



23 semanas de gravidez

GRAVIDEZ

ARTIGO

FEV 5, 2019

2MINS

O feto mede agora 29 centímetros da cabeça aos pés e pesa mais de 550 gramas. Restam 16 semanas de gravidez!

Desenvolvimento do feto na 23ª semana

de gravidez

Com 23 semanas de gravidez já é possível ver o sexo da criança. Se for menina: já faz semanas que ela tem ovários e a vagina está em desenvolvimento. Se for menino: já tem pênis e próstata, embora os testículos - formados desde o segundo mês - estão ainda na cavidade abdominal. Não se preocupe, descerão no momento certo, isto é, imediatamente antes do nascimento ou durante os primeiros meses de vida. Outra mudança interessante: as células nervosas do cérebro do feto se distribuem agora no que é conhecido como matéria cinzenta.

Mudanças no corpo na 23ª semana de gravidez

Os banhos longos são muito relaxantes durante a gravidez, mas podem também ter o efeito indesejável de produzir contrações. Assim, o melhor é não se exceder. Além disso, a água da banheira não deve estar quente demais, pois talvez sua pressão arterial esteja um pouco instável. Assim, o melhor é tomar banho quando houver outra pessoa por perto para o caso de você precisar de ajuda.

O que comer e o que não comer na 23ª semana de gravidez

Controle a quantidade de sal na sua dieta. Com o consumo de carnes, conservas, bolos, aperitivos e batatas fritas, além do número de vezes que usamos o saleiro quando cozinhamos, a maioria das pessoas consome duas ou três vezes mais sal do que o corpo necessita. Embora seja provável que lhe tenham dito para controlar a ingestão de sal, você não deve eliminá-lo totalmente da dieta. O sódio é essencial no equilíbrio da água no corpo. Esse equilíbrio pode ser alterado pelos hormônios da gravidez, e o fornecimento adequado de sódio ajudará a garantir a hidratação correta. Não se esqueça: basta um pouco de sal, e não todos os dias, caso contrário você poderá sofrer um edema ou desenvolver hipertensão. Se tiver alguma dúvida, fale com seu médico.

Conselhos às grávidas na 23ª semana de gravidez

É muito importante que seu parceiro acompanhe a evolução da gravidez, principalmente agora, com a aproximação do último trimestre. Ambos devem ir ao pré-natal ou às consultas, planejar o quarto da criança e, se possível, ir juntos às aulas de preparação para o parto. A ideia é conseguir que você e seu parceiro compartilhem o tempo com qualidade antes da chegada do bebê. Ambos devem

aproveitar para fazer os programas clássicos de casal, um restaurante novo, cozinhar juntos, ou qualquer outra opção que os una ainda mais.