מאמר

שבוע 24 להריון

כאן תמצאי מידע על התפתחות העובר שלך ועל כל מה שעובר עליך בשבוע 24 להריון וגם טיפים לתזונה בהריון

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

מה עובר עליך?

לא כל הנשים חוות את אותם התסמינים במהלך ההיריון, וגם התחושה הנפשית משתנה מאחת לאחרת. למשל, בעוד שאת סובלת מצירים מוקדמים, חברתך לא מכירה את התחושה. לכן, כדאי שתהיי מודעת לשוני בינך לבין האחרות, כך שלא תילחצי שלא לצורך. רופא הנשים שלך יכול לעזור מאוד בפתרון בעיות שצצות במהלך ההיריון, והחברות יכולות להוות תמיכה רגשית מצויינת.

בדיקות שכדאי לבצע במהלך תקופה זו

בתקופה זו של ההריון חשוב מאוד לבצע בדיקה המכונה "העמסת סוכר". בדיקת העמסת הסוכר נעשית בין השבועות 24-28 להיריון. בדיקה זו נועדה לבדוק אם התפתח אצל האישה מצב של סוכרת הריונית או חוסר סבילות לסוכר. בדיקה זו כלולה בסל הבריאות ואינה דורשת תשלום נוסף. הבדיקה הראשונית שנעשית היא בדיקת הכוללת העמסת סוכר של 50 גרם ונועדה לאתר האם קיים סיכון לסוכרת הריונית. בבדיקה ראשונית זו תתבקשי לשתות גלוקוז מומס במעט מים בכמות של 50 גרם. לאחר שעה אחת תיבדק רמת הסוכר בדמך. אם התקבלה תוצאה מעל 140 mg/dl תידרשי להמשיך לבדיקת 100 הגרם, שהיא בדיקת המשך מעמיקה יותר.

בדיקת העמסת סוכר של 100 גרם הבדיקה הזו תתבצע באם בדיקת ההעמסה הקודמת בכמות של 50 גרם יצאה חיובית, כלומר מעל 140, או אם ישנם גורמי סיכון אחרים שמחייבים בדיקה, כמו הריונות קודמים עם סוכרת, היסטוריה משפחתית מדרגה ראשונה של סוכרת, מצבים של השמנת יתר, או ריבוי של מי השפיר. בדיקה זו מחייבת צום מקדים של 8 שעות והינה מתבצעת במספר שלבים: תחילה נבדקת רמת הסוכר של האישה בצום, לאחר מכן שתיית הסוכר עם המים, ולבסוף המתנה של שעה אחת, שעתיים ושלוש שעות, כשבכל שעה מבוצעת מדידת רמת סוכר נוספת.

מה קורה לעובר?

העובר שלך שוקל כ-700 גרם. הוא עדיין מקבל חמצן דרך השליה, ואינו נושם לבדו. הריאות שלו מתפתחות ומבשילות, נוצרות בהן הסתעפויות, והן יהפכו לבועות מורכבות ומסועפות, שביחד יהיו רקמת הריאה. בשלב הזה, במקרה שיש חשש ללידה מוקדמת, נותנים הרופאים סטרואידים הממריצים את הבשלת ריאותיו של העובר ומתן מגנזיום תוך ורידי להגנה על מוחו של העובר בסמוך ללידה המוקדמת המתוכננת.

תזונה מומלצת עבורך בשבוע זה

צריכה מוגברת של סוכרים מעלה את כמות הסוכר בדם, אך גם מורידה אותו במהירות. הפער הנוצר בין רמת הסוכר הגבוהה מיד לאחר הארוחה לרמת הסוכר הנמוכה

המתפתחת במהירות לאחר מכן, אינו בריא ומאוזן.

מה עושים כדי לשמור על רמות סוכר מאוזנות?

מומלץ להתייעץ עם דיאטנית המתמחה בנושא להתאמת תפריט אישי

מומלץ לאכול כחמש-שש ארוחות קטנות במהלך היום, כל שלוש עד ארבע שעות, לשמירה על ערכי הסוכר מאוזנים. פיתרון נוסף הוא לשלב בכל ארוחה פחמימה מורכבת, רצוי מלאה, כמו לחם /קרקרים מלאים, דגני בוקר מלאים, דייסת שיבולת שועל, אורז/פסטה /קוסקוס, לצד רכיב מזון שומני כמו טחינה, אגוזים או שמן אבוקדו. הפחמימות המלאות מעלות באופן איטי והגדרתי את רמת הסוכר שתשמר עד הארוחה הבאה, וכך אין מצב של נפילה פתאומית.
לבסוף, חשוב מאוד להפחית את צריכת הסוכרים משתייה מתוקה, ממתקים וחטיפים מתוקים. התייעצו עם איש מקצוע בנושא.

גלי מה צפוי לך בשבועות ההריון הבאים - חזרה לעמוד שבועות הריון

לשבוע ההריון הקודם - שבוע 23

לשבוע ההריון הבא - שבוע 25