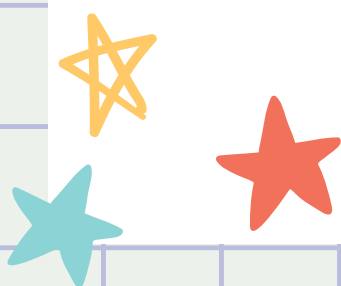


ÁLBUM DA  
MAMÃE

lll

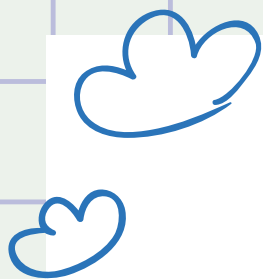


Realização:



Apoio:





## FICHA TÉCNICA

### CONSELHO DE ADMINISTRAÇÃO

#### Presidente

Synésio Batista da Costa

#### Vice-Presidente

Carlos Antonio Tilkian

### CONSELHEIROS

Antonio Carlos Manssour Lacerda  
David Baruch Diesendruck  
Eduardo José Bernini  
Elizabeth Maria Barbosa de Carvalhaes  
Euclésio Bragança da Silva  
Fernando Vieira de Figueiredo  
Fernando Vieira de Mello  
Humberto Barbato Neto  
José Eduardo Planas Pañella  
Luiz Fernando Brino Guerra  
Morvan Figueiredo de Paula e Silva  
Rubens Naves  
Vitor Gonçalo Seravalli

### CONSELHO FISCAL

Bento José Gonçalves Alcoforado  
Rafael Antonio Parri  
Sérgio Hamilton Angelucci

### SECRETARIA EXECUTIVA

Victor Alcântara da Graça

#### Texto e Redação

Fundação Abrinq  
Ana Patrícia Alves da Silva  
Cíntia da Cunha Otoni

#### Colaboração

Juliana Oliveira Mamona, Maria Lucilene de Almeida Santos e Victor Alcântara da Graça

#### Revisão ortográfica e gramatical

Ana Paula Mendes Pimenta

#### Projeto gráfico, diagramação e arte-final

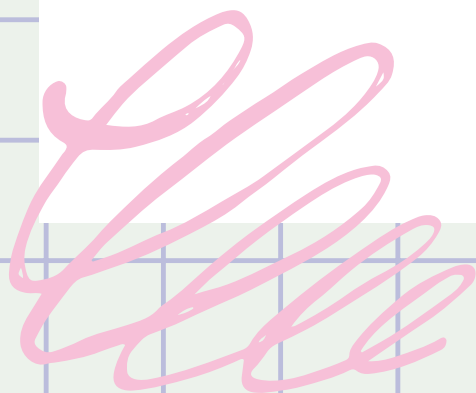
Denis Martines

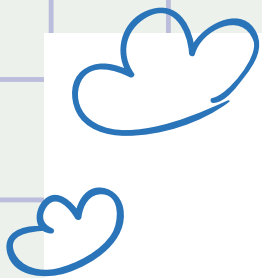
#### Impressão

[Inserir nome]

#### Tiragem

500 exemplares





## IDENTIFICAÇÃO DA GESTANTE



Foto 3x4

Nome da mamãe: \_\_\_\_\_

Data de nascimento da mamãe: \_\_\_\_\_

Endereço: \_\_\_\_\_

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 e paternos):

---

---

---

---

---

---

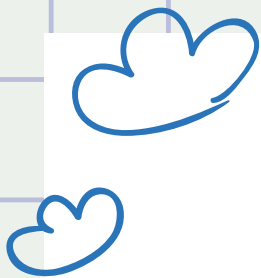
---

---

---

---





## ESTOU GRÁVIDA. E AGORA?

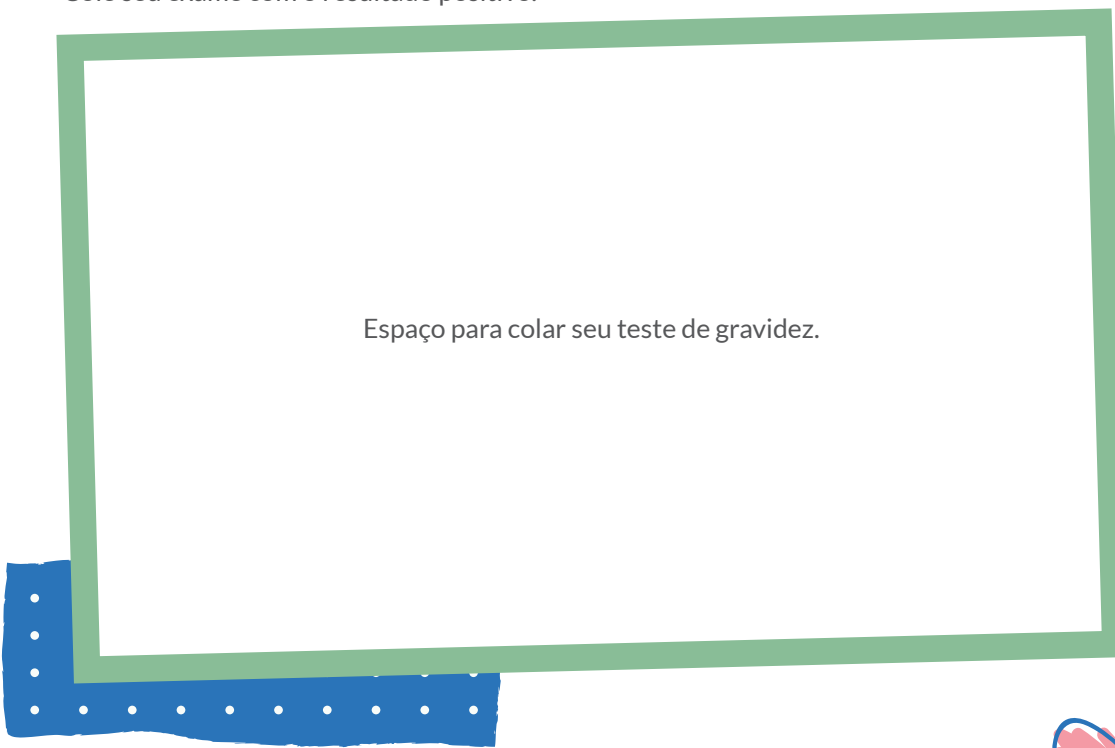
Este é um dos momentos mais importantes de sua vida, pois você está gerando um ser precioso que vai lhe dar muitas alegrias.

Criamos este álbum para que você possa viver cada semana de forma muito especial, registrando as mudanças que acontecem com você e em seu corpo, suas vontades, as novidades e as descobertas deste momento que é só seu.

Parabéns, mamãe!

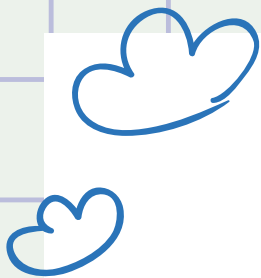
**DEU POSITIVO!**

Cole seu exame com o resultado positivo.



Espaço para colar seu teste de gravidez.





## VOCÊ SABIA?

A gestação é dividida por trimestres:

Primeiro trimestre: 1ª a 13ª semana;

Segundo trimestre: 14ª a 26ª semana;

Terceiro trimestre: 27ª a 42ª semana.



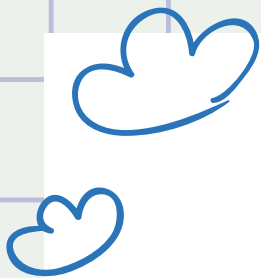
## PRIMEIRO TRIMESTRE

1ª a 13ª semana

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

Inicie as consultas pré-natal o quanto antes, que são fundamentais para o bom desenvolvimento da gestação e permitem o desenvolvimento saudável do seu bebê. Também é o momento de manter a higiene bucal e fazer a visita ao seu dentista.





## MEU PRIMEIRO MÊS DE GESTAÇÃO

Minha idade: \_\_\_\_\_

Meu peso: \_\_\_\_\_

O diâmetro da minha barriga: \_\_\_\_\_

Qual a mudança mais especial que aconteceu comigo este mês?

---

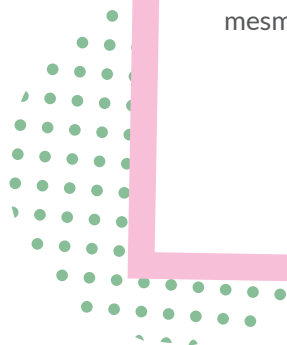
---

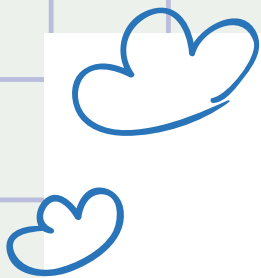
---

---

Espaço para colar foto.

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



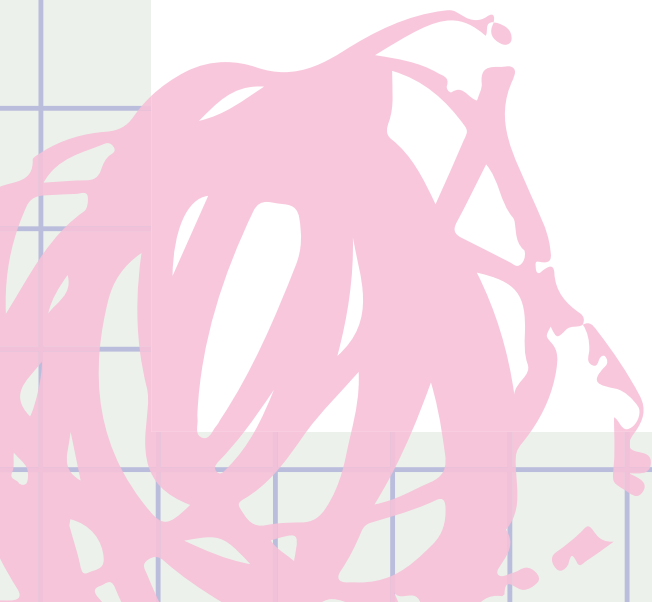


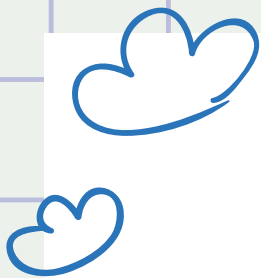
## VOCÊ SABIA?

“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 a um ritmo acelerado. Neste período, acompanhe o desenvolvimento do seu bebê:

- **4 semanas - tamanho de um grão de arroz** - o coração começa a bater e aparecem pequenos brotos que serão, posteriormente, os braços e as pernas;
- **8 semanas - tamanho de uma ervilha** - formam-se os dedos, as mãos, as orelhas e os órgãos internos;
- **12 semanas - tamanho de uma ameixa** - rosto quase todo formado e os olhos já têm as pálpebras. O cérebro começa a funcionar e seu bebê já mexe os braços e as pernas. O cordão umbilical já está formado e é possível ouvir o coração na consulta pré-natal.





## MEU SEGUNDO MÊS DE GESTAÇÃO

Minha idade: \_\_\_\_\_

Meu peso: \_\_\_\_\_

O diâmetro da minha barriga: \_\_\_\_\_

Qual a mudança mais especial que aconteceu comigo este mês?

---

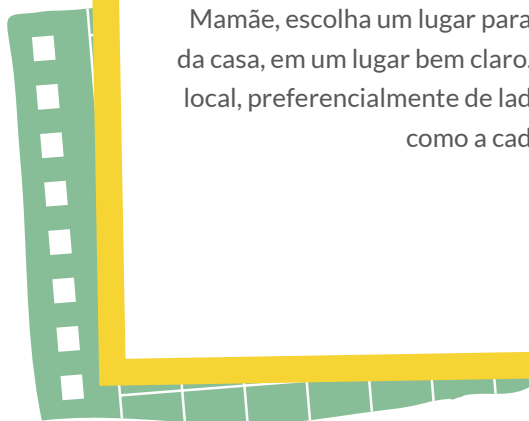
---

---

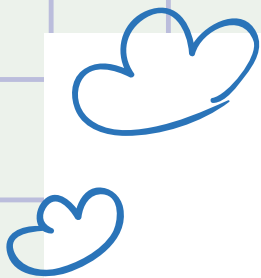
---

Espaço para colar foto.

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







## MEU TERCEIRO MÊS DE GESTAÇÃO

Minha idade: \_\_\_\_\_

Meu peso: \_\_\_\_\_

O diâmetro da minha barriga: \_\_\_\_\_

Qual a mudança mais especial que aconteceu comigo este mês?

---

---

---

---

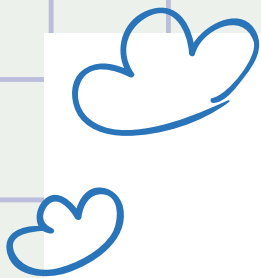


Espaço para colar foto.

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







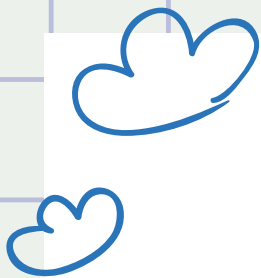
## VOCÊ SABIA?

### Direito à saúde na gravidez

#### Antes do parto:

- Ser atendida com respeito e dignidade pela equipe de saúde, sem discriminação de raça, orientação sexual, religião, idade ou condição social;
- Ser chamada pelo nome e saber como se chamam os profissionais que a atendem;
- Ter acesso ao teste de gravidez, com garantia de confidencialidade, na Unidade Básica de Saúde (UBS);
- 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. A gestante deve ser atendida até o parto. No pré-natal, não há alta;
- A Resolução 368 da Agência Nacional de Saúde Suplementar determina que seja fornecido o cartão da gestante, instrumento com os registros das consultas 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, com água e banheiros limpos disponíveis;
- Ser orientada de forma clara sobre a sua condição e quais os procedimentos a serem realizados;
- Ser informada pela equipe de saúde, qual a maternidade de referência.





## SEGUNDO TRIMESTRE

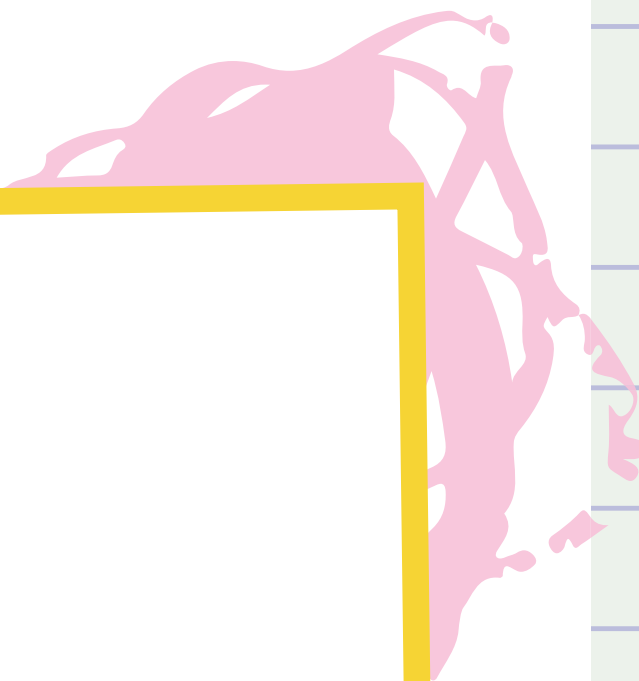
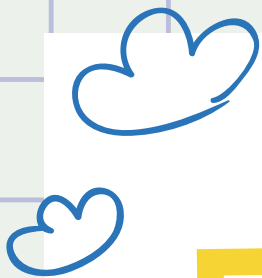
14ª a 26ª semana

Este período, normalmente, é de bem-estar, pois os enjoos iniciais e o cansaço diminuem, mas também é um período de grande ansiedade, pois o seu corpo apresenta cada vez mais mudanças e você fica cada dia mais emotiva.

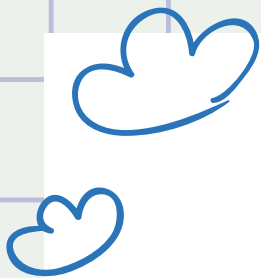
Você sente os primeiros movimentos em sua barriga. O sistema nervoso de seu bebê começa a funcionar e a treinar a deglutição, engolindo e expelindo o líquido amniótico. Todos os órgãos principais do bebê, exceto os pulmões, que ainda estão amadurecendo, já funcionam. Cílios e sobrancelhas já existem e os olhos do bebê já abrem e fecham. Seu filho 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; se a gestante perdeu água da bolsa; se há doença pré-existente ou possíveis complicações; avaliar o bem-estar do bebê (no caso de gravidez de alto risco) e confirmar se há gravidez de gêmeos.





Espaço dedicado para colar o ultrassom.



## MEU QUARTO MÊS DE GESTAÇÃO

Minha idade: \_\_\_\_\_

Meu peso: \_\_\_\_\_

O diâmetro da minha barriga: \_\_\_\_\_

Qual a mudança mais especial que aconteceu comigo este mês?

---

---

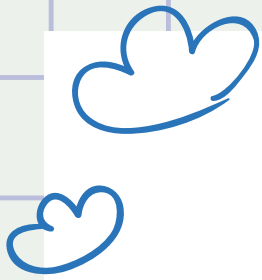
---

---

Espaço para colar foto.

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



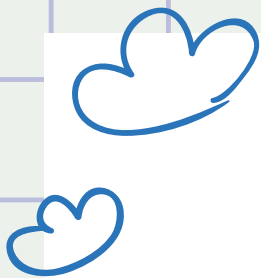


## VOCÊ SABIA?

### Cuidados com as mamas no pré-natal:

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





## MEU QUINTO MÊS DE GESTAÇÃO

Minha idade: \_\_\_\_\_

Meu peso: \_\_\_\_\_

O diâmetro da minha barriga: \_\_\_\_\_

Qual a mudança mais especial que aconteceu comigo este mês?

---

---

---

---

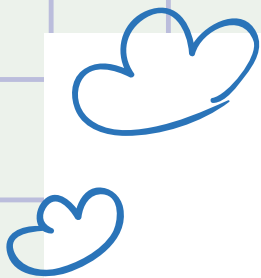


Espaço para colar foto.

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







## MEU SEXTO MÊS DE GESTAÇÃO

Minha idade: \_\_\_\_\_

Meu peso: \_\_\_\_\_

O diâmetro da minha barriga: \_\_\_\_\_

Qual a mudança mais especial que aconteceu comigo este mês?

---

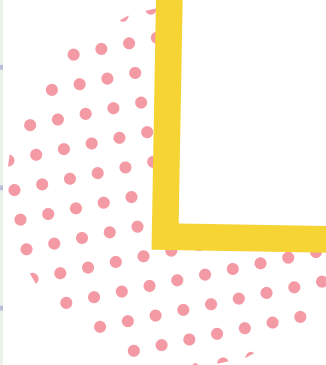
---

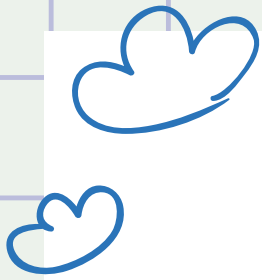
---

---

Espaço para colar foto.

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





# SEGUNDO TRIMESTRE

14ª a 26ª semana

Este é um espaço dedicado para que você possa falar um pouco do que sentiu neste segundo trimestre. Descreva os seus sentimentos, descobertas e até mesmo angústias. Escreva também sobre a reação de sua família a cada descoberta. Conte tudo!

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

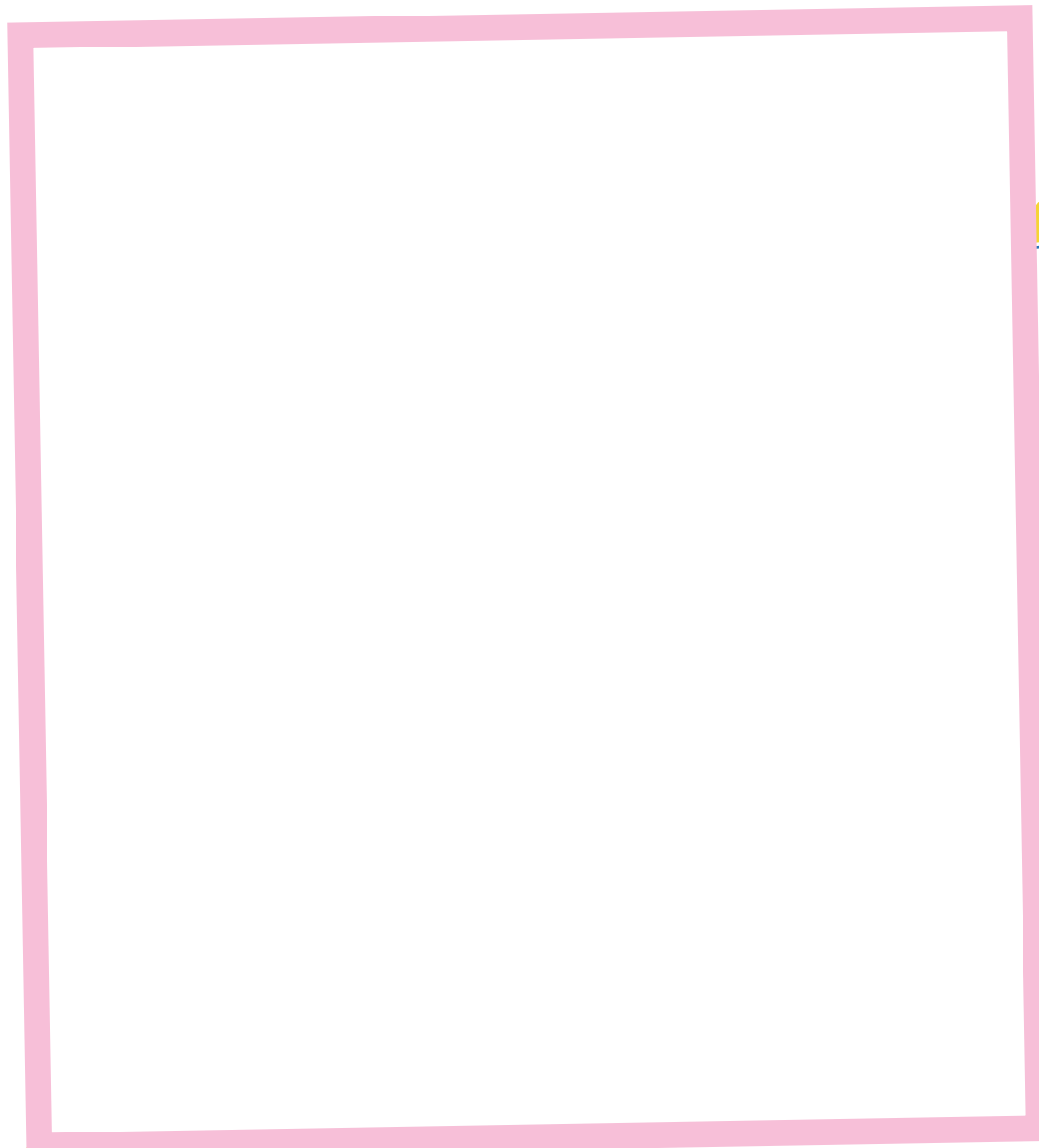
---

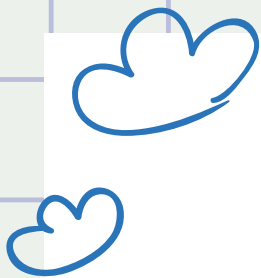




Espaço destinado para que você e sua família desenhem este momento.

Aproveite e utilize os adesivos da última página do álbum e complementem a criação. Usem a criatividade!





## TERCEIRO TRIMESTRE

A partir da 27ª semana

O último 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 o desenvolvimento geral do bebê. Você também está sentindo tudo de forma mais intensa, inclusive passando a sentir alguns incômodos e o peso do bebê.

Pode ser que até haja uma certa ansiedade em relação ao parto.

Nesta hora alguns preparativos já devem estar encaminhados: onde ele vai nascer, o cantinho em que vai ficar e você já deve ter comprado ou ganhado alguns presentes.

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

---

---

---

---

---

---

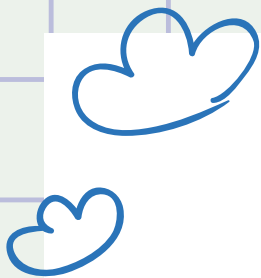
---

---

---

---





## MEU SÉTIMO MÊS DE GESTAÇÃO

Minha idade: \_\_\_\_\_

Meu peso: \_\_\_\_\_

O diâmetro da minha barriga: \_\_\_\_\_

Qual a mudança mais especial que aconteceu comigo este mês?

---

---

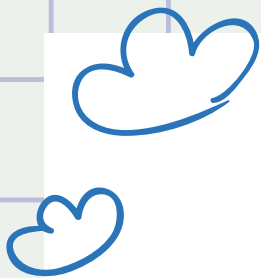
---

---

Espaço para colar foto.

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





A gestante deve estar atenta às mudanças que ocorrem em seu corpo, para poder identificar quando deve procurar por atendimento médico.

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

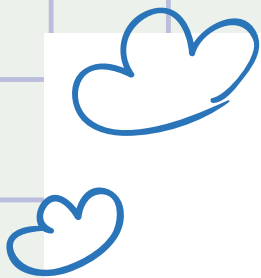
A hipertensão arterial (pressão alta) na gestação é a maior causa de morbidade e mortalidade materna e fetal no Brasil. Esta condição pode ser diagnosticada e tratada durante o pré-natal, evitando os seus efeitos negativos durante a gestação. Por isso, a gestante deve estar atenta a alguns sinais de alerta:

- Dor de cabeça forte;
- Tontura;
- Perda de consciência;
- Visão turva e/ou embaçada;
- Visão dupla;
- Inchaço na face, nas mãos e nas pernas;
- Não sentir o bebê se movimentar por até uma hora após as refeições (neste período, a movimentação do bebê deve ocorrer 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, forte odor e dor durante a relação sexual;
- Febre;
- Diminuição importante da movimentação do bebê.





## MEU OITAVO MÊS DE GESTAÇÃO

Minha idade: \_\_\_\_\_

Meu peso: \_\_\_\_\_

O diâmetro da minha barriga: \_\_\_\_\_

Qual a mudança mais especial que aconteceu comigo este mês?

---

---

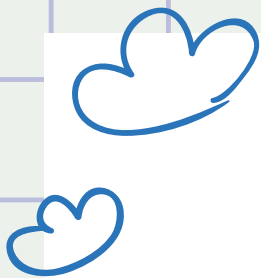
---

---

Espaço para colar foto.

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





## VOCÊ SABIA?

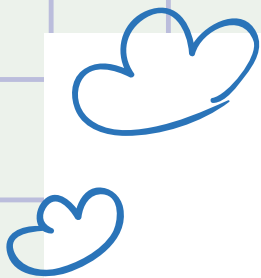
No pré-natal a gestante deve receber informações e orientações para se preparar para o parto, esclarecer dúvidas e diminuir os seus anseios relacionados ao momento do nascimento do bebê.

O plano de parto é um documento com validade legal, recomendado e reconhecido pelo Ministério da Saúde. O documento é elaborado pela mulher junto à equipe que a assiste, e nele deve constar os desejos e os cuidados que deseja receber, tanto para si, quanto para o seu filho, no momento do parto e logo após o pós-parto imediato.

Existem alguns critérios que são considerados no momento da indicação do tipo de parto, como a história clínica da gestante e os fatores de risco. Ela deve participar desse processo, ser ouvida e ter os seus desejos e fatores culturais respeitados.







## MEU NONO MÊS DE GESTAÇÃO

Minha idade: \_\_\_\_\_

Meu peso: \_\_\_\_\_

O diâmetro da minha barriga: \_\_\_\_\_

Qual a mudança mais especial que aconteceu comigo este mês?

---

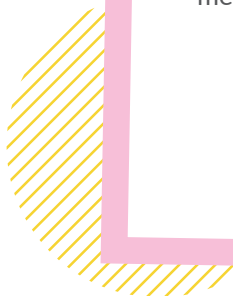
---

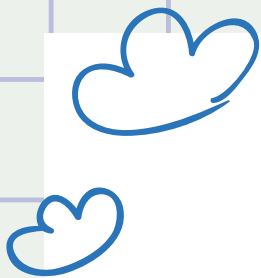
---

---

Espaço para colar foto.

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



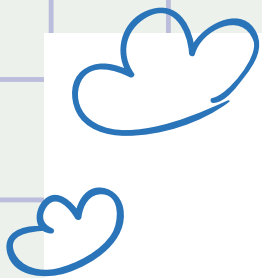


## VOCÊ SABIA?

Na maioria dos casos, o início do trabalho de parto ocorre entre a 37<sup>a</sup> e 42<sup>a</sup> semana de gestação. Existem alguns sinais que podem indicar que o parto está próximo:

- Dores na região pélvica;
- Dores lombares;
- Dores abdominais;
- Endurecimento da barriga e contrações cada vez mais fortes e frequentes;
- Aumento do corrimento vaginal tipo mucoso, por vezes acastanhado (que corresponde a expulsão do chamado “tampão mucoso”);
- Perda de líquido ou sangramento vaginal.





## TERCEIRO TRIMESTRE

A partir da 27ª semana

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

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

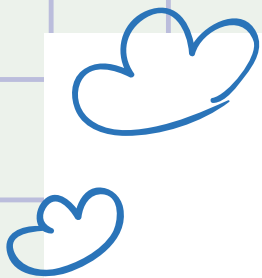
---

---

---

---





# O NASCIMENTO



Espaço para colar foto.



Nome: \_\_\_\_\_

Data de nascimento: \_\_\_\_\_

Local e hora de nascimento: \_\_\_\_\_

Sexo: \_\_\_\_\_

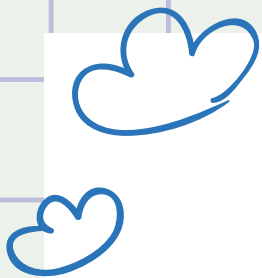
Peso ao nascer: \_\_\_\_\_

Comprimento ao nascer: \_\_\_\_\_

Tipo de parto: \_\_\_\_\_



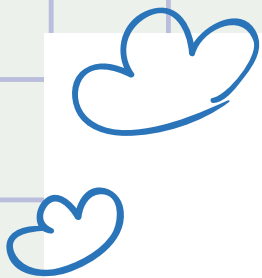




## CRIE A ÁRVORE GENEALÓGICA

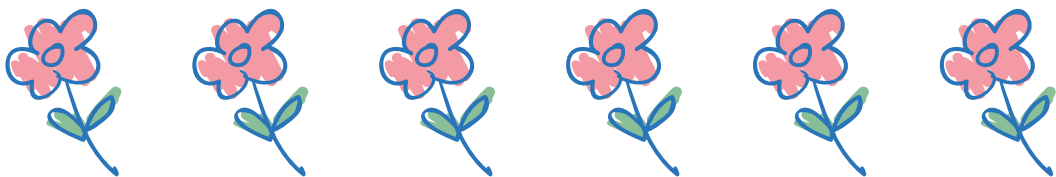
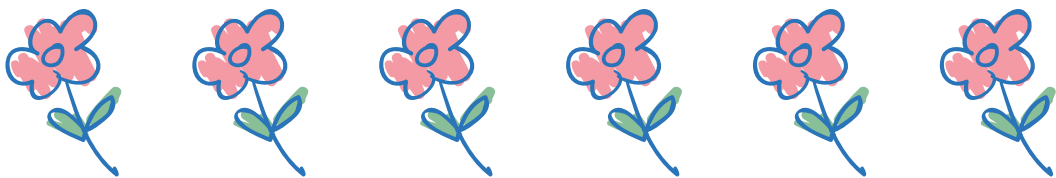
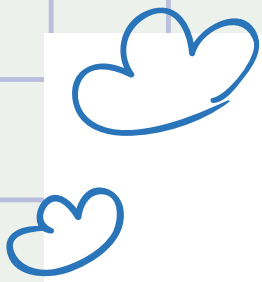
Na última página, você encontrará adesivos para montar os vínculos familiares de seu (sua) bebê. Pinte e decore a árvore como desejar.



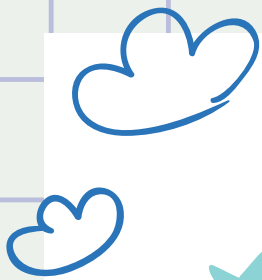


ADESIVOS











Rua Araguari, 835 - 7º Andar  
Vila Uberabinha - 04514-041 - São Paulo - SP

[www.fadc.org.br](http://www.fadc.org.br)

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

[ig/fundacaoabrinq](https://www.instagram.com/fundacaoabrinq)