

Partilhe Artigo

X



## O meu terceiro mês de gravidez

A minha última menstruação há 11-15 semanas o que quer dizer que estou grávida de 9-13 semanas. É agora no final do 1º trimestre que normalmente chega ao fim as náuseas! Estou impaciente para ver finalmente o meu bebé, na primeira ecografia.

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

[2] [3] [4]



## O meu terceiro mês de gravidez

A minha última menstruação há 11-15 semanas o que quer dizer que estou grávida de 9-13 semanas. É agora no final do 1º trimestre que normalmente chega ao fim as náuseas! Estou impaciente para ver finalmente o meu bebé, na primeira ecografia.

Quarta-feira, 20 de Abril de 2016

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

## **Estou grávida de 3 meses!**

### **Como está a evoluir o meu bebé?**

A cara do meu bebé está cada vez mais definida: os ossos estão a tomar a forma final, os lábios e sobrancelhas estão definidos e os olhos estão agora cobertos por pálpebras. Pode descobrir tudo isto na ecografia do 3º mês: é um momento mágico!

O seu coração está a encontrar o seu ritmo regular. Bate a uma velocidade de 110 a 160 batimentos por minuto, muito mais rápido que o seu coração. Até pode acelerar com stresse – deve manter-se relaxada!

As suas células nervosas continuam a multiplicar-se a uma velocidade exponencial, que pode levar a movimentos reflexos que ainda não vai notar. Agora já vira a cabeça e mexe os braços e as pernas: resultado, tem energia para gastar!

A partir das nove semanas, as suas papilas gustativas aparecem na sua língua. A sua boca abre e fecha e começa a engolir líquido amniótico, que deve ser eliminado pelos seus rins na forma de urina.

### **Os meus bons hábitos alimentares**

O crescimento do seu bebé está agora a acelerar: e por isso tem que lhe fornecer proteína. Uma alimentação variada e equilibrada vai naturalmente fornecer-lhe a proteína de que necessita. Se é vegetariana, ou se raramente come carne, lembre-se que tem outras fontes de proteína: leguminosas associadas com cereais (como arroz com feijão), mas também peixe, ovos e produtos lácteos.

Outro nutriente indispensável é o cálcio. Para assegurar-se que não esgota as reservas de cálcio dos seus ossos, é essencial que beba leite e consuma produtos lácteos (iogurte e especialmente queijos curados como o flamengo ou emmental... ) todos os dias: três porções de leite e produtos lácteos + alguns quantos copos de água mineral rica em cálcio vão contribuir para satisfazer as suas necessidades. O cálcio também está presente em certas frutas e vegetais (espinafres, brócolos, agrião, feijão-verde, etc.), em leguminosas (feijão manteiga, etc.) e nas amêndoas, sardinhas enlatadas em azeite, etc., mas em menor quantidade. Não deixe de falar deste assunto com o seu médico para assegurar que tem o aporte necessário de cálcio. O médico poderá prescrever um suplemento se tiver uma deficiência pronunciada.

### **A questão do mês: não consegue mesmo comer peixe?**

As aversões alimentares e a repulsa a determinados alimentos são comuns durante o primeiro trimestre

da gravidez. A causa são as hormonas, cujas grandes oscilações resultam em hipersensibilidade no seu sentido do olfato e de paladar. Assim, não deve estranhar se a ideia de comer peixe lhe der náuseas. Por isso deve escolher outros alimentos ricos em proteínas: peito de frango, ovos, fiambre, etc. Também pode cozinhar de outra forma o seu peixe, para "mascarar" o sabor: na sopa ou misturado com puré de cenoura. E não se esqueça: esta aversão e repulsa é apenas temporária!

No final do 3º mês, as pequenas queixas que a incomodaram desde o início da gravidez vão começar a desaparecer e vai sentir-se em plena forma. Aproveite para apanhar bastante ar fresco, saia de casa para passear e caminhar, mesmo que o céu não esteja azul ou o sol brilhante. Vai ver que bem que lhe sabe, rapidamente entrará em “velocidade de cruzeiro”: aproveite ao máximo a sua gravidez!

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

**URL de origem:** <https://www.nestlebebe.pt/gravidez/artigo/meu-terceiro-mes-de-gravidez>

### Ligações

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

[2] [https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebebe.pt/gravidez/artigo/meu-terceiro-mes-de-gravidez&media=https://www.nestlebebe.pt/sites/default/files/styles/thumbnail/public/articles/shutterstock\\_291105749.jpg&...](https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebebe.pt/gravidez/artigo/meu-terceiro-mes-de-gravidez&media=https://www.nestlebebe.pt/sites/default/files/styles/thumbnail/public/articles/shutterstock_291105749.jpg&...)  
meu terceiro mês de gravidez

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

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

[5] <https://www.nestlebebe.pt/printpdf/7476>

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