



מאמר

שבוע 11 להריון

בדיקת השקיפות העורפית שתעשי תאפשר לך להציץ בעוברך, אשר מתחיל להיראות כמו בן אנוש... כאן תמצאי מידע על התפתחות העובר שלך, על כל מה שעובר עליך בשבוע 11 להריון וגם טיפים לתזונה בהריון

מה עובר עליך?

בדיקת השקיפות העורפית שתעשי תאפשר לך להציץ בעוברך, אשר מתחיל להיראות כמו בן אנוש. בתקופה זו חשוב מאוד להבין אילו חומרים מזיקים עליך להוציא מהתפריט התזונתי שלך, על מנת למנוע נזק לעוברך. חשוב לדעת כי האלכוהול הוא אחד החומרים המזיקים, ויש להימנע ממנו במהלך ההריון. בשלב זה את מתקדמת לקראת סופו של השליש הראשון של הריוןך. אמנם כלפי חוץ עדיין לא מבחינים בהריון, אך יתכן שאת כבר חשה בהתרחבות האגן, אשר מתבטאת בכאב או בחוסר נוחות באזור המפשעה. בשלב זה רצוי לבצע בדיקת שקיפות עורפית, אשר נהוג לבצע החל משבוע הריון זה. בדיקת סיסי שליה- היא בדיקה פולשנית אשר מטרתה לבצע אבחון גנטי וכרומוזומלי נרחב באמצעות בדיקת מעבדה ל אבחון ממוחשב של הגנום העוברי, בבדיקה אשר מבוצעת תחת הנחיה סונוגרפית נלקחת ביופסיה של סיסי שליה בדרך כלל בגישה ביטנית לבדיקת מעבדה מתקדמת וממוחשבת - בבדיקת שבב גנטי (ציפ גנטי)מדובר באנליזה מתקדמת ומפורטת של כל הקוד הגנטי העוברי, בבדיקה זאת באמצעות טכניקה משולבת מחשוב נבדקים כל רצפי DNA העוברי בכל הגנום האנושי להימצאות או שלילת חסרים או עודפים של רצפים ב DNA . הבדיקה אינה נעשית מעבר לשבוע 13 ומיועדת לאבחון מוקדם של העובר במקרה של חשד גבוה למומים עובריים.

מה חשוב לדעת?

טרטוגנים ☒ חומרים אשר אסורים לצריכה בתקופת ההריון

עם תחילת ההריון נאלצת להימנע מצריכת אלכוהול ועישון ולהגביל את צריכת הקפאין. חלק מהחומרים אשר יצאו מהתפריט נמנים עם הטרטוגנים. טרטוגנים הם חומרים העלולים להזיק לעובר, ולגרום למומים בעת התפתחותו. מומים אלו העשויים להיגרם לעובר עקב צריכת חומרים טרטוגנים מוגדרים כמומים על רקע סביבתי, אשר מהווים 10% מכלל מקרי המומים אצל עוברים.

חומרים וגורמים טרטוגנים:

☒ גורמים זיהומיים ☒ בין הגורמים הזיהומיים נכללות מחלות זיהומיות בהריון, טפילים ווירוסים. קיימים חיידקים אחרים אשר אינם נמנים עם טרטוגנים קלאסיים, אלא הם עשויים להדביק את העובר רק לאחר תהליך דלקתי בגוף האם, ולגרום לזיהומים. ☒ גורמים תזונתיים ☒ אחד הגורמים התזונתיים העשויים לגרום למומים בעובר הוא מצב של עודף בוויטמין A (עשוי להיגרם מחומרים לטיפול באקנה). כל חומר העשוי לגרום למחסור בחומצה פולית בעייתי ועשוי לפגוע בהתפתחות העובר. מחסור בוויטמין B

עשוי לפגוע בהתפתחות הפסיכומוטורית של העובר. (מחסור כתוצאה מבחילות והקאות בתחילת ההריון)

- ❑ אלכוהול נחשב בין החומרים הטרטוגנים המסוכנים לעובר.
- ❑ טרטוגנים כימיים ❑ בין הטרטוגנים הכימיים נוכל למצוא מתכות כבדות, רעלים שונים (-CO, CN) ומגוון רחב של תרופות.
- ❑ גורמים מכניים ❑ בין הגורמים המכניים נמנה מצב של מיעוט מי שפיר. מצב זה יוצר לחץ על העובר, ועשוי לגרום למומים שונים.
- ❑ גורמים פיסיקליים ❑ בין הגורמים הפיסיקליים העשויים לגרום למומים בעובר ניתן למצוא היפוקסיה (בעיה באספקת חמצן לעובר- בשיליה פגומה), חשיפה לחום גבוה, קרינה ועוד.
- ❑ גורמים אימונולוגיים ❑ בין הגורמים האימונולוגיים קיים מצב בו קיימת אי התאמה של חלבון Rh בין דם האם לדם העובר. מצב נוסף של חוסר התאמה הוא חוסר התאמה בין סוג הדם של האם לסוג הדם של העובר.
- ❑ גורמים אימהיים ❑ קיימים גם גורמים אימהיים העשויים לגרום לנזק לעובר, ביניהם מחלות של האם מהתקופה שלפני ההריון כמו מחלות כלי דם, פנילקטונוריה (PKU) או סוכרת. במקרה של סוכרת חשוב שהאם תקפיד על תזונה מאוזנת במהלך ההריון.

בכל מקרה של שאלה או אי ודאות רצוי להתקשר למרכזים הטרטולוגיים בבתי החולים להתייעצות:

❑ קישור וטלפון של המרכז הטרטולוגי של משרד הבריאות 02-5082825
❑ http://www.health.gov.il/Subjects/pregnancy/health_centers/Pages/Tartol

מה קורה לעובר?

העובר נכנס כעת לתקופה של גדילה מהירה, הוא מתפתח ומתחיל להיראות אנושי. משקלו כעת 7-12 גרם ואורכו כ-4 ס"מ.

תזונה מומלצת עבורך בשבוע זה

מה כדאי לאכול:

יותר ארוחות קטנות וגם לימון
חלק גדול מכלל הנשים ההרות סובלות מבחילות בוקר בשליש הראשון של ההריון. בחילות הבוקר אולי נראות כמו מועקה עבורך, אבל מתברר שזו עובדה חיובית, המעידה על

התפתחות תקינה של מהלך ההריון.

ישנן כמה תיאוריות המנסות להסביר את הסיבה לבחילות, אך נראה שהן קשורות בעיקר לעלייה בהורמוני ההריון בשליש הראשון, יחד עם הירידה ברמות הסוכר בדם, ועם גדילת השיליה בתקופה הזו. מסתבר כי עצם העובדה שאין לך תאבון בגלל הבחילות גורמת לגופך לבצע הפניה טובה יותר של רכיבי התזונה אל עבר השיליה.

אז איך תוכלי לאכול ולהרגיש טוב? עקבי אחר ההמלצות הבאות:

❑ הקטיני את נפח המזון בארוחה ❑ ראשית נסי אכילת מזונות יבשים בעלי נפח קטן, דוגמת קרקרים ולחם קלוי. נוסף על כך הקפידי על הפרדה בין שתיה לאוכל.

❑ הקפידי על מספר ארוחות ביום ❑ שנית, הקפידי על חמש עד שש ארוחות קטנות ביום, כך תוכלי להעלות את רמות הסוכר בדם ולמנוע נפילות פתאומיות. הקפידי לשלב בכל ארוחה פחמימה מורכבת (אורז, לחם, קרקר), שכן הפחמימות המורכבות מתפרקות בגוף לאט ועוזרות לשמור על רמות סוכר קבועות בדם. רמות סוכר קבועות מסייעות להקטנת תחושת הבחילה. בבוקר, למרות הבחילה החזקה, השתדלי לאכול משהו, אפילו קטן.

❑ חפשי מזונות עם טעמים וריחות פחות חזקים ❑ מזונות עם טעם וריח פחות מודגשים מסייעים למנוע את תחושת הבחילה.

❑ הקפידי על איכות המזון בתפריט ❑ עשי מאמץ לאכול מזון עשיר בפחמימות מורכבות (קרקרים, לחם, תפוחי אדמה, אורז), עשיר בחלבון (גבינה, יוגורט, ביצה) ודל בשומן. ❑ שלבי ג'ינג'ר ולימון בתפריט ❑ ראשית, טעמים חמצמצים נסבלים יותר בזמן בחילות בהריון, ושנית, בג'ינג'ר מרכיבים המשפיעים על מערכת העיכול ומפחיתים את תחושת הבחילה.

❑ אכלי מזון קר וקל ❑ מזון קל וקר אינו מכביד על העיכול ומפחית את הבחילה. שלבי בתפריט פירות (תפוח עץ ובננה), יוגורט, קרקרים וצנימים.

❑ הקפידי על שתיה מרובה ❑ חשוב מאוד לא לוותר על שתיה, גם אם אינך מצליחה לאכול. שתי בלגימות קטנות, לפחות 8-10 כוסות ביום. התייבשות בהריון יכולה להיות מאוד בעייתית לטיפול ועשויה לגרום נזק לעובר, לכן הקפידי על שתיה מרובה. ❑ התאזרי בסבלנות ❑ עוד מעט כל התקופה הקשה הזו תעבור.

מה ניתן ליטול?

תכשירים המכילים ג'ינג'ר: שורש הג'ינג'ר עשיר ברכיבים הנקראים ג'ינג'רולים. רכיבים אלו מונעים את תחושת הבחילה מאחר ופעולתם מקלה על פעולת העיכול. ויטמין B6: ויטמין זה ידוע כבר משנות ה-40 כמפחית בחילות בנשים הרות.

היכן ניתן למצוא תוספים מסוג זה במזון?

את הג'ינג'ר ניתן למצוא בשורש הג'ינג'ר, בקוביות ג'ינג'ר מיובשות (בדרך כלל מסוכרות לקבלת טעם טוב יותר) ובחליטת ג'ינג'ר. ויטמין B6 ניתן למצוא באגוזים, בשר, דגים וקטניות.

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

לשבוע ההריון הקודם - שבוע 10

לשבוע ההריון הבא - שבוע 12