



מאמר

שבוע 13 להריון

מי שמכיר אותך היטב ודאי כבר מבחין בהריון. אם סבלת מבחילות בוקר, ייתכן שאת כבר מתחילה לחוש הקלה... כאן תמצאי [מידע על התפתחות העובר שלך](#), על כל מה שעובר עליך בשבוע 13 להריון וגם טיפים לתזונה בהריון

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

מה עובר עליך?

בשעה טובה סיימת את השליש הראשון של הריוןך. את מתחילה כעת את השליש השני, ומי שמכיר אותך היטב ודאי כבר מבחין בהיריון. אם סבלת מבחילות בוקר, ייתכן שאת כבר מתחילה לחוש הקלה. שימי לב למאגרי הברזל שלך ☞ הם מתחילים להידלדל. העובר שלך צורך את כמות הברזל שלה הוא זקוק, ואת העשירי את תפריטך במזונות עשירים בברזל. בדקי את רמות ההמוגלובין שלך (ערכים נמוכים מ-10 מעידים על אנמיה), והשלימי חוסרים אם צריך, ובעצת הרופא.

כדאי לבדוק:

שימי לב: זהו השבוע האחרון שבו אפשר לבצע את בדיקת השקיפות העורפית.

מה קורה לעובר?

העובר שלך שוקל בימים אלה כ-25 גרם ואורכו כ-7.5 ס"מ. הוא גדל כעת בקצב מהיר ועד סוף השליש השני יכפיל את אורכו. עיניו עדיין עצומות ומתחת לחניכיים כבר מסתתרות שיניים, ואם תצפי בו השבוע בבדיקת אולטרה-סאונד, תגלי שהוא כבר נראה ממש אנושי.

תזונה מומלצת עבורך בשבוע זה

מה ניתן לאכול על מנת להקל על הצרבת?

אמנם בחילות הבוקר בתקופה זו, אצל חלק גדול מהנשים ההרות, כבר בשלבן הסופי, אולם במהלך תקופה זו מחריפות הצרבות. בדרך כלל הצרבות מופיעות בתקופה הזו של ההיריון, ואז הן נעלמות, וחוזרות בשבועות הריון מתקדמים יותר.

הסיבה להופעת הצרבות היא עלייה ברמת הפרוגסטרון, הגורמת להרפייה של השסתום המחבר בין הקיבה לושט, וכך חומצת הקיבה עולה לושט, וזו היא תחושת הצרבת שאת חשה.

מה תוכלי לעשות על מנת להקל על הצרבת?

1. זכרי כי תופעת הצרבת היא זמנית והיא חולפת עם הזמן.

2. בדקי אילו מאכלים עשויים לגרום לך לצרבת (תבלינים חריפים, ירקות או פירות טריים,

מיצים, מזון מטוגן או שמן), והשתדלי להימנע מהם או להמעיט בצריכתם.

3. הקפידי על תפריט הכולל שלוש מנות עיקריות קטנות ביום וצרפי עוד 2-3 מנות ביניים.

הקפידי על תפריט הכולל יותר מנות אבל בכמויות קטנות.

4. המנעי ממזונות כמו נענע, מנטה וקופאין, אלו גורמים להרפיית שסתום הקיבה,

ולהגברת תחושת הצרבת.

5. הקפידי לאכול לאט וללעוס היטב.

6. הפרידי בין אוכל ושתייה, וכך הקטיני את נפח הארוחה, רק הקפידי כמובן לא לפגוע

בכמות המים היומית הנדרשת.

7. הקדימי את ארוחת הערב, בעיקר אם את סובלת מצרבות בלילה.

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

לשבוע ההריון הקודם - שבוע 12

לשבוע ההריון הבא - שבוע 14