מאמר

שבוע 20 להריון

כאן תמצאי מידע על התפתחות העובר שלך ועל כל מה שעובר עליך בשבוע 20 להריון וגם טיפים לתזונה בהריון

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

מה עובר עליך?

רחמך מגיע כעת לגובה הטבור, והפס האנכי בין הטבור למפשעה נעשה מודגש מאוד. אל דאגה ברוב המקרים פס זה נעלם לאחר הלידה.

מה קורה לעובר?

העובר שלך כבר עבר את מחצית הדרך בתהליך ההתפתחות. כעת אורכו מגיע ל-25 ס"מ ומשקלו כ-300 גרם. ניתן לראות כי על עורו של העובר צמחה פלומה עדינה המכונה לאנוגו. נוסף לפלומה זו נוצרת על עורו של העובר גם שכבת ורניקס, זהו היא שכבה לבנה ושומנית המופרשת מבלוטות החלב שלו. שכבת הורניקס מגינה על עורו העדין של העובר בפני הסביבה הנוזלית בה הוא נמצא, ומסייעת לו בהמשך לעבור בתעלת הלידה.

בדיקות:

מהשבוע הנוכחי ניתן לבצע בדיקת סקירת מערכות מאוחרת

את הבדיקה הזו, הקיימת בסל הבריאות, מבצעים הרופאים שהוסמכו לכך. מטרת הבדיקה היא זיהוי מומים אנטומיים בעובר. במהלך הבדיקה בודק הרופא את תקינות אברי העובר, מונה אותם ומעריך את גודל העובר על פי מדדים קבועים מראש. בין מדדים אלו ניתן לכלול את גודל הבטן, אורך העצמות והראש. בבדיקה זו בודק הרופא גם את מיקום השליה, ואת כמות מי השפיר. אם יימצאו ממצאים לא תקינים בבדיקה, תאלצי לבצע בדיקת המשך המכונה "סריקת מערכות מכוונת מורחבת".

תזונה מומלצת עבורך בשבוע זה

רצוי מאוד שתזונתך תמוקד במזון בריא המכיל את הרכיבים הנחוצים לך לצורך התפתחות תקינה של העובר. ההיריון הוא תהליך בנייה ויצירה מחדש, הדורש אנרגיה רבה. אנרגיה נוצרת מכלל רכיבי התזונה שאת צורכת: פחמימות, חלבונים ושומנים . הקפדה על תזונה נכונה בהריון חשובה להתפתחות תקינה של ההריון. פחמימות יספקו 4 קק"ל ל-1 גרם, חלבונים יספקו 4 קק"ל ל-1 גרם, שומן יספק 9 קק"ל ל-1 גרם. בשליש השני, בו את נמצאת כעת, התוספת הקלורית היא 300 קק"ל לתפריט היומי שלך. חשוב לא "לבזבז" את התוספת הזאת על קלוריות "ריקות" ומזונות שאינם בריאים, אלא לנסות ולענות על הצריכה המוגברת של הסידן החלבון והברזל בגופך.

מה כדאי לאכול בשלבים אלו?

אכלו מגוון עם נציג מכל אבות המזון על מנת שתפריטכן יהיה עם כמות מספקת של חלבון, שומנים בריאים, פחמימות מורכבות וסיבים, סידן, ברזל וויטמינים ומינרלים.

כמה מומלץ להעלות במשקל בזמן ההיריון?

טווח העלייה המומלצת במשקל בהריון תלויה במשקל שלך ובBMI טרם ההיריון. רצוי להיות במעקב הריון אצל רופא/אחות/דיאטנית על מנת לוודא עליה תקינה במשקל. לעלית משקל תקינה בהריון יש חשיבות על מהלך הריון תקין והפחתת סיכונים לסיבוכי הריון.

טווח מומלץ לעליה במשקל בהיריון (עם עובר יחיד*), לפי BMI בתחילת ההיריון

קטגורית BMI בתחילת ההיריון	מצב BMI	תוספת משקל בכל ההיריון
BMI < 18.5	תת-משקל	12.5 - 18 ק"ג
18.5 ≤ BMI < 24.9	משקל תקין	11.5 - 16 ק"ג
25 ≤ BMI < 29.9	עודף משקל	7 - 11.5 ק"ג
30 ≤ BMI	השמנה	5 - 9 ק"ג

בשלושת החודשים הראשונים מביאים בחשבון עליה של 0.5-2 ק"ג.
* טווח העליה הרצוי במשקל בהריון מרובה עוברים שונה, ונדרשת התייחסות של אנשי מקצוע.

*להריון עם עובר יחיד

אצל נשים במשקל תקין, החל מהטרימסטר השני, יש להגדיל את צריכת הקלוריות היומית ב-300 קלוריות לכל היותר. עדיף להיוועץ בדיאטנית.

- בשליש הראשון של ההיריון מומלץ שתוספת המשקל תהיה 0.5-2 ק"ג בחודש (יש נשים הרות שדווקא מרזות בשליש הראשון, בגלל הקאות).
- בשליש השני של ההיריון מומלצת עלייה ממוצעת של 1.5 ק"ג בחודש.
- בשליש השלישי של ההיריון מומלצת עלייה ממוצעת של 2 ק"ג בחודש.

מה ניתן ליטול בשלב זה של ההריון?

במידה ותפריטך אינו מגיע לקצובה המומלצת של רכיבים לאישה הרה ניתן לשלב בשלב זה של ההריון מולטי ויטמין מיוחד לאישה הרה. זה הוא תוסף תזונה המכיל מגוון של ויטמינים ומינרלים החיוניים להיריון, במינונים המומלצים לנשים הרות. תוסף תזונה זה מסייע להשלמת התזונה שלך בכמות לה זקוק העובר המתפתח בבטנך.

מה המינון המומלץ לנשים הרות?

לנשים הרות מומלץ ואף חשוב לצרוך מינון מתאים ובטוח של ויטמינים ומינרלים על פי קצובה היומית המומלצת. חומצה פולית במינון של לפחות 400 מק"ג, ויטמין A כבטא קרוטן, ויטמין D, ברזל, סידן, B12 ויוד.תוספים אלו מומלץ ליטול עם הארוחה.