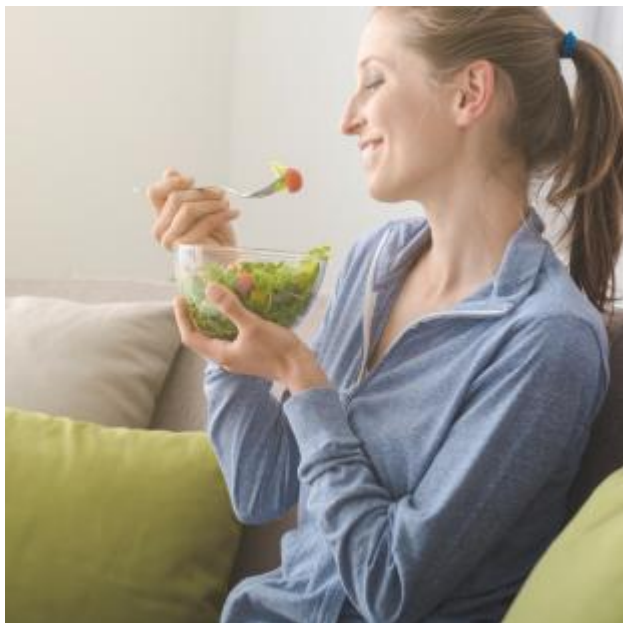


Partilhe Artigo

X

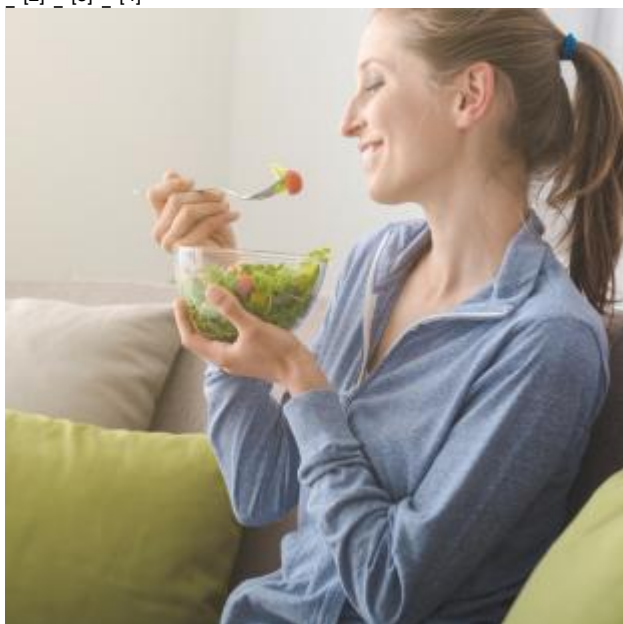


6 semanas de gravidez

Agora, o crescimento do seu bebé corre sobre rodas. São tantas as coisas emocionantes que estão a desenvolver-se apesar de ser tão pequenino! Leia mais sobre esta semana.

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

_ [2] _ [3] _ [4]



6 semanas de gravidez

Agora, o crescimento do seu bebê corre sobre rodas. São tantas as coisas emocionantes que estão a desenvolver-se apesar de ser tão pequenino! Leia mais sobre esta semana.

Terça, 9 de Maio de 2017

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



Sabe que mais? Está grávida de seis semanas e o bebê já tem pele! E, surpreendentemente, todos os demais órgãos, mesmo que pequenos, já estão no seu lugar. Os nervos óticos já se desenvolveram e a cabeça está bem formada, embora seja maior do que o resto do corpo. Esta semana, o coração e o fígado já ocupam muito espaço na sua barriga. Outra novidade: a coluna vertebral já se formou. Os braços e as pernas alargam-se e a pequena “caudinha” desaparecerá em breve. Nas duas próximas semanas, as palmas das mãos e a membrana terão espaço suficiente para formar dedos das mãos e dos pés bem separados. Que semana agitada!

Mudanças no corpo



Tudo vai de vento em popa. O seu bebé irá nascer dentro de 33 semanas. Nesta altura, muitas mulheres têm de diminuir o ritmo. É possível que comece a preocupar-se com alguns dos efeitos adversos menos agradáveis da gravidez. Entre eles, por exemplo, as famosas náuseas, os problemas de insónias e as mudanças de humor. É um pequeno consolo saber que estes sintomas são bons. Aparecem devido à mudança hormonal, são perfeitamente normais e indicativos de uma gravidez saudável. Ainda assim, nesta altura, não exija demasiado de si! Não deve encarar o facto de estar grávida como uma doença, embora o seu corpo não seja o mesmo de sempre. Na melhor das hipóteses, de vez em quando, talvez seja aconselhável optar por algum descanso extra na rotina diária e no trabalho.

O que comer e o que não comer

Caso se sinta muito cansada e tenha dúvidas quanto ao que comer durante a gravidez às seis semanas, pode ajustar a dieta para prevenir a fadiga. Por exemplo, hidratos de carbono complexos (alimentos com amido, como pão, massa, batatas, arroz, cereais e legumes) irão ajudar a manter o equilíbrio do nível de energia ao longo do dia. E não se esqueça de incluir algumas frutas e hortaliças (uma grande fonte de vitaminas), cereais integrais, gérmen de trigo e nozes, para um aporte de magnésio, que ajuda a absorver o zinco e a vitamina B6, crucial para o funcionamento do sistema nervoso central. Evite os sumos não pasteurizados e os produtos lácteos e certifique-se de que todas as frutas e hortaliças estão bem lavadas e sem terra.

Conselhos para grávidas

Não sabe se pode continuar a correr durante a gravidez? Se costuma correr, é bom que continue a fazê-lo, sempre que se sinta bem. Como é evidente, fale com o médico antes de mais. Ninguém a conhece melhor! Se ele dá o seu aval, seguem-se algumas recomendações que pode seguir enquanto está grávida. Limite o exercício a 4-5 km por corrida. Mantenha-se em sintonia com o seu corpo. Deixe de correr se não ganhar peso suficiente, se sentir náuseas enquanto corre ou se apresenta sinais claros de enfraquecimento. No último trimestre, a característica é um ritmo rápido. Facilitar as coisas é uma boa regra durante a gravidez.

Ler mais ^[6]

URL de origem: <https://www.nestlebebe.pt/minha-gravidez-semana-semana/primeiro-trimestre/6-semanas-de-gravidez>

Ligações

[1] <https://www.nestlebebe.pt/minha-gravidez-semana-semana/primeiro-trimestre/6-semanas-de-gravidez>

[2] https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebebe.pt/minha-gravidez-semana-semana/primeiro-trimestre/6-semanas-de-gravidez&media=https://www.nestlebebe.pt/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/6_semanas.jpg&desempenho=sem
semanas de gravidez

[3] <https://twitter.com/share?text=6%20semanas%20de%20gravidez&url=https%3A//www.nestlebebe.pt/minha-gravidez-semana-semana/primeiro-trimestre/6-semanas-de-gravidez>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.nestlebebe.pt/minha-gravidez-semana-semana/primeiro-trimestre/6-semanas-de-gravidez>

[5] <https://www.nestlebebe.pt/printpdf/116826>

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