



23 semanas de gravidez

O seu bebé mede agora 29 cm da cabeça aos pés e pesa mais de 550 gramas. Faltam-lhe 16 semanas de gravidez! Leia mais sobre a vigésima terceira semana de gravidez.

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

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



23 semanas de gravidez

O seu bebé mede agora 29 cm da cabeça aos pés e pesa mais de 550 gramas. Faltam-lhe 16 semanas de gravidez! Leia mais sobre a vigésima terceira semana de gravidez.

Terça, 25 de Julho de 2017

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



Às 23 semanas de gravidez, já é possível ver o sexo do bebé. Se for menina, há já semanas que tem ovários e a vagina está em desenvolvimento. Se for um menino, já tem pénis e próstata. Embora os testículos se tenham formado no segundo mês, situam-se na cavidade abdominal. Não se preocupe: descerão na altura certa, isto é, imediatamente antes do nascimento ou durante os primeiros meses. Outra mudança interessante é que as células nervosas do cérebro do bebé distribuem-se agora no que é conhecida como matéria cinzenta.

Mudanças no corpo

Os banhos longos podem ser muito relaxantes durante a gravidez, mas podem também ter o efeito não desejado de produzir contrações. Como tal, o melhor é não se exceder. Além disso, a água da banheira não deve estar demasiado quente. Pode ser que a sua pressão arterial seja um pouco instável. Assim, o melhor é tomar banho com alguém por perto (não no banho consigo, mas em casa) para o caso de precisar de alguma coisa.

O que comer e o que não comer



Controle a quantidade de sal. Com o consumo de carnes, conservas, bolos, aperitivos e batatas fritas, e o muito a que recorremos ao sal eiro quando se cozinha, a maioria das pessoas consome duas a três vezes mais sal do que o nosso corpo precisa. Embora seja provável que lhe tenham dito para controlar a ingestão de sal, não deve eliminá-lo totalmente da dieta. O sódio é essencial para o equilíbrio da água no corpo. Este equilíbrio pode ser alterado pelas hormonas da gravidez e implica um fornecimento adequado de sódio para que seja eficaz e permita uma hidratação correta. Não se esqueça: basta um pouco de sal e não todos os dias, caso contrário pode sofrer um edema ou hipertensão. Se tiver alguma dúvida ou pergunta, fale com o seu médico.

Conselhos para grávidas

É muito importante que o seu parceiro participe na gravidez, sobretudo agora que a gravidez está a chegar ao último trimestre. Devem ir juntos a uma revisão pré-natal ou à consulta da parteira, planear o quarto do bebé em conjunto e, se possível, irem juntos às aulas de preparação para o parto. A ideia é conseguir que você e o seu parceiro passem tempo de qualidade juntos antes da chegada do bebé. Ainda não tem de tomar conta de um bebé e a barriga ainda é “manuseável”! Aproveitem para fazerem as saídas clássicas de casal, como ir ao cinema ou a um restaurante novo ou até cozinhareis juntos... qualquer coisa que sirva para vos unir ainda mais.

[Ler mais](#) ^[6]

URL de origem: <https://www.nestlebebe.pt/minha-gravidez-semana-semana/segundo-trimestre/23-semanas-de-gravidez>

Ligações

[1] <https://www.nestlebebe.pt/minha-gravidez-semana-semana/segundo-trimestre/23-semanas-de-gravidez>

[2] [https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebebe.pt/minha-gravidez-semana-semana/segundo-trimestre/23-semanas-de-gravidez&media=https://www.nestlebebe.pt/sites/default/files/styles/thumbnail/public/articles/istock-491146801.jpg&description=23 semanas de gravidez](https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebebe.pt/minha-gravidez-semana-semana/segundo-trimestre/23-semanas-de-gravidez&media=https://www.nestlebebe.pt/sites/default/files/styles/thumbnail/public/articles/istock-491146801.jpg&description=23%20semanas%20de%20gravidez)

[3] <https://twitter.com/share?text=23%20semanas%20de%20gravidez&url=https%3A//www.nestlebebe.pt/minha-gravidez-semana-semana/segundo-trimestre/23-semanas-de-gravidez>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.nestlebebe.pt/minha-gravidez-semana-semana/segundo-trimestre/23-semanas-de-gravidez>

[5] <https://www.nestlebebe.pt/printpdf/148306>

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