



מאמר

שבוע 14 להריון

השליש הראשון מתרחק מאחורייך, הבחילות וההקאות כמעט פסקו. כאן תמצאי מידע על התפתחות העובר שלך, על כל מה שעובר עליך בשבוע 14 להריון וגם טיפים לתזונה בהריון

מה עובר עליך?

מזל טוב, את בהיריון. או בעצם כבר בשבוע 14.

השליש הראשון מתרחק מאחוריך, הבחילות וההקאות כמעט פסקו, אבל עבור הסובבים אותך, שזה עתה התחילו להבחין בהיריון, רק "התחלתם". אז יש את אלה שפשוט שמחים בשמחתך, מתרגשים, מפטפטים על העניין, ויש את מרחיקי הלכת שמעתה ועד הלידה לא יצליחו להתאפק ובכל פעם שתיפגשו יקפידו ללטף את בטנכם המתפתחת.

עכשיו, אחרי שההיריון כבר לא רק שלך, אפשר להתחיל עם שלל העצות. כי מי בארצנו הקטנטונת לא הייתה בהיריון ☹ או לפחות אמא שלה, סבתא שלה או הדודה ☹ ועצות טובות וחשובות לא חסר.

ומה איתך?

כמובן שהתחושות הן אישיות ומשתנות מאשה הרה אחת לאחרת, אבל לרוב מגיע השלב שבו שלל העצות יכולות גם לבלבל.

אז מה לעשות? קבלי כמה עצות:

1. התאזרי בסבלנות, נותרו רק שישה חודשים.
2. הבהירי לכל הסובבים אותך לכבד את הפרטיות שלך ואת ההיריון הפרטי שלך.
3. עשי לעצמך סדר והחליטי עם מי להתייעץ: הרופא שלך, האחות בטיפת חלב, אמא שלך, חברה אחת... כל מי שמספיק אמין בעיניך ואת סומכת עליו, ואליו את פונה בסוגיות השונות.
5. הכיני את עצמך לרגע שאחרי ההריון ובואה של הלידה ☹ התינוק בחוץ, וים העצות רק הולך וגדל, כי עכשיו צריך גם לגדל את התינוק הזה. עור עבה במיוחד ומקורות מהימנים וברורים יעזרו לך גם כאן.

מה קורה לעובר?

צורתו של העובר כבר מושלמת והוא זע בחלל הרחם. אורכו כ-8.5 ס"מ ומשקלו כ-50 גרם.

תזונה מומלצת עבורך בשבוע זה

מה כדאי לאכול:

להחזיר לתפריט כל מה שבריא

עם הירידה בבחילות התיאבון שלך מתחיל לחזור, וזה הזמן להתחיל לאכול נכון, כלומר באופן שיספק את הצרכים התזונתיים שלך בתקופה הזו. אוטוטו יש לך כבר משפחה, וזה עוד שיקול למעבר לתזונה נכונה בהריון, לכולם. החזירי לתפריט את המזונות הבריאים כה ונהיגי ארוחות מסודרות.

איך עושים את זה?

- עברי למלאים: לחם מדגנים מלאים, אורז מלא, בורגול, כוסמת ² גם מסייעים לפעילות טובה יותר של מערכת העיכול וגם משביעים.
- החזירי את החלבונים: הפחיתי בכמות הפחמימות הפשוטות שהרבית לצורך בתקופת הבחילות, והחזירי לתפריט שלך חלב ומוצריו, דגים, עוף ובשר, ואם את צמחונית, הכניסי קטניות.
- הקפידו על הצבעוניים: הקפידו לשלב בכל ארוחה ירקות בחמישה צבעים: אדום, ירוק, לבן, כתום וסגול. הם טובים כמקור לוויטמינים ומינרלים, לסיבים תזונתיים ורכיבים צמחיים פעילים (פיטוכימיקלים).
- אם את מעוניינת התייעצי עם דיאטנית באשר לתפריט מסודר ולמעקב, עכשיו זה זמן טוב.

מה ניתן ליטול?

במידה ותפריטך אינו מגיע לקצובה המומלצת של רכיבים לאישה הרה ניתן לשלב מולטי ויטמין המכיל יוד לאישה הרה

- מה זה יוד: המינרל המשמש לייצור הורמוני התירואיד.
- מה זה מולטי ויטמין לאישה ההרה: תוסף תזונה המכיל מגוון של ויטמינים ומינרלים החיוניים להריון, במינונים מומלצים ובטוחים לשימוש בתקופה זו.
- למה היוד עוזר: עד למחצית השנייה של ההריון, אז העובר מפותח מספיק כדי לייצר את הורמוני התירואיד 3T ו-4T בעצמו, הוא תלוי לחלוטין באספקת היוד מאמו. הורמוני התירואיד מורכבים מיוני יוד, והם חשובים כיוון שהם מאפשרים מטבוליזם תקין ומהיר, שפירושו גדילה מואצת, האופיינית לעובר בתחילת ההריון.
- חסר בIOD: עלול להביא לפגיעה מנטאלית של העובר. מתברר כי חסר בIOD הוא הסיבה המובילה בעולם המערבי לפגמים מולדים שאפשר למנוע על ידי תזונה.
- ההמלצה בהריון: 200-250 מק"ג יוד ביום ² ודאי שהכמות הזו קיימת במולטי ויטמין שאת נוטלת.

מתי ואיך ליטול:

המולטי-ויטמין להיריון מכיל גם יוד, כך שאת כבר מקבלת אותו. נטלי עם הארוחה. את יכולה גם להשתמש במהלך ההיריון במלח שולחן מועשר ביוד, שיוסיף לך יוד לתזונה.

חומצה פולית:- בשבוע 14 אפשר כבר להפסיק ליטול חומצה פולית בנפרד. המולטי ויטמין להיריון שאת נוטלת מספק לך את הכמות שלה את זקוקה כעת.

ברזל: המולטי ויטמין מכיל גם ברזל, כך שאם הרופא לא החליט שעלייך ליטול תוספת ברזל, את פטורה מלקחת ברזל בנפרד.

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

לשבוע ההריון הקודם - שבוע 13

לשבוע ההריון הבא - שבוע 15