

# FASES DO DESENVOLVIMENTO DO BEBÊ<sup>1</sup>



## 0-4 semanas

Tamanho de um grão de arroz, o coração começa a bater e a formação dos braços e pernas se inicia.



## 4-8 semanas

As mãos, os dedos, as orelhas e os órgãos internos já estão se formando. Ele é do tamanho de uma ervilha e pesa mais ou menos 7 gramas.



## 8-12 semanas

O rosto já está quase todo formado e os olhos já têm as pálpebras. Inicia-se o funcionamento do cérebro e o bebê já se movimenta. O cordão umbilical está formado, ligando o bebê à placenta.



## 12-16 semanas

Iniciam-se os movimentos respiratórios e das mãozinhas. A pele, ainda transparente, começa a engrossar. O bebê já tem cílios e sobrancelhas e seus movimentos podem começar a ser percebidos pela mãe.



## 16-20 semanas

O bebê pode medir de 17 a 20 cm e pesar de 200 a 250 g. Já consegue engolir e piscar.



## 20-24 semanas

O bebê mede em torno de 26 cm, e seu peso praticamente dobra. Os movimentos ficam mais intensos e a mãe pode percebê-los com mais facilidade.



## 24-28 semanas

O bebê está todo formado, mas ainda não está maduro. Já percebe a luz fora do útero, abre e fecha os olhos, escuta e identifica vários sons como vozes e músicas e pode se assustar com barulhos altos e repentinos.

## 28-32 semanas

Nos últimos meses, a maioria dos bebês passa a se posicionar de cabeça para baixo. O bebê tem o próprio ritmo de dormir e acordar e começa a dar sinais de querer nascer, com o surgimento das primeiras contrações.



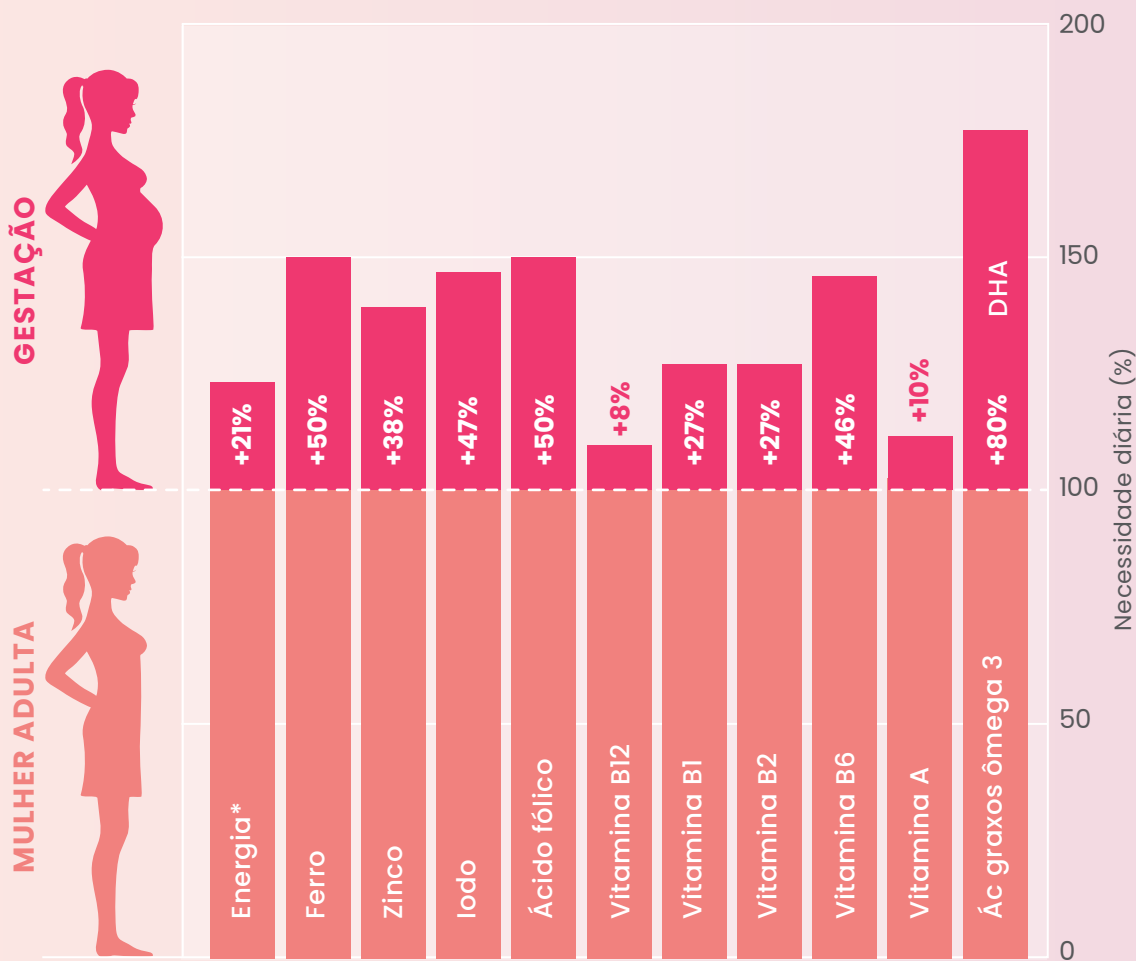
## 32-36 semanas

Amadurecimento e nascimento



1. Fonte: Adaptado de Ministério da Saúde, 2022.

# AUMENTO DAS NECESSIDADES NUTRICIONAIS DURANTE A GESTAÇÃO<sup>2,3</sup>



\*Necessidades energéticas aumentadas a partir do 2º (+15%) e 3º (+21%) trimestres de gravidez.<sup>2,3</sup>

**Referências Bibliográficas:** 1. Caderneta da Gestante. 6ª edição. Brasília: Ministério da Saúde, 2022. BRASIL. 2. IOM 1998 / 2001/ 2005. Washington, DC. The National Academies Press. 3. EFSA 2017. EFSA supporting publication 2017:el5121. 92 pp.

**NOTA IMPORTANTE:** Uma dieta bem equilibrada, durante a gravidez e após o parto, ajuda a manter um suprimento adequado de leite materno. Recomendamos que fale com o seu profissional de saúde antes de adicionar qualquer suplemento dietético à sua dieta durante a gravidez ou lactação. Após o parto, acreditamos que a amamentação seja o início nutricional ideal para os bebês, pois o leite materno proporciona uma dieta balanceada e proteção contra doenças para o seu bebê. Apoiamos totalmente a recomendação da Organização Mundial da Saúde de amamentação exclusiva até o 6º mês de vida, seguida pela introdução de alimentos complementares nutricionalmente adequados juntamente com a continuidade da amamentação até os 2 anos de idade ou mais. Você não deve exceder a dose diária recomendada. Por favor, mantenha este suplemento fora do alcance das crianças.