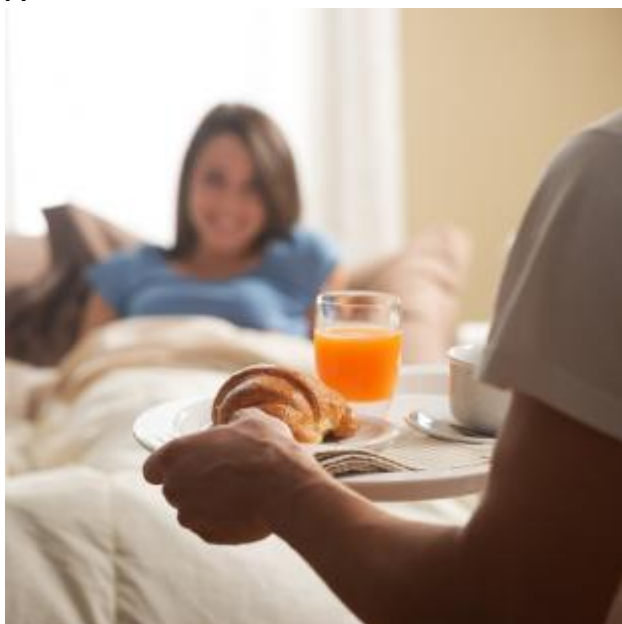


[Início](#) > O meu segundo mês de gravidez

Partilhe Artigo

X

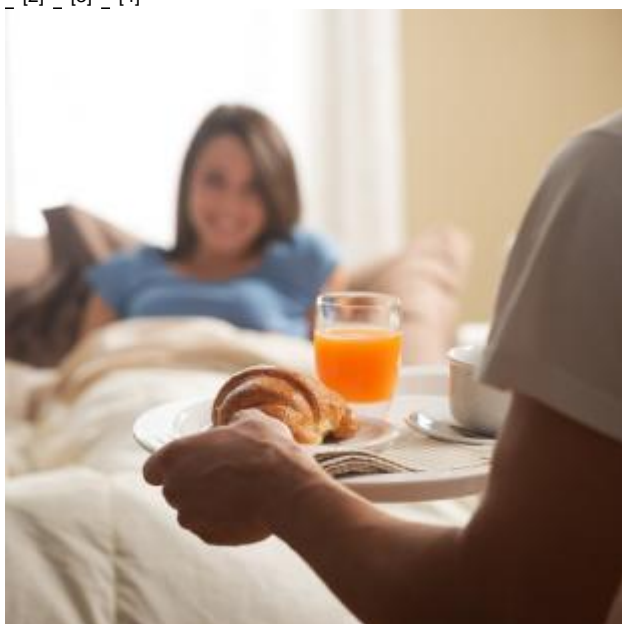


O meu segundo mês de gravidez

A minha última menstruação foi há 7-10 semanas o que quer dizer que estou grávida de 5-8 semanas. Não há dúvida, estou realmente grávida. Não aguento esperar para contar a toda a gente!

<https://www.nestlebebe.pt/gravidez/artigo/o-segundo-mes-de-gravidez> ^[1]

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



O meu segundo mês de gravidez

A minha última menstruação foi há 7-10 semanas o que quer dizer que estou grávida de 5-8 semanas. Não há dúvida, estou realmente grávida. Não aguento esperar para contar a toda a gente!

Terça, 19 de Abril de 2016

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

Estou grávida de 2 meses!

Como está a evoluir o meu bebé?

A sua cara está a começar a moldar-se e a definir-se: aparecem os olhos, as orelhas, o nariz e a boca, seguidos da língua e até um esboço dos seus dentes. A sua cabeça está agora cada vez mais formada e tem mais do dobro do volume do seu corpo. Esta é a etapa chave para o desenvolvimento dos sentidos: desde o final da sétima semana, os nervos óticos são já capazes de notar variações de luminosidade. Todos os órgãos estão formados – alguns pequeninos e outros enormes! O seu cérebro, pulmões e tubo digestivo estão a desenvolver-se a grande velocidade. No que respeita ao coração está tão grande que até se forma uma pequena protuberância na zona do estômago! O seu fígado também ocupa imenso espaço.

O pequeno corpo do seu bebé está a mudar rapidamente: está a ser formada a sua coluna vertebral, os seus braços e pernas estão a ficar mais compridos, os seus cotovelos aparecem, os seus dedos das mãos e pés começam a diferenciar-se... já é um ser humano em miniatura!

Os músculos do seu bebé começam a aparecer e a mover-se de forma involuntária... Os seus movimentos são visíveis na 1ª ecografia (que é geralmente feita entre a 11ª e 13ª semana da gravidez). Mas ainda tem de ter paciência e esperar um pouco para o sentir!

Os dedos das mãos e dos pés do seu bebé alcançaram agora a sua forma definitiva, e desenvolveram outra característica que o distingue dos macacos (ainda bem!): é capaz de opor o polegar e o indicador. Está cheia de vontade de descobrir o seu bebé na primeira ecografia!

Os meus bons hábitos alimentares

Nesta altura da gravidez, os enjoos e os vómitos, especialmente durante a manhã, podem ser habituais! Se é o seu caso, fale com o seu médico. Para aliviar, evite alimentos muito pesados e ricos em gordura, e divida as suas refeições, fazendo dois ou três pequenos snacks entre as três refeições principais. Os vómitos repetidos podem levar a uma ligeira perda de peso. Não se preocupe desde que se mantenham moderados; em caso contrário deverá falar com o seu médico.

Para evitar o cansaço e desconforto que resultam das náuseas, não salte o pequeno-almoço. Se o fizer, pode ter ataques de fome ou queda de energia durante a manhã! Agora mais que nunca, uma alimentação variada e equilibrada é o que precisa. Deve ter atenção em consumir hidratos de carbono suficientes (pão, cereais, como arroz, cuscuz, massa, leguminosas, batatas, etc.), que lhe darão energia.

Lembre-se também da hidratação, deve beber no mínimo 1,5 litros de água por dia (um pouco mais no verão!), ou o suficiente para uma urina clara e sem cheiro. Na realidade, a água é um componente

essencial do seu sangue, cujo volume aumentou muito desde o início da sua gravidez, para garantir as trocas entre a placenta e o feto, através do qual se assegura a nutrição do seu bebé. A água também assegura o bom funcionamento dos seus rins, através da qual é eliminada os resíduos tóxicos, tanto da mãe como do bebé. Retire por completo da sua alimentação as bebidas alcoólicas e as bebidas açucaradas e limite a toma de bebidas com cafeína, como o café ou o chá.

A questão do 2º mês: qual é o snack ideal?

Nesta altura da gravidez, o snack ideal consiste num produto lácteo + um produto derivado dos cereais + uma bebida (chá ou infusão ou café suave). Também podes adicionar uma fruta. Um exemplo? 1 maçã, 1 fatia de pão integral e uma chávena de leite. Para um snack preparado em casa: 1 fatia de pão integral com queijo acompanhado de chá ou infusão e uma peça de fruta. Se prefere comida salgada, pode fazer meia sanduíche com uma fatia de pão integral com uma fatia de fiambre. Evite produtos de pastelaria como bolos e outros alimentos ricos em gordura ou açucarados. Estes snacks também são uma hipótese de equilibrar a sua alimentação e fornecer alguns nutrientes que lhe façam falta: 1 quadrado de chocolate negro vão contribuir para as necessidades de magnésio, ou uma fruta cítrica como a tangerina um aporte de vitamina C.

[Ler mais](#) ^[6]

URL de origem: <https://www.nestlebebe.pt/gravidez/artigo/o-segundo-mes-de-gravidez>

Ligações

[1] <https://www.nestlebebe.pt/gravidez/artigo/o-segundo-mes-de-gravidez>

[2] https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebebe.pt/gravidez/artigo/o-segundo-mes-de-gravidez&media=https://www.nestlebebe.pt/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/shutterstock_163652714.jpg
meu segundo mês de gravidez

[3] <https://twitter.com/share?text=O%20meu%20segundo%20m%C3%AAs%20de%20gravidez&url=https%3A//www.nestlebebe.pt/gravidez/artigo/o-segundo-mes-de-gravidez>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.nestlebebe.pt/gravidez/artigo/o-segundo-mes-de-gravidez>

[5] <https://www.nestlebebe.pt/printpdf/7451>

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