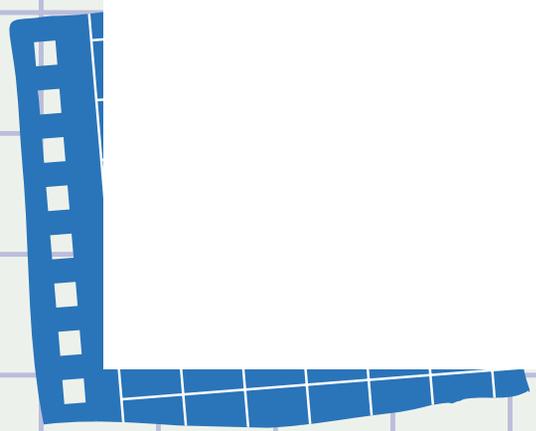
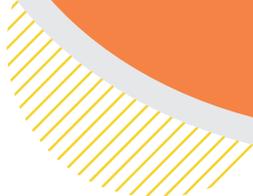




Diário da Gestação





FICHA TÉCNICA

Presidência

Synésio Batista da Costa

Vice-Presidência

Carlos Antonio Tilkian

Conselho de Administração

Cleriane Lopes Denipoti

Eduardo José Bernini

Elizabeth Maria Barbosa de Carvalhaes

Euclésio Bragança da Silva

Fernando Vieira de Figueiredo

Fernando Vieira de Mello

Humberto Barbatto Neto

José Eduardo Planas Pañella

José Ricardo Roriz Coelho

Luiz Fernando Brino Guerra

Maria Rosemary França Vianna

Morvan Figueiredo de Paula e Silva

Rubens Naves

Vitor Gonçalo Seravalli

Conselho Fiscal

Almir Rosas Augusto Laranja

Bento José Gonçalves Alcoforado

Sérgio Hamilton Angelucci

Superintendência

Victor Alcântara da Graça

Gerência Executiva

Juliana Mamona

Redação

Fundação Abrinq

Colaboração

Adriana Lucia de Carvalho Costa Frota

Cintia da Cunha Otoni

Elisabeth Botelho

Glória Maria Guizzellini

Revisão de Texto

Bruno Augusto Viotti

Projeto Gráfico, Diagramação e Arte-Final

Denis Martines

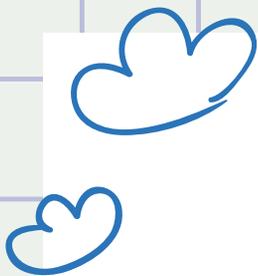
Impressão

Gráfica Hawaii

Tiragem

1.000 exemplares





ESTOU GRÁVIDA. E AGORA?

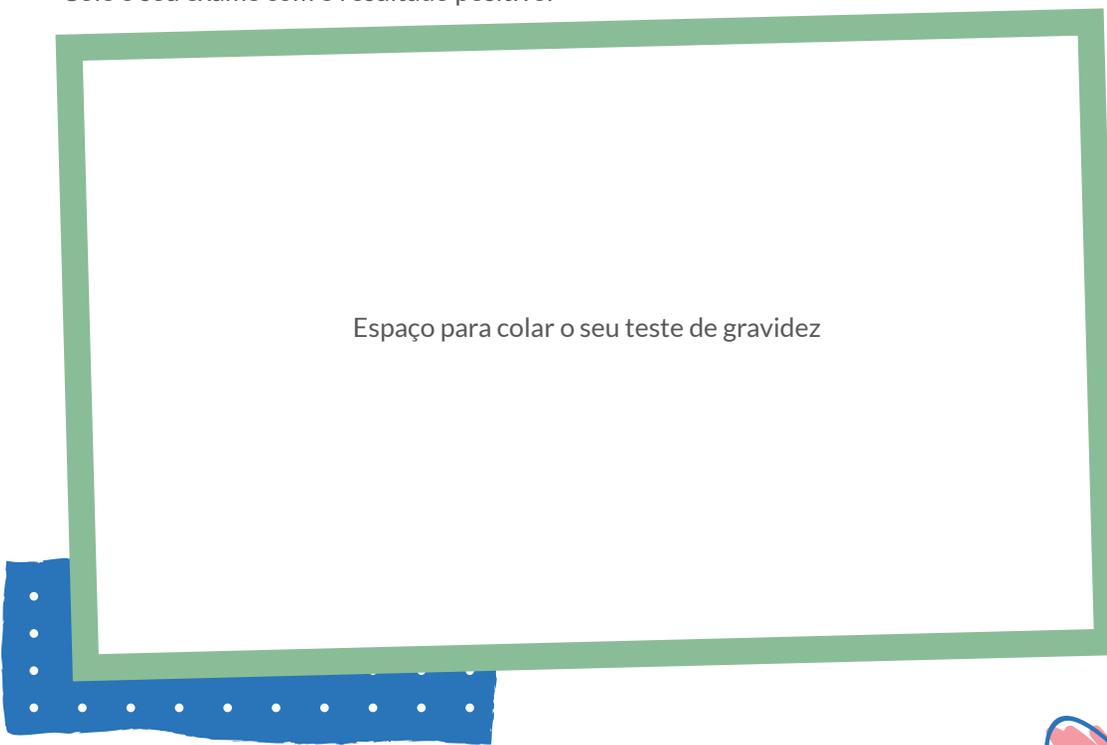
Este é um momento transformador, pois você está gerando um novo ser que vai mudar sua vida.

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

Parabéns!

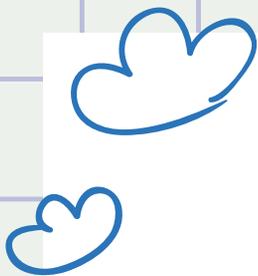
DEU POSITIVO!

Cole o seu exame com o resultado positivo.



Espaço para colar o 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 consumir bebidas alcoólicas e não fumar.

É importante também realizar uma boa higiene bucal e iniciar o acompanhamento com o dentista. Inicie as consultas do pré-natal o quanto antes, elas são fundamentais para o bom desenvolvimento da gestação e permitem a avaliação do crescimento saudável do seu bebê.





MEU PRIMEIRO MÊS DE GESTAÇÃO

Minha idade: _____

Meu peso: _____

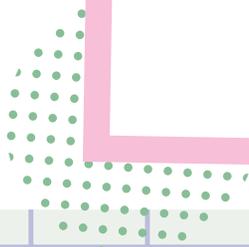
O diâmetro da minha barriga: _____

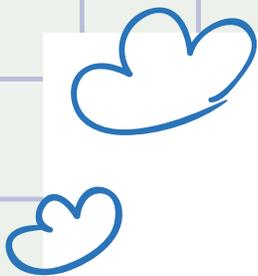
Acontecimentos especiais que vivi neste mês:



Espaço para colar foto

Escolha um lugar para tirar as fotos da sua barriga (por exemplo: parede da casa, em especial 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.



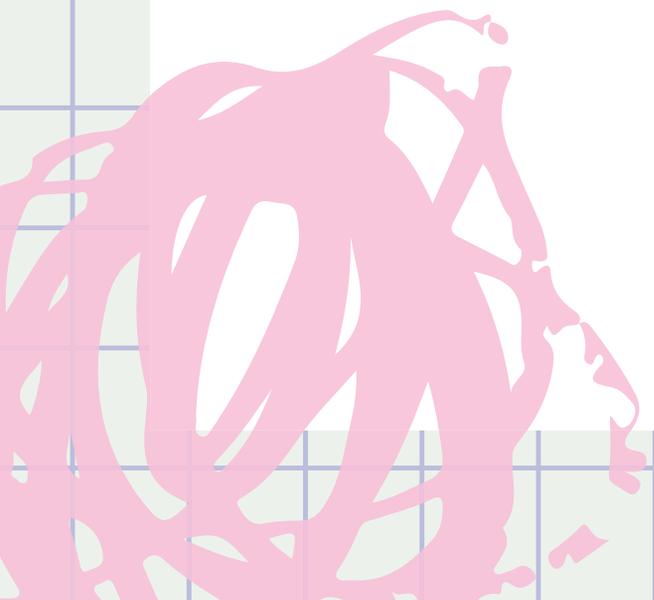


VOCÊ SABIA?

“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 do 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. 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 os futuros braços e pernas do bebê;
- **8 semanas – tamanho de uma ervilha** - Formam-se os dedos, as mãos, as orelhas e os órgãos internos;
- **12 semanas – tamanho de uma ameixa** - O rosto do bebê está 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 do pré-natal.





MEU SEGUNDO MÊS DE GESTAÇÃO

Meu peso: _____

O diâmetro da minha barriga: _____

Acontecimentos especiais que vivi neste mês:

Espaço para colar foto

Escolha um lugar para tirar as fotos da sua barriga (por exemplo: parede da casa, em especial 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

Meu peso: _____

O diâmetro da minha barriga: _____

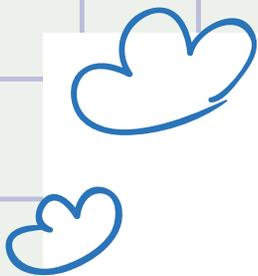
Acontecimentos especiais que vivi neste mês:



Espaço para colar foto

Escolha um lugar para tirar as fotos da sua barriga (por exemplo: parede da casa, em especial 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.





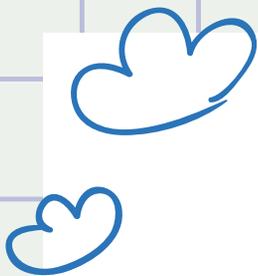
VOCÊ SABIA?

Direito à saúde na gravidez

Antes do parto:

- Ter atendimento com respeito e dignidade pela equipe de Saúde, sem discriminação de raça, orientação de gênero, orientação sexual, religião, idade ou condição social;
- A pessoa gestante deverá ser chamada pelo o nome e saber os nomes dos profissionais que a atendem;
- Ter acesso ao teste de gravidez, com garantia de confidencialidade, na Unidade Básica de Saúde;
- Realizar a primeira consulta de pré-natal com até 120 dias de gestação (quatro meses);
- Ter acesso, no mínimo, a seis consultas de 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 pessoa gestante 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 acesso a um ambiente confortável para espera das consultas e serviços de Saúde 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;
- A pessoa gestante tem o direito de ser informada, pela equipe de Saúde durante o pré-natal, sobre qual maternidade de referência provavelmente ocorrerá seu parto e visitar a instituição antes do parto no âmbito do SUS.





SEGUNDO TRIMESTRE

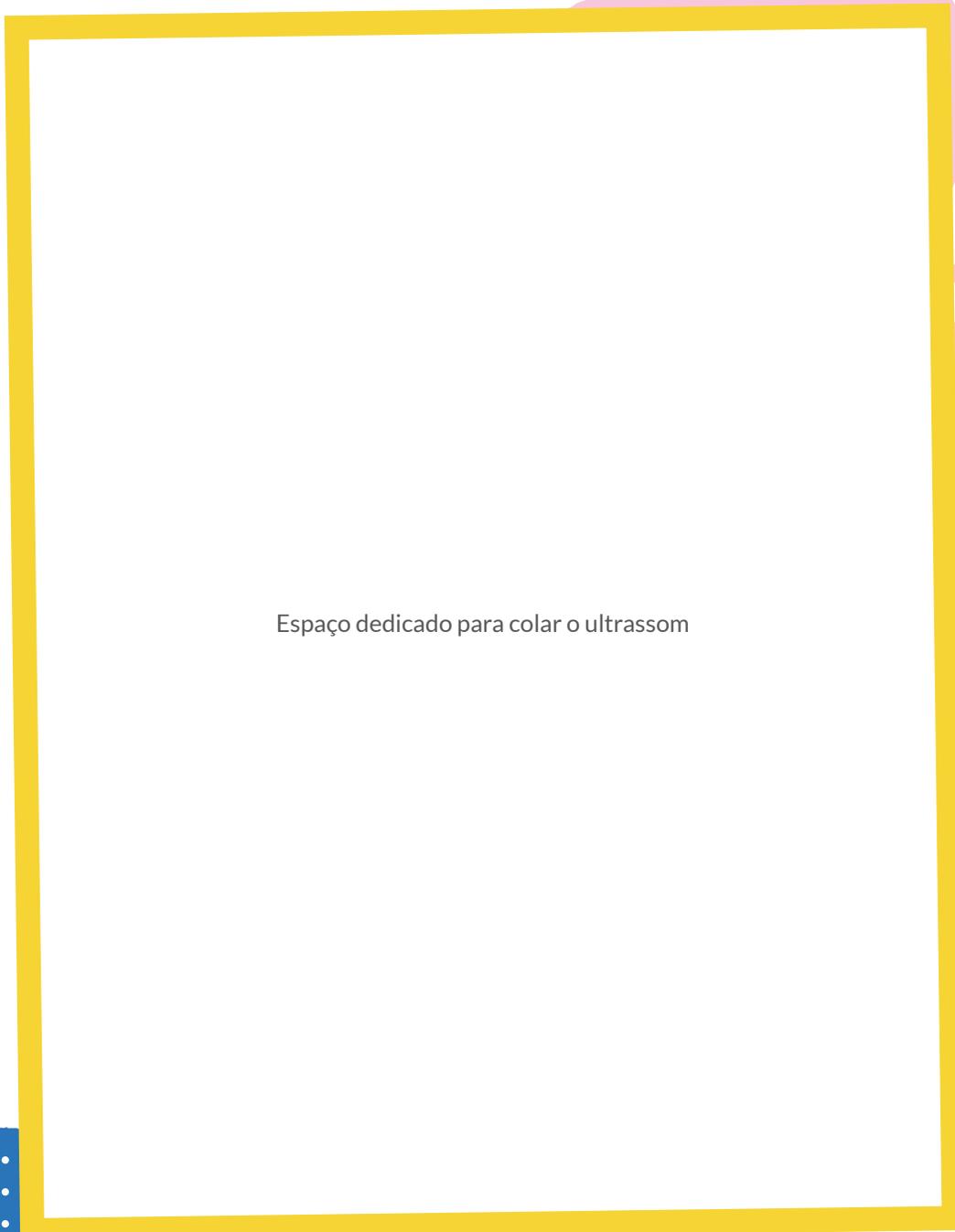
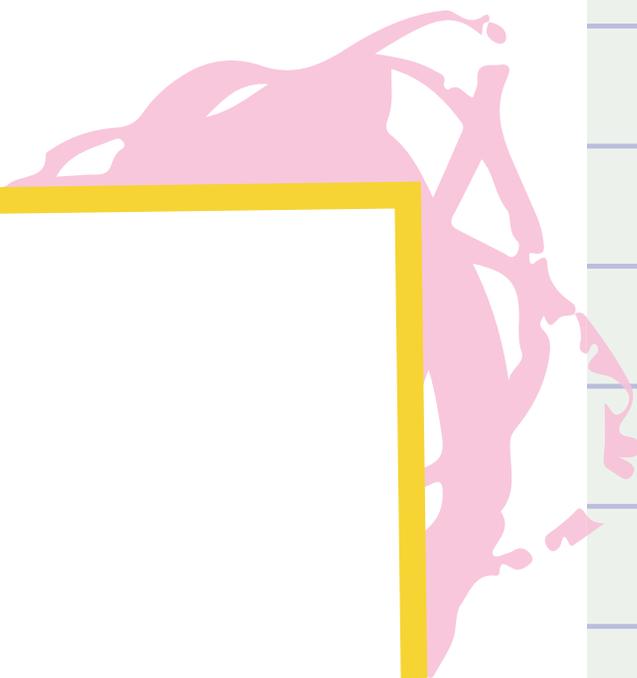
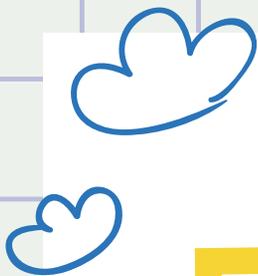
14ª a 26ª semana

Este período, normalmente, é de bem-estar, pois os enjoos iniciais e o cansaço diminuem, mas também é um período de grande ansiedade, pois as mudanças no seu corpo são cada vez mais perceptíveis e você pode ficar mais emotiva.

Você começa a sentir os primeiros movimentos do bebê 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.

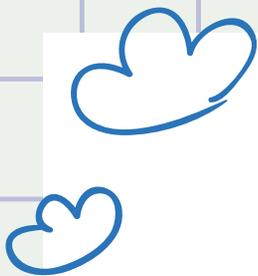
O exame de ultrassonografia não é obrigatório, mas é altamente recomendado e realizado por solicitação do profissional de Saúde. Neste exame é possível confirmar o tempo de gestação, se a gestante perdeu água da bolsa, se há doenças ou possíveis complicações, quando é necessário avaliar o bem-estar do bebê (no caso de gravidez de alto risco) ou então, para confirmar se há gravidez de gêmeos.





Espaço dedicado para colar o ultrassom





MEU QUARTO MÊS DE GESTAÇÃO

Meu peso: _____

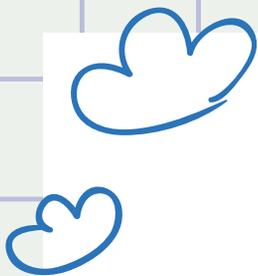
O diâmetro da minha barriga: _____

Acontecimentos especiais que vivi neste mês:

Espaço para colar foto

Escolha um lugar para tirar as fotos da sua barriga (por exemplo: parede da casa, em especial 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.

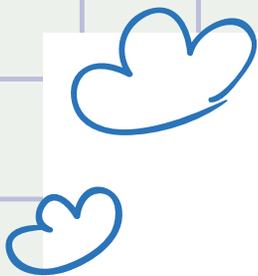




VOCÊ SABIA?

- Não é necessário utilizar cremes, pomadas, óleos, sabão ou sabonete nos mamilos;
- Não é recomendado espremer o peito durante a gestação (para verificar se há produção de leite);
- Os mamilos não devem ser estimulados com buchas vegetais, cascas de frutas (mamão) ou cremes esfoliantes;
- Usar sutiã que ajude na sustentação da mama é recomendado;
- 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

Meu peso: _____

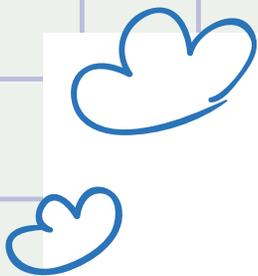
O diâmetro da minha barriga: _____

Acontecimentos especiais que vivi neste mês:

Espaço para colar foto

Escolha um lugar para tirar as fotos da sua barriga (por exemplo: parede da casa, em especial 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

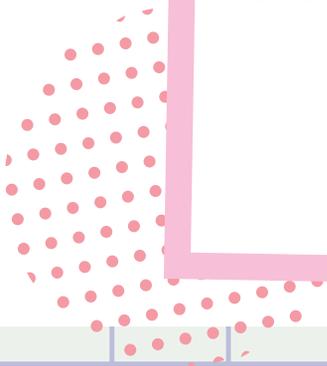
Meu peso: _____

O diâmetro da minha barriga: _____

Acontecimentos especiais que vivi neste mês:

Espaço para colar foto

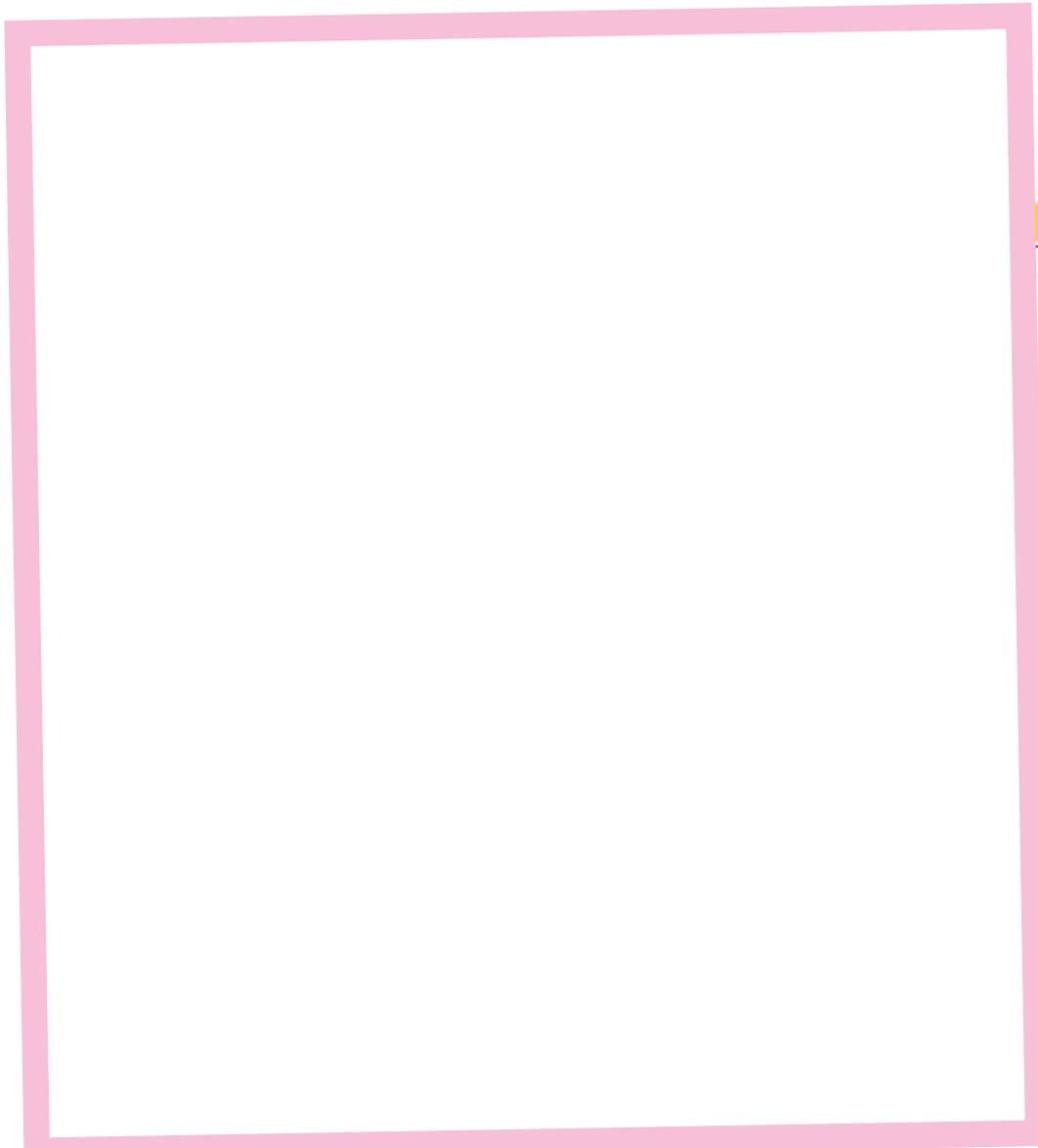
Escolha um lugar para tirar as fotos da sua barriga (por exemplo: parede da casa, em especial em um lugar bem claro). A ideia é tirar a foto todos os meses no mesmo local, preferencialmente de lado, para mostrar o crescimento de sua barriga e como a cada dia você fica mais bonita.





Espaço destinado para que você e a sua família desenhem algum dos momentos especiais que já viveram durante a sua gestação.

Aproveitem e utilizem os adesivos da última página do diário 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.

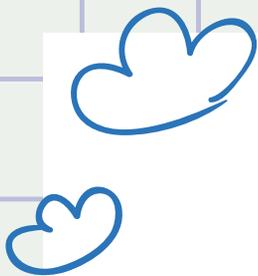
O cérebro continua a se desenvolver e os órgãos continuam a crescer, acompanhando o crescimento e o desenvolvimento geral do bebê. Você também está sentindo tudo de forma mais intensa, inclusive passando a sentir alguns incômodos e o peso do bebê.

Você pode se sentir mais ansiosa em relação à proximidade do parto.

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

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





MEU SÉTIMO MÊS DE GESTAÇÃO

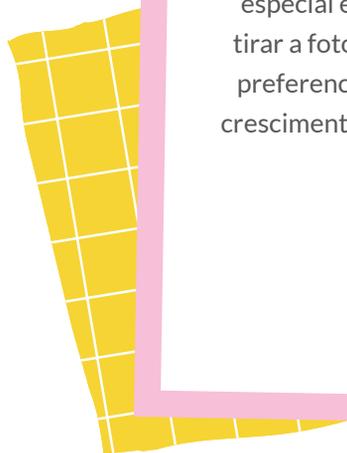
Meu peso: _____

O diâmetro da minha barriga: _____

Acontecimentos especiais que vivi neste mês:

Espaço para colar foto

Escolha um lugar para tirar as fotos da sua barriga (por exemplo: parede da casa, em especial 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 no seu corpo, para poder identificar quando deve procurar por um atendimento médico.

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

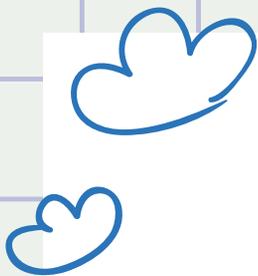
A hipertensão arterial (pressão alta) na gestação é a maior causa de complicações materna e fetal no Brasil. Esta condição pode ser prevenida, diagnosticada e tratada durante o pré-natal, evitando os seus efeitos negativos durante a gestação. Por isso, a pessoa gestante deve estar atenta a alguns sinais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

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





MEU OITAVO MÊS DE GESTAÇÃO

Meu peso: _____

O diâmetro da minha barriga: _____

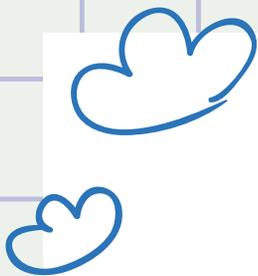
Acontecimentos especiais que vivi neste mês:



Espaço para colar foto

Escolha um lugar para tirar as fotos da sua barriga (por exemplo: parede da casa, em especial 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?

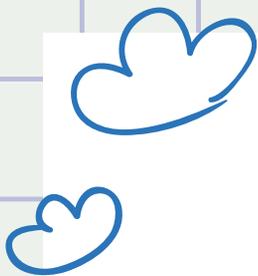
No pré-natal a pessoa gestante deve receber informações e orientações para se preparar para o parto, esclarecer dúvidas e diminuir os seus anseios relacionados ao momento do nascimento do bebê. Após receber as orientações, uma forma de deixar claro as suas vontades, é construindo o seu Plano de Parto.

O Plano de Parto é um documento com validade legal, recomendado e reconhecido pelo Ministério da Saúde. O documento é elaborado pela pessoa gestante junto à equipe que a assiste, e nele deve constar os desejos e os cuidados que deseja receber, para si e para o bebê, no momento do parto e no pós-parto imediato.

É importante que a pessoa escolhida para acompanhar a pessoa gestante no momento do parto esteja atenta e saiba todas as informações contidas no plano para que a gestante possa ter os seus desejos respeitados.

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





MEU NONO MÊS DE GESTAÇÃO

Minha idade: _____

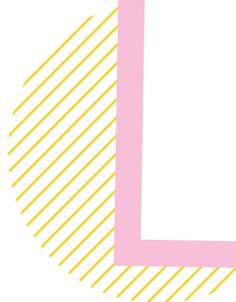
Meu peso: _____

O diâmetro da minha barriga: _____

Acontecimentos especiais que vivi neste mês:

Espaço para colar foto

Escolha um lugar para tirar as fotos da sua barriga (por exemplo: parede da casa, em especial 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.



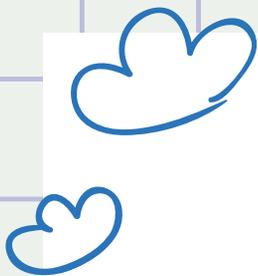


VOCÊ SABIA?

Na maioria dos casos, o início do trabalho de parto ocorre entre a 37^a e 42^a 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.





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: _____





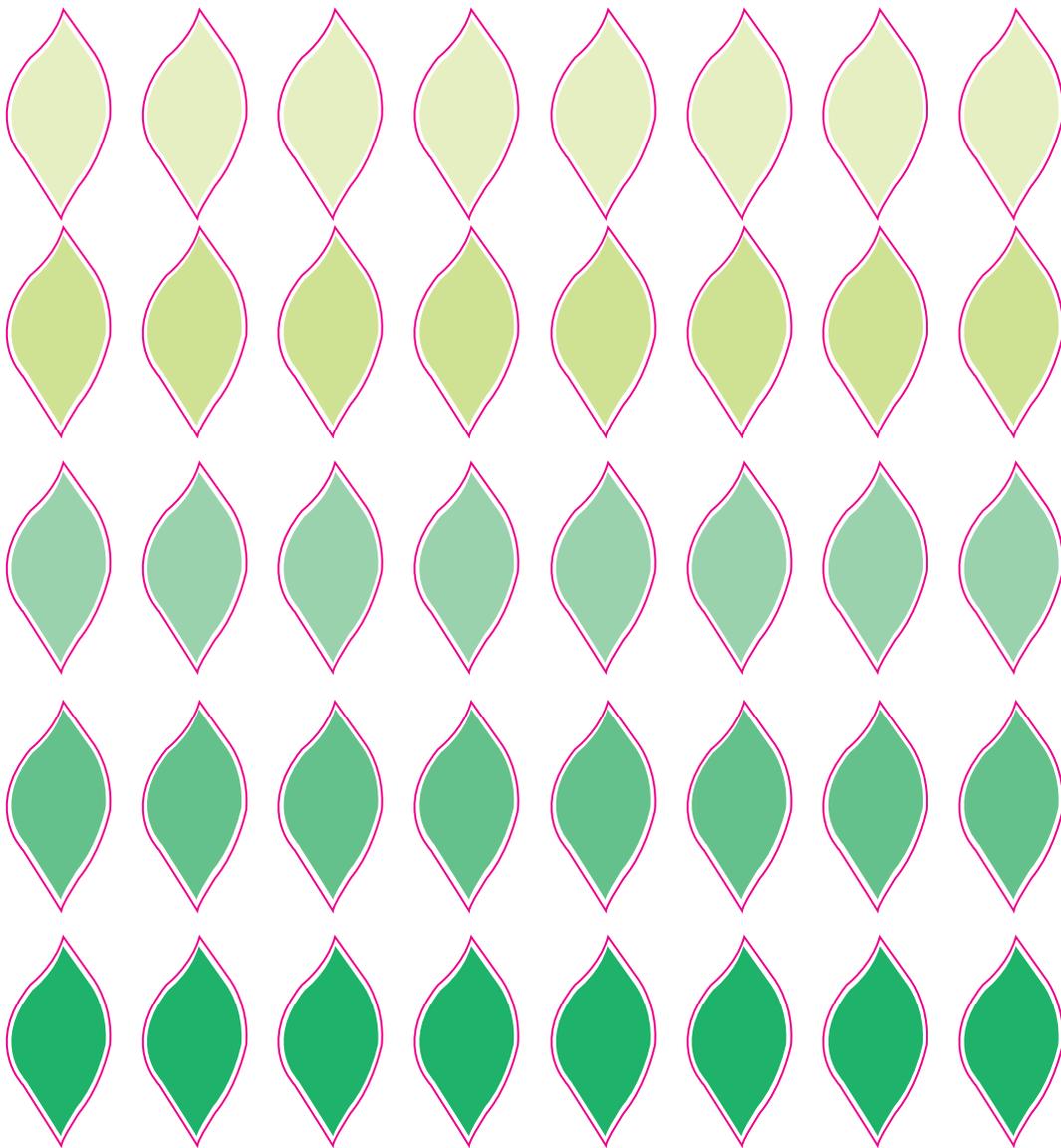
CRIE A ÁRVORE GENEALÓGICA

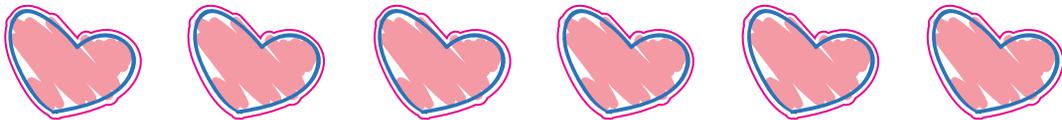
Na última página você encontrará adesivos para montar os vínculos familiares de seu bebê.
Pinte e decore a árvore como desejar.

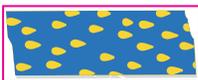
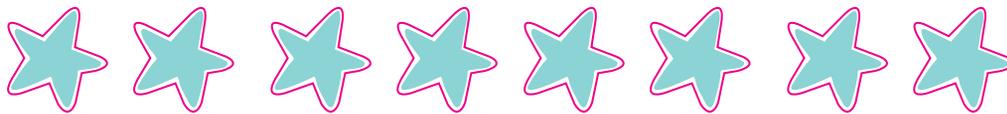




ADESIVOS









Rua Araguari, 835 - 14º andar
Vila Uberabinha - 04514-041 - São Paulo - SP

www.fadc.org.br

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

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