



מאמר

שבוע 10 להריון

יש לך בחילות והקאות ואת מרגישה עייפה וחלשה. אל דאגה! בקרוב תתחילי להרגיש יותר טוב... כאן תמצאי מידע על התפתחות העובר שלך, על כל מה שעובר עליך בשבוע 10 להריון וגם טיפים לתזונה בהריון

מה עובר עליך בשבוע 10 להריון?

מיום ליום את מרגישה רע... יש לך בחילות והקאות ואת מרגישה עייפה וחלשה. אל דאגה! בקרוב תתחילי להרגיש יותר טוב. זהו זמן נהדר להשלים את כל הבדיקות שטרם ביצעת ולהתחיל ליהנות ממראה אבריי תינוקך המתפתחים- העיניים, הפה והאוזניים. בקרוב יסתיים הטרימסטר הראשון של הריונך, אבל כלפי חוץ ההיריון עדיין לא נראה, כיוון שהרחם שלך עדיין לא יצא מתוך האגן הקטן. את, לעומת זאת, כבר מרגישה היטב את ההיריון! בעיקר אם את סובלת מבחילות הבוקר ומהקאות, שהסיבה להן היא עלייה ברמת הורמוני ההיריון בתחילת ההיריון. אולי יעודד אותך לדעת שלא רק שהתופעה נורמלית והיא מנת חלקן של נשים הרות רבות, אלא היא אפילו חיובית, זאת על פי מחקרים שהראו שהסיכון ללידה מוקדמת או הפלה קטן יותר אצל נשים הסובלות מבחילות בוקר. רק חשוב שתעקבי אחרי תחושותיך, ואם נראה לך שאת תשושה מדי, פני לקבלת טיפול רפואי.

כדאי לבדוק:

עד לשלב הזה כדאי שכבר תבצעי את בדיקת האולטרה-סאונד הראשוני לתקינות ההיריון, הבדיקות הגנטיות, ובדיקות דם. אולטרה-סאונד ראשוני! בבדיקה הזו נבדקת תקינות ההיריון: דופק העובר, מספר עוברים, התאמת שבוע ההיריון לגודל העובר ועוד. בדיקות דם! אם עדיין לא ביצעת בדיקות כאלה, רופא הנשים שלך ימליץ לך על הבדיקות המתאימות: ספירת דם, בדיקת סוג דם וסקר נוגדנים, בדיקת כימיה כולל רמת סוכר בצום, בדיקת שתן כללית + תרבית, תפקודי בלוטת התריס (TSH) וסרולוגיה (מצב נוגדנים) לאדמת, CMV וטוקסופלזמה. בדיקות גנטיות! אם עדיין לא ביצעת את הבדיקות הללו, שמטרתן לאתר סיכון למומים גנטיים, כדאי שתפני לייעוץ גנטי, שם ימליצו לך על הבדיקות הגנטיות שעליך לעבור. מהשבוע הנוכחי ניתן לבצע גם בדיקת Non Invasive Prenatal Test -NIPT מדובר בבדיקת דם האם לאבחון תסמונות כרומוזומליות וגנטיות של העובר באמצעות אבחון ממוחשב של מקטעי ד.נ.א עוברי בדם האם. עדיין לא בסל הבריאות. הבדיקה היא עדיין בדיקת סקר ברמת דיוק גבוהה מאוד מבוצעת אך ורק בתשלום, מוכרת לצורך בירורים על ידי הגנטיקאים, אינה מחליפה את בדיקת מי השפיר וניתן להתעדכן בבדיקה הזאת בפרסומים השונים באינטרנט.

מה קורה לעובר?

עוד מעט יתחיל העובר שלך לעשות את תנועותיו הראשונות ² כיוון שממש עכשיו הגפיים שלו מתחילות להיווצר. כלפי חוץ אפשר גם להבחין בפה, באוזניים ובעיניים שלו, ובקרוב כבר אפשר יהיה להבחין במינו, כיוון שזהו השלב שבו מתחילה גם ההתמיינות של אברי המין. במקביל, ממשיכים להתפתח הכליות, הכבד, המוח ומערכת העיכול.

תזונה מומלצת עבורך בשבוע זה

מה כדאי לאכול:

זמן מצוין על מנת שתוכלי לאזן את התפריט שלך. בזמן השליש הראשון בהריון זהו הזמן בו העובר מפתח איברים מאוד חשובים ולכן זו נחשבת לתקופה קריטית וחשובה עד מאוד להתפתחות תקינה של העובר. שמירה על תזונה נכונה והקפדה על דברים מסוימים בתפריט יכולה בהחלט לסייע. לכן, למרות העייפות הטבעית שאת חשה בתקופה הזו, חשוב שתקפדי על תזונה מאוזנת. עליך להקפיד שהתפריט היומי שלך יכיל יותר פירות, ירקות, דגנים מלאים, שמנים חיוניים וחלבונים מהחי או מהצומח באיכות גבוהה, ופחות סוכר, ומזונות מעובדים. חשוב מאוד גם שתקפדי לשתות מספיק. במשימה הזו את לא לבד. בכל שבוע תקבלי מאיתנו מידע וטיפ לתזונה המתאימה והנכונה לך ולעובר שלך, בהתאם לתקופת ההריון ² שכן הצרכים התזונתיים שלך משתנים בהתאם לתקופת ההריון ולשלב ההתפתחותי של העובר. ונחזור לשבוע 10: בשלב הזה מתפתחת אצל העובר מערכת העצבים העוברית, והרכיב הדרוש במיוחד להתפתחותה התקינה הוא חומצה פולית.

מה ניתן ליטול?

חומצה פולית, ויטמין מקבוצת B

מדוע את צריכה את זה?:

תזונה נכונה בשליש הראשון להריון בזמן שהעובר בונה את איבריו במהירות, חיונית מאוד לעובר ולהתפתחותו הגופנית והפסיכומוטורית שלו. נשים אשר סובלות מבחילות והקאות נדרשות למלא את החסר באמצעות מספר מוצרי תזונה וויטמינים בסיסיים ביותר החיוניים לא רק לך אלא גם ובמיוחד גם לעוברך. חומצה פולית מסייעת ליצירת תעלת העצבים ולכן חשוב מאוד ליטול אותה בתקופת ההריון.

היכן תוכלי למצוא אותה במזון?:
תוכלי למצוא אותה בירקות ירוקים, במגוון פירות הדר, בקטניות וכמובן בדגנים מלאים.

בזמן הריון:

ההמלצה היא לקחת תוסף של 400 מיקרוגרם ליום. התחילי כשלושה חודשים לפני תחילת הריוןך- כמובן במידה ואת יכולה, והמשיכי עד שבוע הריון 14 לפחות. ובהמשך מומלץ שילוב תוסף החומצה הפולית עם כדורי ברזל במשך כל ההריון בנשים עם סיכון גבוה למומים עובריים של מערכת העצבים המרכזית. ניתן גם לקחת במינון גבוה יותר עד 5 מ"ג ליום בהמלצת הרופא המטפל. מחקרים אומרים: לקיחת תוסף של חומצה פולית 3 חודשים לפני ההריון ובמהלך השליש הראשון עד שבוע 14, תפחית את הסיכון להתפתחות מומים מולדים בתעלת העצבים בכ-70%.

כיצד נוטלים: בזמן הארוחה.

בלי שום הגבלות.

חסר בוויטמין B12 יכול לגרום לאנמיה, ירידה במצב הרוח והזיכרון, טשטוש ראייה, התכווצויות עצביות ("טיקים") וחוסר חיוניות. אם את מרגישה תסמינים אלו, כדאי לבדוק את מצב ה-B12 אצלך. במידה ואת סובלת מהקאות קשות ויטמין B12 שייך לקבוצת ויטמיני B בין תפקידיו: השפעה על בניית ועל תפקוד הכדוריות האדומות ועל תפקוד עצבי. בהריון יש גידול בדרישה לוויטמין זה, הפועל יחד עם חומצה פולית לבניית תעלת העצבים העוברית. ויטמין B12 נמצא רק במזון שמקורו מהחי: בשר בקר הודו ועוף, ביצים, מעט במוצרי חלב ודגים. לפי סקרי תזונה ישראלים, 20% מהאוכלוסייה הישראלית הבוגרת, כולל אנשים שאינם צמחוניים, סובלת ממחסור בוויטמין זה.

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

לשבוע ההריון הקודם - שבוע 9

לשבוע ההריון הבא - שבוע 11

