

Setmana 31 d'embaràs

Els canvis al cos, les alteracions i els consells de salut per a la setmana 31 d'embaràs

[inicentrareport]El fetus ja mesura **40 centímetres** i pesa aproximadament **1.700 grams**. L'aparell respiratori se segueix formant tot i que ja està gairebé a punt d'acabar la seva maduració. **Imita els moviments respiratoris** movent el diafragma i és possible que tingui singlot.

[nointext]

Els seus ossos ja estan completament formats tot i que són molt tous. Ara ja pot obrir les parpelles i la seva pell s'observa més rosada gràcies a l'acumulació de greix subcutani. El ronyó ja és capaç de realitzar el filtratge de la sang i d'eliminar-ne el resultat a través de l'orina, que acaba formant part del líquid amniòtic.



[GotaVerdaPle]Què es pot notar?

L'augment de pes durant aquesta setmana ja serà força notori. Al final de l'embaràs es recomana no superar el 15% del pes inicial, tot i que depenent del tipus de constitució això pot canviar.

Les contraccions de Braxton Hicks poden ser cada vegada més freqüents en caminar o bé fer petits esforços i també al vespre, tot i això, no han de ser ni regulars ni poc espaiades en el temps. En el cas que siguin regulars i doloroses cal consultar a un/a professional sanitari/a.

A partir d'aquesta setmana **se sol iniciar el canvi de postura del fetus cap per avall** i hi ha persones que poden notar aquest canvi així com un augment de pressió a la zona pèlvica.

[GotaVerdaPle]Consells de salut



Els exercicis de relaxació, respiració o preparació de sòl pèlvic són especialment indicats a mesura que s'aproxima la data prevista de part. A partir de les setmanes vinents ja es pot començar a realitzar un massatge a la zona perineal per tal de flexibilitzar la musculatura pèlvica. Fent clic aquí pots aprendre a fer-lo.

[embarasconsulta]

[ficentrareport] [nointext] [sensesubtitol]

[embaras31] [image-map]