

Partilhe Artigo

X



O meu quinto mês de gravidez

A minha última menstruação foi há 20-23 semanas o que quer dizer que estou grávida de 18-21 semanas. O meu bebé já é um campeão e está cada vez mais forte! Este mês vou finalmente saber se devo comprar roupa de bebé azul ou cor-de-rosa!

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

[2] [3] [4]



O meu quinto mês de gravidez

A minha última menstruação foi há 20-23 semanas o que quer dizer que estou grávida de 18-21 semanas. O meu bebé já é um campeão e está cada vez mais forte! Este mês vou finalmente saber se devo comprar roupa de bebé azul ou cor-de-rosa!

Sexta-feira, 22 de Abril de 2016

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

Estou grávida de 5 meses!

Como está a evoluir o meu bebé?

O seu bebé está a ficar mais forte. Já pesa cerca de 335 g: é o equivalente a uma toranja! Os seus músculos - e por isso os seus movimentos – estão a ficar cada vez mais vigorosos. E faz grande uso deles: movendo os seus braços e pernas, virando-se e dando pequenos pontapés. Por vezes vai empurrar os seus pés contra a parede do seu útero, e é por isso que por vezes sente um alto na sua barriga. Não hesite em acariciar o seu bebé para lhe mostrar que está ali!

O desenvolvimento do cérebro do seu bebé está agora a acelerar: tem já entre 12 e 14 mil milhões de células nervosas. Em breve poderá memorizar as suas experiências sensoriais. O seu bebé já é sensível aos alimentos que a mãe está a comer.

Os pulmões também prosseguem o processo de maturação: o bebé tem movimentos respiratórios cada vez mais frequentes mas são ainda irregulares. O seu pâncreas está a começar a produzir insulina, que permite ao seu bebé usar o açúcar e gordura para o seu crescimento.

Durante este mês, vai fazer uma segunda ecografia: um momento mágico em que pode admirar com detalhe o seu bebé e, se quiser, descobrir de que sexo é! Se é uma menina, os seus ovários estarão bem formados e já contêm as células primitivas para uns futuros 6 milhões de óvulos.

Os meus bons hábitos alimentares

O aumento de peso continua. Se tiver de ter cuidado com o seu peso, prefira carnes magras e peixe. Procure consumir fibra suficiente (fruta, vegetais, pão, massa e arroz integrais, etc.)

e continue a hidratar-se convenientemente, bebendo pelo menos 1,5 litros de água por dia.

Ter uma alimentação variada e equilibrada é importante para beneficiar de todos os seus alimentos. Também permite que o seu bebé descubra novos sabores. Este sentido de olfato e paladar podem ser estimulados: não hesite em "guiar" o seu bebé nas suas primeiras descobertas. Em breve será capaz de os memorizar.

A partir da 17^a à 18^a semana de gravidez, o flúor é um mineral importante para a formação dos futuros dentes de leite do seu bebé. Uma alimentação variada é geralmente suficiente para cobrir as novas necessidades. O flúor é encontrado em água mineral, peixe e algumas frutas e vegetais (maçãs, espinafres, espargos, etc.). Em caso de dúvidas fale com o seu médico acerca deste tema.

Uma questão de meses: como hidratar-me quando não me apetece água?

As suas preferências alimentares mudam com frequência durante a gravidez. Algumas vezes água pura parecerá pouco apetecível.

- Acrescente um pouco de sumo de limão à sua garrafa de água para uma bebida mais agradável e com um toque de acidez. Porque não acrescentar algumas folhas de menta, salva ou outra erva aromática de que goste? Este tipo de ervas aromáticas pode dar um gosto agradável à sua água, e sem acrescentar qualquer caloria.
- Faça uma infusão de ervas que aprecie! Isto vai hidratá-la ao mesmo tempo que também que varia os sabores.
- O chá ou café também são boas formas de a hidratar, mas como contêm cafeína, devem ser consumidos em moderação e evitados no final do dia para assegurar um sono tranquilo.
- Quando está muito calor, uma infusão fria caseira com menta será uma maravilha para as suas papilas gustativas como para as do bebé.

Já está no 6^o mês de gravidez e comunica cada vez mais com o seu bebé. Consegue senti-lo dentro de si e ele interage com o mundo exterior: agora já se habituou às suas preferências alimentares.

[Ler mais](#) ^[6]

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

Ligações

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

[2] https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebebe.pt/gravidez/artigo/o-meu-quinto-mes-de-gravidez&media=https://www.nestlebebe.pt/sites/default/files/styles/thumbnail/public/articles/532425317_20.jpg&des
meu quinto mês de gravidez

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

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

[5] <https://www.nestlebebe.pt/printpdf/7911>

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