



General | | Actualitzat el 09/09/2020 a les 09:56

Setmana 21 d'embaràs

Els canvis al cos, les alteracions i els consells de salut per a la setmana 21 d'embaràs

[inici centrare report] El fetus mesura entre **17 i 18 centímetres** i pesa ja uns **300 grams**. El seu cor ja bateja amb la suficient força com per escoltar-lo amb un estetoscopi i va el doble de ràpid que el d'una persona adulta.

[no intext]

Mentrestant el sistema digestiu va madurant i empassant líquid amniòtic, que passa a l'estómac i a l'intestí prim, que absorbeix part del líquid i la resta va a parar a l'intestí gruixut. Tot i que el líquid amniòtic aporti nutrients el futur nadó es nodrirà bàsicament de la placenta.

[GotaVerdaPle] Què es pot notar?

L'úter ja mesura aproximadament un 20 centímetres i ja es pot notar a un centímetre més amunt que el melic. A mesura que l'úter va creixent pot pressionar cada vegada més l'estómac i notar més acidesa o reflux. També els **problemes de digestió o estrenyiment** es poden fer més evidents.

[GotaVerdaPle] Consells de salut

Tenir les cames lleugerament pujades sobre un reposapeus en posició asseguda i adoptar una **bona postura** ajuda a prevenir el mal d'esquena. En el cas de dur una vida activa activitats com el ioga, nedar o caminar també hi poden ajudar.

[embaras recomanacions]

[ficentrare report] [no intext] [sense subtítol]

[embaras 21] [image-map]