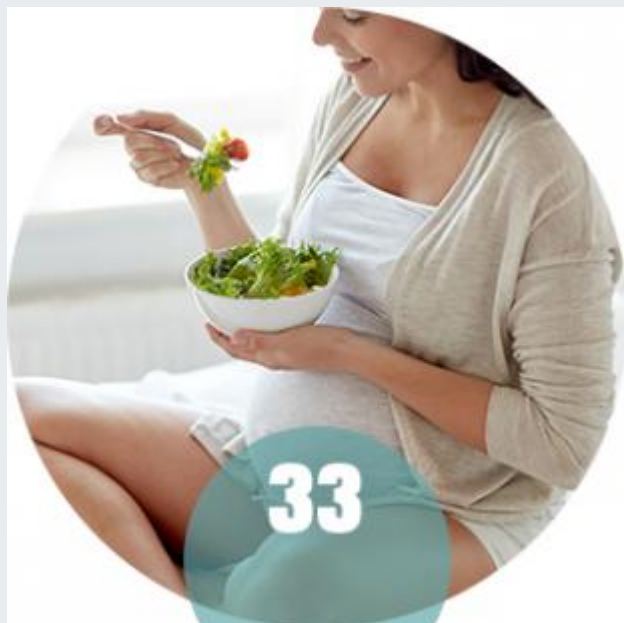




33. tydzień ciąży

CIAŻA

ARTYKUŁ

MARZ 8, 2019

7 MIN.

W 33. tygodniu ciąży Twoje dziecko potrzebuje naprawdę dużo białka i tłuszczów. Będzie tak jeszcze przez kilka kolejnych tygodni. W tym czasie powinnaś zwrócić szczególną uwagę na zrównoważoną dietę. Jedz warzywa, owoce, produkty zbożowe, przetwory mleczne, chude mięsa, ryby i jajka. Co jeszcze warto wiedzieć na temat tego tygodnia ciąży?

W 33. tygodniu ciąży skóra Twojego dziecka nabiera różowej barwy. Dzięki gromadzącej się pod nią warstwie tłuszczu staje się coraz mniej przezroczysta. To sprawia, że maleństwo coraz bardziej przypomina noworodka. Jego organizm jest już niemal w pełni przystosowany do życia poza brzuchem mamy, które wkrótce go czeka. Ostatnim etapem jest dalszy rozwój płuc – maleństwo wciąż je trenuje, wciągając i wypuszczając wody płodowe, a także wykonując równomierne ruchy przeponą i klatką piersiową.

Rozwój dziecka - 33. tydzień ciąży

W 33. tygodniu ciąży dziecko ćwiczy nie tylko płuca, ale również inne organy i części ciała. Często otwiera i zamyka oczy, kręci także główką.



Nos maleństwa osiągnął już właściwy dla małych dzieci kształt – szeroką, w pełni rozwiniętą nasadę oraz nieco większy niż u starszych dzieci zadarty czubek. Taka budowa umożliwia dziecku oddychanie podczas ssania piersi.

W tym czasie intensywnie rozwija się także tzw. ośrodek Broki (od nazwiska francuskiego chirurga Pierre’a Paula Broki) – obszar w mózgu, który w przyszłości będzie odpowiedzialny za generowanie mowy. Jego właściwe wykształcenie pozwoli Twojemu dziecku za jakiś czas zacząć łączyć głoski w wyrazy, a wyrazy w zdania.

Niemal wszystkie kości maluszka w 33. tygodniu ciąży są już twarde i skostniałe. Wyjątek stanowią tylko kości czaszki – te są wciąż elastyczne, znajdują się pomiędzy nimi otwory, tzw. ciemiączka. Elastyczne są także łączące kości czaszki szwy. Taka budowa pozwala główce dziecka dostosować się do kształtu kanału rodnego podczas porodu. Dzięki temu łatwiej będzie mogło przyjść na świat. Ostateczny kształt główki uformuje się w ciągu kilku tygodni po porodzie.

Ciało Twojego maleństwa ulega ciągłym przemianom. Przede wszystkim bardzo szybko rośnie. Od tego momentu dziecku może przybywać ponad 2 centymetry tygodniowo. Jego masa ciała od początku 8. miesiąca ciąży do porodu może się nawet podwoić. Intensywny rozwój mózgu sprawia, że obwód głowy dziecka w ciągu zaledwie 7 dni może powiększyć się o ponad centymetr.

Dziecko w 33. tygodniu ciąży mierzy 43,7 cm i waży już 1918 g.

W 33. tygodniu ciąży



Dziecko rośnie intensywnie, dlatego potrzebuje białka i tłuszczu



Kości w ciele dziecka stały się już całkiem twarde – wyjątek stanowią kości czaszki, które stwardnieją dopiero po porodzie



Rozwija się ośrodek Broki, który w przyszłości pozwoli Twojemu dziecku mówić

Brzuch w 33. tygodniu ciąży - jak zmienia się Twoje ciało?

Twój maluszek rośnie, a tłuszcz stanowi obecnie nawet do 8% jego masy ciała. Nic więc dziwnego, że i Tobie przybywa kilogramów. Choć może być to dla Ciebie mało komfortowe, nie powinnaś z tego powodu nadmiernie ograniczać tego, co jesz. Pamiętaj - jeśli będziesz zdrowo się odżywiać i pamiętać o ruchu, po ciąży szybko zrzucisz nadprogramowe kilogramy. Teraz jednak powinnaś wsłuchiwać się w potrzeby swojego maleństwa i serwować mu pełnowartościowe posiłki, tak by jego rozwój przebiegał prawidłowo.

Warto wiedzieć, że wygląd brzucha zależy od wielu kwestii, m.in. od wielkości i położenia dziecka, ilości wód płodowych, a także od Twoich genów. Wpływ na jego wielkość ma także to, czy to Twoja pierwsza, czy kolejna ciąża.

W ósmym miesiącu proporcje płodu oraz otaczającego go płynu owodniowego sprawiają, że mięsień macicy osiąga maksymalne rozciągnięcie, stąd płód nie ma już takiej swobody poruszania się jak wcześniej. Objętość płynu owodniowego osiągnęła już swoją maksymalną wartość. Tak jak pisaliśmy w 29 tygodniu ciąży, jego ilość jest jednak zbyt mała, aby skutecznie amortyzować ruchy dziecka. Przez to możesz odczuwać je silniej i mogą być one znacznie bardziej bolesne niż poprzednio. Zwłaszcza wtedy, gdy dziecko próbuje prostować kończyny.

33. tydzień ciąży - na co zwrócić uwagę?

Twoja macica naciska na narządy wewnętrzne, w tym na płuca. Dlatego towarzysząca

Ci od dłuższego czasu zadyszka może się w ostatnich tygodniach ciąży tylko pogłębić. Co więcej?

Zakrzepica – ryzyko zakrzepicy żyłnej w ciąży wzrasta nawet dziesięciokrotnie i jest jednakowe w całym okresie jej trwania. Wpływają na to hormony działające rozkurczająco na ścianę naczyń żylnych oraz ucisk powiększającej się macicy na duże pnie żyłne – miejsca, w których naczynia krwionośne łączą się. W konsekwencji dochodzi do zastoju krwi w żyłach. Ryzyko zakrzepicy wzrasta u kobiet powyżej 35. roku życia, otyłych lub z cukrzycą. Najczęstszymi objawami tego problemu są obrzęki nóg, miejscowy ból czy też zsinienie skóry na nodze.



W razie pojawienia się jakichkolwiek niepokojących objawów należy udać się do lekarza. Zakrzepica wymaga bowiem przede wszystkim leczenia przeciwzakrzepowego. Warto jednak próbować zapobiegać jej pojawianiu się. Najlepiej robić to poprzez utrzymywanie prawidłowej masy ciała, zdrową dietę, a także unikanie długotrwałego pozostawania w pozycji siedzącej i zakładania nogi na nogę. Wskazany jest także ruch.

Bezsenna – przyczyn problemów ze snem w ciąży może być wiele. Przeszkadzają duży brzuch i ucisk macicy na narządy wewnętrzne, w tym również pęcherz, co może często wybudzać Cię ze snu. To również kwestia towarzyszących kobietom w ciąży różnorodnych emocji i myśli. Na bezsenność wpływają też wyostrome zmysły. Dźwięki, zapachy czy zmieniające się światło mogą skutecznie uniemożliwić Ci sen.



Do kwestii bezsenności warto podchodzić kompleksowo. Zadbaj o swoją wygodę, pomóc Ci w tym mogą poduszki dla ciężarnych podtrzymujące brzuch. Dobrze jest także leżeć na lewym boku, co powinno ułatwić Ci zaśnięcie. Dodatkowo staraj się nie poddawać żadnym negatywnym myślom. Jeśli jakieś towarzyszą Ci w ciągu dnia, warto porozmawiać o nich z partnerem lub przyjaciółką, by nie pojawiały się także wtedy, gdy jesteś w łóżku. Te myśli, które dopadają Cię w nocy, odpędzaj, starając się właściwie oddychać – pomoże Ci to także odpowiednio się zrelaksować. Możesz również kupić zatyczki do uszu, które odetną Cię od wszelkich zewnętrznych hałasów, zadbać o opaskę na oczy lub skropić pościel olejkiem lawendowym, który ułatwia zasypianie i jest bezpieczny dla kobiet w ciąży.

Aktywność dziecka często jest znacznie większa wówczas, gdy wypoczywasz. Dlatego aby umożliwić sobie spokojny sen w nocy czy drzemki w ciągu dnia, możesz stosować różne techniki, które pomogą Ci uspokoić dziecko. Możesz np. kołysać się w bujanym fotelu, kołysać miednicą w siadzie podpartym — z rękami opartymi o podłogę czy też ćwicząc na piłce.

33. tydzień ciąży - jak dbać o siebie?

Ogranicz sytuacje stresowe

33. tydzień ciąży to już 8 miesiąc. Nic dziwnego, że coraz częściej myślisz o porodzie. Jeśli jednak te myśli wymykają się spod kontroli, często czujesz zmienne nastroje, a przez towarzyszące Ci napięcie nie możesz spać bądź jesteś nadmiernie drażliwa, warto okiełznać towarzyszący Ci stres. Jak to zrobić? Zamiast wyobrażać sobie poród, staraj się jak najlepiej do niego przygotować – skompletuj wyprawkę dla dziecka i spakuj torbę do szpitala, tak aby nic Cię nie mogło zaskoczyć.

Nie analizuj także bez ustanku informacji napływających z Twojego otoczenia. Staraj się dawkować sobie mrozące krew w żyłach historie związane z ciążą czy porodem, które serwują Ci przyjaciółki bądź których sama poszukujesz w sieci. Dodatkowo w tym czasie nie powinnaś zanadto przejmować się swoją pracą. Jeśli jest ona przyczyną stresu, nie bój się wziąć urlopu na żądanie lub zwolnienia lekarskiego, by odpocząć w domu. Naucz się ustalać priorytety, realizować tylko najważniejsze zadania, a także zwiększyć swoją asertywność w pracy.

Udaj się do okulisty

Jeśli przed ciążą miałaś silną wadę wzroku (powyżej 3 dioptrii), skonsultuj się z okulistą, który sprawdzi nie tylko to, czy wada wzroku w czasie ciąży nie uległa pogłębieniu, ale także doradzi Ci, czy w Twojej sytuacji wskazany jest poród naturalny. Niektórzy eksperci uważają, że parcie podczas porodu może mieć negatywny wpływ na kondycję oka u kobiet z dużymi wadami wzroku. Warto sprawdzić wszelkie przeciwwskazania. Konkretnie wskazania okulistyczne do cięcia cesarskiego zostały określone przez Polskie Towarzystwo Okulistyczne w 2014 roku.

Ważne

W trakcie porodu istnieje niepowtarzalna możliwość pobrania komórek macierzystych. Ich źródłem jest krew pępowinowa. Komórki macierzyste pomagają w leczeniu 80 rodzajów chorób onkologicznych i hematologicznych, takich jak białaczka, a także dziecięcego porażenia mózgowego. Pobranie komórek macierzystych jest całkowicie bezpieczne dla mamy i dziecka, a także szybkie i bezbolesne.

33. tydzień ciąży - jakie badania?

W ósmym miesiącu ciąży wskazane jest wykonanie następujących badań:

- morfologii
- badania ogólnego moczu
- badania w kierunku zakażeń HIV, HCV i kiłą u kobiet z grup ryzyka
- oceny nasilenia objawów depresji
- badania piersi
- cytologii, jeśli wcześniej nie była wykonywana
- badania pod kątem infekcji dróg moczowych i dróg rodnych, których wyleczenie przed porodem jest kluczowe dla zdrowia mamy i dziecka

Konsultacja merytoryczna:

DR. N. MED. M.SC. JAKUB RZEPKA

Specjalista położnictwa i ginekologii

II Klinika Położnictwa i Ginekologii CMKP

Szpital Bielański w Warszawie

Nestlé FamilyNes umożliwia konsumentom wystawianie opinii o swoich produktach i zapewnia dostęp do wystawianych przez konsumentów opinii o swoich produktach, jednakże na ten moment Nestlé FamilyNes nie może zapewnić, czy publikowane opinie pochodzą od konsumentów, którzy używali danego produktu lub go nabyli.