

Partilhe Artigo

X



21 semanas de gravidez

Ainda que o bebé pese cerca de 400 gramas, ele continua com muito espaço na sua barriga e gosta de usá-lo quando não dorme! Leia mais sobre esta semana.

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

_ [2] _ [3] _ [4]



21 semanas de gravidez

Ainda que o bebé pese cerca de 400 gramas, ele continua com muito espaço na sua barriga e gosta de usá-lo quando não dorme! Leia mais sobre esta semana.

Terça, 25 de Julho de 2017

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



Embora não precise de usá-los nesta altura (a grávida já faz todo esse trabalho por ele), os sentidos do paladar e do olfato continuam a desenvolver-se durante a 21.^a semana de gravidez. São ligeiramente estimulados com o líquido amniótico, que transporta as moléculas aromáticas dos alimentos consumidos e o odor do ambiente ao bebé. Como tal, ao nascer, o bebé já se sentirá atraído pelo cheiro da sua pele, do seu leite, dos sabores doces (devido ao facto de o líquido amniótico ser ligeiramente doce) e até estará familiarizado mais tarde com os alimentos que consome regularmente no final da gravidez. Em pouco tempo, o cérebro do bebé estará suficientemente maduro para memorizar estas experiências sensoriais. O bebé pode começar a conhecer os seus hábitos alimentares logo no útero. Por exemplo, se gosta de comida mediterrânica com alho e especiarias.

Mudanças no corpo

Tem a impressão de que a gola das camisas está demasiado apertada? É normal que o pescoço inche durante a gravidez. Tal deve-se ao facto de a glândula tiroide inchar, tal como a barriga e os seios. Isso faz com que, por vezes, não consiga abotoar o último botão da camisa. Mas, como tantas outras coisas na gravidez, tal também varia de mulher para mulher e desaparecerá num futuro não muito distante. Mais precisamente, dentro de 18 semanas!



O que comer e o que não comer

O seu bem-estar pode implicar alguns ajustes nos alimentos que come. Sente as pernas um pouco pesadas? Se for verão ou se estiver muito calor em casa ou no trabalho, é possível que sofra de má circulação sanguínea. Comece por beber muita água (entre 1,5 a dois litros por dia). Tente dar um passeio de meia hora todos os dias, com calçado com um pequeno salto para manter o tónus muscular das pernas. Experimente também dormir com as pernas elevadas e sobre o lado esquerdo para aliviar a pressão do bebé, que comprime os vasos sanguíneos maiores. Durante o duche, pode ainda tentar passar um jato de água fria na parte posterior das pernas, desde o tornozelo até ao joelho. Não é muito agradável mas é extremamente eficaz!

Conselhos para grávidas

Tem tido más digestões ultimamente? Esse é um efeito secundário desagradável e bastante comum da gravidez, causado pelas mudanças hormonais que relaxam a abertura da parte superior do estômago. Isso faz com que seja mais fácil do que o habitual que os ácidos estomacais entrem no esófago e causem a sensação incómoda que tem sentido. Quanto maior for o bebé, mais pressionará o estômago e mais se notará o efeito. Um conselho: é frequente que algumas mudanças nos hábitos alimentares possam ser úteis. Por exemplo, comer cinco refeições ligeiras por dia ao invés de três grandes refeições e mastigar bem. Outro truque: se sofre de indigestão à noite, eleve a cabeça para que os ácidos não consigam subir tão facilmente.

[Ler mais](#) ^[6]

URL de origem: <https://www.nestlebebe.pt/minha-gravidez-semana-semana/segundo-trimestre/21-semanas-de-gravidez>

Ligações

[1] <https://www.nestlebebe.pt/minha-gravidez-semana-semana/segundo-trimestre/21-semanas-de-gravidez>

[2] [https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebebe.pt/minha-gravidez-semana-semana/segundo-trimestre/21-semanas-de-gravidez&media=https://www.nestlebebe.pt/sites/default/files/styles/thumbnail/public/articles/istock-457485701.jpg&description=21 semanas de gravidez](https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebebe.pt/minha-gravidez-semana-semana/segundo-trimestre/21-semanas-de-gravidez&media=https://www.nestlebebe.pt/sites/default/files/styles/thumbnail/public/articles/istock-457485701.jpg&description=21%20semanas%20de%20gravidez)

[3] <https://twitter.com/share?text=21%20semanas%20de%20gravidez&url=https%3A//www.nestlebebe.pt/minha-gravidez-semana-semana/segundo-trimestre/21-semanas-de-gravidez>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.nestlebebe.pt/minha-gravidez-semana-semana/segundo-trimestre/21-semanas-de-gravidez>

[5] <https://www.nestlebebe.pt/printpdf/148291>

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