



Mãe
segura,
mãe feliz

Unimed 

Vale Novo Paulista



O teste de gravidez deu positivo, o que fazer?

O pré-natal deve ser iniciado o quanto antes para garantir a saúde do seu bebê. Sabia disso? Esse acompanhamento é essencial para monitorar a evolução da gestação e cuidar de sua saúde. Portanto, assim que o teste de gravidez der positivo, é recomendável agendar sua primeira consulta com o obstetra.

Tabela das semanas da gestação



1º trimestre

1 mês	1 a 4 semanas
2 meses	5 a 8 semanas
3 meses	9 a 12 semanas



2º trimestre

4 meses	13 a 16 semanas
5 meses	17 a 21 semanas
6 meses	22 a 26 semanas



3º trimestre

7 meses	27 a 30 semanas
8 meses	31 a 35 semanas
9 meses	36 a 40 semanas
Nascimento	38 a 42 semanas

1º mês de gestação (1 a 4 semanas)



Visita ao médico (pedidos de exames para realizar).



As mudanças podem causar sonolência, enjoo, alterações no apetite (mais ou menos fome).



Bebê está recebendo os efeitos positivos ou negativos da alimentação.



Começa a produção de hormônios.

**Mamãe,
estou desse
tamanho!**



Gergelim

2º mês de gestação (5 a 8 semanas)



Visita ao médico.



Monitoramento do peso e da pressão.



Na sexta semana já é possível realizar o ultrassom transvaginal.



Os sintomas de náusea, vômito e alteração na pressão podem se intensificar.



Deve-se redobrar os cuidados com a alimentação e não se automedicar.

**Mamãe,
estou desse
tamanho!**



Framboesa

3º mês de gestação (9 a 12 semanas)



Indisposição e enjoos começam a diminuir.



Mudanças visíveis no corpo (aumento das mamas, mudança da coloração das aréolas).



Podem surgir os primeiros desejos de grávida.



Final do primeiro trimestre.

**Mamãe,
estou desse
tamanho!**



Limão

Dicas nutricionais do 1º trimestre



Priorizar os alimentos ricos em ácido fólico (vitamina B9)

Fontes para encontrá-lo: folhas verdes escuras, como por exemplo, couve, brócolis, rúcula e nos cereais integrais como aveia e arroz integral.



Evitar os ovos crus ou malcozidos.



A banana possui folato que protege o feto de problemas no tubo neural, além de ter também vitamina C e B6, potássio e magnésio.



A vitamina B6 regula os níveis de sódio e alivia náuseas e enjoos.



4º mês de gestação (13 a 16 semanas)



Início do segundo trimestre.



Descoberta do sexo do bebê através do ultrassom.



Nesse período, pode sentir prisão de ventre e dores nas costas devido ao crescimento do bebê.



Algumas mulheres podem começar a sentir os primeiros movimentos do bebê.

**Mamãe,
estou desse
tamanho!**



Pera

5º mês de gestação (17 a 21 semanas)



Realizado o exame morfológico.



Pode ocorrer um aumento de peso.



Podem ocorrer esquecimentos.



Os movimentos do bebê ficam mais evidentes.



Ficar atenta com Hipertensão/Diabetes gestacional.

**Mamãe,
estou desse
tamanho!**



Banana

6º mês de gestação (22 a 26 semanas)



Realizado ecocardiograma fetal
(exame para o coração do bebê).



Realizados exames do segundo trimestre para a gestante.



Fim do segundo trimestre.



O inchaço nas pernas e pés pode ser mais notável.

**Mamãe,
estou desse
tamanho!**



Mamão

Dicas nutricionais do 2º trimestre



Priorizar os alimentos ricos em magnésio, vitamina C e ferro.



O magnésio previne a hipertensão gestacional, aliviando a fadiga, e ajuda na formação dos tecidos do bebê.

Fontes de magnésio: abacate, nozes, amêndoas, leguminosas e semente de abóbora.



7º mês de gestação (27 a 30 semanas)



Deitar com o lado esquerdo para baixo, com travesseiro entre as pernas e o tronco um pouco elevado pode ajudar na respiração e na postura.



Alterações emocionais.



Início do terceiro trimestre.



A fadiga pode retornar à medida que a gravidez avança, causando cansaço.

**Mamãe,
estou desse
tamanho!**



Berinjela

8º mês de gestação (31 a 35 semanas)



Por conta do inchaço, evite ficar muito tempo de pé, eleve as pernas sempre que possível.



Dores na região do quadril começam a aparecer devido à preparação para o parto.



Devido à pressão do bebê na bexiga, a frequência urinária pode aumentar.

**Mamãe,
estou desse
tamanho!**



Repolho

9º mês de gestação (36 a 40 semanas)



A partir da 37ª semana o bebê já está bem formado.



É normal sentir mais cansaço na reta final,
procure repousar.



Sinais que indicam que o parto está perto:
contrações cada vez mais fortes, frequentes
e perda de líquido.

Lembrando que esses sintomas podem variar e nem todas as mulheres experimentarão todos eles. Se você tiver alguma dúvida ou preocupação sobre sintomas específicos durante a gravidez, é sempre recomendado consultar seu obstetra.

**Mamãe,
estou desse
tamanho!**

Abóbora



Dicas nutricionais do 3º trimestre



Chegamos à reta final! O bebê está crescendo e ganhando peso. O consumo de cálcio é muito importante para fortalecer os ossos, assim como o ômega 3 para o sistema neurológico.



Diminua a ingestão de açúcar refinado, é muito importante para não aumentar os índices de Diabetes Gestacional.



Lembre-se sempre de se hidratar constantemente e evitar alimentos gordurosos, industrializados, doces e guloseimas.

- Fontes de cálcio vegetal: feijão, abóbora cozida, brócolis e couve.
- Fontes de cálcio animal: leite e queijos.
- Fónta de ômega 3: peixes de água fria, castanhas, chia, linhaça, alface e espinafre.



Benefícios da atividade física na gestação

A realização da atividade física frequente pela gestante impacta positivamente em sua saúde, prevenindo diabetes gestacional, o controle da ansiedade, melhorando a disposição e o controle da pressão arterial, além de não haver evidências de resultados contrários para o bebê.

Outro benefício relacionado a prática de exercícios é a redução de sintomas indesejáveis durante a gravidez, como câimbras, edema e fadiga.

Dicas de atividade

Caminhada, exercícios de mobilidade e alogamentos.



Rede de apoio, uma travessia segura!

Composta por pessoas que apoiam a mãe, se disponibilizam em ajudar nas tarefas e fornecer apoio psicológico.

A rede de apoio pode ser formada por qualquer pessoa do convívio da mãe, que ela tenha confiança e se sinta confortável em compartilhar esse momento.

A rede de apoio vem para auxiliar e tranquilizar as mães, para que ela consiga descansar, não se sobrecarregar e nem se culpar, pois a mãe também deve se priorizar.



Sugestões para a mala da maternidade



2 camisolas ou pijamas abertos na frente para amamentar



1 par de chinelos



2 pares de meias



3 a 6 calcinhas mais altas e confortáveis



Necessaire com produtos de higiene pessoal



2 pacotes de absorvente para fluxo intenso



1 sutiã de amamentação



Sugestões para a mala do bebê



3 macacões com botões na frente



6 bodys



6 calças com pezinho



1 cobertor



1 manta



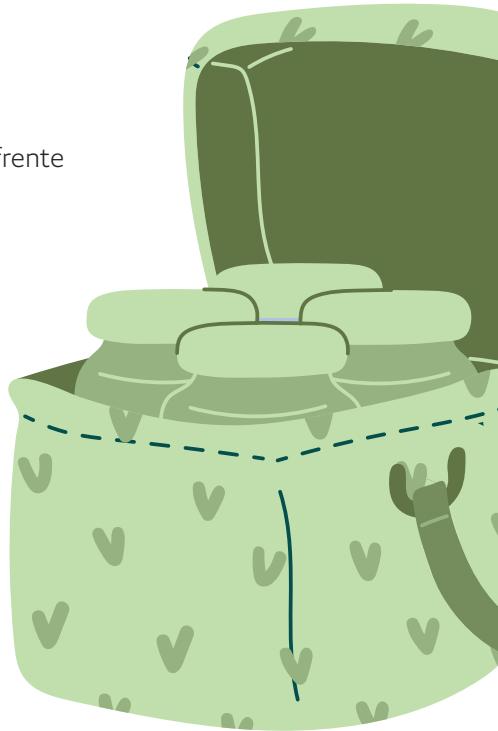
1 pacote de fralda RN ou P descartável



3 pares de meias



Produtos para higiene do bebê





Unimed 
Vale Novo Paulista