

# Changes to Your Baby and Your Body During Pregnancy

## 1<sup>st</sup> Trimester: Conception to Week 16

### Your Baby

Your baby's traits and sex are set when the sperm meets the egg. During this time:

- The brain, nerves, heart, lungs and bones are forming.
- The heart starts beating between weeks 9-12. The heartbeat is 120 to 160 beats per minute.
- Your baby is very sensitive to drugs and alcohol at this time.
- Ears, arms, hands, fingers, legs, feet and toes are formed by the 3<sup>rd</sup> month.
- Reflex movements allow your baby's elbows to bend, legs to kick and fingers to form a fist.
- Your baby will be about 2 ¼ inches long and weigh about ¼ pound by week 16.

### Your Body

During the first three months your monthly menstrual periods have stopped and your body is making hormones. It is common to:

- Have nausea, called morning sickness, because it is more common in the morning, but it can happen at any time of the day.
- Gain weight of 1-2 pounds by week 8 and 2-3 more pounds by week 16.
- Have tender and larger breasts. Your waist size may also increase.
- Urinate more often.

# Mudanças no bebê e no seu corpo durante a gravidez

## 1º trimestre: Concepção até a semana 16

### Seu bebê

As características e o sexo do bebê são determinados quando o espermatozoide penetra no óvulo. Durante esse período:

- O cérebro, nervos, coração, pulmões e ossos se formam.
- O coração começa a bater entre as semanas 9-12. O coração bate em uma frequência de 120 a 160 batimentos por minuto.
- O bebê é muito sensível a drogas e álcool nesse período.
- As orelhas, braços, mãos, dedos, pés e dedos dos pés são formados até o 3o. mês.
- Movimentos reflexos permitem que o bebê dobre os cotovelos, que chute com as pernas e que cerre o punho fechando os dedos.
- O bebê terá cerca de 5,5 cm e pesará cerca de 110 g na semana 16.

### Seu corpo

Durante os três primeiros meses, os ciclos menstruais foram interrompidos e seu organismo está produzindo hormônios. Nesse período é comum:

- Sentir náuseas principalmente pela manhã, mas que também podem ocorrer em qualquer hora do dia.
- Engordar entre 460 a 900 g até a semana 8 e mais 900 g a 1 a 1,4kg até a semana 16.
- As mamas aumentarem e ficarem sensíveis. O tamanho da cintura também poderá aumentar.
- Urinar com maior frequência.

- Be more tired and have less energy.
- Feel more emotional, have mood swings and cry easily.
- Have trouble with gas or constipation until the end of your pregnancy.
- Sweat more.
- Have sore and bleeding gums, nosebleeds and stuffiness.
- Have stomach cramps after exercise or sexual activity.

By the end of this trimester, you may feel more hunger and have more energy.

## **2<sup>nd</sup> Trimester: Week 16 – 28**

### Your Baby

- Eyebrows, eyelashes and hair begin to grow on the head and a soft hair, called lanugo, on the body.
- The skin is wrinkled and red and is filling out with fat.
- The kidneys make urine.
- Your baby will begin to move a lot. Your baby can kick, cry, hiccup and respond to outside noises. There will be active and quiet times.
- The heartbeat is easy to hear by the doctor.
- The eyes are almost developed and the eyelids can open and close.
- Your baby starts a growth spurt in length and weight. Your baby will be about:
  - 10 inches long and weigh  $\frac{3}{4}$  pound by week 20
  - 12 inches long and weigh  $1\frac{1}{2}$  pounds by week 24
  - 15 inches long and weigh  $2\frac{1}{2}$  pounds by week 28

### Your Body

- Your pregnancy is beginning to show. You may gain  $\frac{3}{4}$  to 1 pound a week or 3-4 pounds per month.
- Your nipples and a line on your stomach may darken.
- You may develop stretch marks on your stomach, hips and breasts.
- Your breasts grow larger, softer and the veins start to show. Clear, white fluid, called colostrum, may leak from your breasts.

- Se sentir mais cansada e ter menos energia.
- Ficar mais sentimental, ter alterações de humor e chorar facilmente.
- Ter problemas com gases ou constipação até o final da gravidez.
- Suar mais.
- Ficar com as gengivas doloridas e ter sangramentos gengivais, sangramento no nariz, além de nariz entupido
- Ter cólicas estomacais após a realização de exercícios ou após uma relação sexual.

No final do primeiro trimestre, você poderá sentir mais fome e ter mais energia.

## **2º trimestre: Semanas 16 – 28**

### Seu bebê

- As sobrancelhas e cílios começam a crescer e uma penugem chamada lanugo se desenvolve no corpo.
- A pele é enrugada e vermelha e gordura começa a se depositar na pele.
- Os rins começam a produzir urina.
- O bebê começará a se movimentar bastante. O bebê poderá chutar, chorar, soluçar e reagir a barulhos externos. Haverá períodos de atividade e de tranquilidade.
- Os batimentos cardíacos podem ser ouvidos facilmente pelo médico.
- Os olhos estão quase totalmente desenvolvidos e as pálpebras já abrem e fecham.
- Começa um surto de crescimento em comprimento e peso O tamanho e o peso do bebê será de cerca de:
  - comprimento de 25,4 cm e peso de 340 g na semana 20
  - comprimento de 30,48 cm e peso de 680 g na semana 24
  - comprimento de 38,10 cm e peso 1,150 kg na semana 28

### Seu corpo

- A gravidez começa a ser percebida. Você poderá engordar entre 350 a 450 g por semana ou 1,4 kg a 1,8 kg por mês.
- Os mamilos podem escurecer e uma linha escura pode aparecer em seu estômago.
- Podem aparecer estrias na barriga, nos quadris e seios.
- Os seios ficam maiores, cheios e veias começam a aparecer. Um líquido claro e transparente chamado colostro poderá começar a sair do seio.

- Your joints and muscles get softer to prepare for delivery.
- You feel good most of the time and look healthy.
- You may be less tired and have more energy.
- You may have trouble thinking or concentrating.
- Your back may ache at times. Sleep on a firm mattress, wear low or flat-heeled shoes, and avoid lifting or picking up heavy objects.
- You feel hunger more often and you may feel cravings for some foods. You may have heartburn after eating heavy, greasy or spicy food.
- You may have an increased chance of getting a urinary tract infection. Drink 8 glasses of water each day.
- Your hair may feel thicker and oily.
- You may feel muscles of the uterus tighten and relax. These are called Braxton Hicks contractions and are preparing you for labor. **Call your doctor** if you have 4 or more contractions in 1 hour.
- Your sex drive may increase or decrease and change from week to week.
- You feel more involved with the baby growing inside of you. You may think about things that can go wrong with your baby. Most women do.

### **3<sup>rd</sup> Trimester: Weeks 28 to 40**

#### Your Baby

- The brain and nervous system are growing quickly. The heartbeat may be heard when another person places an ear on your abdomen. The lungs continue to mature.
- Sleeping and waking times are definite. Kicking and stretching movements are often felt.
- Your baby will be about:
  - 16 inches long and weigh 2½ to 3 pounds by week 32
  - 18 inches long and weigh 5½ pounds by week 36
  - 20 inches long and weigh 6½ to 7½ pounds by week 40
- Your baby's eyes are open.

- Suas articulações e músculos relaxam para se preparar para o parto.
- Você se sente bem na maior parte do tempo e tem aparência saudável.
- Você pode se sentir menos cansada e ter mais energia.
- Você pode ter problemas para raciocinar ou se concentrar.
- Você pode sentir dor nas costas algumas vezes. Durma em colchão firme, use sapatos de salto baixo ou sem salto e evite levantar ou carregar objetos pesados.
- Você sentirá fome com maior frequência e desejo de comer determinados alimentos. Você pode sentir azia depois de comer alimentos pesados, gordurosos ou muito temperados.
- A probabilidade de ter uma infecção do trato urinário pode aumentar. Beba 8 copos de água por dia.
- Seu cabelo pode ficar mais espesso e oleoso.
- Você poderá sentir os músculos do útero contraírem e relaxarem. Esses movimentos são chamados de contrações de Braxton Hicks e são exercícios de preparação para o parto. Entre em contato com o médico se você tiver 4 ou mais contrações em 1 hora.
- Seu desejo sexual pode aumentar ou diminuir e mudar de uma semana para outra.
- Você se sente mais envolvida com o bebê que está crescendo dentro de você. Você pode pensar em coisas ruins que podem acontecer com o bebê. A maioria das mulheres pensa nisso.

### **3<sup>o</sup> trimestre: Semanas 28 a 40**

#### Seu bebê

- O cérebro e o sistema nervoso estão se desenvolvendo rapidamente. Os batimentos cardíacos podem ser ouvidos por uma pessoa que encostar a orelha em sua barriga. Os pulmões continuam amadurecendo.
- Os períodos de sono e atividade são bem definidos. Os movimentos de chutar e esticar são sentidos com frequência.
- O tamanho e o peso do bebê será de cerca de:
  - comprimento de 40,64 cm e peso 1,150 kg a 1,4 na semana 32
  - comprimento de 45,72 cm e peso de 2,5 kg na semana 36
  - comprimento de 50,80 cm e peso 2,95 kg a 3,40 na semana 40
- Os olhos do bebê estão abertos.

- The skin is smooth because fat begins to fill out the wrinkles.
- Your baby is active with patterns of sleep and wakefulness.
- By week 32, your baby may be mature enough to survive if it is born early.
- The baby may settle into a head down position. The baby may seem quieter because there is less space to move.

### Your Body

- You gain weight faster the last month.
- You may notice kicking against your ribs. Your stomach can be seen moving as your baby moves.
- You may feel awkward and tire more easily. Light-headedness can occur when you get up.
- Your feet, hands and ankles may swell. You may have back and leg pains.
- Your breasts may leak milk.
- You may have trouble sitting or lying down for long periods of time.
- It is hard to sleep and get comfortable.
- You may feel short of breath when the baby pushes against your lungs.
- You may need to urinate more often, as the baby's head crowds your bladder. You may leak urine.
- You may have hemorrhoids and heartburn.

- A pele está mais lisa porque a gordura está começando a preencher as rugas.
- O bebê está ativo com um padrão de períodos em que está dormindo e períodos em que está acordado.
- Na semana 32, o bebê pode estar suficientemente maduro para sobreviver em caso de um parto prematuro.
- O bebê pode se encaixar na posição de cabeça para baixo. O bebê pode parecer mais quieto porque o espaço para movimentação ficou menor.

### Seu corpo

- Você engordará mais rápido no último mês.
- Você pode sentir chutes nas suas costelas. É possível ver a barriga se movimentando quando o bebê se mexe.
- Você pode se sentir estranha e se cansar com maior facilidade. Você pode sentir tontura ao levantar.
- Seus pés, tornozelos e mãos também podem inchar. Você pode sentir dor nas costas e nas pernas.
- Leite pode vazar dos seios.
- Você pode ter problemas para sentar ou deitar por longos períodos de tempo.
- Pode ser difícil dormir e achar uma posição confortável.
- Você poderá sentir falta de ar quando o bebê empurrar seus pulmões.
- Pode ser necessário urinar com maior frequência, já que a cabeça do bebê pressiona a bexiga. Pode ocorrer vazamento de urina.
- Você pode ter hemorróidas e azia.

- You may sweat and begin to tire more easily.
- You may be tired of being pregnant and ready for delivery.
- Your uterus lowers as the baby drops toward the birth canal. This is called lightening. You may feel pressure low in your pelvis as the baby settles into position for birth.
- The Braxton Hicks contractions are more frequent. **Call your doctor** if you have 4 or more contractions in one hour.

**Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns.**

8/2007. Developed through a partnership of Mount Carmel Health, Ohio State University Medical Center, and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at [www.healthinfotranslations.org](http://www.healthinfotranslations.org).

- Você pode suar bastante e se cansar com maior facilidade.
- Você pode se sentir cansada da gravidez e sentir pronta para o parto.
- O útero desce e o bebê desce para a pelve. Isto é chamado de ‘lightening’ em inglês. Você poderá sentir pressão na pelve conforme o bebê se encaixa na posição do nascimento.
- As contrações de Braxton Hicks ficam mais frequentes. Entre em contato com o médico se você tiver 4 ou mais contrações em uma hora.

**Converse com o médico ou enfermeiro em caso de dúvidas ou preocupações.**

8/2007. Developed through a partnership of Mount Carmel Health, Ohio State University Medical Center, and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at [www.healthinfotranslations.org](http://www.healthinfotranslations.org).