



Saptamana 35 de sarcina

SARCINA | TRIMESTERE, DEZVOLTARE FETALA

ARTICOL

NOI. 18, 2024

4 MINUTE

In aproximativ o luna, iti vei tine bebelusul in brate. Pana atunci, vor mai avea loc, insa, numeroase schimbari. Citeste mai multe despre sarcina la 35 de saptamani.

Bebelusul tau in saptamana 35 de sarcina

In saptamana 35 de sarcina, cresterea bebelusului este aproape completa. Ficatul poate sa degradeze anumiti produse, iar rinichii, dezvoltati in totalitate, pot excreta reziduuri in urina. Copilul va lua in greutate aproximativ 230 de grame, la sfarsitul acestei saptamani cel mic cantarind in jur de 2.5 kg, avand o lungime de aproximativ 45 cm si fiind de marimea unui pepene galben mediu. Bratele si picioarele sale devin dolofane, datorita stratului de tesut adipos format sub piele. Stratul ce ii protejeaza pielea (vernix caseosa) se ingroasa.

Plamanii lui sunt pregatiti, si nu doar pentru acel prim strigat de dupa nastere. Substanta ce acopera suprafata interioara a alveolelor pulmonare (surfactantul) este prezenta in cantitate suficienta pentru a asigura flexibilitatea si a preveni colapsul. **Schimbul dintre tine si placenta continua.** Asta mentine volumul de lichid amniotic, continut in sacul amniotic. Cand aparitia micutului tau este iminenta,

sacul amniotic se va sparge – „ti se rupe apa” – un semnal pentru a te grabi spre maternitate!



Corpul tau in saptamana 35 de sarcina

De la o zi la alta, **respiri mai usor**, iar indigestia nu mai este asa de rea. Ce se intampla? Este simplu: bebelusul tau face ce trebuie sa faca. Istet fiind, s-a **mutat cu capul in jos**, spre pelvisul tau. Poate ai simtit o **usoara durere** in abdomen. Sunt, de fapt, contractiile ce apasa pe uter, lasand mai mult spatiu plamanilor si stomacului tau. Uterul tau si-a marit volumul de 1000 de ori pana acum si se afla in prezent sub coaste, apasand asupra diafragmului, care este muschiul situat fix sub plamani.

Daca la inceputul sarcinii ai avut o greutate normala, este foarte posibil ca pana in saptamana 35 de sarcina sa fi luat in greutate 10-12 kilograme. Cel mai probabil, nu te vei mai ingrasa foarte mult in urmatoarele saptamani.

In ultimele saptamani de sarcina, vei simti cum corpul tau se pregateste pentru aducerea pe lume a bebelusului.



Alimentatia in saptamana 35 de sarcina

Alege alimente usoare, care nu produc arsuri stomacale si nu constipa. Acorda o atentie sporita hidratarii: bea multa apa, limonada, ceaiuri neindulcite, mananca fructe si legume.

Consuma alimente bogate in fier, deoarece bebelusul isi face rezerve de fier absorbindu-l din corpul tau. Este un motiv pentru care acizii **Omega 3** sunt numiti „acizi grasi esentiali”, deoarece sunt intr-adevar esentiali: corpul nostru nu il poate sintetiza. Acesta face parte din structura membranei celulare si, in particular, a creierului. Implicat in **reglarea fluxului de informatii dintre celule**, in special dintre neuroni. Orice Omega-3 pe care il consumi trece din corpul tau la bebelus prin circulatia fat-placenta. Acesti acizi grasi “magici” pot fi gasiti in seminte de in si ulei de rapita, in nuci si ulei de nuci, in germenii de grau si pesti grasi precum somon, sardine, halibut si macrou. Gandeste-te la asta cand iti condimentezi salata si incearca sa mananci cateva portii de peste gras in fiecare saptamana (dar alege pesti mici, precum sardinele, macroul si heringul pentru a evita riscul de intoxicatie cu mercur).

Sfaturi utile pentru aceasta perioada

Mentine o postura corecta a corpului si incearca sa dormi cu trunchiul ridicat pe o perna, pentru a respira cat mai usor si a inlatura presiunea asupra plamanilor. Daca esti deja in concediu de maternitate, incearca sa te odihnesti cat mai mult. De asemenea, poti incepe sa practici exercitiile de respiratie.

Incepand cu aceasta saptamana, va trebui sa mergi saptamanal la medic. Daca nu ai inceput deja sa faci asta, va trebui sa incepi sa numeri miscarile copilului. Asta este

un mod deosebit de a crea o legatura intre tine si cel mic, dar si de a identifica daca este ceva in neregula cu el. Este recomandat sa numeri miscarile bebelusului la aceeasi ora din zi si sa-ti notezi numarul intr-un tabel.

Pe masura ce sarcina avanseaza, iar momentul nasterii este din ce in ce mai aproape, unele femei se intreaba daca vor fi in stare sa alapteze. Sa stii ca alaptarea unui bebelus este cel mai natural lucru din lume. Micutul tau deja stie ce sa faca, exersand suptul inca din pantec. Iar daca ai vreodata dificultati, sunt multe lucruri ce te pot ajuta. In plus, laptele mamei este cel mai bun lucru pe care il poti oferi copilului tau, un adevarat miracol al naturii.

Din jurul saptamanii doi, bebelusii incep sa ia in greutate aproximativ 30g pe zi, desi „doar” beau. Mai mult, compozitia laptelui din san se ajusteaza automat la nevoile bebelusului tau. La inceputul mesei, laptele este subtire si apos, pentru a potoli setea bebelusului. Apoi devine mai gros si mai bogat pentru a-i satisface apetitul. Cand copilul tau are un apetit mai mare, corpul tau se va ajusta in doua zile si va produce mai mult lapte. Uimitor! Daca, totusi, nu poti alapta din motive medicale, nu e nevoie sa te ingrijorezi. Medicul iti va da cea mai buna recomandare pentru a-i putea oferi bebelusului substantele nutritive potrivite nevoilor sale.



**PĂRINTE
în felul tău!**
Alături de părinți de la primul pas.

**Sa fii parinte nu e deloc cum te asteptai?
Suntem alaturi de tine, pas cu pas,
inca de la inceput de drum.**

Afla mai multe

Neofia Baby & me
NĂSCUT ÎN ROMÂNIA, ÎNTR-UN ROMÂN

The advertisement features a warm, orange-toned background image of a family (mother, father, and two young girls) smiling and unpacking cardboard boxes in a bright room with large windows. The text is overlaid on the left side, with a blue logo at the top and a blue button for more information. The Neofia Baby & me logo is in the bottom right corner.