

Partilhe Artigo

X



## O meu sétimo mês de gravidez

A minha última menstruação foi há 29-32 semanas o que quer dizer que estou grávida de 27-30 semanas. O meu bebé é do tamanho do meu antebraço! Em breve vou começar a licença de maternidade e as aulas de preparação para o parto. E estou a começar a andar como um "pato"!

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

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



# O meu sétimo mês de gravidez

A minha última menstruação foi há 29-32 semanas o que quer dizer que estou grávida de 27-30 semanas. O meu bebé é do tamanho do meu antebraço! Em breve vou começar a licença de maternidade e as aulas de preparação para o parto. E estou a começar a andar como um "pato"!

Sexta-feira, 22 de Abril de 2016

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

## Estou grávida de 7 meses!

### Como está a evoluir o meu bebé?

O seu bebé está a preparar-se para respirar no ar exterior. Os seus movimentos respiratórios adotam um ritmo mais regular. A estrutura do seu sistema respiratório está agora completa, mas ainda imatura. A temperatura interna do seu bebé é regulada por si próprio, permitindo adaptar-se às temperaturas externas assim que deixar o seu ninho.

O seu corpo continua a ficar mais roliço graças à sua camada de gordura subcutânea. A sua pele está agora menos enrugada. Ocupa cada vez mais espaço e consegue mexer-se muito menos! Passa o seu tempo a chuchar no dedo e a experimentar o seu sentido de paladar e olfato.

Os seus olhos estão agora abertos, com grandes pestanas. Em breve será capaz de ver alterações da luminosidade através da parede do seu abdómen. Está cada vez mais sensível aos estímulos externos sonoros, especialmente à sua voz e à do pai e a algumas músicas e melodias. Até é capaz de lhes responder: mexe-se e o seu batimento cardíaco acelera!

### Os meus bons hábitos alimentares

Beber muitos líquidos é importante para o volume do seu sangue: este tem agora aproximadamente mais 1,5 litros para garantir um bom fluxo de sangue para a placenta. As análises ao sangue, que medem a concentração dos glóbulos vermelhos no sangue, podem detetar uma "anemia por diluição". Não se preocupe que isto é perfeitamente normal durante a gravidez, já que o aumento de plasma do seu sangue é mais rápido que o aumento dos glóbulos vermelhos. Se for o caso, o seu médico também irá tentar avaliar se existe uma verdadeira anemia, por detrás desta anemia aparente.

Para o final da gravidez, a produção dos glóbulos vermelhos aumenta para repor o equilíbrio normal. Nesta altura tem mesmo que beber muitos líquidos, mas também escolher alimentos ricos em ferro, como carne vermelha, fígado e outras vísceras. Se for necessário, o seu médico irá prescrever um suplemento alimentar.

### **A questão do 7º mês: nunca posso comer peixe cru durante a minha gravidez?**

Sim, as regras de higiene e das precauções alimentares têm de ser seguidas à letra durante toda a gravidez. Tem de ter um pouco de paciência, e não comer queijo feito com leite não pasteurizado, carne pouco cozinhada, peixe cru ou fumado, ou marisco cru. Para evitar algum risco alimentar, é também importante lavar bem as suas mãos antes de preparar ou cozinhar as refeições e antes de se sentar à mesa, bem como lavar as frutas e vegetais antes do consumo. Se vai comer sobras de refeição, aqueça-as bem antes. E não se esqueça de limpar o seu frigorífico a intervalos regulares.

Mãe e bebé na reta final. O seu bebé vai dar agora um salto no crescimento e vai duplicar o seu peso até ao final da gravidez. Procure descansar bastante e tenha uma alimentação equilibrada. O seu bebé tem um apetite gigante!

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

---

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

#### **Ligações**

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

[2] [https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebebe.pt/gravidez/artigo/o-meu-setimo-mes-de-gravidez&media=https://www.nestlebebe.pt/sites/default/files/styles/thumbnail/public/articles/42-21241829.jpg&description=O meu sétimo mês de gravidez](https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebebe.pt/gravidez/artigo/o-meu-setimo-mes-de-gravidez&media=https://www.nestlebebe.pt/sites/default/files/styles/thumbnail/public/articles/42-21241829.jpg&description=O%20meu%20s%C3%A9timo%20m%C3%AAs%20de%20gravidez)

[3] <https://twitter.com/share?text=O%20meu%20s%C3%A9timo%20m%C3%AAs%20de%20gravidez&url=https%3A//www.nestlebebe.pt/gravidez/artigo/o-meu-setimo-mes-de-gravidez>

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

[5] <https://www.nestlebebe.pt/printpdf/7921>

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