



## 24 semanas de gravidez

Já sente como o bebé reage aos ruídos e às suas carícias? Até ao final do segundo trimestre é quando começa a acontecer, por isso esteja atenta. Leia mais sobre a vigésima quarta semana de gravidez.

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

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



## 24 semanas de gravidez

Já sente como o bebê reage aos ruídos e às suas carícias? Até ao final do segundo trimestre é quando começa a acontecer, por isso esteja atenta. Leia mais sobre a vigésima quarta semana de gravidez.

Terça, 25 de Julho de 2017

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



Na medida em que as ligações do cérebro do bebê recebem melhor os sinais dos seus órgãos sensoriais recetores, cada vez armazena mais experiências sensoriais, como os sabores de alimentos e odores. E mais ainda: está a começar a reagir de verdade aos sons. Já está acostumado ao seu ambiente sonoro (os batimentos do seu coração, a sua respiração, até os ruídos do seu estômago) e consegue distinguir este barulho interior de todos os novos sons de fora, como a música, a sua voz e a do pai, além de todos os outros ruídos menos agradáveis (é um bebê muito preparado!). Por isso mesmo, fale com ele. Diga-lhe o que está a fazer, a ver, a ouvir e até a sentir. Desde o nascimento, o bebê reconhecerá a sua voz, a do pai e talvez até a música que você gosta de ouvir durante a gravidez.

### **Mudanças no corpo**

A mamã ri-se: genial! Sabe que o bebê está cada vez mais consciente de como se sente? A sua percepção está bastante bem desenvolvida, além de todos os demais desenvolvimentos físicos mais óbvios. Quando se sente feliz, o bebê desfruta da sua felicidade, partilha dela. Quando se sente com stress, o bebê pode sentir a sua agitação. Tente não se sobrecarregar demasiado, no trabalho, em casa ou durante o seu tempo de lazer. Embora esteja em plena forma, tente descontraí-lo de vez em quando. É certo que ninguém pode manter a calma em todas as alturas, mas uma mamã descontraída é o que o seu querido bebê mais quer.



## O que comer e o que não comer

Esta é uma boa altura para comprovar a fundo se está a fazer tudo o que é possível para obter ferro suficiente na dieta. Por que é importante? Se a sua dieta não for suficientemente rica em ferro, as necessidades do bebé estarão sempre satisfeitas, mas o ferro será extraído das suas reservas, o que significa que corre o risco de sofrer de anemia. E não apenas durante a gravidez : a anemia pode exacerbar-se com o parto. Os alimentos ricos em ferro são a carne vermelha, o fígado, as lentilhas e as gemas de ovo. Em alguns casos, o médico pode receitar um suplemento de ferro, mas não comece a tomar menos do que o recomendado. Não se automedique durante a gravidez!

## Conselhos para grávidas

Agora, já toda a gente consegue ver que vai ter um bebé. Muitos não resistem a fazer previsões sobre se será uma menina ou um menino com base na forma da barriga. Ainda que muita gente acredite que a forma da barriga determina o sexo do bebé (uma barriga alta significa que é uma menina, se está baixa, à altura das ancas, que é um menino; ou alguma variação deste tipo), trata-se apenas de uma crença completamente infundada. É coisa de avós! As previsões podem ser divertidas mas se deseja realmente saber o sexo do bebé, pergunte ao médico durante a ecografia.

---

## Testemunhos das mães

Sónia, 28 anos, 6 meses de gravidez

Hoje foi um dia fantástico: a reunião que tive correu muito bem e, quando voltei para casa, o meu parceiro olhou para mim e disse-me: “Estás tão bonita”... Resultado: estou completamente eufórica! Não serão, por acaso, as hormonas?

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

**URL de origem:** <https://www.nestlebebe.pt/minha-gravidez-semana-semana/segundo-trimestre/24-semanas-de-gravidez>

## Ligações

[1] <https://www.nestlebebe.pt/minha-gravidez-semana-semana/segundo-trimestre/24-semanas-de-gravidez>

[2] [https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebebe.pt/minha-gravidez-semana-semana/segundo-trimestre/24-semanas-de-gravidez&media=https://www.nestlebebe.pt/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/istock-657024250.jpg&description=24 semanas de gravidez](https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebebe.pt/minha-gravidez-semana-semana/segundo-trimestre/24-semanas-de-gravidez&media=https://www.nestlebebe.pt/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/istock-657024250.jpg&description=24%20semanas%20de%20gravidez)

[3] <https://twitter.com/share?text=24%20semanas%20de%20gravidez&url=https%3A//www.nestlebebe.pt/minha-gravidez-semana-semana/segundo-trimestre/24-semanas-de-gravidez>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.nestlebebe.pt/minha-gravidez-semana-semana/segundo-trimestre/24-semanas-de-gravidez>

[5] <https://www.nestlebebe.pt/printpdf/148316>

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