

[Início](#) > 4 semanas de gravidez

Partilhe Artigo

X



4 semanas de gravidez

Já está grávida de quase um mês! Esta semana estão a acontecer montes de coisas dentro de si.

<https://www.nestlebebe.pt/minha-gravidez-semana-semana/primeiro-trimestr...> [1]

[2] [3] [4]



4 semanas de gravidez

Já está grávida de quase um mês! Esta semana estão a acontecer montes de coisas dentro de si.

Terça, 9 de Maio de 2017

- ^[5]
- [Imprimir](#) ^[1]
- [Partilhar](#)



O seu bebé está a acomodar-se para percorrer uma longa viagem. O óvulo já se instalou no útero, o líquido amniótico e a placenta estão a formar-se, e o óvulo fecundado está a chegar a uns impressionantes 0,2 mm de diâmetro! As quatro semanas de gravidez são também um marco importante no desenvolvimento embrionário: é o início da chamada organogénese. Começam a surgir muitos dos órgãos internos, como a irrigação sanguínea. No final da quarta semana, o bebé parece um diminuto ponto decimal a flutuar no líquido amniótico e a circulação feto-placentária já se formou e está ativa. Surpreendentemente, desde a conceção, o peso multiplicou-se por 10 mil vezes! O desenvolvimento do feto não fez mais do que começar.



Passaram-se seis semanas desde o último período. Agora está na quarta semana de gravidez e as mudanças no seu corpo são mais visíveis. Um maravilhoso montículo já se converteu num ponto e a célula original dividiu-se centenas de vezes. Desloca-se da trompa de Falópio para o útero. Depois de

encontrar um lugar cómodo, irá aí criar a sua toca e implantar-se. Nesse momento liberta-se uma grande quantidade de hormonas. São essenciais para o seu bebé, já que asseguram que tem tudo o que é preciso para crescer. Essas hormonas impedirão que o período apareça de novo enquanto estiver grávida, além de que intervirão na formação da placenta. Para que serve a placenta? Fornece oxigénio e nutrientes ao bebé e é uma proteção contra muitos germes e contaminantes. Mas não é tudo. Se ainda não deixou de fumar, agora é a altura! (E isto também para os papás!)

O que comer e o que não comer

Toda a gente afirma que “tem de se comer de forma saudável” durante a gravidez mas, por vezes, tal pode parecer um verdadeiro desafio e uma exigência nada fácil. A regra de ouro é fazer finca-pé na qualidade. Irá ajudá-la a adotar bons hábitos desde as fases iniciais da gravidez. Centre-se também em dedicar um cuidado especial à preparação da comida para evitar qualquer risco de intoxicação, tanto para si como para o bebé. Quando chegar a altura de saber o que comer e o que não comer, recomendamos que cozinhe bem a carne: estão proibidos os bifes tártaros e as carnes mal passadas! Lave bem as mãos depois de tratar do jardim ou de alimentar os animais de estimação, antes de cozinhar e certifique-se de que também lava bem frutas e verduras. Se tiver tempo para limpar o frigorífico com frequência, usando água, sabão e lixívia, não hesite. Evite comer restos, já que costumam ser campo de cultura para as bactérias. Com um pouco de cuidado, pode fazer muito pela sua saúde e pela do bebé!

Conselhos para grávidas

Um dos conselhos mais habituais para as grávidas de quatro semanas é a toma de suplementos vitamínicos e minerais durante a gravidez. Mas é uma boa ideia? A comunidade médica tende para o consenso e afirma que, com uma dieta equilibrada, de um modo geral já se suprem as necessidades vitamínicas e minerais. Contudo, a realidade é que as mulheres acabam por seguir uma dieta pouco equilibrada. Uma mulher grávida tende a precisar de um consumo mais elevado de ferro, cálcio, vitamina D e ácido fólico. A ingestão de suplementos vitamínicos pode ajudar a suprir algumas carências. Como qualquer outro medicamento, é necessário consultar o médico antes de tomar qualquer suplemento dietético durante a gravidez. Ele poderá receitar o suplemento mais adequado para a gravidez. Atenção: não brinque aos farmacêuticos! Uma dose com falta de determinados nutrientes (vitamina A, vitamina D, selénio, flúor) pode ser prejudicial para o seu bebé! Por outro lado, já foi ao ginecologista, certo? O lógico é realizar uma primeira consulta antes do final do terceiro mês. O médico pedirá uma análise ao sangue durante a fase inicial da gravidez e programará a primeira ecografia para por volta da semana 12.

[Ler mais](#) ^[6]

URL de origem: <https://www.nestlebebe.pt/minha-gravidez-semana-semana/primeiro-trimestre/4-semanas-de-gravidez>

Ligações

[1] <https://www.nestlebebe.pt/minha-gravidez-semana-semana/primeiro-trimestre/4-semanas-de-gravidez>

[2] [https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebebe.pt/minha-gravidez-semana-semana/primeiro-trimestre/4-semanas-de-gravidez&media=https://www.nestlebebe.pt/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/4_semanas.jpg&description=semanas de gravidez](https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebebe.pt/minha-gravidez-semana-semana/primeiro-trimestre/4-semanas-de-gravidez&media=https://www.nestlebebe.pt/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/4_semanas.jpg&description=semanas%20de%20gravidez)

[3] <https://twitter.com/share?text=4%20semanas%20de%20gravidez&url=https%3A//www.nestlebebe.pt/minha-gravidez-semana-semana/primeiro-trimestre/4-semanas-de-gravidez>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.nestlebebe.pt/minha-gravidez-semana-semana/primeiro-trimestre/4-semanas-de-gravidez>

[5] <https://www.nestlebebe.pt/printpdf/116791>

[6] <https://www.nestlebebe.pt/javascript%3A%3B>