



מאמר

שבוע 17 להריון

בשבוע 17 להריון, כל מערכות גופו של העובר שלך כבר פועלות, וכעת הוא מתאמן בנשימה ומעביר את מי השפיר שבריאותיו דרך דרכי הנשימה שלו... כאן תמצאי מידע על התפתחות העובר שלך, על כל מה שעובר עליך בשבוע 17 להריון וגם טיפים לתזונה בהריון

מה עובר עליך בשבוע 17 להריון?

בתקופה הזו גדל נפח הדם בגופך בכ-50%, כלי הדם שלך מתרחבים, ואת עלולה להתחיל לסבול כבר מבצקות ודליות. אם הן מופיעות, השתדלי לשבת או לשכב ככל האפשר ולהרים את רגלייך.

תופעה נוספת שיכולה להתחיל כבר בשלב הזה היא התכווצויות השרירים ברגליים, שנוהגות להגיע בעיקר בלילה. כשזה קורה, פשוט מתחי את רגלייך וכפות רגלייך, עד שהשריר ישתחרר.

מה קורה לעובר בשבוע זה?

בשבוע 17 להריון, כל מערכות גופו של העובר שלך כבר פועלות, וכעת הוא מתאמן בנשימה ומעביר את מי השפיר שבראותיו דרך דרכי הנשימה שלו. שכבת השומן שלו ממשיכה להתעבות, ומשקלו המוערך כעת הוא כ-140 גרם. הערכת המשקל נעשית על פי עקומות גדילה כלליות, ומגיל הריון נוכחי היא גם תלוית מין העובר ומשתנה מעוברים זכרים לעוברים נקבות. אורכו של העובר כעת הוא כ-13 ס"מ והוא יכול לשמוע רעשים חזקים, כיוון שחוש השמיעה שלו מתפתח.

תזונה מומלצת עבורך בשבוע זה

מה כדאי לאכול:

מה לגבי ממתיקים?

את בטח כבר יודעת שהממתיקים המלאכותיים שאולי הרבית לצרוך לפני ההריון ממש לא מתאימים כעת.

אז מה באמת אסור, מה מותר וכמה?

הממתיק שמומלץ פחות מכולם הוא הסכרין, כיוון שהוא עובר את השליה. באופן כללי,

מותר לצרוך ממתיקים מלאכותיים שאינם מכילים סוכר, אבל רק בכמות המומלצת, שמחקרים רבים מצאו שאין בה כל סיכון לעובר, לאם או להיריון.

הממתיקים שעדיף לצרוך הם אלו המכילים אספרטיים, אססולפאם קיי וסוכרלוז. וכמובן שהטוב ביותר יהיה לוותר עליהם לחלוטין. אם החלטת לוותר, רק שימי לב לסוכר שאת מוסיפה לתפריט שלך. צריכת סוכר גבוהה אינה מומלצת גם היא.

כך תפחיתי את המתוקים והממתיקים המלצות:

- צמצמי את סך כל הממתיקים בתפריט שלך.
- הרגילי את עצמך לאוכל פחות מתוק המפחיתי את המתיקות בהדרגה.
- במידה והחלטת לצרוך ממתיק - השתמשי בכמה סוגי ממתיקים מלאכותיים, כך תצרכי כמות קטנה יותר מכל אחד מהם ותגבירי את רמת הבטיחות.
- נסי להמתיק לעצמך את המאכלים. למשל, אכלי יוגורט לבן עם פרי בתוכו, במקום יוגורט דיאט.

מה ניתן ליטול?

במידה ותפריטך אינו מגיע לקצובה המומלצת של רכיבים לאישה הרה ניתן לשלב מולטי ויטמין לאישה ההרה, תוסף תזונה המכיל ויטמינים ומינרלים שונים החיוניים להיריון, במינונים מומלצים ובטוחים לשימוש במהלך ההיריון.

את כבר נמצאת בשלב שבו המולטי ויטמין לאישה ההרה מספק גם את כמות החומצה הפולית שעליך לצרוך, כך שאת יכולה לוותר על צריכה שלה בנפרד.

ההמלצה בהיריון:

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.

מתי ואיך לקחת:

עדיף עם הארוחה.

למידע נוסף על כל מה שחשוב לדעת לגבי התפתחות ההריון והעובר

>> לשבוע הריון קודם - שבוע 16

לשבוע ההריון הבא - שבוע 18 <<