



מאמר

שבוע 25 להריון

כאן תמצאי מידע על התפתחות העובר שלך ועל כל מה שעובר עליך בשבוע 25 להריון וגם טיפים לתזונה בהריון

מה עובר עליך?

ההיריון שלך ממשיך לגדול, וכבר נוצר לחץ על האגן והגב² ייתכן שתחושי כאבים ברגליים ובגב התחתון. ההורמון פרוגסטרון, שמצוי בגופך ברמה גבוהה, מאט את חילוף החומרים שלך ומאפשר לתוצרי העיכול להיספג בגופך. ייתכנו בעיות בעיכול וצרבות. הפתרון - לאכול מנות קטנות, להימנע מאכילת חריף ושומני. שינוי נוסף שייתכן הוא עיבוי שיער הראש והגוף (הם יחזרו למצבם המקורי לאחר הלידה). אם את מתאמנת, הימנעי משכיבה על הגב לאורך זמן ומפעילויות הדורשות שיווי משקל.

מתחילת שבוע 25 להיריון ואילך את עשויה להרגיש התכווצויות בלתי סדירות ברחם כתוצאה מהכפלת גודלו המהירה. ההתכווצויות נקראות "התכווצויות ברקסטון היקס" - כלומר סיבי שריר הרחם שלך בשלב זה נמתחים לכל דפנותיו, ולכן את עלולה להרגיש כאבים בעיקר בבטן התחתונה ובמפשעה. ניתן לבדוק את אורך צוואר הרחם כמדד לחשד ללידה מוקדמת.

כדאי לבדוק: העמסת סוכר

5% מהנשים ההרות מאובחנות עם סוכרת הריון.

מהי סוכרת היריון?

במצב של סוכרת היריון מייצרת השליה הורמונים שמפריעים לתקינות פעילותו של האינסולין. התוצאה היא עלייה ברמת הסוכר בגוף אחרי הארוחה אצל האם, וגם אצל העובר² כיוון שרמת הסוכר של אמו משפיעה עליו ישירות. כתוצאה מכך עלול העובר לגדול יתר על המידה, וכן עולה הסיכון עבורו ולסיבוכים בלידה.

מה עושים?

מטפלים על ידי תזונה נכונה אצל דיאטנית קלינית (ראו פרק התזונה). אם עדיין לא ביצעת בדיקת העמסת סוכר, זה הזמן לבצע אותה. קיימות שתי בדיקות שנעשות בשלב זה של ההיריון² בדיקת 50 גרם גלוקוז, ובדיקת 100 גרם גלוקוז, המתבצעת במקרה שמתקבלת תוצאה חיובית בבדיקה הראשונה.

בדיקת GTT (Glucose Tolerance Test) ² בדיקת העמסת סוכר של 50 גרם

הבדיקה מבוצעת בשבועות 24-28 להיריון, ומטרתה לבדוק אם את בסיכון לסוכרת הריונית (אי סבילות לסוכר).

כשתגיעי למרפאה תקבלי בקבוק המכיל 50 גרם גלוקוז ותתבקשי להמס את הגלוקוז בתוך מים ולשתות אותם. (אין צורך בצום לפני הבדיקה). לאחר שעה תיבדק רמת הסוכר בדם שלך. אם תתקבל תוצאה שתעלה על 140mg/dl תתבקשי לבצע גם את הבדיקה הבאה.

בדיקת GTT 2 בדיקת העמסת סוכר השלמה

הבדיקה, כאמור, מתבצעת אם תוצאות הבדיקה הראשונה עלו על 140mg/dl . מטרת הבדיקה לאבחן אם את סובלת מסוכרת הריונית, והיא מתבצעת בשבועות 24-28 להיריון.

לפני הבדיקה תתבקשי להיות בצום של 8 שעות. כשתגיעי למרפאה תיבדק רמת הסוכר בדמך במצב של צום. לאחר מכן תתבקשי לשתות מים שבהם מומסים 100 גרם גלוקוז, תמתיני שעה ושוב תיבדק רמת הסוכר בדמך. כך תיבדקי גם לאחר שעתיים משתיית הגלוקוז ולאחר שלוש שעות משתייתו.

הערכים שצריכים להתקבל:

- בצום: פחות מ-95 mg/dl
- לאחר שעה: פחות מ-180 mg/dl
- לאחר שעתיים: פחות מ-155 mg/dl
- לאחר שלוש שעות: קטנים מ-140 mg/dl

אם שתיים מתוך ארבע התשובות יחרגו מהערכים התקינים, תאובחן סוכרת הריונית.

במקרים מסוימים מתבקשות הנשים ההרות לבצע את הבדיקה האבחנתית (100 גרם גלוקוז) ולדלג על בדיקת הסקר (50 גרם), כיוון שהן נחשבות בסיכון לסוכרת הריונית. מדובר על מצבים דוגמת ריבוי מי שפיר, השמנת יתר ומצב של היריון קודם שבו סבלה האישה מסוכרת היריון.

מה קורה לעובר?

העובר שלך שוקל השבוע כ-800 גרם ואורכו כ-34 ס"מ. עצמותיו של העובר ממשיכות להתקשות, שכבת השומן שלו מתעבה, ומראהו נעשה אנושי יותר. חוש השמע של התינוק שלך מפותח לחלוטין והוא מסוגל בשלב זה להגיב לקולות.

תזונה מומלצת עבורך בשבוע זה

הנחיות כלליות לתזונה במצב של סוכרת היריון. יש להתייעץ עם דיאטנית להתאמת תפריט אישי.

מה היא סוכרת היריון?

סוכרת היריון מתרחשת כתוצאה מייצור מוגבר של הורמונים על ידי השילייה, המפריעים לפעילות האינסולין בדם. הפרעה זו מעלה את רמות הסוכר אצל האם לאחר הארוחה. מכיוון שרמת הסוכר בדמה של האם משפיעה ישירות על העובר, גם אצלו קיימת עלייה

ברמות הסוכר, מצב שעלול לגרום להאצה בגדילת העובר. סוכרת היריון מעלה את הסיכון לסיבוכי לידה. במקרה של סכרת הריון בדיקת העמסת הסוכר תראה תוצאות לא תקינות.

מה עושים במקרה של סוכרת היריון?

טיפול תזונתי מתאים בדרך כלל יעיל במצבים של סוכרת היריון. הטיפול מותאם על ידי דיאטנית קלינית, בהתאם לסדר יום, צרכים תזונתיים ורמות הסוכר.

מה אסור לעשות במקרה של סוכרת היריון?

אסור להוריד את כל הפחמימות מהתפריט. חשוב מאוד להמשיך ולאכול לחם, אורז, דגני בוקר ופירות (רצוי מלאים). רצוי לא לוותר על ארוחות, ולא להוריד דרמטית את סך המזון שהיית רגילה לאכול באופן יומי. כמו כן, רצוי לא להחליף את הסוכר בממתקים מלאכותיים.

לחזרה לעמוד ראשי של שבועות הריון והתפתחות העובר

לשבוע הריון קודם - שבוע 24

לשבוע ההריון הבא - שבוע 26