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

Setmana 14 d'embaràs

Els canvis al cos, les alteracions i els consells de salut per a la setmana 14 d'embaràs

[inicicentrareport]La criatura comença a practicar **moviments de succionar i deglutir**. Els músculs de la cara a poc a poc es van desenvolupant i ja obre la boca de manera més perllongada fent petites gesticulacions.
[nointext]
El fetus cada vegada degluteix més líquid amniòtic i això fa que els intestins ja es moguin amb certa freqüència. Pesa entre **25 i 30 grams** i mesura entre **80 i 95 mil·límetres.** La seva pell tot i ser encara molt fina no és tan translúcida i comença a estar recoberta d'un pèl finet que la protegirà fins al moment del naixement, el lanugen.

[GotaVerdaPle]Què es pot notar?

El segon trimestre de l'embaràs ha començat i per moltes és l'etapa més agraïda. Per una banda hi ha menys probabilitats a tenir nàusees i d'altres molèsties i tampoc es tenen els **problemes de circulació i d'esquena** més habituals al tercer trimestre a causa del pes.

Pot ser que se suï més a causa de l'augment de les glàndules sudorípares. També és possible que puguin aparèixer algunes varius a conseqüència de l'augment del volum de sang i estovament dels vasos sanguinis.

[GotaVerdaPle]Consells de salut

Per tal de prevenir l'aparició de varius cal evitar estar dreta o asseguda en la mateixa posició molta estona. **Caminar** diàriament o dormir amb les **cames un pèl elevades** també ajuda a prevenir-les.

Hidratar-se bé el cos, sobretot la zona de l'abdomen, pit i glutis, també és important per tal d'evitar les estries. La pell a l'estirar-se requereix hidratació extra per no deixar senyals.

[embarasrecomanacions]
[ficentrareport] [nointext] [sensesubtitol]
[embaras14] [image-map]