



General | | Actualitzat el 09/09/2020 a les 09:59

Setmana 29 d'embaràs

Els canvis al cos, les alteracions i els consells de salut per a la setmana 29 d'embaràs

[inicentrareport]Els òrgans interns del nadó es completen en general. Les mides del bebè de cap a peus seran d'uns **37-38 centímetres** i el pes oscil·larà entre **el quilo 300 i el quilo 400**. En aquesta darrera fase de l'embaràs, en la que les funcions principals estan quasi desenvolupades, el desenvolupament fetal constarà en créixer de mida i pes.

[nointext]

Tot i que els **ossos estan ja ben definits** encara són tous i són flexibles perquè el procés d'ossificació encara s'ha d'acabar de produir. Tot i que en aquests moments el diàmetre del cap és encara força desproporcionat a poc a poc anirà prenent la forma definitiva.

[GotaVerdaPle]Què es pot notar?

La intensitat de les **patadetes** és cada vegada més gran. El bebè cada dia té més força a les seves cames. El cansament, insomni, miccions més freqüents i el mal d'esquena i dolor pèlvic són les sensacions més habituals durant aquesta recta final de l'embaràs. També poden aparèixer morenes, que poden arribar a ser molt doloroses.

[GotaVerdaPle]Consells de salut

Per tal d'evitar el restrenyiment sever cal dur una **dieta equilibrada** rica en fibra. En cas de tenir morenes cal consultar a un/a llevador/a què cal fer i evitar automedicar-se.

L'exercici suau també és recomanable en embarassos de poc risc per tal d'afavorir el correcte desenvolupament i preparació del part.

[embarasrecomanacions]

[ficentrareport] [nointext] [sensesubtitol]

[embaras29] [image-map]