

Sentir o seu bebé a mexer-se é um sinal de que está bem

A maioria das mulheres e das parturientes começa a sentir o bebé a mexer-se entre as 16 e as 24 semanas de gravidez.

Não existe um número definido de movimentos normais. Todos os bebés são diferentes.

A partir das 16-24 semanas, deverá sentir o bebé a mexer-se cada vez mais até às 32 semanas.

A partir daí, os movimentos devem manter-se sensivelmente iguais até ao parto e também durante o trabalho de parto.

Porque é que os movimentos do meu bebé são importantes?

Às vezes, um bebé que se mexe menos não está a receber oxigénio suficiente. Um pequeno número de bebés que se mexem menos são nados-mortos (significa que morrem antes de nascer).

Por isso, é importante fazer um exame imediatamente, mesmo que a sua gravidez tenha sido tranquila ou que não tenha tido quaisquer problemas anteriormente.

E se o meu bebé estiver a mexer-se menos após eu ter sido examinada?

Contacte imediatamente a sua maternidade.

Faça-o mesmo que já tenha sido vista no próprio dia ou que tenha recebido recentemente a notícia de que o bebé está bem.

Faça sempre um exame, independentemente do número de vezes que isto aconteça.

Não tenho a certeza em relação aos movimentos, mas sinto que algo não está bem. O que é que devo fazer?

É a pessoa que melhor conhece o seu corpo e a sua gravidez.

Se sentir que algo não está bem, contacte a sua maternidade e informe que irá dirigir-se até lá. Deve fazê-lo mesmo que não consiga explicar exatamente porque razão sente que algo não está bem.



Ligue para a sua maternidade e faça um exame imediatamente se:

- o bebé se estiver a mexer menos do que o normal
- os movimentos parecem ser mais fracos do que o normal
- os movimentos tiverem parado

- **Não aguarde até ao dia seguinte para ser examinada. A maternidade está aberta 24 horas por dia, 7 dias por semana. Pode ligar e ser examinada a qualquer hora do dia ou da noite.**

Se estiver fora de casa, pode contactar qualquer maternidade.

- **Não** faça nada para tentar fazer com que o bebé se mexa.
- **Não** utilize dopplers domésticos, monitores portáteis ou aplicações de telemóvel para examinar os batimentos cardíacos do bebé. Mesmo que ouça um batimento cardíaco, não significa que o bebé esteja bem.

Saiba mais sobre os movimentos do seu bebé durante a gravidez.



O que é que vai acontecer quando eu for examinada no hospital?

Se não lhe fizerem estes exames e testes, deve pedir que os façam. Mostre este folheto à sua parteira ou ao seu médico.

Se o seu médico ou parteira quiser fazer exames diferentes, deve explicar a razão médica para isso. Pode pedir que lhe façam os exames e testes indicados neste folheto na mesma.

24 - 26 semanas de gravidez

Uma parteira ou um médico irá:



ouvir os batimentos cardíacos do bebé



fazer perguntas sobre os movimentos do bebé



examinar a sua tensão arterial



examinar a sua urina



examinar o tamanho da sua barriga

A partir das 26 semanas

Uma parteira ou um médico **também** irá:



monitorizar a frequência cardíaca e os movimentos do bebé utilizando um monitor de CTG (uma máquina que é presa à sua barriga e mostra os batimentos cardíacos do bebé).



O que acontecerá a seguir?

Se o médico ou a parteira tiverem quaisquer preocupações, falarão consigo sobre o que irá acontecer a seguir.

Só deve ser mandada para casa após:

- os movimentos do bebé serem tranquilizadores para si
- todos os exames mostrarem que a parturiente e o bebé estão bem nessa altura

Se os testes revelarem quaisquer problemas, não deve ser mandada para casa sem um plano claro.

Agradecemos às seguintes organizações o seu apoio à elaboração deste folheto:



Comentários a enviar para pregnancyinfo@tommys.org

A Tommy's é uma instituição de caridade registada com os números 1060508 e SC039280

Revisto em jan. de 2026. Revisão seguinte a realizar em jan. de 2029.

Saiba mais em
www.tommys.org/pregnancy-information