מאמר

השליש הראשון להריון

מה קורה בזמן השליש הראשון בתקופת ההריון? מה מתרחש בגופך ומה עובר על עוברך?

השליש הראשון

קנית בדיקת הריון. חיכית לבוקר, בדקת. לא האמנת, הסתכלת שוב. התרגשת, רעדת ,

חייכת. יצאת מהרופא מבולבלת ומרוגשת. החברות בטח סיפרו לך על תקופת ההריון, הבחילות , הסקירות, הצרבות. את לא זוכרת. זה לא נראה כ"כ חשוב אז ...
במיוחד בשבילך ריכזנו כאן סקירה מהירה על הבדיקות ההריון קיימות היום, על האופציות השונות ללדת ועל ההכנות הדרושות לקראת הלידה

השליש הראשון מהותי ביותר להתפתחות העובר שלך. בסיומו, בשבוע 14 להריון, כבר מדובר ביצור מושלם, בעל פנים, ידיים ורגליים. בבדיקות האולטרא-סאונד הראשונות תראי רק נקודה קטנה, עיגול שלאט לאט יתפתח ויקבל צורה מוכרת יותר. לקראת סוף השליש הראשון הוא כבר ינופף לך בידיו

תזונה

מצד אחד נדמה לך שאת יכולה לאכול הכל, ועכשיו. מצד שני, ברגע שהאוכל מגיע לשולחן את לא יכולה להעיף לעברו מבט. חשוב שתקפידי לשתות הרבה (בהריון יש נטייה להתייבשות), והשתדלי לשמור על תפריט מגוון: ירקות ופירות , בשר ודגים לא נאים (רצוי להימנע ממזונות נאים בתקופת ההריון), מוצרי חלב וביצים (אך לא ביצת עין או ביצה רכה). השתדלי להמעיט בשתיית קפה ותה (משקאות המכילים קפאין) ולהימנע מעישון בתקופת ההריון.
את ודאי מחכה לבחילות, אבל לא כולן סובלות מכך, ואלו שכן , סובלות בדרגות שונות. בכל מקרה, כדאי להמעיט במזונות עתירי שומן המקשים על העיכול.

נטילת חומצה פולית חשובה במהלך שלושת החודשים שלפני תחילת ההריון ובמהלך השליש הראשון להריון. ישנם מחקרים המראים כי ויטמין זה עוזר במניעת מומים פתוחים בעמוד השדרה . תוכלי לקבל חומצה זו גם ממזונות כגון: ירקות עליים, אספרגוס, ברוקולי, קטניות , חלמון ביצה (בכל מקרה אין להסתמך על התזונה כמקור בלעדי לחומצה פולית)

בדיקות

מיד כשתתייצבי אצל הרופא הוא יצייד אותך ברשימה ארוכה של בדיקות דם. ספירת דם, כימיה, וירוסים שונים. ראשית, אל תחששי - מדובר בבדיקה שגרתית. הרופא שלך רוצה לקבל תמונה כללית על מצבך הבריאותי כדי לדעת איך לטפל בך בהמשך, ושנית, מרבית הבדיקות מבוצעות בדקירה אחת .
בבדיקה תוכלי לדעת מה רמת ההמוגלובין והברזל בדמך והאם את מחוסנת מפני וירוסים העלולים להיות מסוכנים לך או לעובר. בהמשך ההריון תידרשי לחזור על הבדיקות עוד מספר פעמים, למעקב

בדיקות גנטיות ככלל, אין מדובר בבדיקות הנוגעות באופן גורף לכלל האוכלוסייה . במידה ושני בני הזוג הם ממוצא אשכנזי, אזי מספר הבדיקות הגנטיות שיתבקשו לעשות הוא הגבוה ביותר. זוגות "מעורבים", או ממוצאים שונים יתבקשו לעשות פחות בדיקות. הבדיקות הגנטיות אליהם מופנים כולם, ללא יוצא מן הכלל הם בדיקות לגילוי נשאות

לטיזקס . לקבוצות סיכון מקובל לבצע בדיקות גנטיות לגילוי מחלות כמו גושה, ציסטיק פיברוזיס , קנוון, תלסמיה, מחלת בלום, בדיקת X שביר, אנמיה ע"ש פלקוני ועוד .

דופק עוברי אולטרא-סאונד פשוט שמבוצע ע"י הרופא שלך בשבוע השמיני להריון , ובודק את קיומו של דופק העובר. הבדיקה מבוצעת כשגרה בעת הביקור אצל הרופא .

שקיפות עורפית בדיקה זו, המבוצעת בשבועות 12-13, מכוונת לגילוי עוברים בעלי סיכון גבוה לתסמונת דאון (טריזומיה 21) על סמך הסתברות סטטיסטית. הבדיקה מדייקת בשיעור של כ 85% יתרונותיה הגדולים לעומת מי שפיר הם הזמן המוקדם בו היא מבוצעת (סוף שליש ראשון), והעדר הסיכון בביצוע הבדיקה. חסרונה הגדול הוא בהעדר תשובה מוחלטת לגבי קיום או העדר התסמונת. זוהי בדיקת אולטרא-סאונד המבוצעת על ידי רופא מומחה לכך, ובה נמדד עובי הנוזל בעורף העובר. את התוצאות תקבלי כהסתברות סטטיסטית(הסיכון הוא 1 ל-...). יש לפענח אותן בזהירות, וגם הסתברות גבוהה לקיום התסמונת אין פירושה כי העובר לוקה בה בהכרח, וייתכן כי ייוולד בריא. במצב זה מומלץ לבצע בדיקות נוספות לפני קבלת החלטה כלשהי. בכל מקרה יש להראות את תוצאות הבדיקה לרופא המטפל .
הערה: בחלק מהמכונים מבוצעת גם בדיקת דם במקביל לבדיקת האולטרא-סאונד , והתוצאות משוכללות יחד, ונותנות אומדן מדיוק יותר לגבי הסיכון לתסמונת דאון. אם ברצונך לבצע את הבדיקה המורחבת, ודאי כי המכון שבחרת מבצע גם בדיקת דם.
הבדיקה אינה ממומנת ע"י קופות החולים השונות .

פעילות גופנית

למרות הבחילות, וגם אם את הולכת לישון כבר בשמונה בערב, אפשר ורצוי שתמשיכי בפעילות הגופנית שעסקת בה לפני ההריון. כך תקלי על עצמך להתמודד עם תופעות הלוואי של שליש זה, ותכיני את גופך טוב יותר לקראת ההמשך