General | | Actualitzat el 09/09/2020 a les 10:00

Setmana 33 d'embaràs

Tot el que has de saber a la setmana 33 d'embaràs

[inicicentrareport]Les mides del fetus se situen entre els **43-44 centímetres** de cap a peus i té un pes aproximat de **2.100 grams.** Durant aquesta setmana, a banda de l'augment de pes s'aniran endurint a poc a poc els ossos i hi haurà un creixement del volum cerebral.
L'augment del nombre de neurones, cèl·lules que estan al cervell i les connexions entre elles seran alguns dels processos maduratius que es donen durant aquestes darreres setmanes de gestació. A més durant aquesta setmana la circumferència del cap del nadó augmenta més d'un centímetre.
[nointext]
En aquests moments el fetus ja **tindrà períodes de son i vetlla** com un nounat i a partir d'aquesta setmana la temperatura corporal del nadó serà un grau més elevada que la de l'embarassada perquè el seu greix corporal comença a funcionar independentment.

[GotaVerdaPle]Què es pot notar?

Durant aquesta setmana i les properes el cos de l'embarassada es comença a preparar encara amb més força pel moment del part. El pot sentir un lleuger dolor al **sòl pelvià** per la pressió que exerceix el fetus sobre ell per la preparació del canal de part per tal de donar a llum.

També és possible que pugui començar a sortir **el primer calostre**, la primera llet rica en proteïnes que presenta un color groguenc i que té un paper fonamental a l'hora de crear el sistema immunitari del nadó. Aquesta sortida de calostre es pot veure intensificada davant d'algun tipus d'estimulació com ara una dutxa d'aigua calenta.

La retenció de líquids sol ser habitual i també l'aparició de varius, rampes a les cames o les morenes al final del recte. L'insomni també sol ser quelcom habitual durant aquesta darrera etapa.

[GotaVerdaPle]Consells de salut

Posar les cames lleugerament alçades mentre es dorm, dormir de costat, **caminar sense fer grans esforços** i evitar estar força estona en la mateixa posició són alguns dels consells per millorar la circulació.

En el cas de tenir rampes molt abundants o que s'adormin les extremitats es pot consultar a un/a especialista per si cal o no aportar al cos una dosi extra de magnesi per alleugerir-ne els símptomes.

[embarasconsulta]
[ficentrareport] [nointext] [sensesubtitol]
[embaras33] [image-map]