

## Setmana 16 d'embaràs

*Els canvis al cos, les alteracions i els consells de salut per a la setmana 16 d'embaràs*

**[inicentrareport][GotaVerdaPle]Què hi passa al cos?**

[nointext]

Durant aquesta setmana mesurarà entre **11 i 12 centímetres** i pesarà uns **80 grams**. El cap i el cos cada vegada estan més proporcionats. Els braços i les cames s'allarguen i també es van col·locant a poc a poc al seu lloc.

Durant aquesta setmana apareixen les **ungles i els pelets** de les cel·les. A finals d'aquesta setmana el nadó comença a ser **fotosensible** a la llum. També fa els primers moviments oculars, pot doblegar les cames i braços se les pot agafar i fins i tot pot agafar el cordó umbilical.



**[GotaVerdaPle]Què es pot notar?**

L'úter va creixent mica en mica i per tant l'embaràs cada vegada es va fent més visible a simple vista. Hi ha persones que també noten un **augment de salivació** a causa dels elevats nivells d'estrogen. D'altres que noten coïssor als ulls o fins i tot sequedat a conseqüència dels canvis hormonal.

No se solen **notar moviments fetals** abans de les 18 setmanes de gestació, però hi ha persones que senten un lleuger formigueig arribat a aquest punt que ho relacionen amb els moviments del fetus.



---

## [GotaVerdaPle]Consells de salut

És molt recomanable **dormir sobre el costat esquerre** ja que beneficia el drenatge limfàtic del sistema nerviós central. També és important descansar unes 8 hores durant la nit i si és possible en un altre moment del dia.

[embarasrecomanacions]

[ficentrareport] [nointext] [sensesubtitol]

[embaras16] [image-map]