



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

## Setmana 30 d'embaràs

*Els canvis al cos, les alteracions i els consells de salut per a la setmana 30 d'embaràs*

[inicentrareport]El pes del fetus és ja **d'un quilo i mig** i la seva alçada és de quasi **40 centímetres**. Més o menys durant aquesta setmana la majoria de nadons comencen a adoptar la posició definitiva d'abans de néixer. Tot i això, hi ha casos en els quals es posicionen de natges o en posició transversa de vegades a causa d'una falta de mobilitat.

[nointext]

De fet cada vegada tindrà **menys espai per moure's**. Durant aquesta setmana i les següents el lanugen comença a desaparèixer, tot i que és possible que en el moment de néixer encara en tingui en algunes zones del seu cos.

A partir d'aquest moment **reacciona als estímuls** i ja comença a desenvolupar encara més tots els seus sentits.

### [GotaVerdaPle]Què es pot notar?

L'augment de pes en aquests moments és considerable i pot tenir les seves conseqüències pel que fa a dolors lumbar, de ciàtica o de cames. A la vegada els ossos de la pelvis es tornen més flexibles per facilitar l'encaixament i també poden provocar alguna molèstia.

Les patades dirigides a la zona alta de l'abdomen també poden notar-se i en determinades ocasions ser fins i tot incòmodes. Poden continuar els problemes gastrointestinals d'acidesa, cremor o bé restrenyiment. Les morenes poden ser cada vegada més molestes a mesura que s'acosta la data prevista de part. **L'insomni** també sol ser pronunciat en aquesta recta final.

### [GotaVerdaPle]Consells de salut

Entre la setmana 29 i 34 se sol realitzar una de les **últimes revisions** de l'embaràs, que consisteix en una analítica tant de sang com d'orina per tal d'observar els nivells de ferro, sucre o la presència de bacteris entre altres paràmetres.

També se sol fer una última ecografia i un exsudat vaginal i rectal per determinar la presència o no de bacteris (**estreptococ B**) al canal de part.

[embarasrecomanacions]

[ficentrareport] [nointext] [sensesubtitol]

[embaras30] [image-map]