מאמר

השליש השלישי להריון

עכשיו את יכולה להשתרע לאחור (ממילא אין עוד הרבה תנוחות אפשריות..) ולהמתין. בדיקות ההריון הכבדות מאחוריך, הבטן לפניך וזמנך עדיין בידך. את יכולה להתרכז בהריון ובלידה המתקרבת, בהכנות הדרושות ובשיטת הלידה המועדפת עליך.

השליש השלישי להריון

גם בשליש השלישי להריון יש בדיקות שחשוב שתבצעי:

בבתי חולים רבים הוקמו מספר חדרי לידה באווירה ביתית . לכל שיטה יתרונות וחסרונות משלה , ועליך ללכת על פי תחושותיך ורצונך בלבד. בתי החולים עורכים סיורים בחדרי הלידה, ועל לידות בית תוכלי למצוא מידע במספר ספרים שיצאו לאחרונה ובאתרי האינטרנט השונים .

לא נוכל לבחור עבורך את שיטת הלידה הנכונה, אך נוכל לצייד אותך ב**מספר טיפים לקראת הלידה** אשר יתאימו לכל שיטה בה תבחרי :

- הרשמי לקורס הכנה ללידה, בכדי שתקבלי מידע מקיף, רחב ומעודכן לגבי פרוצדורות רפואיות ומהותן, חיסונים, הנקה ועוד .
- צרפי לקורס את בן זוגך, או את האדם שילווה אותך בחדר הלידה. הוא יהיה יותר ממוקד ממך בזמן הלידה ויזכור טוב יותר את הפרטים הקטנים והחשובים .
- קיים בשוק מכשיר 'אפי-נו' ('חתכל"ס'). הוא אמנם דורש אימון קבוע החל משבוע 36, אך יכול לעזור במניעת חתך בעת הלידה .
- לכי לסיורים במספר חדרי לידה המעניינים אותך. כך תוכלי להתרשם מגישת הצוות המיילד, לראות את החדרים והמחלקות ולבחור את בית החולים המתאים לך .

הריון - תזונה

במהלך כל ההריון חלה גדילה של איברים פנימיים כמו המוח
בטרימסטר האחרון להריון חלה האצה בהתפתחות המוח ומערכת הראייה והדרישה לסוג שומן חיוני הנקרא LC-PUFA מסוג DHA (אומגה 3) גדלה מאד בזמן זה. ה - LC-PUFA קיים בעיקר בדגים ובאצות ולכן יש המלצה לאכול כ- 2-1 מנות דג בשבוע במשך כל ההריון, אך בעיקר בטרימסטר השלישי .
סוגי הדגים העשירים בשומן זה הם סלמון , פורל מקרל, הרינג, בס וקוד. במידה ואינך צורכת דגים מומלץ ליטול תוסף שיכיל לפחות 200 מ"ג DHA ביום.