

Partilhe Artigo

X



20 semanas de gravidez

Nesta semana ocorrem tantas coisas no seu corpo que é possível que desejar uma pequena sesta depois de ler tudo! Leia mais sobre esta semana.

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

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



20 semanas de gravidez

Nesta semana ocorrem tantas coisas no seu corpo que é possível que desejar uma pequena sesta depois de ler tudo! Leia mais sobre esta semana.

Terça, 25 de Julho de 2017

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



O seu bebé está a crescer de forma cada vez mais rápida, especialmente o desenvolvimento do cérebro, bastante acelerado nesta altura. O corpo cresceu muito, pelo que a cabeça já não parece tão grande. Se for uma menina, os ovários estão equipados com suficientes células primitivas para produzir seis milhões de óvulos. Contudo, a partir desta etapa de desenvolvimento, o número começa a reduzir, correspondendo aproximadamente a um milhão no momento do nascimento. O pâncreas começa a produzir insulina, uma hormona que regulará os níveis de açúcar no sangue durante toda a vida e que permite ao corpo usar o açúcar e a gordura para o crescimento, que se está a acelerar agora, e armazená-los por via subcutânea para o nascimento. É engenhoso, não acha?

Mudanças no corpo

Já sentiu o seu bebé a mexer-se? É um momento maravilhoso! Para desfrutá-lo ao máximo, deite-se ou sente-se e descontraia-se. Desse modo poderá sentir mais claramente a sacudidela. Quando se mexe, está na realidade a embalar o seu bebé para que este durma e continue a dormir até 20 horas por dia. A maioria dos bebés tem a sua fase mais ativa entre as oito da tarde e as 11 da noite. Precisa de um pouco de paciência para poder detetar corretamente os movimentos. Ao início, é provável que não sinta nada a não ser um tremor ou uma sacudidela suave. Os pequenos pontapés só são evidentes a partir da semana 25 e, todavia, faltam várias semanas para que outras pessoas também possam sentir esse grande momento.



O que comer e o que não comer

Durante as 20 semanas de gravidez, é provável que lhe tenham falado da importância do flúor para os dentes, tanto os seus como os do bebé. Alguns estudos constataram uma redução de 35% nas cáries das crianças de seis anos cujas mães beberam água fluorada durante a gravidez. Alguns países, como a Suíça, optaram por pôr flúor na água da torneira para prevenir as cáries. Como tal, a ingestão de flúor durante a gravidez pode proteger os dentes do seu filho (os dentes permanentes começam a mineralizar-se praticamente depois do nascimento). As boas notícias são que, com os hábitos alimentares atuais, é raro faltar flúor. Tal deve-se ao facto de bebermos água mineral e comermos muito peixe e vegetais verdes, como alface e espinafres. Algumas frutas também contêm flúor, especialmente as maçãs.

Conselhos para grávidas

Os gatos têm má fama relativamente às mulheres grávidas. O seu gato pode transmitir uma doença potencialmente perigosa (a toxoplasmose) ao bebé? Ainda que não seja necessário enviar o animal de estimação para longe até o bebé nascer, deve tomar determinadas precauções, sobretudo se o seu gato for jovem. As fezes dos gatinhos podem transmitir a toxoplasmose. É muito comum e a maioria das mulheres desenvolvem-na sem se dar conta. Trata-se de uma doença muito perigosa para o feto, até mortal. Um conselho para as grávidas que evita o risco: não proceda à manutenção da areia do gato e lave as mãos habitualmente depois de tocar nele.

[Ler mais](#) ^[6]

URL de origem: <https://www.nestlebebe.pt/minha-gravidez-semana-semana/segundo-trimestre/20-semanas-de-gravidez>

Ligações

[1] <https://www.nestlebebe.pt/minha-gravidez-semana-semana/segundo-trimestre/20-semanas-de-gravidez>

[2] [https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebebe.pt/minha-gravidez-semana-semana/segundo-trimestre/20-semanas-de-gravidez&media=https://www.nestlebebe.pt/sites/default/files/styles/thumbnail/public/articles/istock-628593280.jpg&description=20 semanas de gravidez](https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebebe.pt/minha-gravidez-semana-semana/segundo-trimestre/20-semanas-de-gravidez&media=https://www.nestlebebe.pt/sites/default/files/styles/thumbnail/public/articles/istock-628593280.jpg&description=20%20semanas%20de%20gravidez)

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

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.nestlebebe.pt/minha-gravidez-semana-semana/segundo-trimestre/20-semanas-de-gravidez>

[5] <https://www.nestlebebe.pt/printpdf/148286>

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