



Gravid vecka 37

GRAVID

ARTIKEL

DEC 5, 2017

3MIN

Det börjar bli trångt i magen och din bebis har börjat hålla ner sitt huvud, korsarmarna och hålla upp sina ben för att få plats därinne. Han eller hon kommer att bli glad av att få komma ut och sträcka på sig! När du är gravid vecka 37 är det bara upploppet kvar, gör dig redo för att träffa din lilla inneboende för första gången ansikte mot ansikte!

Gravid vecka 37 och det börjar bli

trångt

Din lilla i magen är inte så liten längre. Bristen på utrymme gör att han eller hon har slutat med kullerbyttorna. Armbåbandet och sparkarna fortsätter dock som vanligt – man måste ju visa att man finns kvar därinne! Den subkutana persikoytan som täckt huden har i stort sett försvunnit nu för att ersättas av den ”riktiga” huden. Även den förut underliggande vaxliknande beläggningen håller på att flyta bort i fostervattnet. Håll ut, snart får ni ses!

Behåll lugnet när du är gravid vecka 37

Nu är det inte många veckor kvar och du börjar förmodligen bli både exalterad och orolig. Vem skulle inte vara det? Men försök att vara så avslappnad som möjligt så att du kan föda under optimala förhållanden. Fortsätt att göra dina avkopplings- och andningsövningar. Får du en våg av sammandragningar, slå en koll på klockan, lägg dig ner och slappna av med några djupa andetag. När nästa våg kommer kollar du på klockan igen. Om de sker med mer än 20 minuters mellanrum är det inte dags att åka in än riktigt än. Generellt brukar man säga att när det är mindre än 10 minuter mellan sammandragningarna och/eller när vattnet har gått, är det dags. Kan du förstå hur nära du är nu att bli mamma? Eller, om det inte är din första, att ha en liten till? Underbart! Ta det lugnt, allt kommer gå fint. Tror oss, vi kan detta.

Äta rätt när du är gravid vecka 37

En vanlig fråga är om du kan dricka kaffe/te eller ta ett glas vin när du är gravid eller ammar. Vad gäller kaffe/te är det ok att få i sig upp till 300 mg om dagen, vilket motsvarar tre små koppar svart kaffe (à 1,5dl) eller sex koppar te (à 2dl) under graviditet och amning. Vad gäller alkohol bör du vara mer återhållsam – Livsmedelsverket rekommenderar gravida kvinnor att avstå helt från alkohol. Under amningstiden rekommenderas måttfullhet vilket betyder max en till två små glas vin en till två gånger i veckan.

Tips och råd när du är gravid vecka 37

Hur vill du ha det i rummet när barnet föds? Är du osäker kan det vara idé att klargöra några saker för dig själv innan du går vidare. Många känner sig tryggast när partnern är i delaktig, men kanske har du en känsla av att du skulle klara det bättre själv? Att ha en nära vän vid sin sida kan vara väl så tryggt. Glöm inte det andra perspektivet – skulle din partner klara av att bara vara åskådare? Var öppen med dina känslor och berätta för din partner hur du känner inför detta. Vädra alla förväntningar och rädslor. Därefter tar ni ett gemensamt beslut kring hur ni ska göra. Försök att inte pressa varandra till någonting. Det här är ju något härligt! När du är gravid vecka 37 så är det bara upploppet kvar, snart får du träffa din lilla inneboende.

Läs mer om kost på livsmedelsverket.se