

**GRAVIDEZ SEMANA A SEMANA**

# **Tudo o que deve saber sobre a gestação**



**GRAVIDEZ SEMANA A SEMANA****Conteúdos**

<b>3</b>	<b>INTRODUÇÃO</b>				
<b>4</b>	<b>PRIMEIRO TRIMESTRE</b>	<b>18</b>	<b>SEGUNDO TRIMESTRE</b>	<b>28</b>	<b>TERCEIRO TRIMESTRE</b>
5	1ª SEMANA	19	14ª SEMANA	29	27ª SEMANA
6	2ª SEMANA	20	15ª SEMANA	29	28ª SEMANA
7	3ª SEMANA	20	16ª SEMANA	30	29ª SEMANA
8	4ª SEMANA	21	17ª SEMANA	31	30ª SEMANA
9	5ª SEMANA	22	18ª SEMANA	32	31ª SEMANA
10	6ª SEMANA	23	19ª SEMANA	32	32ª SEMANA
11	7ª SEMANA	24	20ª SEMANA	33	33ª SEMANA
12	8ª SEMANA	25	21ª SEMANA	34	34ª SEMANA
13	9ª SEMANA	25	22ª SEMANA	35	35ª SEMANA
14	10ª SEMANA	26	23ª SEMANA	36	36ª SEMANA
15	11ª SEMANA	26	24ª SEMANA	37	37ª SEMANA
16	12ª SEMANA	27	25ª SEMANA	37	38ª SEMANA
17	13ª SEMANA	27	26ª SEMANA	38	39ª SEMANA
				39	40ª SEMANA



## INTRODUÇÃO

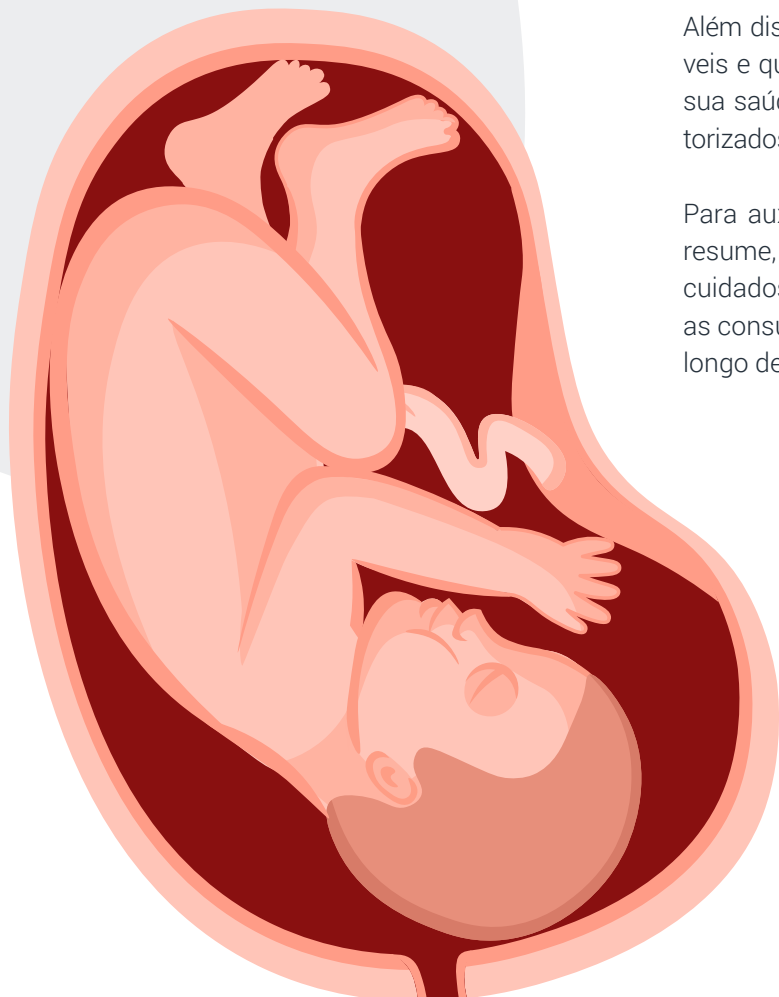
# Tudo o que deve saber sobre a gestação

Em média, uma gravidez pode durar 40 semanas, embora existam gestações que terminam antes dessa altura ou até depois. Ao longo deste tempo, a gestante sofre várias alterações, à medida que o embrião e o feto cresce e se desenvolve.

Para uma gravidez mais calma e tranquila, a gestante deve ter alguns cuidados e precauções, como fazer uma dieta saudável e praticar exercício físico moderado.

Além disso, há consultas e exames que são imprescindíveis e que toda a grávida deve realizar, de modo a que a sua saúde e a saúde do bebé sejam devidamente monitorizados.

Para auxiliar quem está grávida, criámos um guia que resume, semana a semana, os principais sintomas e cuidados a ter durante a gestação. Também reunimos as consultas, as análises e os exames que deve fazer ao longo desta viagem única que é gerar um novo ser!



The image features a solid red background. In the center, there is a large, light red, semi-transparent geometric shape composed of overlapping circular and triangular segments. Overlaid on this shape is the text "Primeiro trimestre" in a bold, white, sans-serif font, arranged in two lines.

**Primeiro  
trimestre**

## 1ª SEMANA

Considera-se que a primeira semana da gravidez ocorre duas semanas antes da concepção, quando tem início o desenvolvimento embrionário. Assim, o primeiro dia da última menstruação é contabilizado como o primeiro dia de gravidez.

### SINTOMAS

Quanto aos sintomas, nesta fase, eles são muito subtis e quase podem não ser sentidos. Porém, algumas mulheres podem registar alguma pressão na zona da pélvis e nas ancas, assim como um aumento na vontade de urinar.

### CUIDADOS A TER

Caso ainda não o esteja a fazer, deve começar a tomar ácido fólico, que contribui para o desenvolvimento embrionário e fetal e diminui o risco de malformações no tubo neural do bebé.

Também pode ser importante fazer suplementação de iodo, para favorecer o desenvolvimento cerebral do bebé. Além disso, o médico pode recomendar a toma de vitaminas do complexo B.

Fazer uma dieta saudável é sempre importante, principalmente quando se está grávida. Assim, deve-se praticar uma alimentação equilibrada e evitar certos alimentos, como os laticínios não pasteurizados e determinados peixes e mariscos que podem conter mercúrio, como é o caso do espadarte, cação, peixe-espada e peixe de água-doce.

Também devem ser tomadas algumas precauções com o consumo de peixe azul, como atum, cavala, sardinha ou truta.

É ainda recomendável que se tenha cuidado com o contacto com as fezes ou com a urina dos gatos, assim como com a ingestão de carne mal passada, na eventualidade da grávida não estar imune à toxoplasmose.

Além disso, também se deve ter prudência ao comer ovos, devido ao risco da existência de bactérias, como as salmonelas.

Outros hábitos a adotar são: deixar de fumar (se o fizer); não ingerir bebidas alcoólicas e, em caso de dor, tomar apenas paracetamol.



## 2ª SEMANA

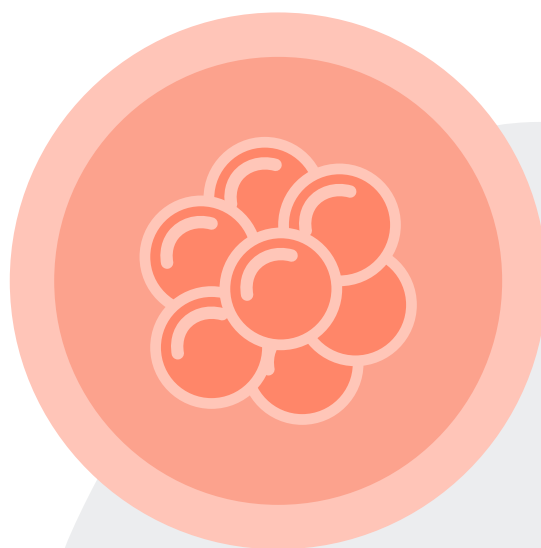
Esta semana corresponde ao período da ovulação. É nesta fase que é determinado o número de bebés que vão ser gerados. Basicamente, se for libertado e fecundado mais de um óvulo, haverá lugar a uma gravidez gemelar.

### SINTOMAS

Há mulheres que podem registar dores pélvicas, devido à ovulação, bem como podem sentir a vagina mais lubrificada e um aumento do corrimento, geralmente mais transparente, viscoso e elástico. A temperatura corporal basal também pode ser ligeiramente mais elevada.

### CUIDADOS A TER

A suplementação e os hábitos alimentares aconselhados na primeira semana de gestação devem manter-se nesta e nas próximas semanas de gravidez e mesmo no período pós-parto e, sobretudo, durante a fase de amamentação.



## 3ª SEMANA

Esta é a semana que se segue à fecundação. A glândula pituitária, presente no cérebro, vai começar a produzir a hormona gonadotrofina coriónica humana (HCG), a qual inibe o ciclo menstrual.

### SINTOMAS

Algumas mulheres podem sofrer uma hemorragia, a qual é normal, desde que em pequena quantidade. Também já podem ser manifestados outros sintomas, tais como:

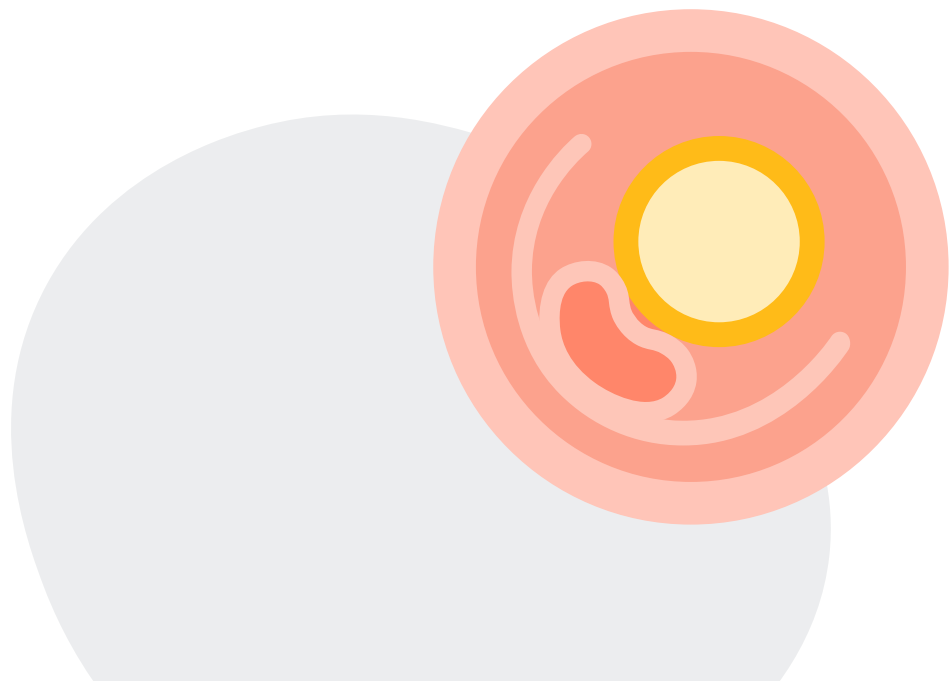
- Aumento do tamanho mamário;
- Sonolência;
- Cansaço;
- Irritabilidade;
- Mudanças no estado de humor;
- Enjoos;
- Mudanças no paladar;
- Desagrado com certos cheiros;
- Produção abundante de saliva.

### CUIDADOS A TER

As precauções a tomar mantêm-se, mais ou menos, as mesmas que foram descritas anteriormente. Esta é, ainda, uma boa altura para limitar o consumo de cafeína, reduzindo a ingestão de café e de chás. Isto porque, durante a gravidez a mulher fica mais sensível a esta substância, que interfere no sono e no ritmo cardíaco.

Além dos cuidados no contacto com as secreções de gatos, devido à toxoplasmose, é importante dizer que animais de estimação como os cães, os pássaros e as tartarugas também podem transmitir à grávida infeções por salmonella, por exemplo.

Convém ainda explicar que, nesta fase, tanto a ecografia, como o teste de urina, podem ser incapazes de detetar a gravidez, mesmo que a mulher esteja grávida. Por isso, pode ser preferível esperar um pouco mais até fazer um destes exames.



## 4ª SEMANA

A partir de agora é normal que os sintomas típicos do início da gravidez se comecem a fazer sentir. O futuro embrião já está implantado na membrana do útero e a cavidade amniótica e a placenta também já se começaram a desenvolver.

Nesta fase, a bolsa gestacional é responsável por alimentar o embrião que cresce cerca de um milímetro por dia. Os neurónios, os órgãos e os olhos do futuro bebé começam a formar-se e as orelhas e a boca começam a desenhar-se.

### SINTOMAS

Há alguns sintomas que podem ser indicadores de uma gravidez, como é o caso da sonolência, fadiga, enjoos e cansaço, sobretudo durante o período da manhã. Estas manifestações podem prolongar-se até ao final do primeiro trimestre da gestação.

A par destes sintomas, pode ainda haver lugar a dores pélvicas (semelhantes às dores pré-menstruais), inchaço abdominal e maior sensibilidade mamária, que podem evidenciar um ligeiro aumento de tamanho.

Também pode ocorrer um pequeno sangramento, causado pela implantação do óvulo fecundado no útero. Esta hemorragia pode apresentar uma cor rosada, vermelha ou acastanhada.



### CUIDADOS A TER

Esta é uma boa altura para fazer o teste de gravidez. Ele deve ser realizado, preferencialmente, de manhã, ao acordar, para garantir que a urina tem uma forte presença de hormonas, as quais ajudam a determinar com exatidão a positividade ou a negatividade da gestação.

Além de manter os cuidados anteriormente recomendados, é importante que a partir deste momento a grávida evite ambientes com fumo de tabaco e reduza a cafeína ingerida para os 200 mg diários, o equivalente a cerca de duas chávenas de café ou de chá por dia.

Para combater os enjoos, pode ingerir-se água com gás, iogurtes e tisanas de camomila. Tomar o pequeno-almoço na cama, cerca de 30 minutos antes de se levantar, também pode ser uma boa opção.



## 5ª SEMANA

O embrião deve medir entre um e dois milímetros. Os seus órgãos vitais, ossos e sistema nervoso começam a desenvolver-se, assim como o tubo neuronal, que dará origem ao cérebro e à medula espinal do futuro bebé.

### SINTOMAS

É normal que a mulher sinta emoções contraditórias, como alegria e tristeza; entusiasmo e medo, entre outros.

Além disso, alguns sintomas podem intensificar-se, como é o caso de:

- Enjoos;
- Vômitos;
- Sensibilidade a certos cheiros;
- Aversão a determinados alimentos;
- Sonolência;
- Cansaço;
- Inchaço abdominal;
- Maior volume e sensibilidade mamária.

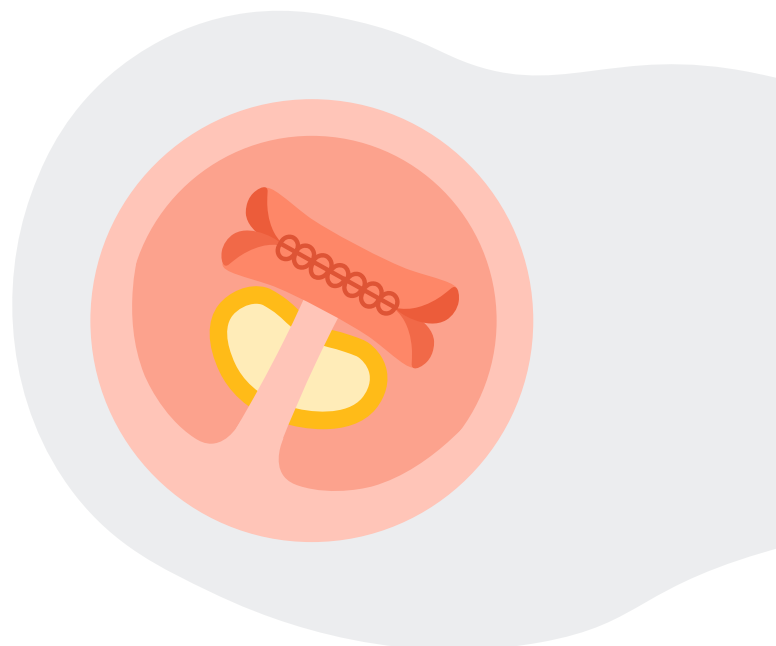
A dilatação do útero vai também fazer com que a grávida sinta uma vontade mais frequente em urinar.

### CUIDADOS A TER

Apesar de ser importante evitar movimentos e exercícios bruscos, como carregar pesos, é importante que a gestante se mantenha ativa, de modo a melhorar a elasticidade do corpo e a combater incómodos como enjoos, câibras nas pernas, pés inchados, obstipação, insónias e dores de costas.

Algumas das atividades físicas benéficas para a grávida podem ser caminhar, fazer jogging, nadar e praticar ioga. Estas atividades devem ser executadas em ambientes frescos e com roupa confortável.

A grávida deve respirar adequadamente, beber água com frequência e fazer lanches e refeições leves, para que não sofra uma quebra de açúcar.



## 6ª SEMANA

Apesar do embrião medir apenas cerca de quatro milímetros, o seu coração já bate e o tubo neuronal começa a fechar-se.

### SINTOMAS

Tanto os órgãos, como a estrutura óssea da grávida, sofrem alterações, de modo a prepararem-se para as semanas de gestação que têm pela frente. Outras mudanças interferem com o próprio ritmo da respiração, o metabolismo, a circulação sanguínea e o funcionamento do fígado e dos intestinos.

As alterações hormonais podem ainda contribuir para uma pele mais esticada e luminosa e para um cabelo mais farto e denso.

Além dos sintomas já descritos anteriormente e que se podem manter, é possível que ainda surjam outras manifestações como congestão nasal, obstipação, excesso de saliva e ardor no estômago.

### CUIDADOS A TER

Manter um estilo de vida globalmente saudável continua a ser uma premissa essencial.

É ainda importante que a gestante aproveite para caminhar, enquanto apanha algum sol, de modo a beneficiar dos efeitos da vitamina D. Esta vitamina ajuda o corpo a absorver o cálcio, que é fundamental para o desenvolvimento ósseo do embrião.

Nunca é demais lembrar que a grávida deve continuar a tomar ácido fólico, rotina que deve manter até à 12ª semana de gestação.



## 7ª SEMANA

O embrião vai passar de cerca de quatro milímetros para cerca de 13 milímetros de tamanho. Órgãos vitais, como os pulmões e o intestino, começam a desenvolver-se e o fígado começa a produzir glóbulos brancos, enquanto o pâncreas começa a segregar insulina.

### SINTOMAS

As alterações hormonais podem originar algumas mudanças de humor. Além disso, a compressão do estômago por parte do útero e o aumento da relaxina e da progesterona podem favorecer o refluxo gastroesofágico.

Portanto, nesta fase, é importante que a grávida evite pratos picantes ou muito condimentados e prefira fazer várias refeições ligeiras, ao longo do dia. Se o ardor no estômago for muito forte, a gestante pode pedir ao seu médico que lhe prescreva um antiácido.

### CUIDADOS A TER

Por esta altura, é costume fazer-se a primeira ecografia, a qual pode ser realizada por via vaginal e que permite ver o coração do embrião e ouvir os seus batimentos, assim como determinar com mais exatidão a idade gestacional do feto. Esta também pode ser a semana da primeira consulta médica, para acompanhamento da gravidez.

Nessa consulta, é importante fazer a história clínica da gravidez; recolher antecedentes médicos pessoais e familiares relevantes; e realizar a história obstétrica prévia. Além disso, é medida a tensão arterial da gestante e avaliado o seu peso. É exetável que a grávida não ganhe mais do que 1 kg a 1,5 kg de peso por mês.



## 8ª SEMANA

O feto deve medir entre oito e 11 milímetros e começam a formar-se o seu lábio inferior e a mandíbula. A região do cóccix e a parte inferior da coluna também já se evidenciam.

Os olhos e as orelhas começam a crescer, assim como os dedos dos pés e das mãos, e já é possível ver os cotovelos. Neste momento, a placenta é capaz de alimentar o feto, através do cordão umbilical, nutrindo-o ao fornecer-lhe comida, oxigénio e água.

### SINTOMAS

O crescimento do feto e a contração do útero podem provocar câibras e desconforto no baixo-ventre, nas costas e nas pernas. Nesta fase, também é recorrente sentir-se a dor ciática, a qual se pode expandir da zona das nádegas até às pernas.

Na sua origem, está a inflamação do nervo ciático, a qual é provocada pela pressão que o útero exerce. Para aliviar este incómodo, é aconselhável que a grávida fique deitada sobre o lado oposto ao da dor, de modo a atenuar a pressão sobre o nervo.

As tonturas também se podem tornar mais recorrentes. Neste caso, a grávida deve evitar passar muito tempo de pé, na mesma posição e, quando estiver deitada ou sentada, deve levantar-se devagar e por fases.

### CUIDADOS A TER

A dieta deve continuar a ser equilibrada e especialmente rica em cálcio, iodo, zinco, ácido fólico, vitamina D e ácidos gordos, como ómega 3. Para isso, a grávida deve privilegiar alimentos como:

- Legumes e verduras;
- Frutas e frutos secos;
- Carnes magras e peixe;
- Ovos;
- Laticínios.

Para evitar a anemia, é ainda recomendável ingerir alimentos ricos em ferro, como:

- Vegetais de folha verde escura;
- Carne vermelha;
- Cereais integrais;
- Legumes;
- Sumo de laranja;
- Ameixa.

Também é importante que a gestante tome alguns cuidados na altura de preparar as refeições, tais como:

- Lavar regularmente as mãos;
- Guardar os alimentos no frigorífico até à hora de os confeccionar;
- Cozinhar bem os alimentos;
- Congelar de imediato as sobras das refeições e só as reaquecer uma vez;
- Desinfetar bem os utensílios usados e a bancada da cozinha;
- Ajustar a temperatura do congelador e do frigorífico.



## 9ª SEMANA

O feto pode ter entre 13 a 17 milímetros de tamanho e os principais órgãos do seu sistema digestivo já se começaram a desenvolver, embora ainda não possam cumprir quaisquer funções.

### SINTOMAS

A partir desta semana, é possível que a barriga se comece a notar de forma mais proeminente. Muitos sintomas mantêm-se ou até se agravam, como é o caso de:

- Enjoos;
- Ardor de estômago;
- Gases;
- Náuseas;
- Mudanças de humor;
- Dores pélvicas;
- Ligeiras contrações.

É comum algumas grávidas começarem a relatar alguns desejos relacionados com comida e, inclusive, comer alimentos que antes não apreciavam.

As dores de cabeça também se podem tornar mais frequentes nesta fase, sobretudo em gestantes que tenham de passar muitas horas na mesma posição e ao computador, por exemplo.

### CUIDADOS A TER

Mesmo que os enjoos permaneçam, é importante que a gestante consiga combatê-los, respirando fundo e bebendo regularmente pequenos goles de água.

Nesta fase, já não há restrições para viajar, desde que a grávida tome alguns cuidados, como só beber água engarrafada; evitar bebidas com gelo; e não comer saladas ou fruta que não possa descascar, para evitar contaminações.

Para prevenir o inchaço dos tornozelos ou dos pés, deve parar a cada duas horas de viagem para caminhar, ir ao WC e comer algo.



## 10ª SEMANA

O feto já mede cerca de 23 milímetros e pesa aproximadamente cinco gramas. Já tem todos os órgãos formados e no respetivo lugar.

### SINTOMAS

Por esta altura, além da barriga mais saliente, as mamas também já devem ter aumentado de tamanho e, por isso, pode ser a altura certa para comprar soutiens e calças novas, de modo que a grávida se sinta mais confortável.

### CUIDADOS A TER

Caso a gestante ainda sinta muitos enjoos e nem sempre se consiga alimentar convenientemente, pode ser importante discutir com o médico a possibilidade de tomar um complexo vitamínico pré-natal.

Por outro lado, se os enjoos já passaram, é comum a grávida sentir-se melhor, mais ativa e predisposta para atividades, como a atividade sexual. A este respeito, é importante sublinhar que, desde que o médico não tenha transmitido uma indicação contrária, as relações sexuais não oferecem qualquer risco para o bebé, que está super protegido pela bolsa com líquido amniótico e pelo tampão que fica no colo do útero.

Importa, ainda, falar das infeções urinárias. A gravidez aumenta o risco de desenvolver este problema. Por isso, é essencial a gestante estar atenta a sinais como prurido ao urinar, dor no baixo-ventre ou sangue na urina. Neste caso, deve consultar o seu médico para confirmar e tratar a infeção.



## 11ª SEMANA

O feto mede cerca de três centímetros e pesa aproximadamente oito gramas. Os seus rins e o seu sistema genital começam a desenvolver-se e o bebé começa a gerar glóbulos vermelhos. Os ovários ou os testículos também se começam a formar.

### SINTOMAS

É possível que alguns dos sintomas do primeiro trimestre comecem a desaparecer. Porém, alguns podem persistir e outros começam a manifestar-se. Por exemplo, o cansaço e a sonolência podem manter-se.

As alterações hormonais e o aumento da circulação sanguínea podem tornar as unhas ou o cabelo mais fortes ou mais fracas.

O olfato pode tornar-se mais apurado e a produção de saliva pode aumentar e interferir no paladar. Pode ainda surgir uma leve dor abdominal, devido à compressão e distensão dos ligamentos redondos, assim como incómodos na região da pélvis.

O aumento dos níveis de progesterona pode fragilizar o tecido das gengivas, que ficam mais suscetíveis a hemorragias e a infeções.

### CUIDADOS A TER

Além dos cuidados já referidos, é importante que a grávida comece a tomar algumas precauções com a sua higiene oral, a sua saúde capilar e com a sua pele. É importante proteger o rosto dos raios solares, já que existe o risco da hiperpigmentação da face, também conhecida como melasma gravídico.



## 12<sup>a</sup> SEMANA

O feto já mede cerca de cinco a seis centímetros e pesa entre oito e 14 gramas. O seu coração bate a aproximadamente 160 pulsações por minuto. Os seus membros já estão formados e a sua boca já abre e fecha.

### SINTOMAS

Podem surgir algumas manchas na pele, conhecidas como melasma da gravidez. No abdómen, também começa a aparecer uma linha mais escura (linha alba). Tudo efeitos do aumento dos níveis de estrogénios.

As hormonas começam a produzir mais glândulas sebáceas o que, em certas mulheres, pode favorecer o surgimento de acne. As grávidas com sardas podem vê-las ficar mais escuras e há pequenas linhas vermelhas que podem aparecer no peito e nas pernas, devido ao aumento da irrigação sanguínea.

### CUIDADOS A TER

Por esta altura, pode ser feita a primeira ecografia que é capaz de determinar a idade gestacional, o diâmetro da cabeça, o comprimento do fémur e a circunferência abdominal e detetar eventuais grandes malformações embrionárias, cardíacas, cerebrais e abdominais.





## 13<sup>a</sup> SEMANA

O feto já mede entre seis a oito centímetros e pesa cerca de 23 gramas. Todas as suas articulações já estão formadas e o feto começa a estar muito ativo na bolsa amniótica.

### SINTOMAS

A grávida pode começar a sentir picadas na pélvis, fruto do crescimento do útero. Essa sensação pode atingir a virilha e o baixo-ventre e até irradiar para a anca. Porém, em caso de câibras, hemorragias, ardor ao urinar ou febre, a gestante deve consultar de imediato o seu médico.

As alterações hormonais e o sistema imunitário mais debilitado podem tornar a grávida mais propensa a quadros de infecção, enjoo, tosse e congestão nasal.

O aumento do peso também se começa a fazer sentir e é possível registar alguma retenção de líquidos e inchaço, sobretudo em zonas do corpo como os pés e os tornozelos. Para combater esta situação deve-se:

- Reduzir o consumo de sal;
- Não ficar muito tempo sentada;
- Evitar saltos altos;
- Não vestir roupa apertada.

As mamas também começam a aumentar de tamanho, as suas veias ficam mais salientes e as aréolas mamárias e os mamilos escurecem, devido ao maior fluxo sanguíneo.

### CUIDADOS A TER

É fundamental manter uma dieta saudável e equilibrada. Nesta fase, a grávida precisa, em média, de 2100 a 2500 calorias diárias.

Paralelamente a uma alimentação sã, é importante que a gestante pratique alguma atividade física, a menos que exista contraindicação médica para tal. Devem, contudo, evitar-se alguns desportos como: mergulho, bicicleta, andar a cavalo, escalada, ski, snowboard, ski aquático, patinagem no gelo ou bungee jumping.

Nesta altura, e se for a época do ano indicada para isso, a gestante pode vacinar-se contra a gripe.



The image features a solid red background. In the center, there is a large, semi-transparent white shape that resembles a stylized flower or a series of overlapping petals. This shape is composed of several overlapping circular and semi-circular segments. The text "Segundo trimestre" is centered within this white shape in a bold, white, sans-serif font.

**Segundo  
trimestre**

## 14ª SEMANA

O feto mede entre oito e nove centímetros e pesa aproximadamente 43 gramas. A sua bexiga já se enche e esvazia, a cada 30 minutos.

### SINTOMAS

A barriga já se deve fazer notar e, geralmente, este é um período mais tranquilo da gravidez.

Algumas grávidas transpiram mais do que era habitual, por causa do aumento das glândulas sudoríparas. Por esse motivo, é fundamental ter bastantes cuidados de higiene pessoal, para evitar infeções e outros problemas de pele. Os banhos devem ser rápidos e com água tépida.

As mudanças de humor podem intensificar-se.

### CUIDADOS A TER

Esta é uma boa altura para aprender dicas para prevenir as varizes, as quais são frequentes durante a gravidez, devido ao aumento do volume de sangue e ao relaxamento dos vasos sanguíneos.

Para isso, deve evitar-se:

- Estar muito tempo sentada ou de pé na mesma posição;
- Praticar atividade física diária;
- Dormir com os pés elevados sobre uma almofada.

Nesta fase, a grávida deve tentar ingerir 60 gramas de proteínas por dia, consumindo alimentos como:

- Carne;
- Aves;
- Peixe;
- Leite;
- Queijo;
- Ervilhas;
- Frutos secos;
- Sementes.



## 15ª SEMANA

O feto mede entre 10 e 11 centímetros e pesa cerca de 70 gramas. O corpo do bebê está coberto por um pêlo muito fino, chamado lanugo. Os seus braços já cresceram e ele é capaz de tocar com as mãos na cara e até chuchar no dedo.

### SINTOMAS

O segundo trimestre de gravidez costuma ser muito calmo para a maior parte das gestantes. Algumas alterações de pigmentação, já descritas anteriormente, podem intensificar-se ou evidenciar-se nesta fase.

É costume diminuir a necessidade de urinar durante a noite, assim como as dores nas costas. Porém, as insónias ou os pesadelos podem perturbar o descanso da grávida.

Para evitar esta situação, é importante fazer atividades relaxantes antes de ir dormir, como tomar um banho ou beber um chá de camomila.

### CUIDADOS A TER

Com mais energia, a gestante pode aproveitar para concretizar alguns planos a dois, já que, quando o bebê nascer, as rotinas vão, necessariamente, ter de se alterar.

A progesterona, os suplementos de ferro e um maior sedentarismo podem contribuir para a obstipação que afeta muitas grávidas. Se for o caso, a gestante deve ingerir mais fibras e beber muita água.

## 16ª SEMANA

O feto mede cerca de 11,5 centímetros e pesa aproximadamente 100 gramas. Ele começa a ter pêlo nas sobrelanceiras e unhas nas mãos e nos pés.

### SINTOMAS

Tanto as mamas, como o útero, registam um crescimento substancial, tendo o útero praticamente duplicado o seu peso.

Por esta altura, já há grávidas que conseguem sentir os movimentos do bebê, os quais podem ser descritos como uma sensação suave, como se tratasse do bater de asas de uma borboleta.

A carência em vitaminas como a riboflavina, a piridoxina e os folatos pode favorecer o surgimento de cáries dentárias e aftas. Algumas grávidas queixam-se ainda de secura, ardor, comichão ou sensação de corpo estranho nos olhos.

### CUIDADOS A TER

Com o crescimento do abdómen, é recomendável que a grávida comece a dormir de lado, para não pressionar a zona do útero. Outra opção é colocar uma almofada atrás das costas, caso a gestante durma de barriga para cima.

## 17ª SEMANA

O feto mede aproximadamente 13 centímetros e pesa por volta de 140 gramas.

**Mexe-se constantemente, mudando várias vezes de posição. Já sabe engolir o líquido amniótico e os seus batimentos cardíacos continuam rápidos e fortes.**

### SINTOMAS

O útero fica mais redondo; o aumento de peso deve situar-se entre os 2,5 kg e os 4 kg; e as hormonas e a irrigação sanguínea preparam o corpo e as mamas para a amamentação.

A instabilidade emocional mantém-se e pode até haver lugar a algum stress, o qual deve ser evitado, pois é prejudicial tanto para a grávida, como para o bebé. Para isso, é importante que a gestante:

- Converse sobre o que sente;
- Mantenha a sua mente ocupada;
- Pratique atividades relaxantes, como caminhar, ler ou ver um filme.

### CUIDADOS A TER

Um dos sintomas mais frequentes são as câibras noturnas, isto é, contrações involuntárias e dolorosas que afetam a zona dos gêmeos. Elas devem-se:

- À compressão dos nervos das pernas;
- À circulação sanguínea periférica insuficiente;
- Aos níveis baixos de cálcio e de potássio.

Para evitar este incómodo, deve-se massajar a zona e fazer alongamentos. Além disso, devem ser privilegiados alimentos com potássio, como bananas ou uvas passas.

Como as alterações hormonais podem fazer com que parte da água ingerida siga para os tecidos corporais, é importante reforçar a hidratação, ingerindo muita fruta, especialmente melão, uvas e morangos.

É comum as grávidas terem mais “apetite sexual” nesta fase da gravidez, tendo em conta o aumento da irrigação sanguínea na zona pélvica e da lubrificação vaginal. Caso não haja qualquer contraindicação referida pelo médico, não existe qualquer problema em ter uma vida sexual ativa, durante a gravidez.

Esta é também uma boa altura para falar de estrias, algo que pode surgir em zonas de maior tensão da pele. Para prevenir estas marcas indesejadas, deve-se aplicar cremes anti-estrias, os quais são especialmente nutritivos.



## 18ª SEMANA

O feto mede cerca de 14 centímetros e tem um peso médio de 190 gramas. O bebé continua movimentado e agitado, com momentos de grande atividade física e momentos de repouso, dormindo cerca de 18 horas por dia.

### SINTOMAS

À medida que o peso da grávida aumenta, os movimentos do bebé também se tornam mais perceptíveis.

As dores nas costas podem instalar-se, devido à deslocação do centro de gravidade da gestante.

O crescimento, tanto das mamas, como do abdómen, podem exigir a compra de roupa maior e indicada para grávidas.

Os afrontamentos também se podem intensificar, por via do aumento da progesterona, que causa a dilatação dos vasos sanguíneos.

A grávida também pode sentir mais calor, devido ao aumento do metabolismo e, conseqüentemente, surgir algum prurido, associado ao alongamento da pele. Para evitar isso, deve-se aplicar bastante creme hidratante.

### CUIDADOS A TER

Nesta fase, é recorrente ter de lidar com dois incómodos: ardor no estômago e hemorroidas, decorrentes da obstipação.

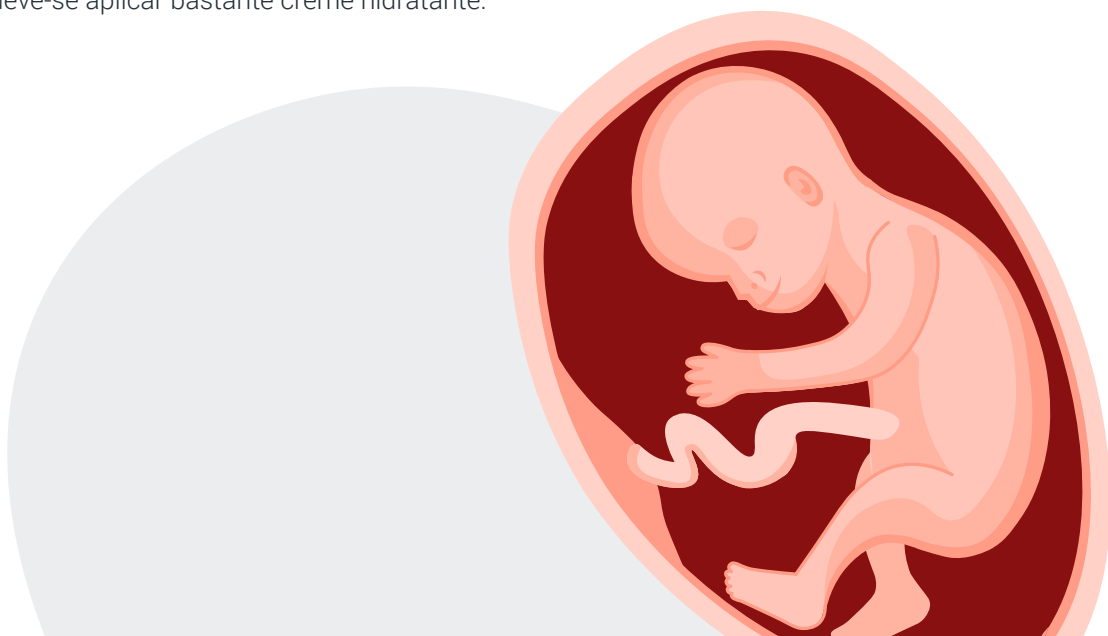
Para evitar o refluxo, é aconselhável:

- Fazer refeições leves e frequentes que devem ser bem mastigadas;
- Ingerir leite, infusões de menta, camomila e gengibre, alho cru e pastilhas elásticas;
- Elevar a cabeceira da cama.

Além disso, devem evitar-se pratos com gordura e picantes.

Para evitar a obstipação e, conseqüentemente, as hemorroidas, é importante consumir:

- Cereais;
- Vegetais;
- Alimentos de origem animal;
- Legumes.



## 19ª SEMANA

O bebé mede aproximadamente 15,5 centímetros e pesa por volta de 240 gramas. As suas impressões digitais começam a formar-se. A partir desta altura, é mais fácil conseguir identificar o seu género.

O bebé continua a mexer-se e até já soluça. Para o sentir melhor, a grávida pode ouvir música num volume mais elevado ou deitar-se de lado, tocando na barriga.

### SINTOMAS

Os inchaços e as varizes podem atormentar algumas mulheres. Para o evitar, não convém estar muito tempo de pé ou com as pernas cruzadas.

O peso e o volume do abdominal podem elevar o diafragma e fazer com que a grávida tenha de respirar mais pelo peito. A resistência física, assim como a capacidade de concentração e de foco, também podem ser menores.

O corrimento vaginal também pode ser em maior quantidade e apresentar uma cor branca ou amarelada, de consistência mais espessa do que o habitual. A leucorreia está associada ao aumento do fluxo sanguíneo na mucosa vaginal. A vagina também passa a apresentar uma cor violácea (sinal de Chadwick) e os seus lábios ficam mais grossos.

Há grávidas que sentem palpitações cardíacas, o que tanto pode estar relacionado com o aumento do volume sanguíneo, como com um quadro de anemia. É, por isso, importante evitar o stress e, se necessário, consultar um cardiologista.

### CUIDADOS A TER

É fundamental continuar a praticar uma alimentação saudável e rica em nutrientes e vitaminas, como a vitamina E, a qual está muito presente em:

- Saladas;
- Vegetais de folha verde;
- Frutos secos;
- Abacate;
- Ovo;
- Gérmen de trigo.

Esta vitamina ajuda a diminuir o risco do bebé desenvolver alergias e asma.

Esta é uma boa altura para praticar exercício dentro de água, já que isso pode ajudar a tonificar braços e pernas e a reforçar as costas e a barriga. Muitos espaços já possuem aulas de hidroginástica para grávidas.



## 20ª SEMANA

O feto mede aproximadamente 16,5 centímetros e pesa aproximadamente 300 gramas. Já é capaz de distinguir a voz e o bater do coração da mãe. A partir desta altura, o crescimento do bebê vai aumentar substancialmente.

### SINTOMAS

O peso e o volume abdominal podem causar mais cansaço, sonolência e até algum desequilíbrio. Por isso, é essencial descansar e evitar estar mais de três horas de pé.

Algumas grávidas podem sofrer de hipotensão (tensão baixa), devido à compressão que o útero faz na artéria aorta e na veia cava. Neste caso, deve evitar-se ficar deitada de barriga para cima e levantar-se muito de repente.

Determinadas gestantes podem precisar de usar meias de descanso, para prevenir o aparecimento das varizes.

### CUIDADOS A TER

A partir desta semana, pode ser realizada a segunda ecografia morfológica, na qual se avalia a saúde e o desenvolvimento do feto.

Já é possível observar órgãos e sistema do bebê, como cérebro, coluna, lábio superior, coração, estômago, diafragma, rins, bexiga, parede abdominal e membros. Também se visualiza o cordão umbilical, a placenta e o volume do líquido amniótico.





## 21ª SEMANA

O feto mede aproximadamente 26,7 centímetros e pesa cerca de 360 gramas. As suas unhas já começaram a crescer e a pele está revestida por uma substância cerosa chamada vérnix.

### SINTOMAS

Todo o corpo parece crescer e até os braços, os ombros e a cara podem ganhar formas mais redondas, devido à retenção de líquidos. A pele continua bem luminosa e esticada.

O sono pode não ser muito tranquilo, devido ao tamanho da barriga e aos próprios movimentos do bebé. Beber um chá calmante antes de ir para a cama, pode ajudar a descansar melhor.

O corrimento vaginal continua a existir e a sua cor e espessura podem ir variando. Porém, se o corrimento tiver uma cor amarela ou verde e cheiro forte, causar prurido e, a região genital estiver irritada, então a grávida deve consultar o seu médico.

Também a partir desta fase as perdas de urina são mais recorrentes, ao fazer esforços como tossir, rir ou correr.

### CUIDADOS A TER

Se não existirem contraindicações, este é um bom momento para a grávida experimentar as chamadas massagens pré-natais que ajudam a melhorar o sono e a reduzir o stress e os desconfortos.

Nesta fase, a atividade sexual continua a ser permitida, excetuando em casos específicos. Contudo, é importante que o casal procure posições confortáveis, tendo em conta o volume abdominal da gestante.

## 22ª SEMANA

O feto mede aproximadamente 27,8 centímetros e pesa cerca de 430 gramas. Já exhibe pálpebras, sobrancelhas e pestanas. O seu sistema límbico também já está em desenvolvimento, pelo que, ainda no útero o bebé pode rir ou chorar. O músculo do esfíncter anal já está totalmente funcional.

### SINTOMAS

Em média, a gestante já deve ter ganho entre 5 a 6 kg. Os inchaços podem continuar a sentir-se e a afetar tanto as pernas, como as mãos da grávida.

É comum as grávidas tornarem-se mais distraídas e sentirem dificuldade em manterem o foco. A razão para isso pode estar nas mudanças hormonais e, também, no facto de o sono não ser tão reparador.

### CUIDADOS A TER

Para evitar os inchaços, é aconselhável:

- Fazer pequenos movimentos circulares com os pés;
- Caminhar cerca de uma hora;
- Dormir com uma almofada sob os pés;
- Beber bastante água;
- Fazer refeições leves e frequentes.

Algumas grávidas relatam ainda uma dor aguda e intensa que atinge a zona das virilhas e que pode irradiar para outras regiões do corpo. Ela deve-se à distensão do ligamento redondo, que está unido ao útero. Colocar calor na zona ou tomar um paracetamol é suficiente para aliviar este incómodo, mas deve sempre falar com o seu médico.

## 23ª SEMANA

O feto mede cerca de 29 centímetros e pesa, sensivelmente, 500 gramas. Além de se movimentar cada vez mais, o bebé também se espreguiça, boceja e dorme.

### SINTOMAS

São frequentes alguns desconfortos, nomeadamente na zona da púbis. A compressão dos órgãos abdominais também vai gerar alguns incómodos, como mal-estar gástrico, acidez e flatulência.

É normal que a grávida se sinta mais cansada, transpire ou sinta falta de ar, depois de fazer pequenos esforços. Daí, a importância de repousar e beber água.

A instabilidade emocional mantém-se, pelo que é essencial controlar a ansiedade, o stress e a tristeza que afetam tanto a grávida, como o bebé.

### CUIDADOS A TER

A falta de equilíbrio também é comum nesta fase, devido à hormona relaxina e à alteração do centro de gravidade. Por isso, pode ser prudente:

- Preferir sapatos rasos;
- Evitar superfícies escorregadias;
- Ter cuidado a subir e a descer escadas;
- Prevenir os tropeções.

## 24ª SEMANA

O feto mede aproximadamente 30 centímetros e pesa cerca de 600 gramas. Flutua, faz piruetas, espreguiça-se, boceja e dorme por volta de 20 horas por dia.

### SINTOMAS

Os tecidos de zonas como o peito, os glúteos e o abdómen continuam a distender. Comer bem, praticar desporto e, aplicar creme, pode ajudar a evitar as temidas estrias.

Principalmente no verão, as grávidas sentem a sua transpiração aumentar, assim como a sensação de falta de ar, após fazer um esforço. Por isso, esta é uma altura para evitar ambientes e roupas quentes. Também é importante que a gestante se hidrate e tome banhos com mais frequência, para evitar que a pele fique irritada.

Caso a grávida se sinta muito cansada, com tonturas e tenha uma cor pálida, então pode estar com um quadro de anemia, pelo que deve consultar o seu médico.

### CUIDADOS A TER

Por esta altura, as dores de costas são muito comuns, devido ao aumento da curvatura da base da coluna e do peso. Para evitar este incómodo, é recomendável fazer ioga ou pilates, que ainda ajudam no controlo da respiração. Os exercícios abdominais e os alongamentos também são benéficos.

## 25ª SEMANA

O feto mede aproximadamente 30,5 centímetros e o seu peso é de cerca de 660 gramas. O bebé começa a abrir os olhos.

### SINTOMAS

É fundamental vestir roupa confortável e, de preferência, de algodão. Os movimentos do bebé são cada vez mais intensos, sobretudo à noite.

As insónias são cada vez mais comuns na maioria das grávidas, devido:

- Ao volume abdominal;
- À necessidade de acordar para urinar;
- Ao aumento do estrogénio e da progesterona;
- Ao nervosismo e medo em relação ao parto.

Os episódios de ardor e de refluxo gástricos tornam-se mais recorrentes, devido à progesterona e à compressão do estômago, associado ao aumento do volume abdominal. A flatulência também se torna mais comum.

### CUIDADOS A TER

O inchaço e a dor nas pernas e nos pés tendem a agravar-se, devido ao aumento de peso, às mudanças no centro de gravidade e às hormonas. Por isso, convém:

- Não passar muitas horas de pé;
- Caminhar bastante;
- Usar calçado confortável, que reduza a sobrecarga da coluna.

## 26ª SEMANA

O feto mede cerca de 35 centímetros e pesa 760 gramas. Geralmente, é por esta altura que o bebé adota a chamada “posição fetal”, ou seja, a cabeça e os braços ficam fletidos sobre o tórax; as mãos ficam apoiadas no peito; e os joelhos dobrados sobre a barriga. Os seus movimentos já são visíveis na superfície do abdómen.

### SINTOMAS

A partir de agora, é exetável que a grávida aumente cerca de 350 gramas de peso por semana, devendo para isso fazer uma alimentação saudável.

O crescimento do bebé, do útero e da placenta vão contribuir para o surgimento de dores de costas e de cabeça. As pernas também podem parecer mais pesadas.

### CUIDADOS A TER

Além de usar roupa confortável, a grávida deve preferir calçado de salto mais baixo e que não aperte. Além disso, é aconselhável usar soutiens apropriados que ofereçam o suporte necessário ao peito.



**Terceiro  
trimestre**

## 27ª SEMANA

O feto pesa cerca de 1 kg e mede aproximadamente 36 centímetros. A grávida entra no terceiro trimestre de gestação. Os pulmões já estão formados, embora o bebé obtenha oxigénio através do cordão umbilical.

### SINTOMAS

As mudanças de humor tornam-se mais prevalentes. As preocupações, as dúvidas e os medos são uma constante, nesta altura.

As alterações hormonais continuam a favorecer o inchaço e as estrias podem começar a surgir em algumas zonas do corpo.

### CUIDADOS A TER

A partir desta fase, algumas grávidas começam a sentir as contrações de Braxton Hicks, pequenas contrações do útero. Geralmente, esta é uma situação que não exige a consulta do médico, a menos que ocorram mais de cinco contrações numa hora.

## 28ª SEMANA

O feto mede cerca de 36,5 cm e pesa pouco mais de 1 kg. Os seus cabelos começam a crescer e os seus sentidos estão cada vez mais alerta.

### SINTOMAS

É comum sentir mais sede, pois os rins filtram e eliminam mais água e resíduos. A vontade de urinar e a incontinência são mais frequentes, devido à pressão do útero sobre a bexiga e sobre o pavimento pélvico. A pressão do útero sobre o estômago e sobre os intestinos também favorece o ardor estomacal.

Por esta altura, as grávidas com Rh negativo devem tomar uma injeção “anti-D”, de modo a prevenir que o corpo produza anticorpos que podem agir contra os glóbulos brancos do bebé.

### CUIDADOS A TER

Este é um bom momento para a grávida se inscrever num curso de preparação para o parto, onde pode ficar a saber mais sobre o que é a dilatação ou quais as técnicas físicas e psíquicas a que deve recorrer no momento do nascimento do bebé.

Estes cursos esclarecem todas as dúvidas relacionadas com a gravidez, o parto e o pós-parto. As gestantes podem ir acompanhadas com o pai do bebé ou com outra pessoa que lhes seja próxima.

## 29ª SEMANA

O feto mede cerca de 38 centímetros e pesa em média 1,150 kg. O bebé já é mais sensível à luz e às vozes e sons do exterior. As suas papilas gustativas também já distinguem certos sabores.

O lanugo, que revestia o corpo do bebé, começa a desaparecer. A partir desta semana, é expetável que o bebé comece “a dar a volta” e a apoiar-se no colo do útero.

### SINTOMAS

O aumento do fluxo sanguíneo e do útero vão contribuir para uma maior sensação de cansaço e para dores nas pernas e costas. Pode mesmo surgir a dor ciática, uma dor aguda na base das costas que se prolonga até à perna. Na sua origem, está o nervo ciático que fica preso numa articulação.

### CUIDADOS A TER

Nesta fase da gravidez, os especialistas aconselham às gestantes a realização de cinco a sete refeições diárias. A grávida deve privilegiar alguns alimentos benéficos para o desenvolvimento do bebé, como é o caso de:

- Ovos;
- Queijo;
- Carnes magras;
- Peixe;
- Legumes;
- Cereais integrais.

Algumas gestantes sofrem da síndrome das pernas inquietas, o que pode estar relacionado com o desequilíbrio de um neurotransmissor, a dopamina. Apesar de normal e passageira, esta situação pode ser atenuada através:

- Da toma de ferro;
- Do descanso;
- Da evicção de estimulantes, como a cafeína.



## 30ª SEMANA

O feto mede aproximadamente 39 centímetros e pesa mais de 1 kg. O seu corpo é cada vez mais proporcional e a sua pele está cada vez mais esticada.

### SINTOMAS

Com o aumento da produção de estrogénios e de progesterona, é normal todo o corpo da grávida exibir formas mais arredondadas. Quanto ao inchaço, ele pode continuar a afetar zonas como: mãos, tornozelos, pés e pernas.

As paredes do útero começam a relaxar e os ossos da pélvis ficam mais flexíveis, de modo a prepararem-se para o parto.

### CUIDADOS A TER

A atividade física e o relaxamento continuam a ser importantes para a gestante.

Experimentar o ioga para grávidas ou a ginástica passiva, como o stretching, podem ser boas sugestões.



## 31ª SEMANA

O feto tem cerca de 40 centímetros e pesa aproximadamente 1,5 kg. A sua pele começa a ficar mais rosada.

A gestante pode começar a sentir as chamadas contrações preparatórias que se caracterizam pelo endurecimento da barriga. Geralmente, não há dor associada.

### SINTOMAS

É importante que, nesta etapa, a grávida se mantenha física e psicologicamente ativa.

Os principais incómodos desta fase são as insónias, a incontinência urinária e o inchaço. Portanto, é fundamental encontrar uma posição confortável para dormir e evitar usar roupa e acessórios que apertem as zonas com edema.

### CUIDADOS A TER

Além de todos os cuidados tomados desde o início da gravidez, pode ser importante começar a explorar algumas técnicas de relaxamento, que podem vir a ser úteis no momento do parto. A hipnose ou o ioga são exemplos desse género de técnicas.

## 32ª SEMANA

O feto mede cerca de 41 centímetros e pesa em média 1,8 kg. Normalmente, nesta fase, a maior parte dos bebés já se encontra de “cabeça para baixo”. É expeável que o bebé aumente 500 gramas por mês.

### SINTOMAS

Durante este período, é essencial realizar alguns dos exercícios físicos e respiratórios que se aprendem, por exemplo, nas aulas de preparação para o parto.

É, ainda, importante que a grávida se mantenha psicologicamente estável, fazendo coisas de que gosta e aproveitando para namorar, enquanto o bebé não nasce e a rotina diária não se altera.

A atividade sexual continua a não estar contraindicada, mas nesta altura há muitos casais que preferem evitar atos íntimos que impliquem a penetração vaginal.

### CUIDADOS A TER

É natural começar a pensar no parto e na forma como se deseja que ele decorra. Este é, por isso, um bom momento para explorar algumas opções possíveis e quais os benefícios de cada uma delas.

Se o casal ainda não fez o Plano de Parto, esta pode ser a altura certa para o realizar. Este documento permite que a grávida registe as suas preferências relativamente à forma como gostaria que decorresse o trabalho de parto e o parto em si.



## 33<sup>a</sup> SEMANA

O feto tem cerca de 42,5 centímetros e pesa aproximadamente 1,9 kg. O bebê tem cada vez menos espaço para se mover. Os seus órgãos estão praticamente desenvolvidos e os seus ossos continuam a endurecer.

### SINTOMAS

Ainda é normal que a grávida aumente entre 500 gramas e 1 kg por semana. A pele da barriga esticou de tal forma que, além de algum prurido, o umbigo pode ficar protuberante.

As mamas aumentam de volume e preparam-se para produzir leite. Daí, ser importante fazer uma boa higiene dos seios e dos mamilos, usando produtos próprios para esta zona e secando bem com uma toalha. As gestantes com mamilos planos ou pouco salientes devem estimulá-los, de modo a facilitar a pega, quando o bebê nascer.

### CUIDADOS A TER

Particularmente nesta última fase da gravidez, os alimentos com fibra são da máxima importância, pois favorecem o funcionamento do sistema digestivo, reduzem o colesterol e controlam a diabetes (no caso de haver diabetes gestacional).

As gestantes devem consumir 25 gramas de fibra por dia. Assim, a grávida deve privilegiar alimentos como:

- Fruta;
- Vegetais;
- Alimentos integrais, como pão, cereais, arroz, entre outros.

A dor ciática pode persistir e irradiar para a zona lombar, nádega, coxa, perna e pé. Para aliviar este incómodo, a gestante pode fazer exercícios de pilates, nadar ou realizar fisioterapia.



## 34ª SEMANA

O feto mede cerca de 44 centímetros e pesa em média 2,146 kg. Já reconhece sons familiares, assim como se assusta com ruídos mais fortes. Se ainda não se “virou de cabeça para baixo”, é possível que o faça por agora.

### SINTOMAS

Os desconfortos intensificam-se e, por isso, o cansaço e a respiração ofegante tornam-se mais constantes. As insónias continuam a ser frequentes. Com menos espaço e líquido amniótico, os pontapés e os movimentos do bebé são cada vez mais visíveis.

Além da dor, é ainda possível sentir pressão e prurido na zona das costas, devido à compressão que o útero faz sobre os órgãos digestivos. Chama-se neurite intercostal e este incómodo atenua com a aplicação de calor natural na região e com a toma de paracetamol, se houver indicação médica para tal.

### CUIDADOS A TER

Sintomas como pressão arterial elevada, presença de proteínas na urina e inchaço extremo, sobretudo na cara e/ou tornozelos, devem servir de alerta, pois podem indicar que há risco de pré-eclâmpsia. Neste caso, a grávida deve dirigir-se, de imediato, ao hospital.

Além de praticar, diariamente, técnicas de relaxamento e de respiração, é útil hidratar e massajar a zona perineal, de modo a prepará-la para o momento do parto e da dilatação a que será sujeita.



## 35ª SEMANA

O feto mede cerca de 45 centímetros e pesa aproximadamente 2,383 kg. As pupilas começam a dilatar e a focar e os olhos piscam e fazem outros movimentos. Nesta altura, o bebé dorme mais horas e o desenvolvimento do seu cérebro e pulmões está na sua fase final.

### SINTOMAS

O aumento do peso começa a tornar os movimentos mais lentos e tarefas como levantar, apertar os cordões ou fazer a cama podem tornar-se num verdadeiro desafio.

A obstipação pode agravar-se e, em alguns casos, provocar fissuras e hemorragias.

Para prevenir esta situação, é essencial:

- Beber entre um a dois litros de água por dia;
- Consumir alimentos ricos em fibra;
- Caminhar cerca de uma hora por dia;
- Tomar laxantes, se prescritos pelo médico.

As varizes podem ser mais notórias, assim como as estrias que podem ficar vermelhas e causar prurido. Neste caso, é aconselhável aplicar muito creme na região afetada.

### CUIDADOS A TER

Apesar de ser difícil, é fundamental que a grávida mantenha a atividade física, de modo a manter-se em forma e com energia. Natação e caminhada podem ser exercícios benéficos e agradáveis. Convém lembrar que, durante a atividade física, é importante parar para beber água e comer um snack.

Se a gestante pretende amamentar, esta é uma boa altura para comprar:

- Soutiens de amamentação;
- Cremes para os mamilos;
- Discos para o peito;
- Bomba para tirar leite.

## 36<sup>a</sup> SEMANA

O feto mede cerca de 46,2 centímetros e pesa em média 2,8 kg. É normal que se movimente cada vez menos, devido à falta de espaço. Os seus órgãos estão cada vez mais maduros e funcionais.

### SINTOMAS

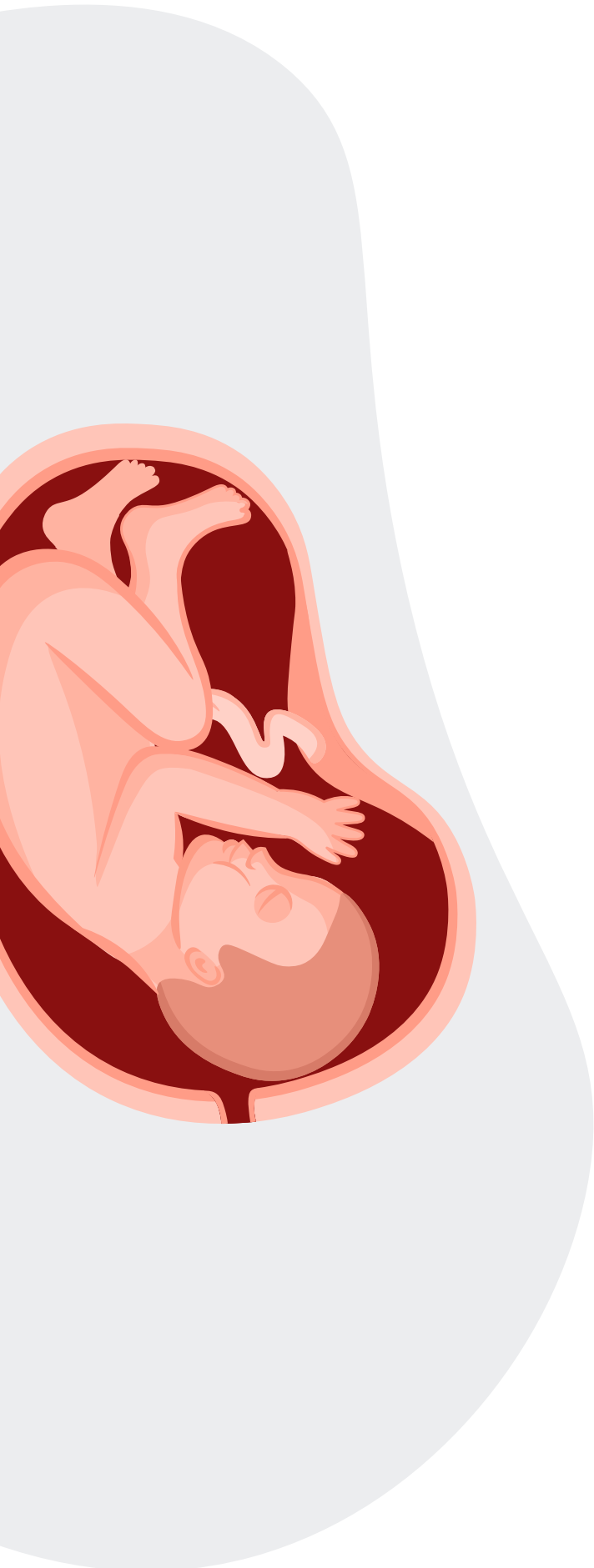
É importante estar sensível a alguns dos possíveis sinais de que o trabalho de parto se avizinha, como é o caso:

- Da expulsão do rolhão mucoso;
- Da rotura das membranas;
- Das perdas de sangue ou de mucosa;
- Das contrações.

Perante estes sinais, a grávida deve deslocar-se até ao hospital, mas sem nenhuma pressa de maior.

### CUIDADOS A TER

É essencial que a mala para levar para o hospital já esteja totalmente feita e inclua tudo aquilo que é necessário e que pode variar, ligeiramente, de unidade hospitalar para unidade hospitalar.



## 37<sup>a</sup> SEMANA

O feto possui em média 47,4 centímetros e pesa aproximadamente 2,859 kg. É considerado um bebê de termo e já não um prematuro.

O seu ouvido interno e externo estão totalmente formados. A pressão anteriormente sentida na zona da caixa torácica vai deslocar-se para a zona pélvica, onde o bebê se encontra.

### SINTOMAS

Além do cansaço e da prostração já sentidas anteriormente, a compressão dos órgãos causada pelo útero vai fazer com que a grávida se sinta saciada mais rapidamente.

A respiração torna-se mais fácil, agora que o bebê está “encaixado”. Porém, por este motivo, a vontade de urinar vai novamente aumentar.

### CUIDADOS A TER

Esta é a altura de ultimar todos os pormenores e detalhes que estejam pendentes, no que respeita ao nascimento do bebê. Preparar a casa, saber qual a documentação que é necessária levar para a maternidade e tirar todas as dúvidas que ainda existam são algumas das atividades que devem ocupar esta semana.

## 38<sup>a</sup> SEMANA

O feto já costuma pesar mais de 3 kg e medir cerca de 48,6 cm. A camada de gordura que reveste a sua pele começa a desfazer-se.

### SINTOMAS

Algumas grávidas ainda podem ganhar mais algum peso. É cada vez mais difícil descansar, quer devido ao volume abdominal, quer devido à ansiedade.

As contrações de Braxton-Hicks tornam-se mais frequentes, pois estão a preparar o corpo para o parto, flexibilizando, por exemplo, a região da pélvis.

### CUIDADOS A TER

É essencial manter um estilo de vida saudável e, dentro do possível, tentar repousar, de modo a ganhar resistência física e mental para os desafios que se seguem.

Esta é uma fase em que se pode definir se o pai ou outra pessoa vai acompanhar a grávida durante o parto e qual deverá ser o seu papel nesse momento. Caso a gestante já tenha filhos, é importante conversar com eles sobre as novidades que se avizinham.

## 39ª SEMANA

O feto pode pesar entre 3 e 3,5 kg e medir entre 49 e 52 centímetros. Já está totalmente pronto para nascer e o ambiente uterino é cada vez mais pequeno para ele.

Faz aproximadamente 40 movimentos respiratórios por minuto e os músculos do pescoço estão mais fortes.

### SINTOMAS

Com mais 10 a 15 kg de peso, torna-se difícil para a grávida realizar qualquer atividade do dia a dia. O cansaço e o desequilíbrio acentuam-se, assim como a ansiedade e o nervosismo em relação ao nascimento do bebé. Fazer pequenas sestas pode ser muito útil.

Algumas gestantes podem sentir um prurido generalizado pelo corpo, o qual se faz acompanhar de pequenas borbulhas. Designa-se de foliculite pruriginosa e é causada pelas mudanças hormonais. Este incómodo pode ser atenuado através da toma de corticóides e/ou de anti-histamínicos, que devem ser prescritos pelo médico.

O inchaço dos pés e das pernas é mais recorrente, por isso a grávida deve elevar as pernas, sempre que possível.



### CUIDADOS A TER

Algumas grávidas registam, inicialmente, sintomas muito ligeiros, como uma dor ou pressão no baixo-ventre. Depois, as contrações podem começar a tornar-se mais recorrentes, assim como outros sinais do trabalho de parto.

Quando as contrações têm um intervalo inferior a cinco minutos entre elas e duram cerca de um minuto, é sinal de que está na hora de ir para o hospital. Porém, mesmo que não haja contrações, se a bolsa romper, a grávida deve deslocar-se logo para a maternidade.

Durante o trabalho de parto, é útil que a gestante caminhe e se movimente. Apesar de não ser recomendável comer, a grávida pode beber água.

## 40<sup>a</sup> SEMANA

Esta é considerada a última semana de gestação. Os ossos do crânio do bebé estão separados por membranas, de modo a que a cabeça consiga passar pelo canal de parto. O seu esqueleto já endureceu e o seu estômago já está desenvolvido, embora apenas consiga digerir leite, nos seus primeiros meses de vida.

### SINTOMAS

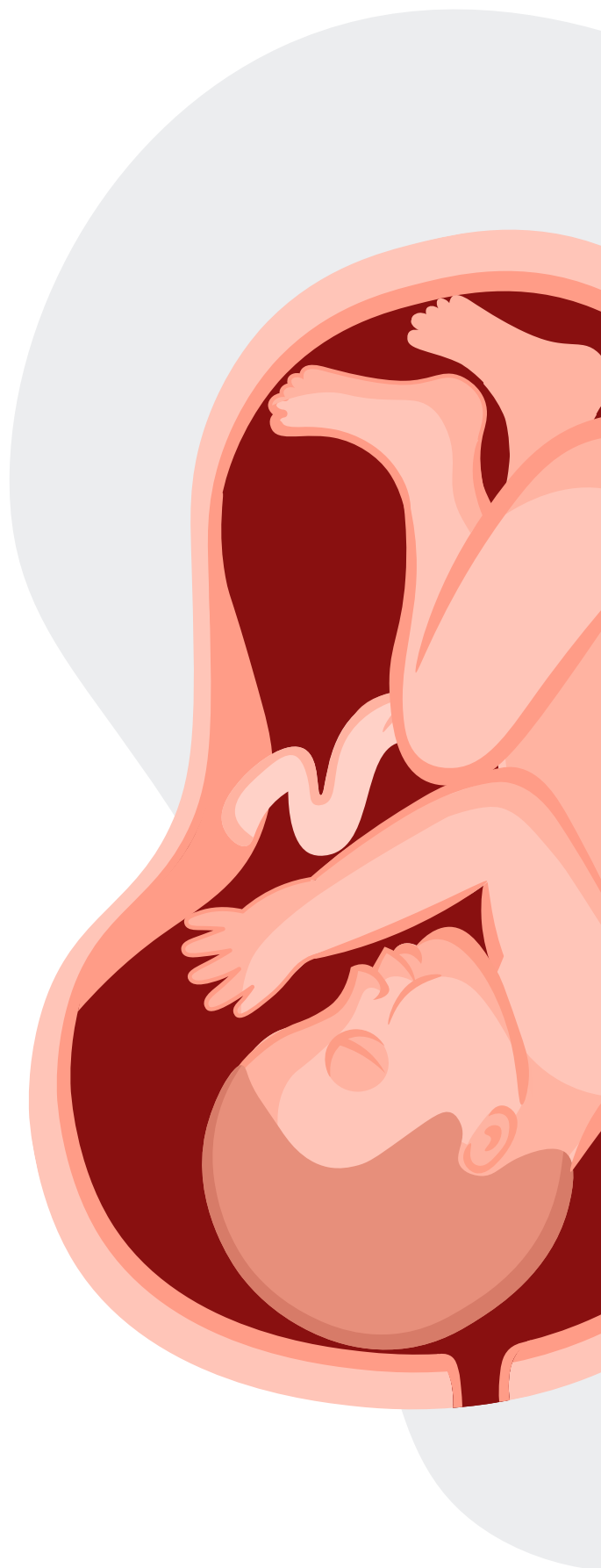
Apenas 5% dos bebés nasce na data prevista para o parto, por isso a grávida não se deve concentrar muito nessa data e, simplesmente, estar atenta ao seu corpo.

É normal que a gestante tenha cada vez mais dúvidas e medos, em relação ao parto e ao pós-parto.

No caso de se tratar de uma primeira gravidez, o período de dilatação pode demorar 12 a 14 horas e a expulsão do bebé uma a duas horas. Quando esta não é a primeira gestação, o período de dilatação pode durar apenas seis a oito horas e a expulsão demorar 30 a 60 minutos.

### CUIDADOS A TER

Caso não haja sinais de que a grávida está perto de entrar em trabalho de parto, há atividades que podem favorecer essa situação, como é o caso de caminhar; fazer exercício físico; e ter relações sexuais, já que o esperma possui prostaglandinas, as quais estimulam o útero e contribuem para a libertação de oxitocina, favorecendo as contrações uterinas.



## CALENDÁRIO DE CONSULTAS

- **Consulta de obstetrícia:** (entre as duas e as quatro semanas, após ausência da menstruação)
- **1ª Consulta (antes das 12 semanas):** Nesta consulta, a grávida recebe o Boletim de Saúde da Grávida, o qual a deve acompanhar até ao fim da gravidez.
- **2ª Consulta:** (entre 14 e as 16 semanas e seis dias)
- **3ª Consulta:** (antes das 24 semanas)
- **4ª Consulta:** (entre as 27 e as 30 semanas e seis dias)
- **5ª Consulta:** (entre as 34 e as 35 semanas e seis dias)
- **6ª Consulta:** (entre as 36 e as 38 semanas e seis dias)
- **7ª Consulta:** (após as 40 semanas)
- **Consulta do puerpério:** (seis semanas pós-parto)

**Nota:** A periodicidade das consultas pode variar em função das características da grávida, da gravidez e dos protocolos de cada Unidade Coordenadora Funcional.

## CONSULTA DENTÁRIA

É recomendável que a grávida consulte o dentista no início da gestação ou entre o 4º e o 6º mês de gravidez.

O Serviço Nacional de Saúde oferece às grávidas até três cheques dentista que podem ser usados até 60 dias após o parto.

## ANÁLISES E EXAMES

Em todos os trimestres de gravidez, a grávida faz, pelo menos, uma ecografia para verificar o desenvolvimento do bebé e o estado da placenta; análises ao sangue e à urina, para monitorizar a saúde do bebé e da grávida; e outros exames de diagnóstico complementares que permitem despistar anomalias genéticas.

Algumas dessas avaliações, análises e exames são:

- Análise à urina;
- Análise da glicémia em jejum (entre as 24 e as 28 semanas);
- Auscultação dos batimentos cardíacos fetais;
- Avaliação da tensão arterial, do peso e do estado nutricional;
- Ecografias: primeiro trimestre (entre as 11 e as 13 semanas + seis dias); segundo trimestre (entre as 20-22 semanas + seis dias); e terceiro trimestre (entre as 30-32 semanas + seis dias);
- Exame às pernas, em caso de varizes ou edema;
- Exame ginecológico (início e final da gravidez);
- Indicação de suplementação;
- Palpação abdominal para medir a altura do útero e verificar a posição e o tamanho do bebé;
- Profilaxia da isoimunização nas grávidas Rh D negativas;
- Preparação para o parto;
- Serologia rubéola e toxoplasmose.



**FONTES**

(Consultadas a 24/05)

**Serviço Nacional de Saúde. Guia para grávidas.**

Disponível em:  
<https://www.sns24.gov.pt/guia/guia-para-gravidas/>

**FICHA TÉCNICA****Editora**

Vânia Dias

**Autora**

Teresa Santos

**Revisão**

Ana Torre

**Design**

Adclick

**Departamento de Marketing Medicare**

Revisão das normas gráficas da marca

**Medicare**

Sede social

Rua Rodrigues Sampaio n° 103

1150-279 Lisboa

Apoio ao cliente: 219 441 113

Email: [info@medicare.pt](mailto:info@medicare.pt)

Site: [medicare.pt/mais-saude/](http://medicare.pt/mais-saude/)

**Edição**

Adclick

Maio de 2021

A Medicare não é uma entidade prestadora de serviços de saúde sendo os mesmos prestados a nível nacional por parceiros especializados. Medicare é uma marca registada da MED&CR – Serviços de Gestão de Cartões de Saúde, Unipessoal, Lda., pessoa coletiva 513 361 715, que gere planos de saúde que disponibilizam o acesso a uma rede exclusiva de parceiros especializados na prestação de cuidados de saúde.

**TEMOS  
O PLANO  
CERTO  
PARA SI.**

PARA MAIS INFORMAÇÕES

**219 441 113**

[info@medicare.pt](mailto:info@medicare.pt)

[medicare.pt](http://medicare.pt)