

Partilhe Artigo

X



O meu oitavo mês de gravidez

A minha última menstruação foi há 33-36 semanas o que quer dizer que estou grávida de 31-34 semanas. O meu bebé está a preparar-se para sair do ninho: está a posicionar-se com a cabeça para baixo. Acabei de sentir uma contração, mas suave. O grande dia aproxima-se!

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

[2] [3] [4]



O meu oitavo mês de gravidez

A minha última menstruação foi há 33-36 semanas o que quer dizer que estou grávida de 31-34 semanas. O meu bebé está a preparar-se para sair do ninho: está a posicionar-se com a cabeça para baixo. Acabei de sentir uma contração, mas suave. O grande dia aproxima-se!

Sexta-feira, 22 de Abril de 2016

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

Estou grávida de 8 meses!

Como está a evoluir o meu bebé?

O seu bebé continua a crescer: durante os dois últimos meses vai duplicar o seu peso e crescer cerca de 10 centímetros! Durante o 8º mês de gravidez, o seu bebé vai virar-se completamente para tomar a posição de nascimento, ou seja, em 95% dos casos, com a cabeça para baixo, bem dobrado e com as costas viradas para o lado esquerdo. Isto pode ser verificado na última ecografia: isto é o que se chama a apresentação.

Enquanto espera, o seu bebé está a fazer pequenos aperfeiçoamentos no seu corpo: os seus ossos consolidam-se, o seu cabelo está a crescer, a sua pele torna-se cor-de-rosa, as suas unhas formam-se... As suas funções de eliminação estão bem estabelecidas: os seus rins eliminam cerca de 30 ml de urina por hora. Os seus intestinos estão gradualmente a encher-se com o mecónio, uma substância escura e espessa que irá formar as suas primeiras fezes depois do nascimento.

No final do oitavo mês, o seu bebé pode até começar a descer pela sua bacia. Pode sentir uma sensação de tensão ou dor difusa na zona baixa do seu abdómen. Não se preocupe isso é normal: as suas articulações da bacia estão a começar a alargar ligeiramente para permitir que o bebé passe entre elas.

Os meus bons hábitos alimentares

Nesta altura, o seu bebé vai ganhar uma média de 200 g por semana. Agora é mais importante dar ao seu bebé todos os nutrientes que necessita para um bom desenvolvimento! Também necessita de energia para conseguir ultrapassar esta reta final. O corpo da mãe necessita de construir reservas de nutrientes para o nascimento e amamentação. Não é de facto uma boa altura para fazer dieta! Cuidado para não petiscar durante estes últimos dois meses! Nesta altura em que pode vir a deixar de trabalhar pode ser uma tentação a comida. Pelo contrário, deve aproveitar este tempo para ter ainda mais atenção com a sua alimentação. Aproveite este tempo livre para andar a pé e ir comprar frutas e vegetais frescos, para os cozinhar. Estes alimentos fornecem vitamina C necessária para proteger as suas células e artérias e contribui para aumentar a absorção do ferro, nutriente essencial para recuperar o seu nível de glóbulos vermelhos.

A questão do 8º mês: que alimentos devo comer para me preparar para a amamentação?

Se decidiu dar de mamar ao seu bebé, é importante começar desde já a dar prioridade a proteínas, cálcio e vitamina D, todos nutrientes essenciais para proporcionar um leite alta qualidade ao bebé. Um

suplemento de vitamina D pode ser necessário nesta altura, fale com o seu médico. Mantenha uma alimentação variada e equilibrada, rica em frutas e vegetais, laticínios, leguminosas e cereais, acompanhados de proteína animal (carne, peixe, ovos) e gorduras, especialmente ácidos gordos essenciais. Deve também continuar a beber muita água: entre 1,5 e 2 litros por dia. Reduza o consumo de bebidas açucaradas e refrigerantes, como também de café e chá (no máximo 2 chávenas por dia). No que respeita ao álcool, é fortemente aconselhada a não o beber durante toda a gravidez e na amamentação.

O seu bebé está a ocupar muito espaço – está por isso mais apertado dentro do útero durante o 9º e último mês de gravidez. O seu diafragma e pulmões estão comprimidos, resultando numa sensação de falta de ar. Lembre-se que a paciência é a mãe de ciência!

[Ler mais](#) ^[6]

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

Ligações

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

[2] [https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebebe.pt/gravidez/artigo/o-meu-oitavo-mes-de-gravidez&media=https://www.nestlebebe.pt/sites/default/files/styles/thumbnail/public/articles/148198828_20.jpg&description=meu oitavo mês de gravidez](https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebebe.pt/gravidez/artigo/o-meu-oitavo-mes-de-gravidez&media=https://www.nestlebebe.pt/sites/default/files/styles/thumbnail/public/articles/148198828_20.jpg&description=meu%20oitavo%20mes%20de%20gravidez)

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

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

[5] <https://www.nestlebebe.pt/printpdf/7926>

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