מאמר

שבוע 16 להריון

האם את שותה מספיק? הגוף שלך זקוק ליותר נוזלים נפח הדם גדל, מי השפיר מתחלפים, וחסר בנוזלים עלול להוביל להתייבשות ולצירים מוקדמים... כאן תמצאי מידע על התפתחות העובר שלך, על כל מה שעובר עליך בשבוע 16 להריון וגם טיפים לתזונה בהריון

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

מה עובר עליך?

את כבר מתנהלת בתוך השליש השני, התקופה היותר נוחה ונעימה של ההיריון הבחילות קרוב לוודאי כבר מאחורייך, ויש עוד זמן עד שהבטן תגדל ותתחיל להכביד.
כדאי לבדוק:
בין השבועות 16-18 מתבצעת בדיקת ה"תבחין המשולש" או " תבחין מרובע" (חלבון עוברי), הכלולה בסל. זוהי בדיקת דם פשוטה שמצביעה על הסיכון לבעיות כרומוזומאליות, ובעיקר תסמונת דאון, אך גם מומים אחרים. הסיכון לתסמונת דאון נקבע על ידי שקלול פרופיל ההורמונים של הנבדקת עם גילה, ונבדקים בה החלבון העוברי (אלפא-פטו-פרוטאין), הורמון ההיריון (ביטא-HGC) ורמת האסטריול (E3) ואינהיבין.(בתבחין המרובע) את התשובות לבדיקה מחלקים: תשובה אחת מתייחסת לסיכון לתסמונת דאון לפי גיל, והשנייה מתייחסת לסיכון לפי גיל ורמת ההורמונים. בנוסף, זכרי שמגיל 35 את זכאית לבדיקת דיקור מי שפיר, שמטרתה לזהות מומים כרומוזומאליים.

מה קורה לעובר?

העובר הקטן שלך כבר שוקל כ-120 גרם ואורכו כ-12 ס"מ. עיניו כבר רגישות לאור והוא אף יכול להזיז אותן. גם שרירי פניו זזים עתה באופן רצוני. הלב שלו כבר מזרים דם לכל חלקי גופו, גם מערכת השתן שלו מפותחת.

במהלך השבועיים הקרובים עלייך לבצע את בדיקת ה"תבחין המשולש/מרובע (חלבון עוברי), בדיקה שמצביעה על הסיכון לבעיות כרומוזומאליות. ועדיין ניתן לבצע סקירת מערכות מוקדמת. ובדיקה דם -NIPT

תזונה מומלצת עבורך בשבוע זה:
מה כדאי לאכול:
כל מה שבריא, וגם הרבה מים
האם את שותה מספיק?
שתייה מספקת חשובה תמיד, כיוון שכשני-שלישים מגופנו הם נוזלים, החיוניים להתרחשות כל התהליכים החיוניים בגוף. כאשר מדובר בעובר 90% ממשקל גופו הם נוזלים.
שתייה מספקת חשובה לאספקת הנוזלים לגוף, כך שמערכות השתן, העיכול וגם המוח יתפקדו בצורה מיטבית. שתייה מספקת מפחיתה כאבי ראש ועייפות ומסייעת למנוע עצירות ודלקות בדרכי השתן.
בתקופת ההיריון ולידה את צריכה לשתות אף יותר מבתקופות אחרות. מדוע? כי הגוף עכשיו זקוק ליותר נוזלים נפח הדם גדל, מי השפיר מתחלפים, וחסר בנוזלים עלול להוביל

להתייבשות ולצירים מוקדמים.
כמה צריך לשתות?
השתדלי להגיע ל-10 כוסות ביום, וחשבי שכך את מגנה על העובר שלך.
וכדי להקל עלייך קבלי מספר טיפים והמלצות לשתייה מספקת:

- שתי בעיקר מים. אבל גם משקאות אחרים נספרים, דוגמת תה, חליטות צמחים, סודה ומרק.
- אוהבת קפה ותה? בהיריון מומלץ לצמצם את צריכת קפאין, וההמלצה היא לא לחרוג מ-300 מ"ג ביום. מדובר על 3 כוסות קפה ביום או 6 כוסות תה. הקפה גם נחשב בספירת כוסות השתייה היומיות שעלייך לשתות. רק אל תשכחי להשלים את יתרת הנוזלים שלהם את זקוקה. לא לשכוח שקפאין נמצא במזונות נוספים כמו שוקולד או משקאות קלים מסוימים.
- ומה לגבי חליטות צמחים? ההמלצות מדברות על צריכה של עד 3 כוסות חליטות צמחים ביום. למרות שהן אינן מכילות קפאין, הן מכילות צמחים שונים שיש בהם רכיבים פעילים. בכל מקרה, כדאי שתצרכי חליטות בשקיקים מוכנים של צמחים מוכרים דוגמת פירות יער, שומר וקמומיל.

מה ניתן ליטול?
במידה ותפריטך אינו מגיע לקצובה המומלצת של רכיבים לאישה הרה ניתן לשלב תוספים.
את כל התוספים עם קצת יותר מים.
את כבר נוטלת את כל התוספים שחשוב שתצרכי (ברזל, מולטי ויטמין). עכשיו רק נותר לנצל את נטילתם לעוד כוס או שתיים של מים.

איך ומתי לקחת:

בקפה, בתה ובתה צמחים מצויים רכיבים שעלולים להפחית את יעילות ספיגת הרכיבים שבתוספים. לכן מומלץ ליטול אותם עם מים ובמרחק מה מכוס הקפה/תה ששתית או שאת מתכוונת לשתות.

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

לשבוע ההריון הקודם - שבוע 15

לשבוע ההריון הבא - שבוע 17