



# *O guia principal* **SOBRE GRAVIDEZ**

As coisas mais importantes que você precisa saber durante sua gravidez: infográficos, listas, trackers e muito mais!

# Primeiro Trimestre

0 a 13 semanas

## Deu positivo!

SE O SEU TESTE DE GRAVIDEZ DEU POSITIVO, PARABÉNS!

Provavelmente, você ficará emocionada e bastante confusa quando ver aquele teste positivo, mas também será superempolgante para você e seu parceiro.



## Primeiras batidas do coração e palavras

O próximo passo é marcar uma consulta de pré-natal para confirmar sua gravidez. Se você ainda não fez isso, escolha um médico com quem você se sinta confortável e à vontade. Talvez seja possível fazer um ultrassom para ouvir as batidas do coração do seu bebê e vê-lo na tela pela primeira vez, mesmo que ele só tenha alguns centímetros!



## Enjoos matinais

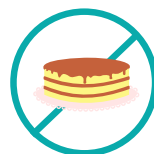
Náuseas e vômitos são extremamente comuns no princípio da gravidez devido ao aumento de hormônios. Não se preocupe, porque apesar de serem sintomas desagradáveis, eles normalmente desaparecem no fim do primeiro trimestre, para a maioria das mulheres.

## Aversões alimentares e desejos



“HUMMM!”

É possível que você sinta desejo de comer alguns alimentos e outros sabores mais fortes durante sua gravidez.



“ECA!”

É possível também que você perca completamente o interesse por outros alimentos, mesmo aqueles que você normalmente adora!

## Sinais precoces



MENSTRUAÇÃO ATRASADA?



PEQUENOS SANGRAMENTOS E/OU CÓLICAS?



FADIGA?



NÁUSEA?



TALVEZ SEJA A HORA DE FAZER UMA VISITA À FARMÁCIA!

# Segundo Trimestre

14 a 27 semanas

## É um/uma...

Se você quer saber se o bebê é menino ou menina, provavelmente vai conseguir descobrir entre a 16ª até a 20ª semana. Talvez seja a hora de começar a pensar nos nomes!



## Preparação com aulas

O fim do seu segundo trimestre é um ótimo momento para começar a frequentar aulas de parto. É importante considerar o seguinte ao escolher uma aula:

- 1 TÓPICOS ABRANGIDOS PELAS AULAS
- 2 SE VOCÊ VAI SOZINHA OU COM SEU PARCEIRO
- 3 DURAÇÃO DE CADA AULA
- 4 QUANTAS AULAS SÃO OFERECIDAS

## Compartilhando a alegria

Muitas mulheres preferem esperar até o início do segundo trimestre para anunciar sua gravidez para família e amigos. Por que não pensar em um jeito divertido de deixar a data ainda mais especial?



“ESPERA AÍ, ISSO FOI UM...?”

## Primeiros movimentos

É possível que você comece a sentir os primeiros movimentos por volta da 20ª até a 25ª semana. A movimentação começará de forma suave, mas ficarão mais fortes de acordo com o crescimento do bebê.



## Mudando de forma

Uma barriga visível, seios maiores... Essa é a hora em que você começará a ver as mudanças no seu corpo. Seu útero expande mais de 500 vezes o seu tamanho normal durante a gravidez!



## Um guarda-roupa novo

Com esse novo corpo, você provavelmente precisará de algumas roupas novas! Há muitas formas de manter seu estilo e ficar confortável com o crescimento da sua barriga, por isso, agora é hora de revisitar o seu guarda-roupa.

## Roupinhas, berços e fofura

Sabendo ou não o gênero do seu bebê, talvez seja a hora de começar a se preparar para comprar roupinhas, decorar o quarto e escolher alguns brinquedos divertidos.



# Terceiro Trimestre

28 a 40 semanas

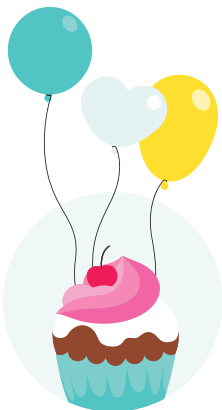
## Preparação final

Encontrar um pediatra, instalar o assento no carro, fazer sua mala para o hospital... Agora é hora de tomar conta dos últimos detalhes, para depois se sentir pronta e relaxada enquanto espera a data do parto.



## Chá de bebê!

É hora de relaxar, parar as preparações e se divertir com seus amigos e família!



## Conversas e brincadeiras com o bebê

Seu bebê pode ouvir você e seu parceiro, por isso, converse, cante ou leia para sua barriga. Essas são ótimas formas de criar uma ligação com o seu bebê.



## Hora de conhecer o seu bebê

A hora finalmente chegou: você está quase dizendo olá para seu bebê e segurando-o pela primeira vez! Se você está de 40 semanas e o bebê ainda não chegou, também está tudo bem. A sua data de parto é uma estimativa, e apenas 5% dos bebês chegam nessa data.



## Síntomas del parto

É possível que você tenha muitas sensações diferentes enquanto o seu corpo se prepara para o parto.

### CONTRAÇÕES DE BRAXTON HICKS

Essas contrações de “treinamento” ajudarão você a se preparar para o parto.

### PRESSÃO ENQUANTO SEU BEBÊ SE MEXE PARA BAIXO NO CANAL VAGINAL

O seu bebê deve virar de cabeça para baixo por volta da 32ª semana.

### DILATAÇÃO PRECOCE

Até 3 semanas antes do parto, o seu colo de útero deve começar a se afinar.

### ROMPIMENTO DA BOLSA

Cerca de 15% das mulheres têm a bolsa rompida antes de entrar em trabalho de parto.

É possível que você chegue até a data prevista para o parto sem nenhum sintoma. Seu médico será capaz de guiar você.

# Tracker de movimento fetal

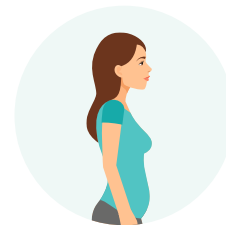


TOC-TOC

Monitorar o movimento do seu bebê é uma ótima forma de acompanhar o seu desenvolvimento saudável. Seu médico pode recomendar que você comece a registrar os chutes a partir das 28 semanas.

Um método que você pode usar é deitar de lado pouco depois de comer e medir quanto tempo leva para começar **10 movimentos distintos**. Você também pode rastrear seu bebê quando você relaxar à noite.

Se levar mais de duas horas para se mexer, tente de novo. Se tiver alguma preocupação em relação aos movimentos do seu bebê, entre em contato com seu médico rapidamente.



## Primeiro trimestre

Seu bebê está se desenvolvendo rapidamente, mas você não sentirá nenhum movimento neste estágio.



## Segundo trimestre

Você começará a sentir os primeiros movimentos, entre a 18ª e 26ª semana. Esses movimentos iniciais podem se assemelhar a pequenas cotoveladas ou ondas. Enquanto a gravidez avança, seus movimentos ficarão mais poderosos e visíveis.



## Terceiro trimestre

É importante rastrear movimentos fetais mais regularmente para garantir que está tudo sob controle.



# Seleção do seu médico

Ter um bom relacionamento com seu médico ajudará você a se sentir muito mais confortável — tanto física quanto emocionalmente — durante sua gravidez. Aqui você encontra algumas perguntas úteis para pensar antes de tomar decisões.



## Perguntas para fazer ao consultório:

- 1 Qual é o horário de trabalho de vocês? Vocês abrem aos sábados?
- 2 O que acontece se eu precisar encontrar com meu médico fora dos horários do consultório/hospital?
- 3 Quanto tempo normalmente demora uma consulta de rotina?
- 4 Eu ser atendida pelo médico em todas as consultas?
- 5 Posso falar com meu ginecologista/obstetra pelo telefone ou por e-mail se tiver algum problema?
- 6 Eu tenho cobertura do meu plano de saúde?
- 7 Em quantos hospitais meu médico pode atuar e qual é o endereço deles?
- 8 O que acontece se meu médico não estiver disponível quando eu entrar em trabalho de parto?

Como são os funcionários? Eles estavam cientes do tempo de espera? Você se sentiu bem-vinda e confortável quando chegou ao consultório do médico ou sentiu que ele estava com pressa? Lembre-se que você não conseguirá entrar em contato com seu médico diretamente sempre, por isso, é importante que você se sinta confortável ao falar com os funcionários. Muitos médicos atuam em diversas clínicas, por isso, leve isso em consideração quando escolher o seu.

## Questões para perguntar ao profissional:

- 1 Qual é a sua abordagem geral em relação ao parto?
- 2 Você lida com casos de gravidez de alto risco, como mães mais velhas, mães com doenças já existentes ou gravidez múltipla? Ou eu serei encaminhada para um especialista?
- 3 Qual é a sua experiência? Quantos partos você já realizou?
- 4 Quais são as suas especializações? Você é certificado pelo conselho de medicina?
- 5 Você faz partos em casa? (se estiver interessada)
- 6 Que testes você costuma fazer durante o pré-natal e por quê?
- 7 Qual é a sua abordagem para lidar com a dor na hora do parto, incluindo epidurais?
- 8 Qual o percentual dos seus partos que são cesarianas, e quando você os faz?
- 9 Em que condições você induziria o parto e como você faria isso?
- 10 Se surgirem quaisquer problemas durante o parto, como você lida com eles?

A opinião do médico sobre questões importantes para você permitirá que você conheça a abordagem de cuidado do profissional. Se, a qualquer momento, você sentir que não está recebendo o apoio ou comunicação de que precisa por parte do seu médico, nunca é tarde para procurar outro profissional. É importante se sentir confortável e estar em sintonia com o seu médico.







# Calendário de visitas pré-natal

Você verá seu médico com frequência nos próximos nove meses, por isso, é crucial que escolha alguém com quem se sinta confortável e que sinta confiança. O número de consultas parece exagerado, mas listamos alguns detalhes gerais sobre esses check-ups, para que você tenha uma ideia do que esperar.

Geralmente, você pode esperar a seguinte rotina de check-up em cada consulta: pesagem, entrega de amostra de urina, medição de pressão, dos batimentos do bebê e do tamanho da barriga.

Com o progresso da sua gravidez, também serão considerados os movimentos do bebê.

**Semanas 4 a 28 (1 a 6 meses):**  
uma visita por mês

**Semanas 28 a 36 (7 a 8 meses):**  
uma visita a cada duas semanas

**Semanas 36 até o nascimento:**  
uma vez por semana

1

Semanas 8 a 10

CONCLUÍDO? 

 <p><b>REPASO DE TU HISTORIAL MÉDICO, INCLUYENDO:</b> último período menstrual, histórico médico familiar e medicação atual.</p>	<p><b>PESAGEM</b></p> 	<p><b>PAPANICOLAU E EXAME PÉLVICO</b></p> 
<p><b>EXAMES DE SANGUE</b></p> 	<p><b>MEDIÇÃO DE PRESSÃO</b></p> 	<p><b>TESTE DE GRAVIDEZ</b></p> 
<p><b>AMOSTRA DE URINA</b></p> 		<p><b>ULTRASSOM PARA CHECAR O BATIMENTO CARDÍACO</b></p> 

2

Semanas 12 a 14

CONCLUÍDO? 

<p><b>CHECAGEM DE ROTINA</b></p> 	<p><b>PRIMEIRO ULTRASSOM</b></p>
<p><b>RESULTADOS DO EXAME DE SANGUE</b></p> 	

3

Semanas 16 a 18

CONCLUÍDO? 

<p><b>CHECAGEM DE ROTINA</b></p> 
--

**4** Semana 20 CONCLUÍDO?



CHECAGEM DE ROTINA

**ULTRASSOM**  
para garantir que está tudo em ordem



**5** Semanas 24-26 CONCLUÍDO?



CHECAGEM DE ROTINA E TESTE DE DIABETES GESTACIONAL

**TESTE DE BATIMENTO CARDÍACO DO BEBÊ**



**6** Semanas 28 a 30 CONCLUÍDO?



CHECAGEM DE ROTINA



DISCUSSÃO SOBRE O MOVIMENTO DO BEBÊ



DISCUSSÃO DE AULA DE PARTO



DISCUSSÃO DE PLANEJAMENTO DE NASCIMENTO

**7 8** Semanas 30 e 32 CONCLUÍDO?

CHECAGEM DE ROTINA



**9 10** Semanas 34 e 36 CONCLUÍDO?




CHECAGEM DE ROTINA

APALPAR BARRIGA PARA CHECAR A POSIÇÃO DO BEBÊ




**11 12 13 14** Semanas 37, 38, 39 e 40 CONCLUÍDO?


CHECAGEM DE ROTINA



ULTRASSOM PARA DETERMINAR A POSIÇÃO DO BEBÊ E OS NÍVEIS DE FLUIDOS



PREVISÃO DO TAMANHO DO BEBÊ



**15** Semana 41 ou mais CONCLUÍDO?



CHECAGEM DE ROTINA

**NST**  
TESTE DE ESTRESSE

**BPP**  
PERFIL BIOFÍSICO