מאמר

שבוע 12 להריון

כאן תמצאי מידע על התפתחות העובר שלך, על כל מה שעובר עליך בשבוע 12 להריון וגם טיפים לתזונה בהריון

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

מה עובר עליך?

עוד מעט תוכלי לבשר לכולם על ההיריון (אם עדיין לא עשית זאת). הבטן שלך כבר מתחילה להיראות. זה הזמן לבצע את בדיקת השקיפות העורפית שתעזור לך להחליט האם לבצע את בדיקת דיקור מי השפיר בהמשך.

השליש הראשון של הריונך מתקרב לסופו, וזה גם הזמן שבו הבטן שלך מתחילה להתעגל, כי עתה הרחם יוצא מהאגן הקטן.

כדאי לבדוק:

אם עדיין לא קבעת תור לבדיקת השקיפות העורפית, כדאי שתמהרי לעשות זאת. את הבדיקה אפשר לבצע בין שבוע 11 לסוף שבוע 13 (13 שבועות ו-6 ימים).

בדיקת שקיפות עורפית: זוהי בדיקה פשוטה ולא חודרנית, שאינה מסכנת את העובר. מטרת הבדיקה היא לבחון את עובי הנוזל בעורף העובר, באמצעות אולטרה-סאונד, והיא מבוצעת בדרך כלל בגישה בטנית או וגינאלית במקרים מסוימים. (בדיקת שקיפות עורפית נכללת ברובד העליון של הביטוחים המשלימים הכוללים סל הריון ובביטוחים הפרטיים לצורך החזרים או במכוני הסדר עם הקופות.)הבדיקה משוקללת עם גיל האשה לצורך קבלת רמת סיכון סטטיסטי.

משמעות תוצאות הבדיקה:

אם נמצאה בבדיקה הצטברות נוזלים חריגה בעורף העובר ביחס לשבוע הריון (או יותר מ-3 מ"מ), קיים סיכון למומים כרומוזומליים, דוגמת תסמונת דאון או מומים אחרים, למשל מומים מבניים, ובעיקר מומים בלב. הבדיקה מאתרת כ-70% מהעוברים הלוקים בתסמונת דאון, ושילוב הבדיקה עם בדיקות דם ייעודיות מגדיל את מהימנות התוצאה. שילוב עם בדיקת סקר ביוכימי (חלבון עוברי) בשליש הראשון מאפשר לאתר יותר מ-80% מהעוברים הלוקים בתסמונת דאון. תוצאות הבדיקה הזו יכולות לסייע לך, בהתייעצות עם הרופא, להחליט האם לבצע, בשלב מאוחר יותר, את בדיקת דיקור מי השפיר.

אם את יודעת על קיומו של סיכון גבוה לפגמים גנטיים, מומלץ לבצע כעת גם בדיקת סיסי שליה, המסייעת לאתר פגמים אצל העובר.

מה קורה לעובר?

העובר שלך כבר פיתח את הרפלקסים של בליעה ומציצה,

אורכו כעת הוא כ-6 ס"מ ומשקלו כ-15 גרם. הוא כבר נראה ממש אנושי, ואם תבצעי את

בדיקת השקיפות העורפית קרוב או מעבר ללשבוע 13 ייתכן שתוכלי לראות את מינו.

המערכות העיקריות בגופו הקטן כבר פועלות, וכעת הוא "עסוק" בעיקר בחלוקת תאים וגדילה מהירה.

תזונה מומלצת עבורך בשבוע זה

מה כדאי לאכול:
רק מזון בטוח

בהריון חשוב להקפיד על בטיחות במזון. הרעלת מזון היא מצב לא נעים, בכל זמן, אבל בתקופת ההיריון היא מסוכנת יותר. העובר שלך אמנם מוגן בתוך הרחם שלך, אך המזון שאת אוכלת משפיע עליו, לטוב ולרע. השינויים ההורמונאליים בגופך מחלישים מעט את המערכת החיסונית שלך, כך שלגוף שלך קשה יותר להתמודד כעת עם זיהומים, ומערכת החיסון העוברית עדיין אינה בשלה כלל. המשמעות של כך היא שבתקופה הזו עלייך להגן על גופך יותר מתמיד מפני הרעלת מזון, קרי מפני מזונות שעלולים להכיל טפילים שונים וחיידקים. עם זאת, חשוב לדעת שהסיכוי שהעובר או ההיריון יינזקו במצב כזה, קטן מאוד.

לא לאכול:

- דגים לא מבושלים, למשל, סביצ'ה, סושי וסשימי
- בשר לא מבושל או לא מבושל דיו, דוגמת קרפצ'יו וסטייק טרטר
- ממרחי כבד או בשר קרים
- דגים מעושנים או בשר מעושן: נקניק, פסטרמה, סלמון מעושן
- ביצים לא מבושלות: קינוחים על בסיס קצף ביצים, מוס ועוגות מוס
- נבטים לא מבושלים
- מוצרי חלב לא מפוסטרים (כל הגבינות הנמכרות באופן מוסדי מפוסטרות).

איך להיזהר:

- אחסני בקירור מיד אוכל שבישלת, שאריות אוכל ואת הקניות מהסופר
- שטפי ידיים כשאת מכינה אוכל
- שטפי היטב את משטחי העבודה שלך ואת המזון שאת מכינה

 אכלי במקום בטוח, שאת מכירה ויודעת מה רמת הניקיון בו (אין כמו בבית...)

 אל תיקחי סיכון מזון מסוים נראה לך חשוד? ותרי עליו

 בכל זאת אכלת? אל תילחצי, הסיכוי ללקות בהרעלת מזון קטן מאוד (במקרה של ליזיסטריה מדובר על סיכון של 5 למיליון...)

 רק כדי להיות בטוחה אם תחושי ברע בימים הקרובים, פני בדחיפות לרופא.

מה ניתן ליטול?

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

תוסף תזונה המכיל מינרלים וויטמינים החיוניים לתקופת ההיריון, במינונים הבטוחים לשימוש בהיריון ומומלצים בתקופה זו.

- **למה הוא חשוב:**
מולטי ויטמין לאישה הרה מספק את ההשלמה התזונתית שלה את זקוקה בתקופת ההיריון. בתקופה הזו עלולים להיווצר חוסרים במינרלים ובוויטמינים שונים במקרה שאת סובלת מבחילות והקאות וגם אם את פשוט לא מצליחה לאכול מזון מגוון מספיק.
- ההמלצה בהריון:
מינון מתאים ובטוח של ויטמינים ומינרלים בכמות הקרובה לקצובה היומית עם דגש על חומצה פולית במינון של לפחות 400 מק"ג*, ויטמין D, ויטמיקA כבטא קרוטן, סידן, ברזל, יוד, ו-B12.
-
- **מתי ואיך ליטול:**
- מומלץ ליטול עם הארוחה.

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

לשבוע ההריון הקודם - שבוע 11

לשבוע ההריון הבא - שבוע 13