי הוא כ-900 גרם, ואורכו כ-35 ס"מ. בשלב זה של ההריון העובר פעיל מאוד, ותנועות הגוף שלו מורגשות היטב. גם תנועות הנשימה העובריות מתגברות, והוא בולע מי שפיר. עיניו נפתחות והוא הופך רגיש יותר לקולות. בלוטות הטעם של העובר כבר מפותחות והוא יכול להבחין בין טעמים של מתוק ומלוח.

תזונה מומלצת עבורך בשבוע זה

כדאי לאכול:

כל מה שבריא ומזין

מה לאכול ולשתות?

- ירקות במגוון צבעים ובכל אופן הכנה
- שתיית מים מרובה
- נשנושי פרי טרי בין הארוחות, כתחליף בריא למתוקים
- בכל ארוחה עיקרית לשלב דגנים, רצוי מלאים כמו לחם מלא, אורז מלא, שיבולת שועל, קוואקר, בורגול, פסטה
- לגוון פעמיים בשבוע את מנות הדגנים בקטניות כמו גרגרי חמוס, עדשים
- לאכול בשר רזה של עוף או הודו או בקר, רצוי אדומים, לפחות 2-3 בשבוע
- לשלב בתפריט היומי לפחות שלוש מנות חלב ומוצרי חלב רזים כמו חלב עד 1%, יוגורט עד
- 3% וגבינות לבנות עד 5%
- לאכול פעמיים בשבוע דגי ים צפוני כמו סלמון, מקרל, הליבוט ועוד
- לתבל בשתיים-שלוש כפות של שמן זית או קנולה. לגוון (במתינות) בממרחים כמו טחינה ואבוקדו
- להתפנק בחטיף קטן, בריא וטעים

מה ניתן ליטול:

ניתן ליטול אומגה 3 במידה ואינך מגיעה לכמות המומלצת בהריון מתפריטך

חומצות השומן אומגה 3, ובמיוחד EPA ו-DHA, חיוניות להתפתחות מערכת העצבים של העובר. חשיבות צריכת אומגה 3 עולה בטרימסטר השלישי שבו יש התפתחות מואצת של המח ומערכת העצבים המרכזית.

היכן נמצאת במזון:

בעיקר בדגי ים צפוני שמנים, דוגמת מקרל, סלמון, טונה והליבוט.

ההמלצה בהריון:

ההמלצות הבינלאומיות קובעות כי "על כל אישה הרה ומיניקה לצרוך לפחות 200-300

מ"ג DHA ביום".

מה לקחת:

כמוסה המכילה 300 מ"ג DHA ו- 100 מ"ג EPA ² המינון המתאים להיריון והנקה (יחס של 3:1). מדוע? כי כאשר נבדקו כמויות ה-DHA וה-EPA שהאם מעבירה לתינוקה בהנקה, עלה שסביב כל העולם מתקיים היחס של 3:1.

איך לקחת:

עם הארוחה ² אפשר יחד עם תוסף ברזל ומולטי ויטמין.

אם התוסף מעורר בחילה או מעלה ריח לא נעים של דג, נסי ליטול בארוחה בנפרד מהתוספים האחרים, והשתדלי לעשות זאת בזמנים שבהם אינך חשה בחילה.
*טיפ להפחתת הריח ² אחסני את התוסף במקרר.

לחזרה לעמוד ראשי של שבועות הריון והתפתחות העובר

לשבוע הריון קודם - שבוע 25

לשבוע ההריון הבא - שבוע 27