



Nestlé®

Zdrowy Start w Przyszłość

Opublikowane na *Zdrowy Start w Przyszłość* (<https://www.zdrowystartwprzyszlosc.pl>)

[Strona główna](#) > 31. tydzień ciąży

Article - udostępnij

X



31. tydzień ciąży

W 31. tygodniu ciąży czasem trudno może być Ci kontrolować emocje: raz płaczesz, raz się śmiejesz, bywasz nieco drażliwa i często wybuchasz. Nic dziwnego! Im bliżej porodu, tym huśtawki nastroju będą się zdarzać częściej. Burza hormonów przygotowuje Twój organizm do tego wielkiego wydarzenia, jakim będzie wzięcie maleństwa w ramiona. Czas oczekiwania wypełnij zdobywaniem informacji na temat tego, co dzieje się teraz z Twoim dzieckiem.

<https://www.zdrowystartwprzyszlosc.pl/31-tydzien-ciazy> ^[1]

^[2] ^[3] ^[4]



31. tydzień ciąży

W 31. tygodniu ciąży czasem trudno może być Ci kontrolować emocje: raz płaczesz, raz się śmiejesz, bywasz nieco drażliwa i często wybuchasz. Nic dziwnego! Im bliżej porodu, tym huśtawki nastroju będą się zdarzać częściej. Burza hormonów przygotowuje Twój organizm do tego wielkiego wydarzenia, jakim będzie wzięcie maleństwa w ramiona. Czas oczekiwania wypełnij zdobywaniem informacji na temat tego, co dzieje się teraz z Twoim dzieckiem.

wtorek, 05.03.2019

- ^[5]
- [Drukuj](#) ^[1]
- [Udostępnij](#)

W 31. tygodniu różnice w wielkości dzieci znajdujących się w brzuchach mam są już całkiem duże. Jeśli lekarz nie przekazuje Ci żadnych uwag dotyczących rozwoju Twojego maleństwa,

to nawet jeżeli jest ono większe lub mniejsze, niż wskazują tabele i wykresy, nie powinnaś się tym zbytnio przejmować.

Rozwój dziecka – 31. tydzień ciąży

W 31. tygodniu ciąży Twoje dziecko ma już bardzo dobrze rozwinięte narządy wewnętrzne i zewnętrzne, w tym także z mózgiem i układem nerwowym. Teraz także kształtuje się jego indywidualny temperament!



Czujesz, że dziecko często się rusza i jest pełne energii? Istnieje duże prawdopodobieństwo, że po porodzie będziesz mieć do czynienia z żywiołowym niemowlęciem. Jeżeli zaś jest wyciszone – możesz mieć w przyszłości spokojnego maluszka.

Na tym etapie dziecko potrafi już przetwarzać informacje. Sieć połączeń między neuronami w jego mózgu umożliwia mu odczytywanie nastroju z tonu głosu – Twojego oraz osób z Waszego otoczenia. Dodatkowo maleństwo reaguje na pojawiające się wokół niego poruszenie. W brzuchu mamy potrafi zarówno śmiać się, jak i zaniepokoić.

System odpornościowy maluszka wciąż się rozwija. Przez płacinek dziecko otrzymuje od mamy przeciwciała, które po urodzeniu pomogą mu w walce z infekcjami. Rozwijają się również płuca, by dziecko po porodzie mogło samodzielnie oddychać.

Dziecko w 31. tygodniu ciąży ma już 41,1 cm i waży około 1502 g!

W 31. tygodniu ciąży



Twoje dziecko ma już swój indywidualny temperament. To, jak zachowuje się w brzuchu, może świadczyć o tym, jakie będzie po porodzie – spokojne czy żywiołowe



Małeństwo coraz częściej się uśmiecha lub niepokoi

Brzuch w 31. tygodniu ciąży – jak zmienia się Twoje ciało?

31. tydzień ciąży nie przynosi wielu zmian w Twoim wyglądzie. Brzuch z każdym dniem staje się coraz większy, powodując kolejne problemy z chodzeniem czy wygodnym ułożeniem się do snu. W tym czasie z pewnością najchętniej nie ruszabyś się z łóżka. Ale pamiętaj, że ruch i spacer pozytywnie wpłyną na Twoje samopoczucie – im bardziej będziesz aktywna, tym łatwiej będzie Ci wykonywać codzienne czynności. Staraj się znaleźć także czas na odpoczynek.

31. tydzień ciąży – na co zwrócić uwagę?

W tym czasie wciąż mogą towarzyszyć Ci duszności, zawroty głowy, gazy, zaparcia, obrzęki i skurcze. Mogą się także pojawić kolejne dolegliwości.

Wyciek pokarmu z piersi – jest zupełnie naturalny; Twój organizm przygotowuje się do roli mamy poprzez gromadzenie pokarmu niezbędnego do nakarmienia dziecka. Jednak czasem może być go zbyt dużo. Wyciekający z piersi pokarm może brudzić bieliznę i ubrania, powodując Twój dyskomfort.



Najprostszym rozwiązaniem tego problemu jest korzystanie z wkładek laktacyjnych, które znajdziesz w aptekach. Możesz wypróbować wkładki jednorazowe lub wielorazowe. Te drugie są bardziej ekologiczne, natomiast wymagają prania. Zdarza się także, że przeciekają. To, z jakich wkładek będziesz korzystała, zależy od intensywności wycieku i indywidualnych upodobań.

Krótkowzroczność – problemy ze wzrokiem mogą się pojawiać na różnych etapach ciąży. W trzecim trymestrze może się zdarzyć, że pogorszy się Twoja ostrość widzenia. Jest to konsekwencja zwiększonej objętości krwi w krwioobiegu, zmian hormonalnych oraz podatności na odwodnienie.



Problemy ze wzrokiem powinny zniknąć zaraz po porodzie. Powinnaś stale dbać o odpowiedni poziom nawodnienia. Nie rezygnuj z picia wody, nawet mimo częstych wizyt w toalecie. Nie powinnaś jednak bagatelizować takich objawów jak podwójne widzenie czy mroczki przed oczami. Warto wówczas udać się do lekarza.

Powinnaś także zmieniać się w trakcie ciąży, przygotowując się do porodu. W 31. tygodniu ma ona już średnicę centymetra, a przez kolejne tygodnie urośnie jeszcze dwukrotnie! Jej długość może wynieść od 30 do nawet 60 centymetrów. Nic w tym dziwnego: to w końcu bardzo ważny czynnik, poprzez który dziecku dostarczane są krew i substancje odżywcze. Służą one także odprowadzaniu produktów przemiany materii.

31. tydzień ciąży – jak dbać o siebie?

Seks? Czemu nie!

Jeśli nie jesteś w ciąży zagrożonej i lekarz nie będzie dostrzegał żadnych przeciwwskazań, nie musisz, nawet na tak zaawansowanym etapie ciąży, rezygnować z seksu. O jego

korzyściach dla matki i dziecka pisaliśmy już w artykule dotyczącym 23. tygodnia. Nie martw się o bezpieczeństwo maleństwa. Jest ono odpowiednio chronione przez pochłony, a skurcze pojawiające się podczas orgazmu dziecko będzie odczuwać jako delikatne i miłe kołysanie.

Spróbuj wraz z partnerem znaleźć dla Ciebie pozycję. Na tym etapie ciąży polecana jest pozycja boczna, a także taka, w której kobieta siedzi na biodrach partnera – wówczas brzuszki z pewnością nie będzie Wam przeszkadzały.

Przygotuj się na bezbolesny poród

Każdej przyszłej mamie towarzyszy wiele obaw związanych z porodem. W 3 trymestrze ciąży dobrze jest poznać metody łagodzenia bólu porodowego. To nie tylko masaże czy akupunktura, ale przede wszystkim znieczulenie zewnątrzoponowe. Taki zastrzyk znieczuli całą dolną część ciała kobiety. W ten sposób skurcze stają się mniej bolesne. Warto poznać warunki podawania znieczulenia w szpitalu, w którym zamierzasz rodzić.

Coraz większą popularnością cieszą się w Polsce przyjęcia na czesną przyszłej mamy, zwane z angielska *baby shower*. Nawet jeśli nie jesteś przekonana do tej anglosaskiej tradycji, a Twoje przyjaciółki zdecydują się zorganizować przyjęcie, postaraj się przyjść je z wdzięcznością, nawet jeśli Twoje samopoczucie nie sprzyja zabawie. Podczas *baby shower* otrzymasz bowiem nie tylko prezenty dla Twojego maleństwa, ale także bardzo cenne porady od doświadczonych mam. Dodatkowo jest to być może jedna z ostatnich szans na wyjście z przyjaciółkami i dobrą zabawę przed porodem. Gdy pojawi się dziecko, będziesz miała znacznie więcej obowiązków.

31. tydzie ciąży – jakie badania?

W siódmym miesiącu ciąży lekarz może zlecić:

- morfologię
- badanie moczu
- ocenę czynności serca płodu

Pomiędzy 27. a 32. tygodniem powinno zostać wykonane badanie USG. Jeśli wyc do tej pory go nie miała, teraz jest na to ostatni moment. Podczas badania lekarz sprawdzi wymiary Twojego dziecka, oszacuje jego masę ciała, zmierzy obwód głowy, a także oceni ogólną budowę. Podczas USG oceni także możliwość powstania dziecka, stopień dojrzałości płuc oraz ilość płynu owodniowego.

Kołysanki dla kobiet w ciąży

Posłuchaj, zrelaksuj się i zadбай
o rozwój maluszka.

40
[46]

3. trymestr

Dowiedz się więcej >



[9]

Konsultacja merytoryczna:

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

Specjalista położnictwa i ginekologii

II Klinika Położnictwa i Ginekologii CMKP

Szpital Bielański w Warszawie

Czytaj dalej [47]

Adres URL źródła: <https://www.zdrowystartwprzyszlosc.pl/31-tydzien-ciazy>

Odnosiniki

[1] <https://www.zdrowystartwprzyszlosc.pl/31-tydzien-ciazy>

[2] <https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.zdrowystartwprzyszlosc.pl/31-tydzien-ciazy&media=https://www.zdrowystartwprzyszlosc.pl/sites/g/files/sxd381/f/styles/thumbnail/public/field/image/31-tydzien-ciazy.png&description=31.tydzien%20ci%20y>

[3] <https://twitter.com/share?text=31.%20tydzie%C5%84%20ci%C4%85%C5%BCy&url=https%3A//www.zdrowystartwprzyszlosc.pl/31-tydzien-ciazy>

- [4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.zdrowystartwprzyszosc.pl/31-tydzien-ciazy>
- [5] <https://www.zdrowystartwprzyszosc.pl/printpdf/2670966>
- [6] <https://www.zdrowystartwprzyszosc.pl/23-tydzien-ciazy-0>
- [7] <https://www.zdrowystartwprzyszosc.pl/27-tydzien-ciazy>
- [8] <https://www.zdrowystartwprzyszosc.pl/32-tydzien-ciazy>
- [9] <https://www.zdrowystartwprzyszosc.pl/kolysanki-dla-kobiet-w-ciazy>
- [10] <https://www.zdrowystartwprzyszosc.pl/1-tydzien-ciazy>
- [11] <https://www.zdrowystartwprzyszosc.pl/2-tydzien-ciazy>
- [12] <https://www.zdrowystartwprzyszosc.pl/3-tydzien-ciazy>
- [13] <https://www.zdrowystartwprzyszosc.pl/4-tydzien-ciazy>
- [14] <https://www.zdrowystartwprzyszosc.pl/5-tydzien-ciazy>
- [15] <https://www.zdrowystartwprzyszosc.pl/6-tydzien-ciazy>
- [16] <https://www.zdrowystartwprzyszosc.pl/7-tydzien-ciazy>
- [17] <https://www.zdrowystartwprzyszosc.pl/8-tydzien-ciazy>
- [18] <https://www.zdrowystartwprzyszosc.pl/9-tydzien-ciazy>
- [19] <https://www.zdrowystartwprzyszosc.pl/10-tydzien-ciazy>
- [20] <https://www.zdrowystartwprzyszosc.pl/11-tydzien-ciazy>
- [21] <https://www.zdrowystartwprzyszosc.pl/12-tydzien-ciazy>
- [22] <https://www.zdrowystartwprzyszosc.pl/13-tydzien-ciazy>
- [23] <https://www.zdrowystartwprzyszosc.pl/14-tydzien-ciazy>
- [24] <https://www.zdrowystartwprzyszosc.pl/15-tydzien-ciazy>
- [25] <https://www.zdrowystartwprzyszosc.pl/16-tydzien-ciazy>
- [26] <https://www.zdrowystartwprzyszosc.pl/17-tydzien-ciazy>
- [27] <https://www.zdrowystartwprzyszosc.pl/18-tydzien-ciazy>
- [28] <https://www.zdrowystartwprzyszosc.pl/19-tydzien-ciazy>
- [29] <https://www.zdrowystartwprzyszosc.pl/20-tydzien-ciazy>
- [30] <https://www.zdrowystartwprzyszosc.pl/21-tydzien-ciazy>
- [31] <https://www.zdrowystartwprzyszosc.pl/22-tydzien-ciazy>
- [32] <https://www.zdrowystartwprzyszosc.pl/23-tydzien-ciazy>
- [33] <https://www.zdrowystartwprzyszosc.pl/24-tydzien-ciazy>
- [34] <https://www.zdrowystartwprzyszosc.pl/25-tydzien-ciazy>
- [35] <https://www.zdrowystartwprzyszosc.pl/26-tydzien-ciazy>
- [36] <https://www.zdrowystartwprzyszosc.pl/28-tydzien-ciazy>
- [37] <https://www.zdrowystartwprzyszosc.pl/29-tydzien-ciazy>
- [38] <https://www.zdrowystartwprzyszosc.pl/30-tydzien-ciazy>
- [39] <https://www.zdrowystartwprzyszosc.pl/33-tydzien-ciazy>
- [40] <https://www.zdrowystartwprzyszosc.pl/34-tydzien-ciazy>
- [41] <https://www.zdrowystartwprzyszosc.pl/35-tydzien-ciazy>
- [42] <https://www.zdrowystartwprzyszosc.pl/36-tydzien-ciazy>
- [43] <https://www.zdrowystartwprzyszosc.pl/37-tydzien-ciazy>
- [44] <https://www.zdrowystartwprzyszosc.pl/38-tydzien-ciazy>
- [45] <https://www.zdrowystartwprzyszosc.pl/39-tydzien-ciazy>
- [46] <https://www.zdrowystartwprzyszosc.pl/40-tydzien-ciazy>
- [47] <https://www.zdrowystartwprzyszosc.pl/javascript%3A%3B>