

[Início](#) > 5 semanas de gravidez

Partilhe Artigo

X



5 semanas de gravidez

Ainda que o seu tamanho não passe o de uma ervilha, o bebé está a crescer a passos gigantescos. Relativamente! Leia mais sobre a quinta semana de gravidez.

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

[_ \[2\]](#) [_ \[3\]](#) [_ \[4\]](#)



5 semanas de gravidez

Ainda que o seu tamanho não passe o de uma ervilha, o bebé está a crescer a passos gigantescos. Relativamente! Leia mais sobre a quinta semana de gravidez.

Terça, 9 de Maio de 2017

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



Não é visível à vista desarmada, mas o desenvolvimento do feto de cinco semanas é rápido, com a formação dos dois hemisférios cerebrais, os dois lados do que será o cérebro. Os “órgãos sensoriais” estão também a surgir, com o contorno dos olhos e das orelhas, e o esboço do que será o nariz e a boca. E a carinha também. Surpreendentemente, o sistema pulmonar e o digestivo estão também a formar-se pouco a pouco. O coração já se desenvolveu o suficiente e tornou-se mais proeminente. Se estiver na altura de fazer uma ecografia, verá claramente como o coração bate! No útero, o pequeno ser começa já a formar-se, lentamente mas com segurança.



Agora, na quinta semana da gravidez, é possível que comece a observar mudanças no corpo. São muitas as mulheres que o sentem, mesmo nesta fase tão precoce. É possível que se sinta mais tensa ou irritável

do que o normal. Tal deve-se às alterações hormonais pelas quais está a passar e que, além de afetarem o seu estado mental, podem também causar determinadas mudanças físicas. Os seios podem inchar e algumas mulheres sentem aperto ou mesmo um pouco de dor na zona pélvica, causada pelo aumento da irrigação sanguínea. Tudo isto é normal e faz parte do processo.

O que comer e o que não comer

O mais provável é que já tenha sentido náuseas. Sim, os enjoos matinais não se limitam às manhãs. Infelizmente, as náuseas são também um passo necessário enquanto o corpo se acostuma a todas as mudanças que ocorrem no seu interior. Pode fazer várias coisas. A primeira é que não tente saltar o pequeno-almoço. Este proporciona-lhe os hidratos de carbono necessários para começar o dia em boa forma e, quem sabe, ajudá-la com as náuseas. Pode também tentar distribuir as refeições. Prepare uma pequena merenda para meio da manhã e outra para a tarde, além das três refeições. E não se preocupe se, no princípio da gravidez, perder peso por causa dos vômitos: é temporário. Uma última coisa que deve ter em conta é beber quantidades suficientes de água para que se mantenha hidratada.

Conselhos para grávidas

Como pode ter a certeza de que está realmente grávida? Um dos primeiros sinais clássicos da gravidez é o não surgimento do período na altura devida. Na semana 5, um teste de gravidez poderá indicar de forma fiável se espera bebé. Mas, para estar totalmente segura, tem de consultar um médico. E quanto antes, melhor! Não apenas porque assim terá a certeza, mas também porque poderá reduzir o risco de complicações. Um conselho para as grávidas de 5 semanas é a ida ao médico, já que este pode, por exemplo, determinar se o óvulo está corretamente implantado na parede do útero. Também calculará a data prevista do parto, algo muito importante para planear o futuro!

[Ler mais](#) ^[6]

URL de origem: <https://www.nestlebebe.pt/minha-gravidez-semana-semana/primeiro-trimestre/5-semanas-de-gravidez>

Ligações

[1] <https://www.nestlebebe.pt/minha-gravidez-semana-semana/primeiro-trimestre/5-semanas-de-gravidez>

[2] [https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebebe.pt/minha-gravidez-semana-semana/primeiro-trimestre/5-semanas-de-gravidez&media=https://www.nestlebebe.pt/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/5_semanas.jpg&description=semanas de gravidez](https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebebe.pt/minha-gravidez-semana-semana/primeiro-trimestre/5-semanas-de-gravidez&media=https://www.nestlebebe.pt/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/5_semanas.jpg&description=semanas%20de%20gravidez)

[3] <https://twitter.com/share?text=5%20semanas%20de%20gravidez&url=https%3A//www.nestlebebe.pt/minha-gravidez-semana-semana/primeiro-trimestre/5-semanas-de-gravidez>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.nestlebebe.pt/minha-gravidez-semana-semana/primeiro-trimestre/5-semanas-de-gravidez>

[5] <https://www.nestlebebe.pt/printpdf/116801>

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