

Partilhe Artigo

X



29 semanas de gravidez

Continua a avançar centímetro a centímetro até à meta. Já vai nas 29 semanas de gravidez e dentro de cerca de dez semanas será mamã! O seu bebé continua a crescer a passos gigantescos. Esta semana, irá abrir os olhos. Leia mais sobre a vigésima nona semana de gravidez.

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

[2] [3] [4]



29 semanas de gravidez

Continua a avançar centímetro a centímetro até à meta. Já vai nas 29 semanas de gravidez e dentro de cerca de dez semanas será mamã! O seu bebé continua a crescer a passos gigantescos. Esta semana, irá abrir os olhos. Leia mais sobre a vigésima nona semana de gravidez.

Terça, 25 de Julho de 2017

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



Na 29.^a semana da gravidez, irá dar-se conta de que o bebé ocupa cada vez mais a sua barriga e não se consegue mexer demasiado devido à falta de espaço (menos mal, pois poderá mudar de casa num futuro não muito distante!). Tem os olhos abertos, mas as retinas ainda estão inativas. E já tem as pestanas compridas! Em poucas semanas, a visão irá amadurecer o suficiente até ele conseguir apreciar as mudanças de luz através da sua barriga. E quando nascer, embora ainda não tenha uma visão perfeita, poderá ver o suficiente para distinguir o seu rosto e ver os objetos situados a 50 cm.

Mudanças no corpo

Os pontapés e os batimentos do coração farão com que tenha o seu bebé muito presente. Mas, infelizmente, também lhe farão saber que está ali comprimindo os pulmões e provocando o inchaço das mãos e dos pés. É possível que já não consiga calçar os seus sapatos preferidos e que os anéis não passem da ponta dos dedos... A retenção de líquidos é muito incómoda! Como são muito mais os líquidos que circulam pelo seu corpo, no final do

dia acumulam-se nas mãos e pernas. Especialmente se esteve todo o dia de pé e não conseguiu pôr as pernas ao alto o suficiente. Normalmente, o inchaço desaparece durante a noite e se acumula de repente, informe o médico para descartar uma



O que comer e o que não comer

Desde o princípio da gravidez até agora, o seu volume de sangue aumentou aproximadamente 1,5 litros, o que assegura um fluxo suficiente de sangue para a placenta. Contudo, embora o volume de plasma aumente cerca de metade, os glóbulos vermelhos aumentam apenas 30%. É possível que desenvolva uma forma de anemia denominada “anemia dilucional”. É bastante normal durante a gravidez e não tem de se preocupar. Beba muita água para repor o volume total de sangue e coma alimentos ricos em ferro para estimular a produção de glóbulos vermelhos. Quando o bebé nascer, tudo voltará a ser como antes.

Conselhos para grávidas

Se sentir as pernas cansadas ou se considerar que lhe estão a aparecer varizes, não se preocupe. É possível, especialmente se tiver antecedentes familiares. As varizes podem surgir devido ao aumento natural do volume de sangue durante a gravidez, provocado pelas mudanças hormonais e o crescimento do útero. As meias de compressão ajudam a aliviar a dor, logo use-as tanto quanto possível. Por último, não se esqueça de dar um pequeno passeio todos os dias. Se a dor piorar, consulte o médico.

Ler mais ^[6]

URL de origem: <https://www.nestlebebe.pt/minha-gravidez-semana-semana/terceiro-trimestre/29-semanas-de-gravidez>

Ligações

[1] <https://www.nestlebebe.pt/minha-gravidez-semana-semana/terceiro-trimestre/29-semanas-de-gravidez>

[2] [https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebebe.pt/minha-gravidez-semana-semana/terceiro-trimestre/29-semanas-de-gravidez&media=https://www.nestlebebe.pt/sites/default/files/styles/thumbnail/public/articles/istock-522125516.jpg&description=29 semanas de gravidez](https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebebe.pt/minha-gravidez-semana-semana/terceiro-trimestre/29-semanas-de-gravidez&media=https://www.nestlebebe.pt/sites/default/files/styles/thumbnail/public/articles/istock-522125516.jpg&description=29%20semanas%20de%20gravidez)

[3] <https://twitter.com/share?text=29%20semanas%20de%20gravidez&url=https%3A//www.nestlebebe.pt/minha->

gravidez-semana-semana/terceiro-trimestre/29-semanas-de-gravidez

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.nestlebebe.pt/minha-gravidez-semana-semana/terceiro-trimestre/29-semanas-de-gravidez>

[5] <https://www.nestlebebe.pt/printpdf/148496>

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