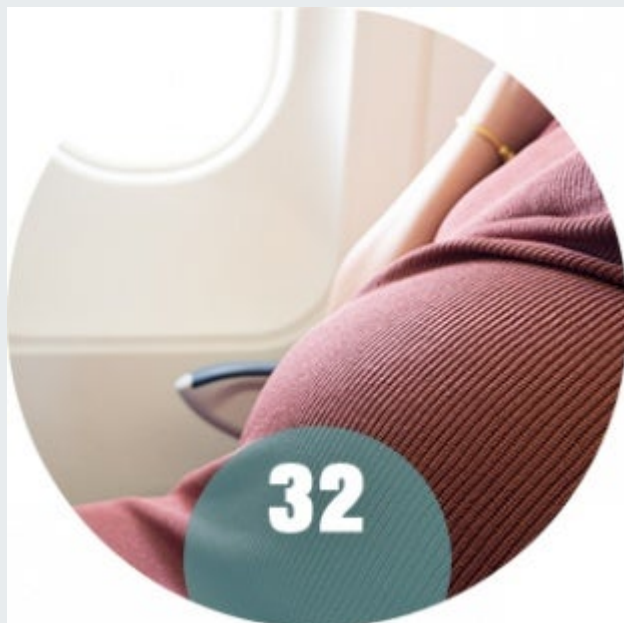




32. tydzień ciąży

CIAŻA

ARTYKUŁ

MARZ 19, 2019

5 MIN.

Do 32. tygodnia Twój maluszek zmniejsza już powoli swoją aktywność: jest tak duży, że praktycznie wypełnia macicę. Mimo tego duża ilość wód ułatwia mu ruchy. W tym okresie większość dzieci przyjmuje pozycję główkową, przygotowując się do porodu. To ostatnia chwila, aby zdecydować, gdzie chcesz rodzić.

Zaczynasz swój 32. tydzień ciąży. To początek 8. miesiąca. Twoje dziecko coraz bardziej przygotowuje się do przyjścia na świat. U wielu przyszłych mam nasila się w tym czasie stres związany z porodem i obawy dotyczące samej akcji porodowej. Możesz nie czuć się najlepiej, tym bardziej, że rosnącemu w Twoim brzuchu maleństwu jest coraz ciasniej. Dlatego teraz ruchy maluszka, które dotychczas były cudownym, przyjemnym doświadczeniem, mogą wywoływać pewien dyskomfort. Szczególnie mocno odczujesz każdą zmianę położenia dziecka – bolesne mogą być jego kopniaki i fikołki.

Rozwój dziecka - 32. tydzień ciąży

W 32. tygodniu ciąży dziecko może już przyjąć pozycję główką w dół, tzw. położenie podłużne potylicowe w kierunku kanału rodnego, co ułatwi mu przyjście na świat.



Nie jest to jednak reguła – zdarza się, że przed rozwiązaniem dzieci utrzymują głowę w górze (położenie miednicowe) lub kilkakrotnie zmieniają położenie – nie świadczy to o żadnej nieprawidłowości. Samoistny obrót maluszek może wykonać nawet w okolicach 36. tygodnia ciąży.

Na tym etapie ciąży dziecko już w bardziej skoordynowany sposób będzie ćwiczyć niemowlęce odruchy – cały czas trenuje umiejętności niezbędne do życia po opuszczeniu Twojego brzucha: ssie kciuki, pije wody płodowe, siusia i wykonuje ruchy oddechowe. Jego płuca są już prawie wykształcone, jednak w przypadku przedwczesnego porodu dziecko miałoby jeszcze spore trudności z oddychaniem.

Dziecko w 32. tygodniu ciąży cały czas intensywnie przybiera na wadze i gromadzi podskórną tkankę tłuszczową, dzięki której staje się bardziej zaokrąglony. Teraz mierzy już 42,4 cm i waży 1702 g.

W 32. tygodniu ciąży



Dziecko może już przyjmować pozycję główkową



Podczas badania USG możesz zobaczyć, jak się uśmiecha

Brzuch w 32. tygodniu ciąży - jak zmienia się Twoje ciało?

W tym czasie mogą wystąpić zaburzenia równowagi, trudności ze schylaniem się i ogólny spadek formy. Możesz też narzekać na bóle pleców, obrzęki, zgagę i niestrawność - wiele przyszłych mam cierpi z powodu tych dolegliwości. Nie martw się, poród już niedługo, a po nim Twoje ciało będzie wracać do formy.

Dziecko wypełnia teraz niemal całą jamę brzuszną, a jej dno znajduje się w połowie odległości między pępkiem, a dolnym końcem mostka - dla porównania w terminie porodu będzie tuż pod żebrami. Czasami pojawia się ucisk na przeponę i problemy ze złapaniem oddechu. Maluszek w 32. tygodniu ciąży ma już tak mało miejsca, że zaczyna naciskać główką Twój pęcherz moczowy. Może to spowodować niekontrolowane oddawanie niewielkich ilości moczu. Schorzenie zwane nietrzymaniem moczu (NTM) to częsta przypadłość kobiet w zaawansowanej ciąży. Wynika z osłabienia mięśni dna miednicy - aby je kontrolować, ćwicz mięśnie Kegla.

Ważne

W szkołach rodzenia mamy standardowo uczą się, jak ćwiczyć mięśnie Kegla. Ćwiczenie polega na tym, aby pobudzać pracę mięśni macicy. To skuteczna profilaktyka kłopotliwych sytuacji związanych z nietrzymaniem moczu. Zaciskaj mięśnie pochwy i odbytu na około 8-10 sekund. Powtarzaj czynność w krótkich odstępach czasu - najpierw zrób 5 powtórzeń, aż w miarę wzmocnienia mięśni dojdiesz do 25. Ćwiczenie wykonuj od początku ciąży, kiedy pojawiają się objawy nietrzymania moczu.

32. tydzień ciąży - na co zwrócić uwagę?

Gdzie rodzić? - to najwyższy czas, aby zgłosić się na zajęcia w szkole rodzenia i wybrać miejsce porodu.



Kiedy wybieramy szpital i szkołę rodzenia, warto wziąć pod uwagę opinie innych mam oraz ofertę poszczególnych placówek. Jeśli wybrałaś szpital już wcześniej, odwiedź go, a na zajęcia do szkoły rodzenia zabierz ze sobą partnera.

Zaplanuj urlop macierzyński i powrót do pracy - czy już zastanawiałaś się, jak będzie wyglądało Twoje życie, kiedy zostaniesz mamą? Co dalej z Twoją pracą?



Dowiedz się, z jakich praw możesz skorzystać, zwłaszcza jeśli chcesz godzić pracę z macierzyństwem. Po urlopie macierzyńskim możesz wrócić do stałej aktywności zawodowej, skorzystać z bezpłatnego 3-letniego urlopu wychowawczego bądź ubiegać się o zmniejszenie wymiaru czasu pracy.

Podróż samolotem - jeśli po 32. tygodniu chcesz wybrać się w podróż samolotem, pamiętaj, że dla przewoźnika jesteś pasażerem traktowanym ze szczególnymi zaleceniami medycznymi.



Zanim zaplanujesz podróż, skonsultuj ją z lekarzem, który być może zleci wykonanie odpowiednich badań i wyda zaświadczenie z informacją, w którym jesteś tygodniu. Mogą Cię o nie poprosić podczas odprawy. Sprawdź, jakie wymagania stawia przewoźnik - niektóre linie mogą oczekiwać od Ciebie zaświadczenia lekarskiego po 28. tygodniu ciąży. Inne linie po 32. tygodniu nie wpuszczają na pokład kobiet w ciąży mnogiej.

Ważne

Na tym etapie ciąży dziecko cały czas ssie kciuki, co pozytywnie wpływa na rozwój mięśni żuchwy i ust. Jest to niezbędne do tego, by wkrótce maluch mógł skutecznie ssać pierś.

32. tydzień ciąży - jak dbać o siebie?

Na tym etapie ze względu na zmiany, jakie niesie za sobą ciąża, powinnaś odpowiednio zatroszczyć się o siebie.

Sposoby na bolący kręgosłup

W szkole rodzenia poznasz techniki relaksacji oraz oddychania. Ćwicz te metody oraz w miarę możliwości korzystaj z pomocy fizjoterapeuty – masaż może przynieść Ci ulgę. Dobrym treningiem rozluźniającym, a także odciążającym stawy, jest gimnastyka w basenie pod okiem wykwalifikowanych terapeutów.

Nie rezygnuj z aktywności!

To bardzo ważne, abyś była aktywna. Możesz skorzystać ze specjalnej oferty zajęć fitness, pilatesu czy jogi dla kobiet w ciąży pod kierunkiem doświadczonego instruktora.

Zapobiegaj rozstępom!

Pamiętaj, aby nadal smarować brzuch kremem na rozstępy – skóra potrzebuje pielęgnacji przez cały okres ciąży, a teraz w szczególności.

32. tydzień ciąży - jakie badania?

Polskie Towarzystwo Ginekologiczne rekomenduje trzykrotne wykonanie badania USG w czasie ciąży. Między 27. a 32. tygodniem ciąży przeprowadza się trzecie z badań z oceną rozwoju płodu oraz jego położenia. Od tego, jaką pozycję dziecko przyjmie na tym etapie, zależy bowiem to, czy poród odbędzie się naturalnie, czy przez cesarskie cięcie. Jeśli jeszcze nie wykonałaś tego badania, zapytaj o nie lekarza prowadzącego.

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.