מאמר

שבוע 23 להריון

כאן תמצאי מידע על התפתחות העובר שלך ועל כל מה שעובר עליך בשבוע 23 להריון וגם טיפים לתזונה בהריון

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

מה עובר עליך?

תקופת ההיריון היא תקופה של שינויים, ובהם שינויים בתיאבון ובחוש הריח.
אם סבלת מבחילות והקאות, סביר להניח שהתיאבון שלך נפגע בתקופה הזו, ואם את מבנות המזל שחודשי ההיריון הראשונים שלהן היו נטולי בחילות והקאות, ייתכן שהתיאבון שלך הוגבר. בכל מקרה, הסיבה לשינויים הללו היא השינויים ההורמונליים הרבים.
את צריכה רק להקפיד שבין שהתיאבון עלה ובין שהוא ירד, התזונה שלך תקינה ומאוזנת.
גם השינויים בחוש הריח והטעם מקורם הורמונלי ריחות שפעם נעמו לך יכולים פתאום לדחות אותך, ובעיקר ס סף הרגישות לריחות יורד משמעותית, ואת חשה כל ריח, לטוב או לרע, פי כמה מונים. והטעם? מאכלים שאהבת קיבלו פתאום טעמי לוואי, ואחרים, שלא יכולת לסבול, לפתע ערבים לחך. והקפה של הבוקר? הוא כבר מזמן איבד מטעמו ויצא מהלו"ז היומי.
הבשורה היא שלעתים בחלוף חודשי ההיריון השינויים הללו נעלמים או נחלשים. אבל, בכל מקרה, אם את סובלת מתופעות כאלה, אל חשש, סביר להניח שעם תום ההיריון הכול יסתדר.

מה קורה לעובר?

העובר שוקל בסביבות 600 גרם (המשקל משתנה בין עוברים זכרים לנקבות, וכן בהתאם לגנטיקה)ואורכו כ-30 ס"מ. בשלב זה הוא פעיל ביותר, ותנועותיו מורגשות היטב, כולל בעיטות קטנות מידי פעם. כמות המים סביבו גדולה, והיא כבר מאפשרת לו לנוע בחופשיות רבה. הוא מרבה לגעת עם הידיים בפנים. מוחו של העובר בתהליכי הבשלה וכבר בשלב זה ניתן לזהות חריצים בודדים אופייניים לשבוע הריון נוכחי . עדיין את יכולה לבצע סקירת מערכות מאוחרת

תזונה מומלצת עבורך בשבוע זה

כשמונה אחוזים מהנשים ההרות מפתחות יתר לחץ דם- כל מדידה שמעל 140/90.
יתר לחץ דם קשור בסיבוכים לאם ולעובר.
מה אפשר לעשות כדי להקטין את הסיכון לבצקות ולעליה בלחץ הדם?

- עלייה מבוקרת במשקל: עד כה העלייה הממוצעת המומלצת היא 6-8 ק"ג. ככל שהעלייה במשקל חדה יותר, נוצר לחץ חזק יותר על דפנות כלי הדם בגפיים ונוצרות בצקות. בשבועות הקרובים מומלצת עלייה מבוקרת של עד 0.5 ק"ג בשבוע. היזכרי

בהמלצות לבחירות נכונות בתפריט .

- הפחתה בצריכת נתרן (מלח): נתרן גורם לעלייה בלחץ הדם ובכך לסיכון לבצקות ויתר לחץ דם. הפחתת כמות המלח במזון יכולה לתרום להורדת לחץ הדם.
- איך מפחיתים את השימוש בנתרן:

העדיפי בישול ביתי: מזון מעובד ומתועש מכיל כמות רבה ביותר של נתרן. מאפים, בורקס,מנות מוכנות, שניצלים מעובדים, בשר טחון מוכן - כולם עתירי מלח. הכנה ביתית מאפשרת לך שליטה לא רק בטעם, אלא גם בכמות הנתרן.

- בבישול, צמצמי שימוש במלח, באבקות מרק, ברוטב סויה וברטבים מוכנים. העדיפי שימוש בעשבי תבלין, חומץ, לימון.
- הרבי באכילת ירקות טריים ומבושלים. ירקות עשירים באשלגן, התורם להוצאת נוזלים ומלח ובכך להפחתה בבצקות ובלחץ הדם.
- הפחיתי אכילת חטיפים ומזונות משומרים. חטיפים, גם מלוחים וגם מתוקים, עשירים בנתרן.
- המעיטי במזונות משומרים ומומלחים כמו פיצוחים, נקניקים, גבינות מלוחות.
- צריכת של מוצרי חלב רזים: לסידן תפקיד אפשרי בשמירה ובמניעה של עליית לחץ דם. גם צריכת סידן ממוצרי חלב רזים ודלי מלח יכולה לתרום לשמירה על לחץ דם תקין בהיריון.
- הקפדה על פעילות גופנית יומית: פעילות גופנית יומיומית מתונה כמו הליכה יכולה לתרום לשמירה על עלייה מבוקרת במשקל, להפחתה בלחץ הדם ולמניעת בצקות. לא חשוב הזמן או הקצב, אלא התנועה עצמה.

מה ניתן ליטול?

מולטי-ויטמין

במידה ותפריטך אינו מגיע לקצובה המומלצת של רכיבים לאישה הרה ניתן לשלב מינון מתאים ובטוח של ויטמינים ומינרלים בכמות הקרובה לקצובה היומית, עם דגש על חומצה פולית במינון של לפחות 400 מק"ג, ויטמין A כבטא קרוטן, ויטמין D, ברזל, סידן, B12 ויוד.

איך לקחת:

מומלץ ליטול מולטי-ויטמין עם הארוחה.

תוסף חומצה פולית:

מולטי-ויטמין לאישה הרה מכסה כבר את הכמות המומלצת של חומצה פולית. עם זאת, אפשר ליטול כדור סטנדרטי המכיל 400 מק"ג, ואפשר גם יחד.

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

לשבוע ההריון הקודם - שבוע 22

לשבוע ההריון הבא - שבוע 24