



General | | Actualitzat el 09/09/2020 a les 10:01

## Setmana 36 d'embaràs

### *Els canvis al cos, les alteracions i els consells de salut per a la setmana 36 d'embaràs*

[inicentrareport]A la setmana 36 el nadó mesura uns **47 centímetres** i pesa aproximadament entre **2.800 i 2.900 grams**. En el cas que el nadó neixi durant aquesta setmana, tot i que encara se'l considera prematur, en general no necessita cures especials. A partir de la setmana 37 ja es considera que un nadó ha nascut a terme.

[nointext]

Hi ha força nadons que durant aquesta setmana col·loquen el cap a la pelvis menor de la mare gestant i cada vegada li queda menys espai per moure's. Tot i la reducció de moviments encara n'hi ha d'haver i en cas d'absència de moviment fetal cal consultar-ho immediatament amb la llevadora de confiança que ha fet el seguiment de l'embaràs.

#### **[GotaVerdaPle]Què es pot notar?**

Els dolors provocats per l'encaixament del cap a la pelvis són normals i força freqüents, tot i així arribats a aquest punt sovint se sent un alleugeriment pel que fa a les digestions i en la respiració.

Pot ser que els peus i els turmells es notin més inflats i pesats. Si s'han inflat excessivament o en molt poc temps cal comentar-ho a una llevadora.

El **cansament** també pot ser més accentuat a causa del pes i de la circulació. També és força comú tenir insomni especialment a partir del tercer trimestre de l'embaràs.

#### **[GotaVerdaPle]Consells de salut**

A partir d'aquests moments és convenient que la mare gestant comenci a pensar en el seu **pla de part** i sàpiga quins són els **indicis de part**.

En embarassos de risc baix es recomana caminar i mantenir una vida activa sense fer grans esforços per tal de facilitar el part.

Pot ser que a partir d'aquesta setmana es cursin cultius vaginals i/o anals per determinar la presència o no d'**estreptococ** al canal de part.

Els **exercicis esferodinàmia**, a sobre d'una fitball o pilota inflable, són especialment recomanats durant aquestes darreres setmanes.

[embarasconsulta]

[ficentrareport] [nointext] [sensesubtitol]

[embaras36] [image-map]