

Partilhe Artigo

X



14 semanas de gravidez

O seu bebé tem o tamanho de uma toranja! Já sentiu como se mexeu? Ou, quem sabe, um pequeno pontapé? Se ainda não, vai sentir nas próximas semanas. Leia mais sobre este momento emocionante.

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

[_ \[2\]](#) [_ \[3\]](#) [_ \[4\]](#)



14 semanas de gravidez

O seu bebé tem o tamanho de uma toranja! Já sentiu como se mexeu? Ou, quem sabe, um pequeno pontapé? Se ainda não, vai sentir nas próximas semanas. Leia mais sobre este momento emocionante.

Segunda, 24 de Julho de 2017

- ^[5]
- Imprimir ^[1]



Desenvolvimento do feto

Na semana 14 da gravidez desenvolve-se o sentido do tato do bebé. Ele já consegue abrir a boca e até franzir a cara! As pernas são mais compridas do que os braços. A pele continua a desenvolver-se: já existe derme sob a epiderme. A tiróide funciona e produz a hormona tiroideia. A partir desta semana, o bebé começa a estar muito mais ativo. Se ainda não sentiu qualquer movimento, em breve sentirá.

Mudanças no corpo

Caso se sinta bem, como sucede com a maioria das mulheres durante o segundo trimestre, aproveite: é uma boa altura para viajar e fazer coisas com o seu companheiro que, possivelmente, não poderá fazer mais à frente na gravidez. Esta é também a altura perfeita para se mimar com uma visita ao cabeleireiro ou uma noite de festa com os amigos, por exemplo. Já superou os incómodos do primeiro trimestre! Agora divirta-se e dedique tempo aos seus caprichos.

O que comer e o que não comer



Satisfazer os desejos de açúcar durante a gravidez requer um pouco mais de criatividade do que o normal, sobretudo se os seus são mais intensos do que o costume. Não há mal nenhum em comer sobremesas, desde que não se exceda. Para satisfazer a sua veia gulosa e, ao mesmo tempo, cuidar das suas necessidades nutricionais, escolha fruta fresca, sobremesas feitas com leite, iogurtes naturais meio-gordo ou light (0 %) e frutos secos. O açúcar é bom para a saúde, já que é uma excelente fonte de energia, mas o açúcar refinado não. A gravidez é um período maravilhoso e é importante desfrutá-lo, a chave está na moderação. Ao invés de gelado, opte por sorvetes ou iogurte gelado.

Conselhos para grávidas

Está a pensar em ir de férias e não tem a certeza se pode? Não há problema algum. Pode ir de férias no quarto ou quinto mês da gravidez. Pode mover-se com absoluta normalidade e fazer quase tudo o que quiser. Contudo, deve ter em conta algumas coisas: nas viagens de carro, não se esqueça de parar para um descanso a cada duas horas. De qualquer forma, terá de parar dado que bebe mais líquidos do que o habitual. Não deve estar sentada por muito tempo com as pernas dobradas porque, durante a gravidez, são maiores as probabilidades de sofrer uma trombose. Levante-se com frequência, especialmente num avião (pode voar até ao sétimo mês). Embora as viagens que têm por destino os países quentes não constituam, por si só, um risco, estas podem ser menos agradáveis devido ao tamanho da barriga. Lembre-se de que os serviços médicos e as condições higiénicas não são, frequentemente, tão boas como em casa e pode existir o perigo de infeções. Consulte o seu médico se a viagem implica vacinações ou se precisa de medicamentos para combater os enjoos durante a viagem.

[Ler mais](#) ^[6]

URL de origem: <https://www.nestlebebe.pt/minha-gravidez-semana-semana/segundo-trimestre/14-semanas-de-gravidez>

Ligações

[1] <https://www.nestlebebe.pt/minha-gravidez-semana-semana/segundo-trimestre/14-semanas-de-gravidez>

[2] [https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebebe.pt/minha-gravidez-semana-semana/segundo-trimestre/14-semanas-de-gravidez&media=https://www.nestlebebe.pt/sites/default/files/styles/thumbnail/public/articles/istock-524159336.jpg&description=14 semanas de gravidez](https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebebe.pt/minha-gravidez-semana-semana/segundo-trimestre/14-semanas-de-gravidez&media=https://www.nestlebebe.pt/sites/default/files/styles/thumbnail/public/articles/istock-524159336.jpg&description=14%20semanas%20de%20gravidez)

[3]

<https://twitter.com/share?text=14%20semanas%20de%20gravidez&url=https%3A//www.nestlebebe.pt/minha-gravidez-semana-semana/segundo-trimestre/14-semanas-de-gravidez>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.nestlebebe.pt/minha-gravidez-semana-semana/segundo-trimestre/14-semanas-de-gravidez>

[5] <https://www.nestlebebe.pt/printpdf/148061>

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