General | | Actualitzat el 09/09/2020 a les 09:54

Setmana 13 d'embaràs

Els canvis al cos, les alteracions i els consells de salut per a la setmana 13 d'embaràs

[inicicentrareport][GotaVerdaPle]Què hi passa al cos?

La placenta ja està totalment desenvolupada i l'organisme del fetus cada vegada és més complex. El seu sistema immunològic comença a funcionar encara que d'una forma immadura.
[nointext]
Els seus ulls, que al principi de l'embaràs estaven molt separats, es van centrant i les parpelles es tanquen per protegir els ulls mentre es van formant. Les orelles comencen a agafar una forma més complexa i semblant a les que tindrà el nadó quan neixi.

Durant aquesta setmana el fetus mesura **entre 7 i 8 centímetres** i pesarà al voltant dels **20 grams**. Al cap de 13 setmanes el fetus és capaç de posar-se el ditet a la boca, encara que sigui com a acte reflex.

[GotaVerdaPle]Què es pot notar?

A partir d'aquesta setmana o les posteriors hi ha persones que noten una mena de **tibantor als lligaments** que uneixen l'úter amb la paret abdominal. Les molèsties a les lumbars també es poden començar a notar: el centre de gravetat del cos canvia i també la postura, per això és tan important mantenir una posició adequada.

La progesterona, l'hormona principal de l'embaràs, provoca **digestions més lentes** i sovint poden ser també més pesades i fins i tot sentir molèsties provocades pels gasos.

[GotaVerdaPle]Consells de salut

Cal menjar un alt contingut de fibra per evitar el restrenyiment durant l'embaràs. Dur una **dieta sana i equilibrada** és clau pel correcte desenvolupament del fetus.

També és important dur roba que no estrenyi l'abdomen i que sigui còmode, i també evitar les sabates de taló de més de 4 centímetres.

[embarasrecomanacions]
[ficentrareport] [nointext] [sensesubtitol]
[embaras13] [image-map]