



Nestlé®

Zdrowy Start w Przyszłość

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

[Strona główna](#) > 39. tydzień ciąży

Article - udostępnij

X



39. tydzień ciąży

W 39. tygodniu ciąży z niecierpliwością oczekujesz na swojego maluszka, który wkrótce przyjdzie na świat. Na tym etapie większość dzieci jest już w pozycji główką w dół. Choć chwile oczekiwania mogą się wydłużyć, pamiętaj, że Wasze spotkanie jest coraz bliższe.

<https://www.zdrowystartwprzyszlosc.pl/39-tydzien-ciazy> ^[1]

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



39. tydzień ciąży

W 39. tygodniu ciąży z niecierpliwością oczekujesz na swojego maluszka, który wkrótce przyjdzie na świat. Na tym etapie większość dzieci jest już w pozycji główką w dół. Choć chwile oczekiwania mogą się wydłużyć, pamiętaj, że Wasze spotkanie jest coraz bliższe.

Źródło, 06.03.2019

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

W 39. tygodniu ciąży dziecko wciąga rośnie i zwiększa swoją masę ciała. W brzuchu jest ciasno, dlatego następuje coraz większe ograniczenie jego ruchów. Mniej kopnięć nie musi być powodem do zmartwienia – na tym etapie to całkiem normalne. Dziecko przygotowuje się do przyjścia na świat i dalej przesuwa w dół Twojej miednicy.

Rozwój dziecka – 39. tydzień ciąży

Dziecko doskonale wie, kiedy powinno dać Ci sygnał do porodu.



Wówczas uruchomi się w Twoim ciele odpowiednie procesy hormonalne, aby maluszek mógł wydostać się na świat. Czekaj cierpliwie na ten moment. Tymczasem, choć wszystkie narządy dziecka są już sprawne, cały czas trwa ich rozwój. Szczególnie dotyczy to mózgu, w którym tworzą się kolejne połączenia nerwowe.

Dziecko w 39 tygodniu ciąży dalej rośnie. Ma już około 3288 g i mierzy około 50,7 cm. Pamiętaj jednak, że rozmiary Twojego maleństwa są kwestią bardzo indywidualną. Na przykład drobne kobiety najczęściej rodzą mniejsze dzieci.

W 39. tygodniu ciąży



Główka dziecka znajduje się coraz bliżej wejścia do miednicy (wchodu)

Ruchy
wcześnie
m

Brzuch w 39. tygodniu ciąży – jak zmienia się Twoje ciało?

W 39. tygodniu ciąży możesz odczuwać kłucie w brzuchu i kroczu, ból pleców oraz szczypanie naciąganej skóry na brzuchu. Najważniejsze zmiany czekają jednak nie Twój brzuch, ale przede wszystkim szyjkę macicy. Stanie się ona krótsza i bardziej rozpułchniona. Zmieni również swoje położenie, przesuwając się bardziej ku przodowi, a jej ujście będzie skierowane w kierunku osi kanału rodnego.

Obserwuj swoje ciało. Jeśli pojawi się upał o nieprzyjemnym zapachu, którym będzie towarzyszyło pieczenie i swędzenie, skontaktuj się z lekarzem. Takie symptomy mogą świadczyć o zakażeniu. Również barwa wydzieliny ma znaczenie. Jeśli czop łuzowy [6] będzie zabarwiony krwią – poród zbliża się wielkimi krokami, jednak od tego momentu wciąż może minąć jeszcze nawet 2 tygodnie!

Syndrom wicia gniazda dotyka w 39. tygodniu ciąży wiele przyszłych matek. Urządzenie domu i przygotowywanie go na pojawienie się dziecka to naturalny odruch. Choć powinnaś wszystko robić z umiarem i coś odpoczywać, to nieco ruchu Ci nie zaszkodzi, a nawet

może pomóc, ponieważ intensywna aktywność bywa skutecznym sposobem na przyspieszenie porodu.

39. tydzień ciąży – na co zwrócić uwagę?

W 39. tygodniu ciąży główka dziecka przesuwa się coraz niżej i uciska kość krzyżową. Możesz w związku z tym mieć problemy nie tylko z poruszaniem się, ale również ze staniem i siedzeniem. Na szczęście poród już blisko, więc ewentualne trudności wkrótce dobiegną końca! Co jeszcze może dziać się przed porodem?

Biegunka – często może być objawem zbliżającego się porodu. Organizm w ten sposób naturalnie oczyszcza się przed tą ważną chwilą, aby pełne jelita nie przeszkadzały dziecku w przejściu przez kanał rodny. U niektórych kobiet przed porodem mogą wystąpić wymioty, które również mają na celu oczyszczenie organizmu.



W czasie biegunki Twoja dieta musi być lekkostrawna, należy zrezygnować z tłustego jedzenia i słodkich potraw. Dodatkowo nie zapominaj o prawidłowym nawodnieniu organizmu.

Obrzęki – choć mogą Cię towarzyszyć już wcześniej, w 39 tygodniu ciąży może dojść do nasilenia objawów. Przyczyną jest nadmiar wody w organizmie oraz utrudniony odpływ krwi z dolnych okolic ciała, związany z uciskiem macicy na naczynia krwionośne. Obrzęki ^[7] mogą być więc już naprawdę duże, a w dodatku nie ustawać po nocnym wypoczynku.



Leż jak najczęściej z nogami uniesionymi do góry, regularnie pij wodę, staraj się ograniczyć sól w diecie, a zasypiaj, kładąc się na lewym boku. Jeżeli obrzęki się nie

zmniejszaj?, poinformuj o tym lekarza. Niezb?dna jest te? kontrola ci?nienia t?tniczego.

39. tydzie? ci?zy – jak dba? o siebie?

Twoje prawa w czasie porodu

Poród zbli?a si? wielkimi krokami. Personel medyczny powinien dok?adnie wyja?ni? Ci, na czym polegaj? i z czego wynikaj? przeprowadzane badania oraz zabiegi, które b?d? wykonywane podczas akcji porodowej. Dodatkowo powinna? otrzyma? informacje na temat metod ?agodzenia bólu. W czasie porodu mo?esz przyjmowa? dowolne pozycje. Aktywno?? fizyczna, nawet ta najmniejsza, jak np. ?wiczenia na pi?ce, wspomaga proces rozwierania szyjki macicy oraz pomaga przetrwa? skurcze.

Badania, które pozwol? okre?li? post?p porodu, powinny by? wykonywane nie rzadziej ni? co dwie godziny, za? sprawdzanie czynno?ci serca powinno si? odbywa? co pó? godziny. W niektórych sytuacjach istniej? wskazania do ci?g?ego nadzoru KTG. Cz?stotliwo?? os?uchiwania czynno?ci serca p?odu zale?y te? od fazy porodu.

Twoje prawa po porodzie

Po porodzie Twoje male?stwo powinno zosta? po?o?one od razu na Twoim brzuchu – przylegaj?c skór? do skóry. Je?li nie ma do tego ?adnych przeciwwskaza? medycznych, osuszone i przykryte dziecko powinno sp?dzi? tak co najmniej dwie godziny. W tej pozycji mo?e zosta? dokonana tak?e ocena stanu noworodka. Mierzenie oraz wa?enie mo?e si? odby? dopiero po odpowiednim czasie sp?dzonym z mam?.

Dziecko, b?d?c jeszcze w brzuchu, przyzwyczaja si? do ko?ysania, które jest zgodne z rytmem kroków mamy i dopasowane do jej oddechu. Poprzez ko?ysanie b?dziesz mog?a uspokoi? swoje dziecko tak?e wtedy, gdy ju? przyjdzie na ?wiat. Pami?taj jednak, ?e ruchy powinny by? p?ynne. W dodatku nie mo?na ko?ysa? dziecka zbyt mocno – mo?e mu to zaszkodzi?, zamiast pomóc.

39. tydzie? ci?zy – jakie badania?

39. tydzie? to ostatni moment na przeprowadzenie bada? rekomendowanych przez Polskie Towarzystwo Ginekologiczne, które s? zaplanowane na ten etap ci?zy. W?ród nich musi si? znale??:

- pomiar ci?nienia t?tniczego
- pomiar masy cia?a przysz?ej mamy
- badanie moczu
- badanie po?o?nicze

Je?li jeszcze nie przeprowadzi?a? tych bada?, jak najszybciej udaj si? do lekarza.

Kołysanki dla kobiet w ciąży

Posłuchaj, zrelaksuj się i zadбай
o rozwój maluszka.

40
[45]

3. trymestr

Dowiedz się więcej >



[8]

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 [46]

Adres URL źródła: <https://www.zdrowystartwprzyszlosc.pl/39-tydzien-ciazy>

Odniski

[1] <https://www.zdrowystartwprzyszlosc.pl/39-tydzien-ciazy>

[2] <https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.zdrowystartwprzyszlosc.pl/39-tydzien-ciazy&media=https://www.zdrowystartwprzyszlosc.pl/sites/g/files/sxd381/f/styles/thumbnail/public/field/image/39-tydzien-ciazy.jpg&description=39. tydzień ciąży? ci??y>

[3] <https://twitter.com/share?text=39.%20tydzie%C5%84%20ci%C4%85%C5%BCy&url=https%3A//www.zdrowystartwprzyszlosc.pl/39-tydzien-ciazy>

- [4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.zdrowystartwprzyszloc.pl/39-tydzien-ciazy>
- [5] <https://www.zdrowystartwprzyszloc.pl/printpdf/2671446>
- [6] <https://www.zdrowystartwprzyszloc.pl/38-tydzien-ciazy>
- [7] <https://www.zdrowystartwprzyszloc.pl/18-tydzien-ciazy>
- [8] <https://www.zdrowystartwprzyszloc.pl/kolysanki-dla-kobiet-w-ciazy>
- [9] <https://www.zdrowystartwprzyszloc.pl/1-tydzien-ciazy>
- [10] <https://www.zdrowystartwprzyszloc.pl/2-tydzien-ciazy>
- [11] <https://www.zdrowystartwprzyszloc.pl/3-tydzien-ciazy>
- [12] <https://www.zdrowystartwprzyszloc.pl/4-tydzien-ciazy>
- [13] <https://www.zdrowystartwprzyszloc.pl/5-tydzien-ciazy>
- [14] <https://www.zdrowystartwprzyszloc.pl/6-tydzien-ciazy>
- [15] <https://www.zdrowystartwprzyszloc.pl/7-tydzien-ciazy>
- [16] <https://www.zdrowystartwprzyszloc.pl/8-tydzien-ciazy>
- [17] <https://www.zdrowystartwprzyszloc.pl/9-tydzien-ciazy>
- [18] <https://www.zdrowystartwprzyszloc.pl/10-tydzien-ciazy>
- [19] <https://www.zdrowystartwprzyszloc.pl/11-tydzien-ciazy>
- [20] <https://www.zdrowystartwprzyszloc.pl/12-tydzien-ciazy>
- [21] <https://www.zdrowystartwprzyszloc.pl/13-tydzien-ciazy>
- [22] <https://www.zdrowystartwprzyszloc.pl/14-tydzien-ciazy>
- [23] <https://www.zdrowystartwprzyszloc.pl/15-tydzien-ciazy>
- [24] <https://www.zdrowystartwprzyszloc.pl/16-tydzien-ciazy>
- [25] <https://www.zdrowystartwprzyszloc.pl/17-tydzien-ciazy>
- [26] <https://www.zdrowystartwprzyszloc.pl/19-tydzien-ciazy>
- [27] <https://www.zdrowystartwprzyszloc.pl/20-tydzien-ciazy>
- [28] <https://www.zdrowystartwprzyszloc.pl/21-tydzien-ciazy>
- [29] <https://www.zdrowystartwprzyszloc.pl/22-tydzien-ciazy>
- [30] <https://www.zdrowystartwprzyszloc.pl/23-tydzien-ciazy>
- [31] <https://www.zdrowystartwprzyszloc.pl/24-tydzien-ciazy>
- [32] <https://www.zdrowystartwprzyszloc.pl/25-tydzien-ciazy>
- [33] <https://www.zdrowystartwprzyszloc.pl/26-tydzien-ciazy>
- [34] <https://www.zdrowystartwprzyszloc.pl/27-tydzien-ciazy>
- [35] <https://www.zdrowystartwprzyszloc.pl/28-tydzien-ciazy>
- [36] <https://www.zdrowystartwprzyszloc.pl/29-tydzien-ciazy>
- [37] <https://www.zdrowystartwprzyszloc.pl/30-tydzien-ciazy>
- [38] <https://www.zdrowystartwprzyszloc.pl/31-tydzien-ciazy>
- [39] <https://www.zdrowystartwprzyszloc.pl/32-tydzien-ciazy>
- [40] <https://www.zdrowystartwprzyszloc.pl/33-tydzien-ciazy>
- [41] <https://www.zdrowystartwprzyszloc.pl/34-tydzien-ciazy>
- [42] <https://www.zdrowystartwprzyszloc.pl/35-tydzien-ciazy>
- [43] <https://www.zdrowystartwprzyszloc.pl/36-tydzien-ciazy>
- [44] <https://www.zdrowystartwprzyszloc.pl/37-tydzien-ciazy>
- [45] <https://www.zdrowystartwprzyszloc.pl/40-tydzien-ciazy>
- [46] <https://www.zdrowystartwprzyszloc.pl/javascript%3A%3B>