



Álbum da Mamãe

Realização



Parceiros





Ficha Técnica

● Texto: Cintia da Cunha e Marcia Cristina P. da S. Thomazinho

Colaboração: Denise Maria Cesario, Gislaine Cristina de Carvalho Pita, Raquel Farias Meira e Victor Alcântara da Graça

Revisão ortográfica: Soraia Liliane de Oliveira

Diagramação e projeto gráfico: Mayara Chiconi Vilela dos Anjos

Impressão: Nywgraf Editora Gráfica

Tiragem: 200 exemplares



Mensagem da Kibon

A Kibon sabe que durante a gravidez mãe e filho são como um único ser e entende que para o bebê ser feliz, a mãe precisa estar feliz. Acreditamos no **Projeto Toda Criança Nasce Para Ser Feliz** por garantir os direitos de acesso à saúde e ao bem-estar de crianças e mulheres que vivem em região de risco.

Queremos estar presente neste momento muito importante, que é a SUA gestação! Esperamos que este álbum seja uma eterna recordação desta fase tão feliz.

Use seu álbum para compartilhar tudo o que sente e... Guarde esta linda história para mostrar ao seu (ua) filho (a).

O conteúdo do álbum é desenvolvido e de exclusiva responsabilidade da Fundação Abrinq.



Identificação da Gestante



- Nome da mamãe _____
- Dia em que a mamãe nasceu _____
- Endereço completo e telefone _____
- Tipo sanguíneo e Fator RH _____
- Data da Última Menstruação (DUM) _____
- Data Provável do Parto (DPP) _____
- Nomes dos familiares: pai, outros filhos e avós maternos (pais da gestante) e paternos (pais do marido ou companheiro dela).





Estou grávida e agora!

Este é um dos momentos mais importantes da sua vida, pois você está gerando um ser precioso que vai lhe dar muitas alegrias.

Criamos este álbum para que você possa viver cada semana de forma muito especial, registrando as mudanças que acontecem com você e no seu corpo, suas vontades, as novidades e as descobertas deste momento que é só seu.

Parabéns Mamãe!

DEU POSITIVO!

Cole seu exame com o resultado positivo!

*Espaço para colar seu teste
de gravidez positivo.*





Primeiro Trimestre

1ª a 13ª semana

Meu primeiro mês de gestação

Esses primeiros três meses são de muitas modificações e sensações diferentes, é muito importante alimentar-se de maneira saudável, não fazendo uso de bebidas alcoólicas e não fumar.

Inicie as consultas pré-natal, que são fundamentais para o bom desenvolvimento da gestação e permite o desenvolvimento adequado do seu bebê. Também é o momento de fazer a visita ao seu dentista.

Minha idade: _____ Meu peso: _____

O diâmetro da minha barriga: _____

Qual a coisa mais diferente que aconteceu comigo este mês: _____

Espaço para colar foto

Mamãe, escolha um lugar para tirar as fotos da sua gestação, por exemplo, parede da casa em um lugar bem claro. A ideia é tirar a foto todos os meses no mesmo lugar, preferencialmente de lado para mostrar o crescimento de sua barriga e como a cada dia você fica mais bonita.





Você sabia?

“É assegurado a todas as mulheres o acesso aos programas e às políticas de saúde da mulher e de planejamento reprodutivo e, às gestantes, nutrição adequada, atenção humanizada à gravidez, ao parto e ao puerpério e atendimento pré-natal, perinatal e pós-natal integral no âmbito do Sistema Único de Saúde.” (*Estatuto da Criança e do Adolescente, Lei 8.069 de 13/07/1990*)

Ao longo do primeiro trimestre o feto cresce em um ritmo acelerado. Acompanhe o desenvolvimento do seu bebê durante esses meses.

4 semanas – tamanho grão de arroz: o coração começa a bater e aparecem pequenos brotos que serão depois os braços e as pernas.

8 semanas – tamanho de uma ervilha: estão se formando os dedos, as mãos, as orelhas e os órgãos internos.

12 semanas – tamanho entre 54 e 61 mm: rosto quase todo formado e os olhos já têm as pálpebras. O cérebro começa a funcionar e seu bebê já mexe braços e as pernas. O cordão umbilical já está formado e já é possível ouvir o coração na consulta pré-natal.





Primeiro Trimestre

1ª a 13ª semana

Meu segundo mês de gestação

Minha idade: _____ Meu peso: _____

O diâmetro da minha barriga: _____

Qual a coisa mais diferente que aconteceu comigo este mês: _____

Espaço para colar foto

Mamãe, escolha um lugar para tirar as fotos da sua gestação, por exemplo, parede da casa em um lugar bem claro. A ideia é tirar a foto todos os meses no mesmo lugar, preferencialmente de lado para mostrar o crescimento de sua barriga e como a cada dia você fica mais bonita.





Primeiro Trimestre

1ª a 13ª semana

Meu terceiro mês de gestação

Minha idade: _____ Meu peso: _____

O diâmetro da minha barriga: _____

Qual a coisa mais diferente que aconteceu comigo este mês: _____

Espaço para colar foto

Mamãe, escolha um lugar para tirar as fotos da sua gestação, por exemplo, parede da casa em um lugar bem claro. A ideia é tirar a foto todos os meses no mesmo lugar, preferencialmente de lado para mostrar o crescimento de sua barriga e como a cada dia você fica mais bonita.





*Primeiro
Trimestre*

1ª a 13ª semana

Este é um espaço dedicado para que você possa falar um pouco do que sentiu nesse primeiro trimestre, para que seu bebê possa saber no futuro o que acontecia com você a cada momento. Descreva como se sentiu quando descobriu que estava grávida e qual foi esse dia; qual foi a forma que escolheu para contar a notícia para seus familiares e amigos; quando foi ao médico pela primeira vez; quando o bebê se mexeu pela primeira vez, como você se sentiu. Descreva também seus sentimentos mês a mês para que no futuro seu bebê possa saber como tudo aconteceu.





Primeiro Trimestre

1ª a 13ª semana

Espaço reservado para fotos da família e dos amigos com você durante o primeiro trimestre.



Você sabia?

DIREITO À SAÚDE NA GRAVIDEZ

Antes do Parto

- Ter atendimento com respeito e dignidade pela equipe de saúde, sem discriminação de raça, orientação sexual, religião, idade ou condição social;
- A gestante deverá ser chamada pelo o nome e saber o nome dos profissionais que a atendem;
- Acesso ao teste de gravidez, com garantia de confidencialidade, na Unidade de Saúde;
- Realizar a primeira consulta pré-natal com até 120 dias de gestação (quatro meses);
- Ter acesso a, no mínimo, seis consultas pré-natal, de preferência: uma no primeiro trimestre, duas no segundo trimestre e três no terceiro trimestre da gestação. Não existe alta no pré-natal, a mulher deve ser atendida até o momento de seu parto;
- A Resolução 368 da Agência Nacional de Saúde Suplementar (ANS) determina que seja fornecido o Cartão da Gestante, instrumento com os registros das consultas do pré-natal, que deve ser apresentado nos estabelecimentos de saúde durante a gestação e quando entrar em trabalho de parto;
- Ter acesso aos resultados dos exames realizados;
- Ter ambiente confortável para a espera, em lugar arejado, tendo água e banheiros limpos disponíveis;
- Atendimento com orientação clara sobre sua condição e procedimentos que serão realizados;
- A gestante tem o direito de ser informada, pela equipe de saúde durante o pré-natal, sobre qual a maternidade de referência e visitar a instituição antes do parto no âmbito do SUS (Lei nº 11.634/2007).



Segundo Trimestre

14^a a 26^a semana

Esse período geralmente é de bem-estar, pois os enjoos iniciais e o cansaço diminuem, mas também é um período de grande ansiedade. Seu corpo muda mais e você fica cada dia mais emotiva.

Você começa a perceber os primeiros movimentos dentro de sua barriga. O sistema nervoso de seu bebê começa a funcionar e a treinar a deglutição, engolindo e expelindo líquido amniótico. Todos os órgãos principais do bebê, exceto os pulmões que ainda estão amadurecendo, já funcionam. Cílios e sobrancelhas já existem e os olhos do bebê já abrem e fecham. Seu bebê já tem um aspecto humano.

O exame de ultrassonografia não é obrigatório, mas pode ser realizado por solicitação do profissional de saúde quando é preciso confirmar o tempo de gestação, confirmar se a gestante perdeu água da bolsa, quando há doença ou complicação, para avaliar o bem-estar do bebê em caso de gravidez de alto risco ou quando há gravidez de gêmeos.





Espaço dedicado para colar a ultrassom



Você sabia?

O Ministério da Saúde criou os 10 passos para uma alimentação saudável para gestantes:

1. Faça pelo menos três refeições (café da manhã, almoço e jantar) e dois lanches saudáveis por dia, evitando ficar mais de três horas sem comer. Tal procedimento ajuda a diminuir as náuseas, vômitos, fraquezas ou desmaios. Evite "beliscar" entre as refeições, isso vai ajudar a controlar o peso. Entre as refeições, beba muita água, pois ajuda no funcionamento do intestino e hidrata o corpo.
2. Inclua diariamente nas refeições seis porções do grupo de cereais: arroz, milho, pães e alimentos feitos com farinha de trigo e milho, tubérculos como as batatas e raízes, como a mandioca/macaxeira/ aipim. Esses alimentos são importantes fontes de energia e, na sua forma integral, são ricos em fibras.
3. Frutas, legumes e verduras são boas fontes de vitaminas, minerais e fibras. Dê preferência aos alimentos crus, assim você obtém mais fibras na sua alimentação. É importante que sejam bem lavados antes do consumo.
4. Coma feijão com arroz todos os dias ou, pelo menos, cinco vezes por semana. Esse prato brasileiro é uma combinação completa de proteínas e excelente para a saúde.
5. Leite e derivados são as principais fontes de cálcio na alimentação. Carnes, aves, peixes e ovos fazem parte de uma alimentação nutritiva e são ricos em proteínas de boa qualidade. Retire a gordura aparente das carnes e a pele das aves antes da preparação, tornando esses alimentos mais saudáveis!
6. Reduza o consumo de alimentos gordurosos como: carnes com gordura visível, embutidos (salsicha, linguiça, salame, presunto, mortadela), queijos amarelos, salgadinhos, chocolates e sorvetes. O consumo excessivo desses alimentos está associado ao surgimento de obesidade, pressão alta e outras doenças do coração.
7. Evite refrigerantes e sucos industrializados, biscoitos recheados e outras guloseimas no seu dia a dia. O consumo frequente e em grande quantidade de sobremesas aumenta o risco de complicações na gestação como excesso de peso, obesidade, diabetes gestacional e pressão alta, que prejudicam o adequado crescimento do feto.
8. Diminua a quantidade de sal na comida e evite consumir alimentos industrializados com muito sal (sódio). O excesso de sal está associado ao aumento do risco de pressão alta, doenças do coração e rins, além de causar ou agravar o inchaço comum na gravidez.
9. Para evitar a anemia (falta de ferro no organismo), consuma diariamente alimentos fontes de ferro como: carnes, vísceras, feijão, lentilha, grão-de-bico, soja, folhas verde escuras, grãos integrais, castanhas e outros. Consuma em conjunto alimentos fontes de vitamina C como: acerola, laranja, caju, limão e outros. Na gestação, a anemia está associada ao maior risco de morte tanto para a mãe quanto para a criança, além de parto prematuro, baixo peso ao nascer e o surgimento de infecções.
10. Seguir esses cuidados ajudará a manter um ganho de peso adequado. Pratique alguma atividade física e evite as bebidas alcoólicas e o fumo, pois prejudicam a sua saúde, o crescimento do feto e aumentam o risco de nascimento prematuro.



Segundo Trimestre

14^a a 26^a semana

Meu quarto mês de gestação

Minha idade: _____ Meu peso: _____

O diâmetro da minha barriga: _____

Qual a coisa mais diferente que aconteceu comigo este mês: _____

Espaço para colar foto

Mamãe, escolha um lugar para tirar as fotos da sua gestação, por exemplo, parede da casa em um lugar bem claro. A ideia é tirar a foto todos os meses no mesmo lugar, preferencialmente de lado para mostrar o crescimento de sua barriga e como a cada dia você fica mais bonita.





Você sabia?

Cuidados com as mamas no pré-natal:

- Não utilizar cremes, pomadas, sabão ou sabonete nos mamilos;
- Não espremer o peito durante a gestação;
- Nenhum tipo de bico impede a amamentação, pois na pega correta; a criança suga a aréola e não só o bico do peito;
- Usar sutiã que ajude na sustentação da mama.





Segundo Trimestre

14^a a 26^a semana

Meu quinto mês de gestação

Minha idade: _____ Meu peso: _____

O diâmetro da minha barriga: _____

Qual a coisa mais diferente que aconteceu comigo este mês: _____

Espaço para colar foto

Mamãe, escolha um lugar para tirar as fotos da sua gestação, por exemplo, parede da casa em um lugar bem claro. A ideia é tirar a foto todos os meses no mesmo lugar, preferencialmente de lado para mostrar o crescimento de sua barriga e como a cada dia você fica mais bonita.





Segundo Trimestre

14^a a 26^a semana

Meu sexto mês de gestação

Minha idade: _____ Meu peso: _____

O diâmetro da minha barriga: _____

Qual a coisa mais diferente que aconteceu comigo este mês: _____

Espaço para colar foto

Mamãe, escolha um lugar para tirar as fotos da sua gestação, por exemplo, parede da casa em um lugar bem claro. A ideia é tirar a foto todos os meses no mesmo lugar, preferencialmente de lado para mostrar o crescimento de sua barriga e como a cada dia você fica mais bonita.





Segundo Trimestre

14^a a 26^a semana

Este é um espaço dedicado para que você possa falar um pouco do que sentiu nesse segundo trimestre, para que seu bebê possa saber no futuro o que acontecia com você a cada momento. Descreva como se sentiu quando descobriu que estava grávida e qual foi esse dia; qual foi a forma que escolheu para contar a notícia para seus familiares e amigos; quando foi ao médico pela primeira vez; quando o bebê se mexeu pela primeira vez, como você se sentiu. Descreva também seus sentimentos mês a mês para que no futuro seu bebê possa saber como tudo aconteceu.





Segundo Trimestre

14^a a 26^a semana

Espaço destinado para que você e sua família façam um desenho deste momento. Se desejar, utilize os adesivos da nossa última página para complementar o seu desenho.





Terceiro Trimestre

A partir da 27º Semana

No 3º trimestre é o momento de preparar a chegada do bebê.

O cérebro continua a se desenvolver e os órgãos continuam a crescer, acompanhando o crescimento e desenvolvimento geral do bebê. Você também está sentindo tudo de forma mais intensa, inclusive passa a sentir alguns incômodos e o peso da barriga.

A sua ansiedade também cresce em relação ao parto.

A essa altura alguns preparativos já estão encaminhados: onde a criança vai nascer, o cantinho em que vai ficar e até já deve ter comprado ou ganhado alguns presentinhos.

O espaço a seguir foi destinado para que você possa escrever o nome escolhido do seu bebê, o significado deste nome e quem ajudou a escolher.





Você sabia?

Durante o pré-natal a gestante deve receber informações e orientações para se preparar para o parto, ter suas dúvidas esclarecidas para diminuir seus anseios relacionados ao momento do nascimento do bebê.

Existem alguns critérios que serão considerados na hora da indicação do tipo de parto, tais como história clínica da gestante e os fatores de risco. Mas a gestante deve participar desse processo, ser sempre ouvida e ter respeitados seus desejos e fatores culturais. Também deve ser informada das razões que a impedem de ter um parto normal.





Terceiro Trimestre

27^a a 40^a semana

Meu sétimo mês de gestação

Minha idade: _____ Meu peso: _____

O diâmetro da minha barriga: _____

Qual a coisa mais diferente que aconteceu comigo este mês: _____

Espaço para colar foto

Mamãe, escolha um lugar para tirar as fotos da sua gestação, por exemplo, parede da casa em um lugar bem claro. A ideia é tirar a foto todos os meses no mesmo lugar, preferencialmente de lado para mostrar o crescimento de sua barriga e como a cada dia você fica mais bonita.





Você sabia?

Em geral o início do trabalho de parto ocorre entre as 37^a e 42^a semana de gestação.

Existem alguns sinais que indicam que o parto está próximo:

- dores na região pélvica;
- dores lombares;
- dores abdominais;
- endurecimento da barriga (contrações cada vez mais fortes e frequentes);
- aumento do corrimento vaginal tipo mucoso, por vezes acastanhado, que corresponde à expulsão do chamado "tampão mucoso";
- sangramento ou perda de líquido pela vagina.





Terceiro Trimestre

27^a a 40^a semana

Meu oitavo mês de gestação

Minha idade: _____ Meu peso: _____

O diâmetro da minha barriga: _____

Qual a coisa mais diferente que aconteceu comigo este mês: _____

Espaço para colar foto

Mamãe, escolha um lugar para tirar as fotos da sua gestação, por exemplo, parede da casa em um lugar bem claro. A ideia é tirar a foto todos os meses no mesmo lugar, preferencialmente de lado para mostrar o crescimento de sua barriga e como a cada dia você fica mais bonita.



Você sabia?

A gestante deve estar atenta às mudanças que ocorrem no seu corpo, para identificar quando deve procurar atendimento médico.

Existem algumas doenças que podem evoluir com complicações graves durante o período gestacional e, por isso, devem ser bem controladas e acompanhadas pela equipe de saúde.

As complicações da hipertensão arterial (pressão alta) na gestação é a maior causa de morbidade e mortalidade materna e fetal no Brasil. Essa condição pode ser prevenida, diagnosticada e tratada durante o pré-natal para evitar seus efeitos negativos. Desse modo, a gestante deve estar atenta a alguns sinais de alerta:

- dor de cabeça forte;
- tontura;
- perda da consciência;
- visão turva e/ou visão embaçada;
- visão dupla;
- inchaço na face, nas mãos e pernas;
- não sentir o bebê mexer por um período de uma hora após as refeições (uma hora após as refeições, o bebê deve mexer por pelo menos seis vezes).

Outros sintomas que exigem assistência médica:

- vômitos contínuos e intensos que impeçam a alimentação da gestante;
- perda de líquido e sangramento vaginal;
- dores abdominais;
- dor ao urinar;
- corrimento vaginal, acompanhado de coceira, cheiro forte e dor durante a relação sexual;
- febre;
- diminuição importante da movimentação do bebê.



Terceiro Trimestre

27^a a 40^a semana

Meu nono mês de gestação

Minha idade: _____ Meu peso: _____

O diâmetro da minha barriga: _____

Qual a coisa mais diferente que aconteceu comigo este mês: _____

Espaço para colar foto

Mamãe, escolha um lugar para tirar as fotos da sua gestação, por exemplo, parede da casa em um lugar bem claro. A ideia é tirar a foto todos os meses no mesmo lugar, preferencialmente de lado para mostrar o crescimento de sua barriga e como a cada dia você fica mais bonita.





Terceiro Trimestre

27^a a 40^a semana

Este é um espaço dedicado para que você possa falar de como foi seu terceiro trimestre. Descreva seus sentimentos, angústias e descobertas. Não deixe escapar nada. Escreva também sobre a reação da sua família para cada descoberta.





O Nascimento

Espaço para colar foto

Nome: _____

Data de nascimento: _____

Local e hora de nascimento: _____

Sexo: _____

Peso ao nascer: _____

Comprimento ao nascer: _____

Tipo de parto: _____





O Nascimento

Espaço dedicado para que as pessoas, que assim como você amam este bebê, possam deixar uma mensagem para ele(a).





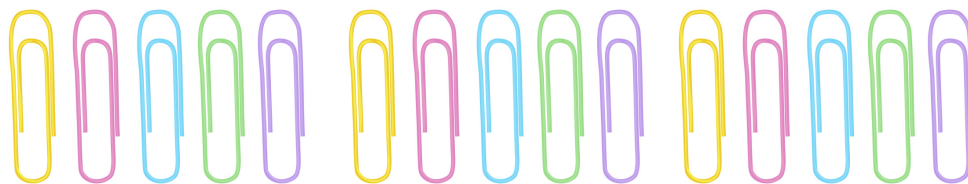
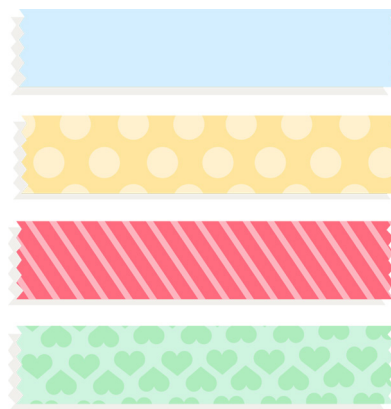
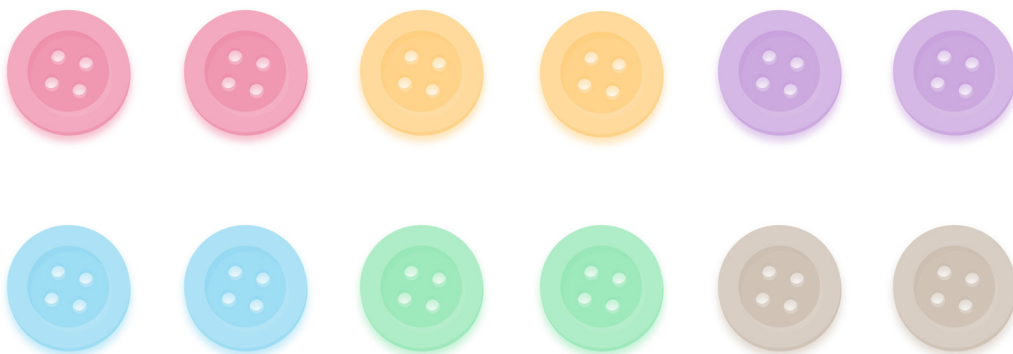
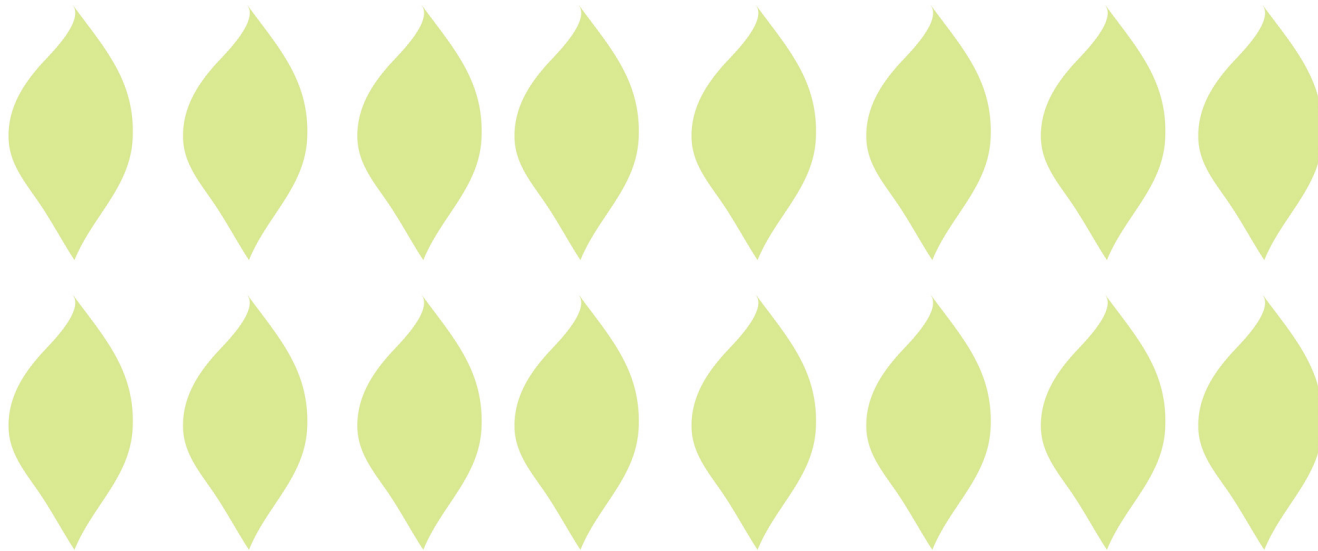
Árvore Genealógica

Crie a árvore genealógica. Na última página você encontrará adesivos para montar os vínculos familiares de seu(sua) bebê. Pinte e decore a árvore como desejar.



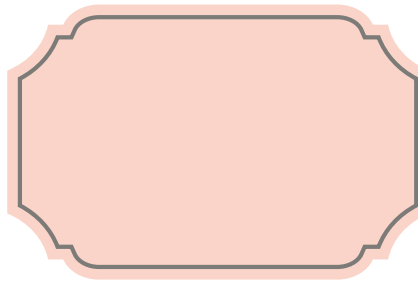
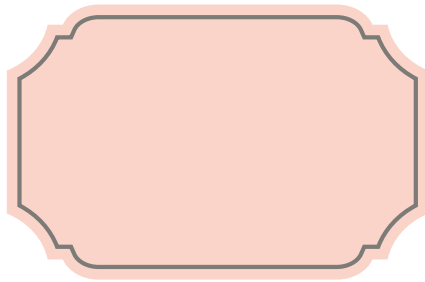
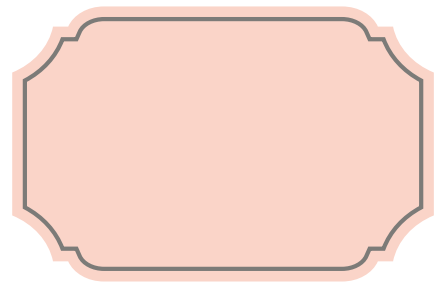
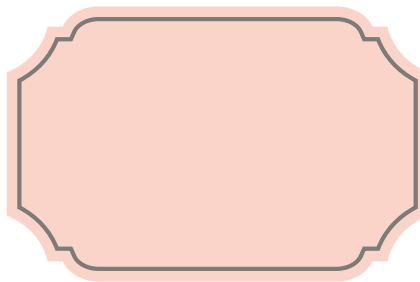
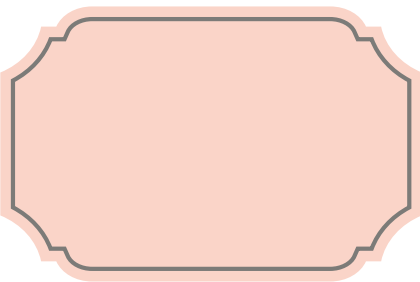


Adesivos





Adesivos





Av. Santo Amaro, 1386 | 1º andar

Vila Nova Conceição | 04506-001 | São Paulo/SP

55 11 3848-8799

www.fadc.org.br



[/fundabrinq](https://www.facebook.com/fundabrinq)



[@FundacaoAbrinq](https://twitter.com/FundacaoAbrinq)

