



General | | Actualitzat el 09/09/2020 a les 10:02

## Setmana 39 d'embaràs

*Els canvis al cos, les alteracions i els consells de salut per a la setmana 39 d'embaràs*

[inici-centrareport] El pes mitjà en aquesta setmana d'embaràs és de **3.250 grams** i l'alçada entre **50 i 51 centímetres**. Durant les últimes setmanes l'augment d'alçada s'ha anat alentint. El nadó cada vegada té menys espai a dintre l'úter.

[nointext]

Es calcula que a partir de la setmana 38 els pulmons del nadó ja són madurs. El nadó continua augmentant les seves reserves de greix, que l'ajudaran a regular millor la seva temperatura. El lanugen ja ha desaparegut, tot i que hi sol haver casos en els quals el nadó neix amb alguns pelets a les orelles o al tors, que anirà caient durant les primeres setmanes de vida.

Els dies abans del part la capa de pell superior del nadó es pela i és reemplaçada per pell nova. També se li acabaran de formar els **solcs de les genives**, on posteriorment, cap als sis mesos de vida, li creixen les primeres dentetes.

### [GotaVerdaPle] Què es pot notar?

A partir de la setmana 37 és normal sentir incomoditat i insomni. També es poden notar algunes contraccions. En el cas que siguin **regulars cada 5-10 minuts** indicarà que la fase més activa de part ja ha començat i caldrà contactar amb la llevadora de referència per tal de posar en marxa el pla de part.

També és possible que hi hagi una expulsió del tap mucós, que protegia el coll de l'úter, senyal també que el part no es demorarà (pot trigar fins una setmana després de l'expulsió del tap mucós).

### [GotaVerdaPle] Consells de salut

Durant el darrer mes d'embaràs hi ha més possibilitats de tenir preeclàmpsia, una complicació associada a la tensió alta. Per això és important anar-se **controlant la tensió arterial**, mirar que no hi hagi excés de proteïna a l'orina i parar atenció als senyals (com inflor excessiva de les extremitats) que poden indicar que aquesta complicació s'estaria produint.

És important tenir un pla de part preparat i manifestar la voluntat ja sigui de manera escrita o oral. Arribat el moment del part els/les professionals que atenguin la mare gestant han de respectar aquesta **decisió lliure i informada**.

[embarasconsulta]

[ficentrareport] [nointext] [sensesubtitol]

[embaras39] [image-map]