



9ª Semana de Gravidez

GRAVIDEZ

ARTIGO

FEV 5, 2019

3MINS

Diz-se que, na mulher grávida, dois corações batem como um só. Na realidade, o coração do seu filho bate muito bem sozinho. Saiba mais sobre a nona semana.

Desenvolvimento do bebê na 9ª Semana

de Gravidez

Na nona semana de gravidez, as papilas gustativas e outros órgãos do bebê começam a se formar. Nessa altura, o corpo do feto se desenvolveu de tal forma, que já é possível medi-lo de duas maneiras na ultrassonografia: do alto da cabeça ao cóccix e do alto da cabeça aos calcanhares. As pálpebras cobrem os olhos e, na cavidade torácica, o diafragma separa agora o coração e os pulmões do aparelho digestivo. O coração bate no próprio ritmo, de 110 a 160 batimentos por minuto. É mais rápido que o da própria mãe e pode sofrer maior aceleração devido à adrenalina em situações de estresse. Por isso, tente evitar tudo o que possa lhe deixar agitada e ansiosa.

Mudanças no corpo na 9ª Semana de Gravidez

As mudanças que ocorrem em seu corpo ainda não estão visíveis. E, com certeza, muitas pessoas nem sequer notaram que um pequeno ser cresce dentro de você. Há, contudo, muito mais coisas acontecendo no corpo do bebê, e que ninguém imagina. Muitos órgãos já se desenvolveram e inúmeros outros ainda estão em formação.

É possível que você sinta mais cansaço que o habitual, o que é completamente normal. A verdade é que você está gerando um pequeno ser humano dentro de seu corpo!

O que comer e o que não comer 9ª Semana de Gravidez

A palavra-chave da nona semana de gravidez, na realidade de toda a gravidez, é água. Lembre-se de consumi-la bastante todos os dias. O líquido amniótico é essencialmente composto de água - e sua quantidade varia conforme a etapa da gravidez - e isso significa 80% do bebê. Assim, seu corpo precisa de água para manter a massa líquida da criança.

O consumo suficiente de água vai ajudar os rins a eliminarem os seus resíduos e o do bebê. Além disso, se você vomitar, ou estiver exposta a muito calor, terá de evitar a desidratação.

Qual é o volume de água necessário para isso?

De aproximadamente 1,5 litro de líquidos por dia e até um pouco mais se estiver calor.

Lembre-se: evite o álcool e limite o consumo de chá e café, porque ambos podem acelerar seu ritmo e o do bebê.

Conselhos às gestantes na 9ª Semana de Gravidez

“Eu bebia cerveja enquanto ainda não sabia que estava grávida. Será que expus meu filho a algum perigo?” Essa é uma pergunta habitual. É sempre aconselhável beber com moderação. Se você bebeu uma cerveja, ou um copo de vinho num churrasco antes de saber que estava grávida, o mais provável é que isso não tenha prejudicado a criança. De qualquer forma, é aconselhável não beber álcool até o final da gravidez. Caso contrário, pode aumentar o risco de síndrome de alcoolismo fetal, aborto espontâneo, parto prematuro ou ainda baixo peso do bebê ao nascer.