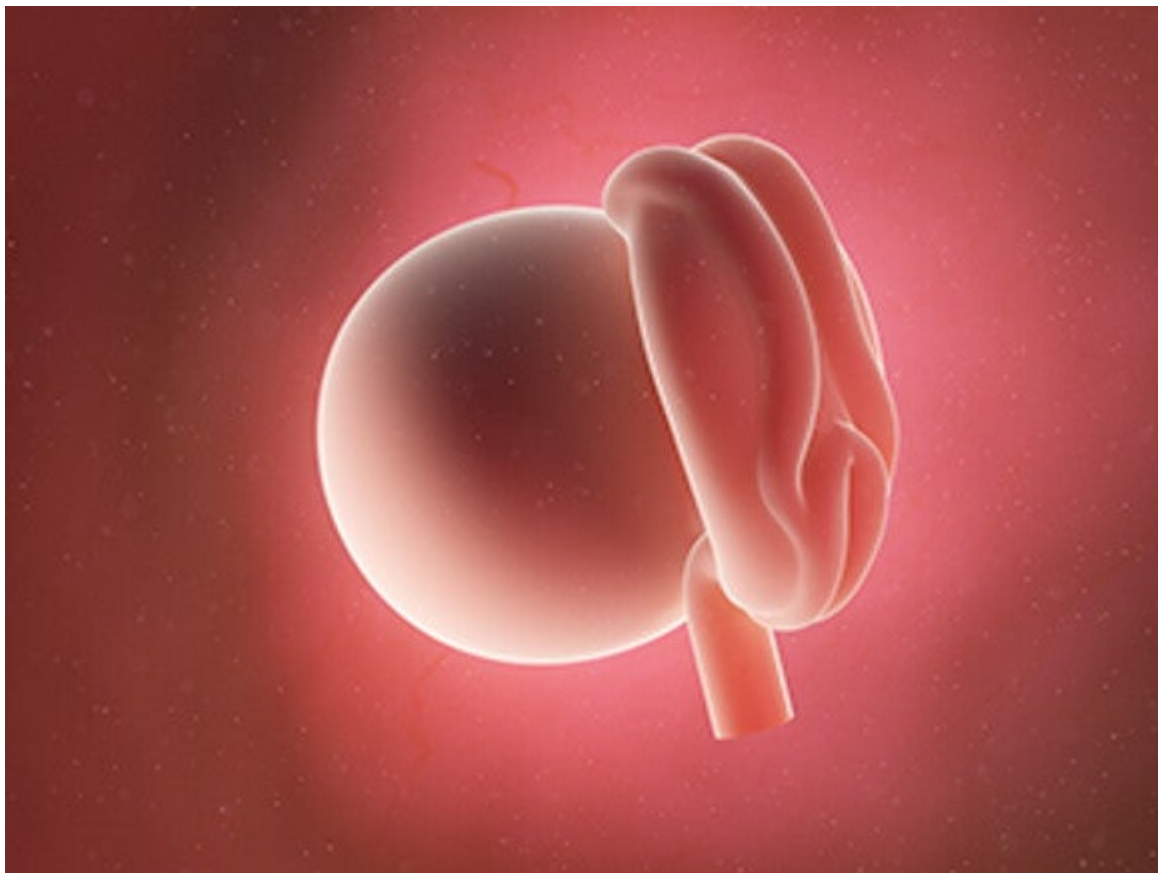




מאמר

שבוע 1-4 להריון

בשבועיים הראשונים להריון, עדין אין עובר באופן. רק ביצית אחת שממתינה בציפייה ומיליוני זירעונים ממוקדי מטרה. הרחם מתחיל להיערך להריון ובשבוע השלישי זה יקרה! מוכנה? אנחנו מתחילים בספירה...

שבועות הריון 1-4: מה עובר עליך בשבועות הראשונים להריון?

הספירה הרשמית של ההריון מתחילה מהיום הראשון לווסת. את עדין לא יודעת שזו הוסת האחרונה שתקבלי בחודשים הקרובים, אך כאן מתחילה הספירה הרשמית של ההריון המיועד זהו השבוע הראשון להריון שלך. רירית הרחם תתקלף ותחדש את עצמה, בפעם האחרונה לצורך קליטת ההשרשה של העובר. שבוע נוסף יעבור ובסופו - ביום ה-14 למחזור, יתרחש הביוץ. עתה משהסתיים השבוע השני, יתחיל השבוע השלישי, בו נוצר העובר. זה הזמן שבו יתרחש המפגש בין הזרע לביצית.

מדוע סופרים את השבועיים הראשונים להריון?

מתחילים לספור את שבועות ההריון החל מהשבוע השלישי ☞ אז גם נוצר העובר. מדוע אם כך מחשבים גם את השבועיים שקודמים להיווצרות העובר? משום שאלו שבועיים חשובים, שהינם חלק מתהליך המקדים והחשוב להריון. אלו שבועיים של הכנת הרחם לקליטת הביצית המופרית, על אף שהעובר טרם נוצר. העובר יתפתח בבטןך במשך 38 שבועות, ואם נוסיף את השבועיים הראשונים, נקבל 40 שבועות. בנוסף, לא תמיד קל להעריך מתי התרחש הביוץ ומתי בדיוק התרחשה ההפריה. לעומת זאת, מועד תחילת הוסת הוא דבר נתון וידוע. לכן, כדי לאפשר ספירה אחידה של שבועות לכל הנשים ההרות, מתחילים לספור מתחילת הוסת. וראי זאת כשפת תקשורת אחידה בינך לבין כל אנשי המקצוע אשר יטפלו ויעקבו אחר הריוןך בהמשך ההריון עדין מבולבלת? חשבי על זה באופן פשוט. מתחילים לספור את שבועות ההריון שבועיים לפני שאת בהריון בפועל. את בחודש הראשון להריון. נותרו רק עוד 8 חודשים!

חשבי את מועד הלידה שלך <

רוב הסיכויים שתגלי שאת בהריון בשבוע 4

את מצפה לווסת וכאשר אין סימן באופק, את מבינה שמהו קורה ויתכן ואת בהריון. יחד עם זאת, לא פעם, נשים חוות כתם דם אשר מסמן את ההשרשה של שק ההריון ברירית הרחם.

האם זה הריון? עוד מעט תגלי...
הסימנים הראשונים של ההריון מתחילים להופיע. יתכן שתתחילי להרגיש רגישות בשדיים, בחילות, הקאות, סחרחורות, כאבי ראש או רעב.

כדאי לבדוק

בדיקות דם ושתן

מיד עם היוודע ההריון, עליך לעבור בבדיקות דם ושתן הכוללות סוג דם, ספירת דם, אדמת, VDRL, שתן לכללית, תרביית שתן ובדיקות נוספות. את הבדיקות תוכלי לבצע בקופת החולים שלך, באמצעות הפניה מהגורם המטפל. מטרת הבדיקות היא לאתר חוסר דם, נשאות לתלסמיה (מחלה תורשתית אוטוזומלית רצסיבית של תאי הדם האדומים), אי התאמה בסוג הדם של בני הזוג, סוכרת טרום-הריונית וזיהום סמוי בשתן. בשבועות הראשונים של ההריון תעברי בדיקת דם, כדי לבדוק מהו סוג הדם שלך והאם את בעלת Rh חיובי או שלילי. בדיקות נוספות, כגון בדיקות דם לחשיפה לוירוסים שונים, יבוצעו לפי שיקול דעת רפואי.

בדיקות סקר גנטיות

אם עדיין לא ביצעת כלל בדיקות אלו, כדאי לבצען בהקדם. מדובר בבדיקות לאיתור נשאות של מחלות תורשתיות בהתאם למוצא הוריהם. כיום ניתן לבצע בדיקות רבות לנשאות של מחלות ותסמונות שונות, בהתאם לשיקולכם וליעוץ שתקבלו מהרופא או מיועץ גנטי (שיתבסס בעיקר על מוצא הוריהם וההיסטוריה המשפחתית). גם אם ביצעת בעבר בדיקות אלו כדאי להתעדכן דרך האחות הגנטית לביצוע בדיקות נשאות חדשות שנכנסו לסל הבריאות. רובן של הבדיקות (למעט "טיי זקס") ממומנות על ידי קופות החולים. בתסמונות שלא ממומנות תוכלו לשלוח את הבדיקות למעבדות הפרטיות המבצעות את הבדיקות במימון עצמי. בן הזוג יכול לבצע את בדיקת טי-זקס בתל-השומר. כיום רוב המעבדות משתמשות בתוכנת ה"גנומטר" המאפשרת הזנת נתונים של בני הזוג והתאמה אישית של הבדיקות שלהם.

מה קורה לעובר?

לאחר ההפריה, המטען הגנטי של הביצית המופרית מכיל את הקוד הגנטי של שני ההורים ומתחיל תהליך מרתק של חלוקת תאים. לאחר החלוקה הראשונה הביצית המופרית כבר נקראת עובר. בשלב של 8 תאים העובר נקרא מורולה ותאי החצוצרה מעבירים אותו דרך החצוצרה לתוך חלל הרחם. תהליך התנועה, או המסע לחלל הרחם לוקח בממוצע 4 ימים ותוך כדי זה העובר ממשיך בחלוקת התאים. כאשר העובר כבר מורכב מכ-100 תאים, הוא

יקרא בשפה המקצועית בלסטוציסט . בשלב הזה קיים מצבור גדול של תאים כל תוצר ההיריון כעת מתארגן בסדר מופתי למצב בו יתקיימו שתי שורות תאים, אשר במרכזם נוצר חלל עם נוזל. חלק מהתאים הם התאים בשכבה הפנימית אשר מיועדים להיות העובר, וחלק גדול של התאים מתארגן מסביב במעטפת החיצונית אשר מיועדת להיות שליה וקרומים.

בשבוע 4 העובר קטן מאוד ואורכו כ 2 מ"מ. הוא מכיל כ-150 תאים ומוזן מהפרשות של שכבות רירית הרחם. התמיינות התאים ממשיכה: השכבה החיצונית תיצור את מערכת העצבים העוברית, עור ושערות. השכבה הפנימית תיצור את מערכת הנשימה והעיכול ואילו השכבה האמצעית תיצור את השלד עצמות סחוס שרירים ומערכת הדם כליות ואברי המין. מצבור התאים העובריים ממשיך לגדול ונוצר שק עם נוזל בתוכו הנקרא השק האמניוטי. העובר ממשיך לגדול ומתחיל לקבל צורה של עובר עם פנים ועיניים בצד אחד. כמו כן עכשיו זה הזמן בו נוצרים הפה, הלסת התחתונה, הגרון ומערכת הדם מתחילה לפעול. מרגש!

מה קורה במצב של תאומים?

במידה ועובר מתחלק לשניים, נוצר הריון של תאומים זהים. אפשרות נוספת היא, שהשחלה משחררת יותר מביצית אחת, כל ביצית מופרית בנפרד ונוצר הריון תאומים לא זהים או יותר.

בן או בת?

מין העובר נקבע על ידי המטען שנושא איתו הזרע. אם הזרע נושא אתו כרומוזום y ייווצר עובר ממין זכר ואם הוא נושא את כרומוזום X ייווצר עובר ממין נקבה. הביצית נושאת עמה תמיד את כרומוזום המין x.

כדאי ליטול: חומצה פולית

תזונה נכונה בשליש הראשון להריון חיונית מאוד לעובר ולהתפתחותו הפיזית והפסיכומוטורית שלו. חומצה פולית מסייעת ליצירת תעלת העצבים ולכן חשוב מאוד ליטול אותה בגיל הפוריות כבר ובמיוחד 3 חודשים לפני ההריון ובהמשך במהלך תקופת ההריון ובמהלכו.

היכן תוכלי למצוא אותה במזון?

בירקות ירוקים, במגוון פירות הדר, בקטניות וכמובן בדגנים מלאים.

בזמן הריון:

ההמלצה היא ליטול תוסף חומצה פולית של 400 מיקרוגרם ליום. חשוב מאוד ליטול אותה בגיל הפוריות ובמיוחד 3 חודשים לפני ההריון ובמהלכו.

כיצד נוטלים:

בזמן הארוחה.

ויטמין B12

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. 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.

היכן תמצאי ויטמין B12?

ויטמין B12 נמצא רק במזון שמקורו מהחי: בשר בקר הודו ועוף, ביצים, מעט במוצרי חלב ודגים.

חזרה לעמוד שבועות הריון הראשי

לשבוע ההריון הבא - שבוע 5