

Partilhe Artigo

X

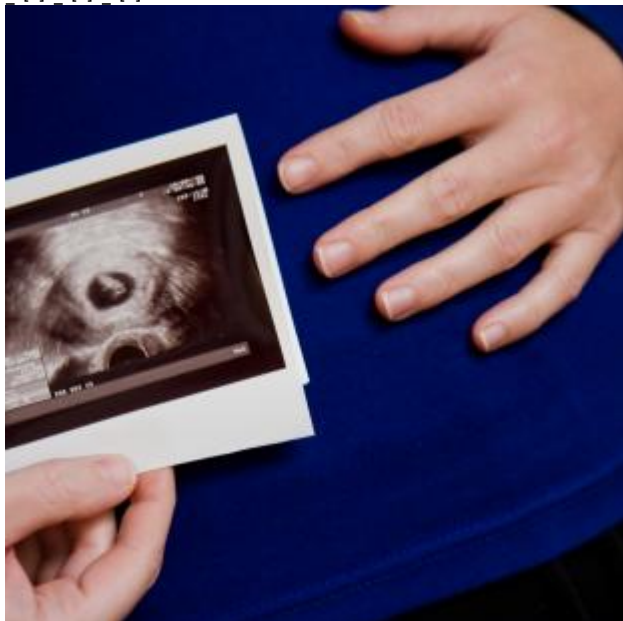


8 semanas de gravidez

O seu pequenote, que agora já está sentado, já está aproximadamente do tamanho de uma uva. Isto é, desde o cóccix até à coroa. Leia mais sobre a oitava semana de gravidez.

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

[2] [3] [4]



8 semanas de gravidez

O seu pequenote, que agora já está sentado, já está aproximadamente do tamanho de uma uva. Isto é, desde o cóccix até à coroa. Leia mais sobre a oitava semana de gravidez.

Quinta-feira, 11 de Maio de 2017

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



O seu bebé está a adquirir uma forma mais humana! Já tem os dedos totalmente formados e é capaz de tocar o polegar com o indicador. Os intestinos ainda estão a crescer. No momento do parto, medirão três metros, algo impressionante para alguém tão pequeno. O aparelho geniturinário segue também o mesmo processo. Quanto ao sexo do bebé, apesar de já estar geneticamente definido, ainda não é visível. No final da oitava semana, o coração e o sistema vascular já estarão no lugar. Quando fizer a próxima ecografia, têm de se ouvir os batimentos do coração e superarão o impressionante ritmo de 80 batimentos por minuto!

Mudanças no corpo

É por volta da 8.^a semana que vai começar a notar mudanças no corpo. Algumas mulheres perdem um pouco de peso, enquanto outras começam já a ganhá-lo. Muitas vezes, a gravidez torna-se surpreendentemente visível. Pese-se na balança e poderá reparar como as gramas desaparecem, apesar de vir um bebé a caminho. Não se preocupe se, nas primeiras semanas de gestação, perder peso em vez de ganhá-lo. A culpa é das mudanças hormonais,



petite ou as náuseas. De qualquer forma, as variações de peso para mulher.

O que comer e o que não comer

Está na altura de beber! Durante a gravidez, a mulher elimina muita água. Ora, a água é um componente essencial do sangue, cujo volume aumentou significativamente desde o início da gravidez, para assegurar que o bebé recebe os nutrientes necessários. Por este motivo, é fundamental evitar a desidratação e, ao mesmo tempo, manter este maior volume sanguíneo. Beba pelo menos um litro e meio de água por dia e até mais se fizer calor. Evite as bebidas açucaradas e os refrescos com cafeína, para limitar a passagem de substâncias excitantes para o bebé.

Conselhos para grávidas

“Estou com 8 semanas de gravidez e engordei cinco quilos. O que me está a acontecer?”
Muito se tem passado com o seu corpo, mas é bom saber que o aumento de peso varia de forma natural entre as grávidas. Dito isto, se aumentar de peso de forma muito rápida, deve consultar o seu médico porque não é normal uma progressão tão veloz. Se antes da gravidez se encontrava abaixo do peso ideal, provavelmente não tem de se preocupar. Mas se o seu peso antes da gravidez era normal ou se sofria de excesso de peso, pode ser que o médico queira controlar a sua dieta.

Testemunhos das mães

Sónia, 28 anos, 2 meses de gravidez

A euforia deu lugar a enjoos matinais. Além disso, os meus jeans preferidos começam a estar-me apertados. Que raiva! É normal: agora, o bebé tem o tamanho do meu dedo

mindinho

Ler mais ^[6]

URL de origem: <https://www.nestlebebe.pt/minha-gravidez-semana-semana/primeiro-trimestre/8-semanas-de-gravidez>

Ligações

[1] <https://www.nestlebebe.pt/minha-gravidez-semana-semana/primeiro-trimestre/8-semanas-de-gravidez>

[2] [https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebebe.pt/minha-gravidez-semana-semana/primeiro-trimestre/8-semanas-de-gravidez&media=https://www.nestlebebe.pt/sites/default/files/styles/thumbnail/public/articles/8_semanas.jpg&description=semanas de gravidez](https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebebe.pt/minha-gravidez-semana-semana/primeiro-trimestre/8-semanas-de-gravidez&media=https://www.nestlebebe.pt/sites/default/files/styles/thumbnail/public/articles/8_semanas.jpg&description=semanas%20de%20gravidez)

[3]

<https://twitter.com/share?text=8%20semanas%20de%20gravidez&url=https%3A//www.nestlebebe.pt/minha-gravidez-semana-semana/primeiro-trimestre/8-semanas-de-gravidez>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.nestlebebe.pt/minha-gravidez-semana-semana/primeiro-trimestre/8-semanas-de-gravidez>

[5] <https://www.nestlebebe.pt/printpdf/117711>

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