

Partilhe Artigo

X



10 semanas de gravidez

Já está na décima semana da gestação. Ainda faltam outras 29 semanas para conhecer o seu bebé. Continue a ler para saber o que se passa esta semana.

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

[2] [3] [4]



10 semanas de gravidez

Já está na décima semana da gestação. Ainda faltam outras 29 semanas para conhecer o seu bebé. Continue a ler para saber o que se passa esta semana.

Quinta-feira, 11 de Maio de 2017

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



Já vai nas 10 semanas de gravidez! O bebé começa a parecer-se com um pequeno ser humano. Finalmente já tem a sua carinha com tudo no sítio. Continua com a cabeça muito grande, muito mais que o resto do corpo, mas consegue rodá-la. O corpo já começou a formar os músculos e já é capaz de mover os braços e as pernas, ainda que de forma inconsciente. No abdómen, o fígado sobredimensionado começa a criar glóbulos vermelhos. O cérebro continua a formar células nervosas que se multiplicam de forma exponencial, para estabelecer os diferentes circuitos neuronais. É um assombro: oscilarão entre 12 e 14.000.000.000 na 18.^a semana! Este número diminui (ou supõe-se que assim acontece) quando o cérebro alcançar a plena maturidade, ou seja, por volta dos 18 anos.



Há meia hora pulava de alegria por estar grávida... agora sente-se preocupada? Sim, as mudanças de humor no primeiro trimestre podem ser bastante impressionantes. Se sofre de muitas mudanças de humor ou não se sente bem, temos boas notícias para si. Já passou. No segundo trimestre, preste a começar, o nível hormonal volta a estabilizar: a verdade é que já vai na 10.^a semana da gravidez. É nesta altura que a maioria das mães experimenta uma maior sensação de bem-estar.

O que comer e o que não comer

Esta semana chamamos a atenção para as clássicas proteínas benéficas. Toma as suficientes por dia? As proteínas são essenciais para si e para o crescimento do bebé. Ajudam a transportar nutrientes para o corpo e a formar ossos saudáveis, além de que contribuem para um desenvolvimento saudável, assim como para a manutenção dos tecidos. As proteínas estão presentes em alimentos de origem animal e vegetal. As de origem animal são ricas em todos os aminoácidos que o corpo não é capaz de produzir e, como tal, são essenciais na dieta. Nenhum alimento individual de origem vegetal, exceto a soja, contém todos os aminoácidos essenciais. As dietas vegetarianas podem proporcionar proteínas vegetais graças a soja, verduras e frutos secos, assim como através das proteínas lácteas e dos ovos (se incluídos na dieta). Assegure-se de que informa o seu médico se é vegetariana ou vegana.

Conselhos para grávidas

As mulheres grávidas com mais de 35 anos podem perguntar se necessitam de cuidados especiais. A resposta é não. Porém, as mulheres grávidas com mais de 35 anos, com um risco ligeiramente maior de problema cromossómico com o bebé, devem realizar um diagnóstico pré-natal. Estes exames pré-natais têm como objetivo controlar a saúde do embrião. Podem consistir numa amniocentese. A decisão de realizar este exame é complicada e cabe apenas à mãe decidir. Contudo, é frequente ser útil falar com outras pessoas e trocar experiências. Isso, e falar com o seu obstetra, pode ajudá-la a sentir-se tranquila com a decisão que tomar.

[Ler mais](#) ^[6]

URL de origem: <https://www.nestlebebe.pt/minha-gravidez-semana-semana/primeiro-trimestre/10-semanas-de-gravidez>

Ligações

[1] <https://www.nestlebebe.pt/minha-gravidez-semana-semana/primeiro-trimestre/10-semanas-de-gravidez>

[2] [https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebebe.pt/minha-gravidez-semana-semana/primeiro-trimestre/10-semanas-de-gravidez&media=https://www.nestlebebe.pt/sites/default/files/styles/thumbnail/public/articles/10_semanas.jpg&description=semanas de gravidez](https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebebe.pt/minha-gravidez-semana-semana/primeiro-trimestre/10-semanas-de-gravidez&media=https://www.nestlebebe.pt/sites/default/files/styles/thumbnail/public/articles/10_semanas.jpg&description=semanas%20de%20gravidez)

[3] <https://twitter.com/share?text=10%20semanas%20de%20gravidez&url=https%3A//www.nestlebebe.pt/minha-gravidez-semana-semana/primeiro-trimestre/10-semanas-de-gravidez>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.nestlebebe.pt/minha-gravidez-semana-semana/primeiro-trimestre/10-semanas-de-gravidez>

[5] <https://www.nestlebebe.pt/printpdf/117736>

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