

Partilhe Artigo

X



## 12 semanas de gravidez

Está a chegar ao final do primeiro trimestre. Parabéns! Leia mais sobre esta semana.

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

[2] [3] [4]



## 12 semanas de gravidez

Está a chegar ao final do primeiro trimestre. Parabéns! Leia mais sobre esta semana.

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



No final das suas 12 primeiras semanas de gravidez, já consegue ver a cara do bebé. E é, sem dúvida, uma carinha linda! A medula óssea está suficientemente madura para começar a produzir os próprios glóbulos vermelhos, aqueles que, a partir de agora, farão com que o fígado funcione. E assim continuarão a desempenhar esse papel exclusivo ao longo de toda a vida do seu filho. Se for um menino, o pénis já é evidente e visível nas ecografias. Caso deseje esperar até ao nascimento para saber se terá um menino ou uma menina, diga-o a toda a gente, para que nada estrague a surpresa.

### **Mudanças no corpo**

Boas notícias: no final das 12 semanas de gravidez, a maioria das futuras mães deixa de ter náuseas de um dia para outro. Segunda grande notícia: se tiver muita vontade de sentir o bebé mexer-se, este, de um modo geral, começa a fazê-lo por volta do quarto mês de gravidez. Não se preocupe se tal não acontecer de imediato, sobretudo se esta for a primeira gravidez. É provável que não saiba distinguir os movimentos.

grande, não é uma espécie de terramoto, mas apenas um ligeiro bater de si. Quando sentir, dê festas na barriga para devolver o cumprimento!



## O que comer e o que não comer

Caso se pergunte quanto ao que comer ou não comer para alimentar o cérebro em desenvolvimento do bebé, as vitaminas do complexo B estão presentes na levedura de cerveja, gérmen de trigo, peixe e ovos. O ácido fólico, importante durante toda a gravidez, está nos vegetais de folhas verdes. Pode encontrar os ácidos gordos essenciais nos peixes gordos e nos azeites de nozeira e colza. Fale com o seu médico para ter a certeza de que inclui todos os tipos adequados de alimentos na sua dieta.

## Conselhos para grávidas

São muitas as mulheres que se indagam sobre o que pode acontecer se ficarem doentes durante a gravidez. Regra geral, uma constipação ou uma dor de estômago não afetam o feto. É muito importante que informe o médico de qualquer doença que a afete porque ele saberá dizer-lhe com precisão qual o tratamento e qual o medicamento a tomar que não prejudica o bebé. Não se automedique!

---

### Testemunhos das mamãs

Sónia, 28 anos, 3 meses de gravidez

Eu e o meu parceiro acabámos de dar a notícia aos nossos familiares. Os futuros avós ficaram tão emocionados. Foi tão bonito! E a minha amiga Marina já se ofereceu para ser... a baby-sitter oficial!

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

**URL de origem:** <https://www.nestlebebe.pt/minha-gravidez-semana-semana/primeiro-trimestre/12-semanas-de-gravidez>

### Ligações

[1] <https://www.nestlebebe.pt/minha-gravidez-semana-semana/primeiro-trimestre/12-semanas-de-gravidez>

[2] [https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebebe.pt/minha-gravidez-semana-semana/primeiro-trimestre/12-semanas-de-gravidez&media=https://www.nestlebebe.pt/sites/default/files/styles/thumbnail/public/articles/istock-539456968.jpg&description=12 semanas de gravidez](https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebebe.pt/minha-gravidez-semana-semana/primeiro-trimestre/12-semanas-de-gravidez&media=https://www.nestlebebe.pt/sites/default/files/styles/thumbnail/public/articles/istock-539456968.jpg&description=12%20semanas%20de%20gravidez)

[3] <https://twitter.com/share?text=12%20semanas%20de%20gravidez&url=https%3A//www.nestlebebe.pt/minha-gravidez-semana-semana/primeiro-trimestre/12-semanas-de-gravidez>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.nestlebebe.pt/minha-gravidez-semana-semana/primeiro-trimestre/12-semanas-de-gravidez>

[5] <https://www.nestlebebe.pt/printpdf/147951>

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