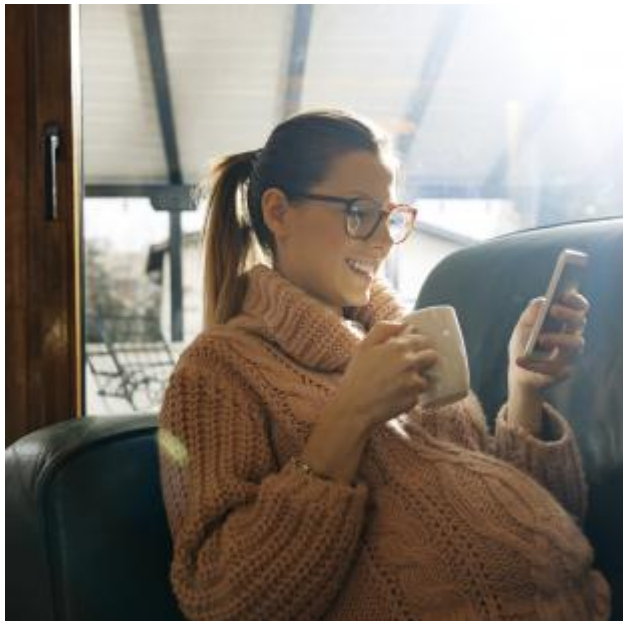


Partilhe Artigo

X

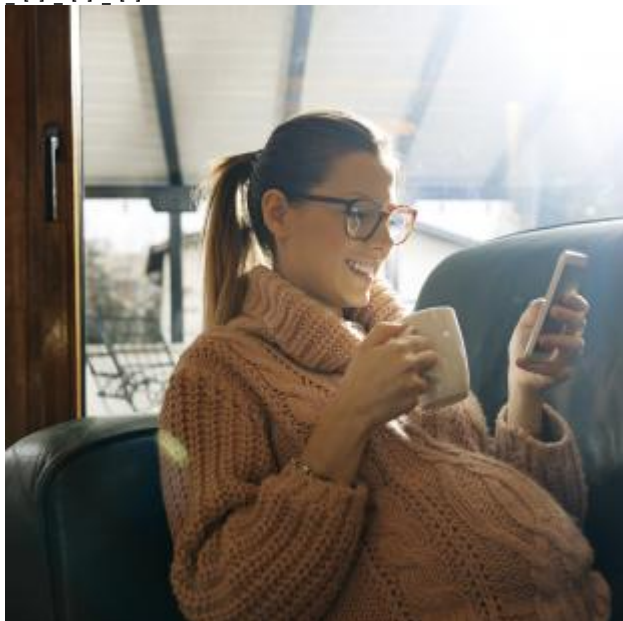


36 semanas de gravidez

A partir de agora e até que chegue o grande dia, o seu bebé continuará a engordar cerca de 220 g por semana. Mede 47 cm e pesa cerca de 2,7 kg. Leia mais sobre esta semana.

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

[2] [3] [4]



36 semanas de gravidez

A partir de agora e até que chegue o grande dia, o seu bebé continuará a engordar cerca de 220 g por semana. Mede 47 cm e pesa cerca de 2,7 kg. Leia mais sobre esta semana.

Terça, 25 de Julho de 2017

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



O seu bebé já está bastante gordinho e, tecnicamente, poderia prescindir do cordão umbilical nesta altura. Essa nutrição contínua e automática que o cordão fornece desaparecerá quando nascer e comece a receber a alimentação através de tomas reguladas. Terá de se acostumar a esperar pela toma seguinte! Do mesmo modo, com o parto, a placenta deixa de funcionar como um pulmão. A partir desse primeiro choro, o líquido amniótico que enchia a sua via aérea será expulso e tudo começará a funcionar corretamente com as suas primeiras respirações independentes.

Mudanças no corpo

Na 36.^a semana da gravidez, a sua barriga está agora tão proeminente que lhe é difícil agachar-se para atar os sapatos. Pode, pois, ser possível que prefira usar sapatos em que só tem de enfiar o pé. Não tenha medo de pedir ao seu companheiro que a ajude a vestir-se. Sabe sempre bem poder ajudar quando a maioria do tempo se é simplesmente um observador. Em termos gerais, um pouco de descanso extra saberá bem nestas alturas. Mesmo as tarefas mais fáceis são bastante esgotantes com uma barriga tão grande, e podem prejudicar as costas. Quem sabe os seus familiares ou amigos possam ajudar um

pouco com as tarefas domésticas, ir às compras ou até cozinhar de vez em quando. Se não ação, pode pedir um pouco de ajuda sob a forma de presente



O que comer e o que não comer

Pense na sua forma de comer como uma maneira de ser mais “zen” e evitar o stress. Certifique-se de que consome grandes quantidades de verduras e frutas frescas, peixe fresco e hidratos de carbono bons. Lembre-se de que alguns alimentos são mais ricos em nutrientes que outros. O magnésio, presente em algumas águas minerais (vem indicado na etiqueta), chocolate preto e sementes de girassol e abóbora, ajuda a manter ao longe o stress diário. A vitamina B6 pode ser encontrada em soja, levedura de cerveja, bananas, nozes e cereais integrais, sendo importante para um funcionamento saudável do sistema nervoso. O aminoácido tirosina, presente nos produtos lácteos e na carne branca, é um precursor de muitas hormonas e substâncias que limitam o stress no corpo, o que significa que desencadeiam uma reação em cadeia saudável. E, por último, lembre-se de que o prazer que obtemos ao comer alimentos que adoramos provoca a libertação de endorfinas, que produzem sentimentos de euforia e bem-estar. E isso é fantástico!

Conselhos para grávidas

Para alguns casais, escolher o nome do bebé é extremamente simples. Para outras, pode ser motivo para discussões. Não deveria sê-lo! Pode ir buscar inspiração a todo o lado, como livros (que frequentemente contêm nomes míticos e exóticos, além dos mais tradicionais), história familiar, artistas ou personagens dos seus filmes favoritos. Uma possibilidade é levar a cabo o processo de escolha com base em listas. Por exemplo: você faz uma e o seu parceiro faz outra. Se um mesmo nome aparecer nas duas listas... Já está, nome escolhido! Muito fácil! Um pequeno conselho: não envolva demasiados amigos ou familiares na escolha de um nome. Na verdade, não há nada mais aborrecido do que ouvir uma e outra vez comentários como “Oh, eu costumava ter um chihuahua de três patas que se chamava assim!” sempre que menciona um nome de que gosta.

[Ler mais](#) ^[6]

URL de origem: <https://www.nestlebebe.pt/minha-gravidez-semana-semana/terceiro-trimestre/36-semanas-de-gravidez>

Ligações

- [1] <https://www.nestlebebe.pt/minha-gravidez-semana-semana/terceiro-trimestre/36-semanas-de-gravidez>
- [2] [https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebebe.pt/minha-gravidez-semana-semana/terceiro-trimestre/36-semanas-de-gravidez&media=https://www.nestlebebe.pt/sites/default/files/styles/thumbnail/public/articles/istock-646428354.jpg&description=36 semanas de gravidez](https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebebe.pt/minha-gravidez-semana-semana/terceiro-trimestre/36-semanas-de-gravidez&media=https://www.nestlebebe.pt/sites/default/files/styles/thumbnail/public/articles/istock-646428354.jpg&description=36%20semanas%20de%20gravidez)
- [3] <https://twitter.com/share?text=36%20semanas%20de%20gravidez&url=https%3A//www.nestlebebe.pt/minha-gravidez-semana-semana/terceiro-trimestre/36-semanas-de-gravidez>
- [4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.nestlebebe.pt/minha-gravidez-semana-semana/terceiro-trimestre/36-semanas-de-gravidez>
- [5] <https://www.nestlebebe.pt/printpdf/148551>
- [6] <https://www.nestlebebe.pt/javascript%3A%3B>