

[Início](#) > A evolução do meu corpo durante a gravidez

Partilhe Artigo

X



A evolução do meu corpo durante a gravidez

Durante os últimos meses, o meu corpo está em constante evolução: a minha barriga está cada vez maior e a tornar-se mais evidente, o meu peito está maior e a minha pele também está a mudar... Quer a meio caminho, quer na reta final da gravidez, estou a aprender a lidar com serenidade com estas pequenas grandes alterações no meu corpo e na minha aparência.

<https://www.nestlebebe.pt/gravidez/artigo/evolucao-do-corpo-gravidez> [1]

[\[2\]](#) [\[3\]](#) [\[4\]](#)



A evolução do meu corpo durante a gravidez

Durante os últimos meses, o meu corpo está em constante evolução: a minha barriga está cada vez maior e a tornar-se mais evidente, o meu peito está maior e a minha pele também está a mudar... Quer a meio caminho, quer na reta final da gravidez, estou a aprender a lidar com serenidade com estas pequenas grandes alterações no meu corpo e na minha aparência.

Quinta-feira, 28 de Abril de 2016

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

O meu corpo em evolução

Não é só a barriga que está a ficar maior durante a gravidez! No seu corpo estão a ocorrer uma série de mudanças para que possa acomodar o pequeno ser que cresce dentro de si e para preparar o seu corpo para o parto. É por isso que o volume do seu peito vai duplicar e o peso do útero vai aumentar cerca de trinta vezes.

O meu peito está a aumentar

A sensação de peito inchado (e dorido) é com frequência um dos primeiros sintomas de gravidez que uma mulher nota ainda antes de saber que está grávida. Este fenómeno é completamente normal! Depois da fecundação, o corpo prepara-se para a fase seguinte: a amamentação. Durante estes nove meses, o seu peito vai aumentar de volume. Para evitar as estrias e preservar a beleza da sua pele, não existem produto milagrosos, mas deve usar cremes hidratantes diariamente por exemplo à base de óleo de amêndoas doces, óleo de gérmen de trigo, etc. Infelizmente, assim que se formam, as estrias não vão desaparecer, pelo que vale a pena cuidar do seu peito para evitar o aparecimento das estrias.

Os seus mamilos também passam por mudanças: ficam maiores e mais pronunciados. Sob a influência das hormonas (progesterona, estrogénio e prolactina), o seu peito alcança, de certo modo, a sua maturação.

A minha barriga está a ficar redonda

Desde as primeiras semanas e durante toda a gravidez, o útero vai aumentar de tamanho para acomodar o seu bebé à medida que cresce. Este pequeno músculo em forma de uma pera invertida, que pesa apenas 50g, chegará a alcançar 1,5 Kg quando a gravidez chegar ao fim!

Durante o primeiro trimestre, o aumento do útero pode resultar numa vontade de **urinar com mais frequência** (à medida que o útero pressiona a bexiga) bem como uma sensação de tensão no **abdómen inferior**, devido à expansão dos ligamentos que suportam este músculo. No segundo trimestre, o útero vai movimentar-se para a cavidade abdominal, à medida que a sua barriga começa a ficar mais redonda. Depois, no terceiro trimestre, o útero vai continuar a crescer e vai fazer pressão nos outros órgãos, como os pulmões ou os intestinos. Isto pode levar a sintomas como a sensação de falta de ar, obstipação ou um estômago sensível.

Depois do nascimento do bebé, o útero vai contrair-se e recuperar a sua forma e volume inicial: são necessárias cerca de seis semanas até que consiga ter um ventre liso.

O meu corpo está a preparar-se para o parto

No final da gravidez, o seu organismo liberta uma hormona cuja função é facilitar o **alargamento da anca** ao ajudar a esticar os ligamentos. Isto pode causar dor no baixo abdómen e **dores de costas** (aumentadas pelo peso do bebé e pelo acentuar da curvatura da coluna vertebral). O descanso continua a ser a melhor solução. Deve também pensar em adotar **posições corretas**: quando sentada, apoie o final das costas ao encosto e sente-se direita; quando de pé, incline um pouco a anca para a frente.

Pele e cabelo: o papel das hormonas

Outra grande alteração durante a gravidez é a natureza da sua **pele**, que pode mudar sob o efeito das hormonas. Não há nenhuma regra: a pele oleosa pode tornar-se seca e vice-versa. Algumas mulheres terão uma pele ainda mais luminosa do que nunca! Em geral, as peles secas vão tornar-se ainda mais sensível (por causa da retenção de líquidos). Em peles oleosas podem até aparecer borbulhas como na sua adolescência! Assim convém que dedique algum tempo a cuidar de si: limpar e hidratar a sua pele, de manhã e à noite, sem esquecer de se hidratar a si própria (beba cerca de 1,5 litros de água por dia).

Proteja-se do sol durante a gravidez: dado que a hormona que regula a **pigmentação** da pele vai aumentar, pelo que a sua pele fica muito mais morena e escurece mais rápido mas também podem aparecer manchas castanhas. Não se exponha a sol e use protetor solar total para prevenir o cloasma!

No que respeita ao seu **cabelo**, de forma geral vai ficar mais forte e mais bonito durante a gravidez. Aproveite ao máximo!

[Ler mais](#) ^[6]

URL de origem: <https://www.nestlebebe.pt/gravidez/artigo/evolucao-do-corpo-gravidez>

Ligações

[1] <https://www.nestlebebe.pt/gravidez/artigo/evolucao-do-corpo-gravidez>

[2] https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebebe.pt/gravidez/artigo/evolucao-do-corpo-gravidez&media=https://www.nestlebebe.pt/sites/default/files/styles/thumbnail/public/articles/shutterstock_391524130.jpg&evolucao-do-corpo-durante-a-gravidez

[3] <https://twitter.com/share?text=A%20evolu%C3%A7%C3%A3o%20do%20meu%20corpo%20durante%20a%20gravidez&url=https://www.nestlebebe.pt/gravidez/artigo/evolucao-do-corpo-gravidez>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.nestlebebe.pt/gravidez/artigo/evolucao-do-corpo-gravidez>

[5] <https://www.nestlebebe.pt/printpdf/8046>

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