

[Início](#) > 9 semanas de gravidez

Partilhe Artigo

X



## 9 semanas de gravidez

Como diz a canção, dois corações batem como um só. Na realidade, o coração do seu bebé bate muito bem por si só. Leia mais sobre esta semana.

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

[2] [3] [4]



## 9 semanas de gravidez

Como diz a canção, dois corações batem como um só. Na realidade, o coração do seu bebé bate muito bem por si só. Leia mais sobre esta semana.

Quinta-feira, 11 de Maio de 2017

- <sup>[5]</sup>
- [Imprimir](#) <sup>[1]</sup>
- [Partilhar](#)



Pela nona semana de gravidez, as papilas gustativas e os órgãos começam a formar-se. Nesta altura, o seu corpo desenvolve-se de tal forma que já é possível medi-lo de duas maneiras diferentes na ecografia: desde a coroa até ao cóccix e desde a coroa até aos calcânhares. As pálpebras cobrem os olhos e, na cavidade torácica, o diafragma separa agora o coração e os pulmões do aparelho digestivo. O coração bate ao seu próprio ritmo, entre 110 e 160 batimentos por minuto. Bate mais rápido do que o seu e pode sofrer uma maior aceleração devido à adrenalina em situações de stress. Por isso tente evitar tudo o que cause stress. É mais fácil dizer do que fazer, mas vale a pena tentar!



Nesta altura, as mudanças no seu corpo ainda não são muito visíveis e certamente muita gente ainda não

reparou que um pequeno ser está a crescer dentro de si. Contudo, há muitas mais coisas que estão a acontecer e que, na melhor das hipóteses, nem imagina. Desenvolveram-se muitos órgãos e muitos outros têm ainda de se formar. É possível que se sinta mais cansada do que o habitual, mas é completamente normal. A verdade é que está a fabricar um pequeno ser humano dentro de si!

## O que comer e o que não comer

A palavra-chave da nona semana de gravidez (bom, na realidade, de toda a gravidez) é a água. Lembre-se de beber bastante todos os dias. O líquido amniótico é essencialmente composto de água (variando a sua quantidade conforme a altura da gravidez). Ou seja, 80% do seu bebé! Assim, precisa de água para manter a massa líquida do pequenote. E você também precisa. Beber água suficiente irá ajudar os rins a eliminar os resíduos tanto do bebé como os seus. Além disso, se vomita ou se está exposta a muito calor, tem de evitar a desidratação. Com quanta água? Cerca de 1,5 litros de líquidos por dia (um pouco mais se fizer calor). Lembre-se: evite o álcool e limite o consumo de chá e café, já que ambos podem acelerá-la e ao bebé.

## Conselhos para grávidas

“Bebia cerveja enquanto ainda não sabia que estava grávida. Coloquei o meu bebé em perigo?” Esta é uma pergunta habitual. É sempre aconselhável beber com moderação. Se bebeu uma cerveja ou um copo de vinho num churrasco antes de saber que estava grávida, o mais provável é que não tenha prejudicado o seu bebé. De qualquer forma, é aconselhável não beber álcool até ao final da gravidez. Caso contrário aumenta o risco síndrome de alcoolismo fetal, aborto espontâneo, parto prematuro ou ainda que o bebé nasça com pouco peso.

[Ler mais](#) <sup>[6]</sup>

**URL de origem:** <https://www.nestlebebe.pt/minha-gravidez-semana-semana/primeiro-trimestre/9-semanas-de-gravidez>

### Ligações

[1] <https://www.nestlebebe.pt/minha-gravidez-semana-semana/primeiro-trimestre/9-semanas-de-gravidez>

[2] [https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebebe.pt/minha-gravidez-semana-semana/primeiro-trimestre/9-semanas-de-gravidez&media=https://www.nestlebebe.pt/sites/default/files/styles/thumbnail/public/articles/9\\_semanas.jpg&description=9 semanas de gravidez](https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebebe.pt/minha-gravidez-semana-semana/primeiro-trimestre/9-semanas-de-gravidez&media=https://www.nestlebebe.pt/sites/default/files/styles/thumbnail/public/articles/9_semanas.jpg&description=9%20semanas%20de%20gravidez)

[3] <https://twitter.com/share?text=9%20semanas%20de%20gravidez&url=https%3A//www.nestlebebe.pt/minha-gravidez-semana-semana/primeiro-trimestre/9-semanas-de-gravidez>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.nestlebebe.pt/minha-gravidez-semana-semana/primeiro-trimestre/9-semanas-de-gravidez>

[5] <https://www.nestlebebe.pt/printpdf/117731>

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