

PLANNER



Gestacional

P R O G R A M A C E G O N H A

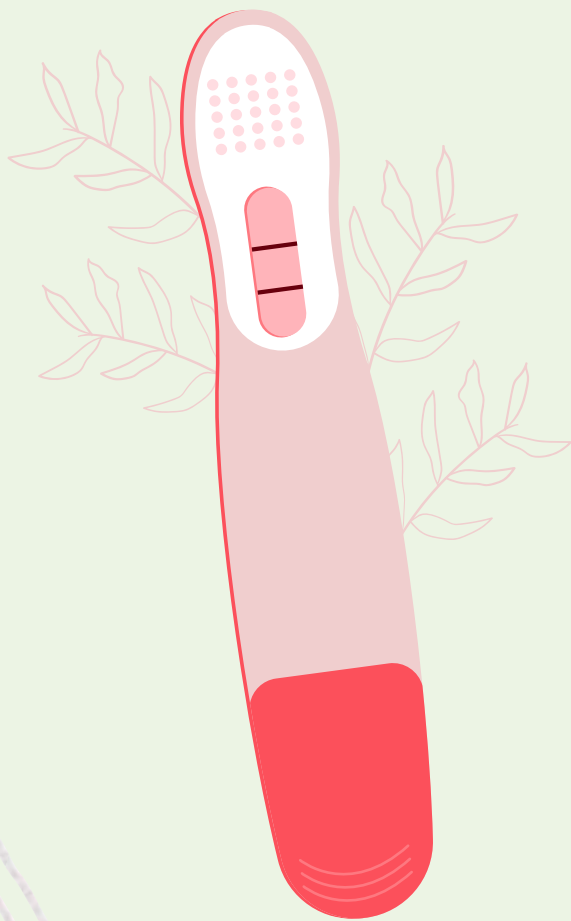


Oi, mamãe!

Este material é feito com o Jeito de Cuidar Unimed Cascavel. A sua gestação pode durar até 42 semanas. Nós estaremos contigo em cada uma dessas etapas.

Tenha o planner do Programa Cegonha como um apoio. Com ele você terá informações para acompanhar passo a passo o desenvolvimento do seu bebê, até o nascimento.

Com tanta coisa para pensar, conte com essas páginas também para elaborar um check-list do que é preciso fazer a cada nova semana. É um momento muito especial da sua vida, e está tudo acontecendo dentro de você.



1ª semana

Você ainda não está grávida, mas poderá ficar em breve. A ovulação está se aproximando!

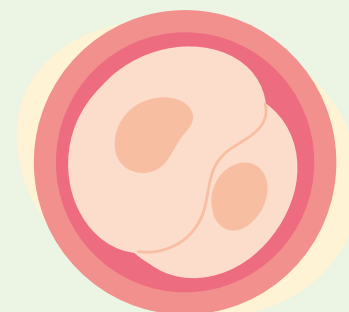
2ª semana

Presença de muco vaginal “clara de ovo”, dor na lateral ou no “pé da barriga”. A ovulação está acontecendo... Busque ter relações sexuais. O espermatozoide se encontra com o óvulo na trompa e, neste encontro, o sexo do bebê já é definido. As células do embrião começam a se multiplicar. Agora é real, você engravidou!



3ª semana

Você já está grávida, mas ainda não sente nada. O Beta HCG ainda é negativo. O bolinho de células que está formando o bebê começa a se deslocar da trompa para o útero. Quando esse pequeno embrião se fixa à parede do útero ocorre a nidação. Com isso, talvez você perceba uma pequena borra marrom na calcinha, podendo ser confundida com o início da menstruação.



4ª semana

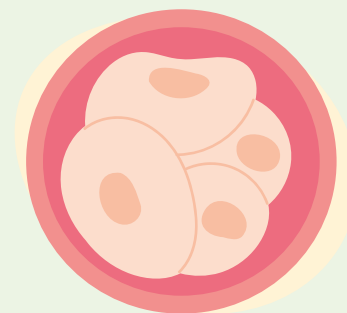
Podem aparecer sintomas de TPM, a menstruação atrasa... O Beta HCG fica positivo. Quando o Beta HCG chega a 2.000, no ultrassom já é possível ver o saco gestacional, mas ainda não aparece o bebê.





5ª semana

Podem surgir cólicas e fisgadas no pé da barriga. O bebê mede aproximadamente 2 mm (tamanho de uma semente de maçã). Tarefas recomendadas nessa fase: cuidar ainda mais da alimentação, não ingerir bebidas alcóolicas, evitar proximidade com tabaco e outros tóxicos. Agende uma avaliação com nutricionista.



6ª semana

Nesta fase é comum sentir mais sonolência, fraqueza, cansaço, falta de energia e mamas sensíveis. O bebê mede aproximadamente 4 mm, e o coraçãozinho dele já bate.

Lembretes • Busque um profissional obstetra para a primeira consulta de pré-natal e faça uma bateria de exames de sangue e de urina recomendados na gestação.





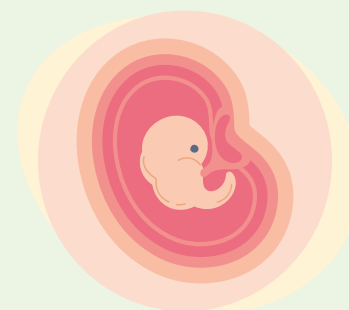
7ª semana

São possíveis episódios mais frequentes de náuseas e vômitos, além de sonolência excessiva. Para diminuir esses desconfortos, tente não ficar muito tempo em jejum. Coma pequenas porções, principalmente alimentos secos, salgados e crocantes ou cítricos e gelados (picolé de limão, água saborizada com pedaços de frutas + limão e gengibre). Nessa fase, o bebê cresce 1 mm por dia.



8ª semana

A gestante poderá ter constipação intestinal mais frequente. Tente ingerir mais fibras e água. Probióticos também podem ajudar, assim como a atividade física! O bebê já mede 1,6 cm. Os bracinhos e as perninhas começam a ser vistos no ultrassom. O seu bebê já começa a se mexer! O exame de sexagem fetal poderá ser realizado, se a sua ansiedade estiver gritando.





9ª semana

Neste período, pode ser que as náuseas ainda estejam no pico, assim como a sonolência. Permita-se descansar, se possível! Não se culpe por ainda não estar curtindo a gestação. Esse mal-estar vai passar! O bebê pesa aproximadamente 3g e mede 2,3 cm.



10ª semana

A pressão arterial tende a cair se você ficar muito tempo em pé ou em locais quentes. A vontade de urinar aumenta o dia inteiro e, às vezes, a azia aparece. Evite ingerir líquidos perto da hora de dormir ou durante as refeições. Nesta fase, o bebê chuta o tempo todo, mas você ainda não sente ele se mexendo.

Lembretes • Agende fisioterapia pélvica e consulte um nutricionista, caso ainda não tenha agendado.





11ª semana

Aleluia! O mal-estar inicial deve começar a desaparecer. Aproveite para começar a se exercitar, caso ainda não esteja fazendo isso. As atividades físicas colaboram com sua saúde e disposição. O bebê mede aproximadamente 4 cm. Todos os órgãos já estão formados! Agora ele cresce, se desenvolve e amadurece a cada dia.



12ª semana

O 1º trimestre está acabando! Aproveite o bem-estar das próximas semanas para cuidar de você mesma. Alimente-se bem, faça exercícios, cuide da pele e do cabelo. Sinta-se linda! O bebê mede aproximadamente 6 cm e já dá altas cambalhotas!



Lembretes • Faça a ultrassonografia morfológica do 1º trimestre.



13ª semana

A fome chega a ser intensa! Lembre de se alimentar com qualidade e beba muita água. Sua urina deve estar sempre bem clarinha, o que significa que você está bem hidratada. O bebê tem o tamanho de meia banana e já tem impressões digitais.



14ª semana

Você pode ficar mais desajeitada e esquecida! Lembre-se de anotar seus compromissos e tenha atenção redobrada ao dirigir. Nesta fase, seu bebê começa a ouvir os sons de dentro do seu corpo (coração e intestinos), mas os de fora ele ainda não ouve.





15ª semana

Seu cabelo tende a ficar mais brilhoso e cheio. A pele torna-se mais bonita! Cuide-se e sinta-se linda! Com essa idade gestacional, o bebê tem aproximadamente 150g e mede 10 cm. Ele já brinca com os dedos das mãos e dos pés.



16ª semana

Nesta fase você se sente muito bem e está bem disposta. Aproveite para se exercitar! O bebê já franze a testa, faz caretas, brinca com o cordão umbilical e percebe a luz.

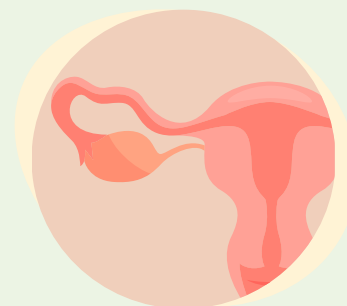




17ª semana

O útero está crescendo muito rápido. Isso pode provocar dores e pontadas nas laterais e no pé da barriga, principalmente quando você se movimenta. Dicas: use calcinhas mais altas e justas. Nesta fase o bebê mede aproximadamente 13 cm e pesa 160g, ele se mexe muito, mas você ainda não sente!

Lembretes • Comece a ver os móveis do quartinho, pois são os itens do enxoval que mais demoram para chegar (em caso de encomenda).



18ª semana

Seu coração está trabalhando pesado! Muito tempo de pé e locais quentes podem causar mal-estar e sensação de desmaio e tonturas. Se você estiver esperando uma menina, o útero e as trompas já estão formados.





19ª semana

Seu útero já está na altura do umbigo, e as dores e fisgadas no pé da barriga podem se intensificar. Abandone as tanguinhas e invista em calcinhas altas para ter mais conforto. Nesta fase da gestação o bebê começa a desenvolver os cinco sentidos: tato, olfato, paladar, visão e audição. Ele adora explorar tudo. Converse com ele, pois ele já ouve sua voz!



20ª semana

Cuide das mamas e da barriguinha, que já está redonda. Para não ressecar a pele sensível nas aréolas e no mamilo, não use sabonete e evite hidratante nessas regiões. Para evitar estrias, hidrate muito bem o restante da pele (mamas, barriga e coxas). O bebê já engole o líquido amniótico, já urina e começou a produzir mecônio.





21ª semana

Seu útero já está três vezes maior do que antes da gravidez! Invista em roupas confortáveis e, de preferência, que sejam boas para a futura amamentação. O bebê já mede 23 cm e pesa aproximadamente 350g. O corpinho dele já está coberto de vernix (substância branca e cremosa que vemos no nascimento de alguns bebês). Essa substância protege a pele delicada dos bebês em formação e é por causa dela que, após o parto, é importante aguardar mais de 24 horas para o primeiro banho do recém-nascido.



22ª semana

A partir de agora, o ganho de peso da gestante aumenta cerca de 200g por semana. Provavelmente você já sente bem os movimentos do bebê, que já tem sobrancelhas, unhas e uma posição preferida para dormir.

Lembretes • Ultrassonografia morfológica do 2º trimestre + ultrassonografia endovaginal (para avaliar risco de trabalho de parto prematuro).



Acompanhamento do bebê • **Peso:** _____ **Comprimento:** _____



23ª semana

As gengivas da gestante ficam bem sensíveis e processos infecciosos nos dentes podem causar complicações na gravidez, inclusive trabalho de parto prematuro. Marque uma consulta com o seu dentista. O bebê já tem uma audição bem apurada. Converse com ele, conte histórias e ouçam músicas juntos! Esses momentos já ficarão na memória do bebê e ele reconhecerá esses sons após o nascimento.



24ª semana

A barriga estica e seu centro de gravidade muda. Suas articulações ficam menos estáveis. Cuidado com os saltos altos. Nesta fase o bebê já começa a perceber o gosto do líquido amniótico, que muda de acordo com o que a mãe come. Por isso, coma alimentos variados saudáveis para o bebê já ir conhecendo.





25ª semana

Você poderá começar a sentir as contrações de treinamento (como uma bolinha mais dura do umbigo para baixo) algumas vezes ao dia. O bebê já pode medir 33 cm e pesar aproximadamente 700g. Ele adora agarrar os pés e chupar dedo, percebe a luz através da barriga da mãe (de uma lanterna, por exemplo) e responde com chutezinhos aos carinhos e conversas.

Tarefas • 2ª bateria de exames de sangue e urina, que inclui o teste para avaliação do diabetes gestacional (TOTG 75g dextrosol)



26ª semana

A memória está caótica! A pressão arterial fica mais estável, com menos sensação de tonturas e mal-estar. O bebê começa a abrir os olhos. O peso dele vai triplicar até o nascimento.



27ª semana

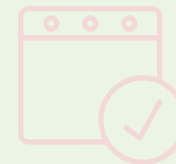
Podem reaparecer a azia, o refluxo e a constipação intestinal. Evite líquidos nas refeições, não coma muito perto da hora de dormir, capriche na ingestão de fibras e água ao longo do dia, faça atividades físicas regularmente. O bebê está crescendo e ganhando peso rápido, mas os órgãos ainda são muito imaturos. Ele solúça com frequência e você percebe isso como movimentos ritmados na barriga.

Lembretes • Faça o ecocardiograma fetal.

28ª semana

O peso do útero já é bem grande, afinal, lá dentro tem o bebê, a placenta e o líquido amniótico! Todo esse peso extra sobrecarrega o seu assoalho pélvico. Pode ser que você perceba algum escape de urina e hemorroidas. Inchaço nas pernas também pode surgir. Se puder, procure a fisioterapia pélvica para ajudar no fortalecimento. Nesta fase o bebê mede cerca de 36 cm e pesa mais de 1 kg. Já é uma miniatura do que você verá ao nascimento.





29ª semana

Fome! A sua fome é real, mas tenha cuidado com as escolhas alimentares! O bebê precisa ser bem nutrido e você deve evitar o ganho excessivo de peso. Opte por alimentos ricos em proteínas, ferro, cálcio, fibras, magnésio e zinco. Cuide com carinho da sua relação com seu parceiro: conversem, passeiem, namorem, façam planos, divirtam-se durante a espera pelo bebê! Neste período da gestação, o bebê entrará no pico de ganho de peso. Para isso, ele vai retirar do corpo da mamãe todos os nutrientes de que precisa. O esqueleto ficará cada vez mais rígido.



Lembretes • Ultrassonografia obstétrica com doppler.

Acompanhamento do bebê • **Peso:** _____ **Comprimento:** _____



30ª semana

O barrigão já pode comprimir seu diafragma e te atrapalhar a respirar principalmente se você trabalha sentada. Faça pausas e se alongue ao longo do dia. O bebê fica todo animado e dá chutezinhos quando ouve sua voz e dos familiares ao redor.



31ª semana

Várias vezes por dia você vai perceber sua barriga ficar dura e torta. Não se preocupe, pois são as contrações de treinamento. Quanto ao bebê, as bochechas dele começam a ficar mais cheinhas.



32ª semana

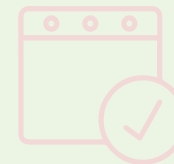
Nesta etapa o bebê já fica de olhos abertos e se move em direção à luz. Ele consegue piscar os olhos normalmente e até identificar vozes e sons do lado externo da barriga. O líquido amniótico engolido pelo bebê passa pelo estômago e intestinos. Pouco a pouco, os resíduos dessa digestão vão sendo armazenados no intestino, formando o mecônio (que será as primeiras fezes do bebê). Nesta semana da gestação, o bebê já tem uma cor de cabelo definida, o coração bate aproximadamente 150 vezes por minuto e, quando está acordado, os olhos estão abertos e se movem na direção da luz.



33ª semana

Pela manhã, pode ser que você perceba seus dedos das mãos mais inchados e até dormentes, mas ao longo do dia isso tende a diminuir. As consultas de pré-natal já devem ser mais frequentes (idealmente a cada 15 dias) para descobrir rapidamente qualquer alteração que traga perigo a você ou ao seu bebê. O bebê mede aproximadamente 44 cm e pesa 2kg (tamanho de um abacaxi).





34ª semana

Deitar de barriga para cima pode não ser mais confortável. Por falta de posição para dormir, as noites tendem a ficar mais agitadas. Espalhe travesseiros pela cama para apoiar as costas e a barriga. Isso vai lhe ajudar e ter uma noite mais tranquila. Nesta fase, o bebê segue ganhando peso a todo vapor, já o comprimento dele aumenta de forma menos acelerada.



Lembretes • Ultrassonografia para acompanhar o crescimento e desenvolvimento do bebê.

Acompanhamento do bebê • **Peso:** _____ **Comprimento:** _____

Sexo: _____ **Nome:** _____

35ª semana



Não abandone a sua atividade física. Exercícios na água são bastante prazerosos nesta fase, pois lhe fazem sentir mais leve e diminuem os inchaços. O bebê mede aproximadamente 45 cm e pesa 2,4 kg.

Lembretes • Arrume a mala da mamãe e do bebê; • Faça um *check list* dos materiais que ainda precisa comprar; • Procure conhecer a maternidade escolhida para ter o seu bebê; • Não esqueça de elaborar o plano de parto, instrumento recomendado pela Organização Mundial da Saúde (OMS), o qual deverá estar presente junto de seus documentos no dia do nascimento do bebê.



36ª semana

Os desconfortos causados pelo barrigão e a ansiedade para conhecer o rostinho do bebê começam a apertar. Faça exercícios de respiração e alongamento todos os dias e aproveite o momento para se conectar com o seu bebê. Nesta fase o bebê costuma brincar muito com as mãos e os pezinhos, o que pode ser visualizado durante os ultrassons.

Tarefas • 3ª bateria de exames de sangue e urina; • Ultrassonografia obstétrica com doppler; • Avaliar a pesquisa de *Streptococcus agalactiae* (o teste do cotonete) com a sua equipe.





37ª semana

Aproveite esse tempo de espera para estudar sobre a amamentação, o puerpério e o sono do bebê. Além disso, organize muito bem a sua rede de apoio para os primeiros 30 dias pós-parto. Procure deixar marmitas congeladas para facilitar as refeições no período de puerpério. Com 37 semanas de gestação, seu bebê não é mais considerado um prematuro. Mas, calma! A maioria só nasce após 39 semanas e muitos passam das 40. Tente controlar a ansiedade (sua e das pessoas ao seu redor).



38ª semana

Azia, dor no quadril, mil e um xixis durante a noite... A barriga está tão grande quanto a sua vontade de conhecer o seu bebê. Nesta fase o seu bebê segue brincando feliz e se mexendo muito! Não esqueça de realizar a avaliação da movimentação fetal (mobilograma), 3x ao dia (até o dia do nascimento). Converse sobre isso com seu médico.



Lembretes • Confira se ainda falta algum item que não foi adquirido e insira tudo na bolsa maternidade.



39^a semana

Até o parto, as consultas devem ser semanais para a sua segurança e a do bebê. Não se preocupe se o seu colo do útero estiver fechado e o bebê estiver alto. Quando as contrações chegarem, a dilatação virá e o bebê vai se encaixar! Se a sua escolha for pela cesariana, converse com seu obstetra para aguardar os sinais iniciais do trabalho de parto e, caso não possa aguardar, procure (se possível) agendar a cesariana com mais de 39 semanas de gestação, conforme é recomendado pela Organização Mundial de Saúde para cesáreas eletivas. Nesta fase da gestação, o bebê reconhece a sua voz, a do papai, a dos avós... Converse, conte histórias e coloque músicas. Isso cria conexão entre o bebê e a família.



40^a semana

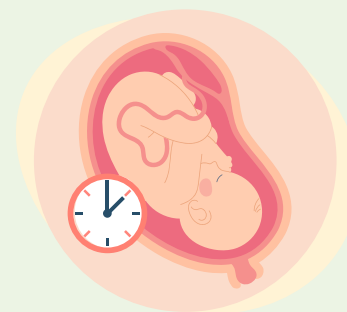
Seja gentil com você mesma! Saia para fazer as unhas, jantar com amigas, faça uma massagem relaxante... A hora do parto vai chegar! Confie no seu corpo. Nesta fase seu bebê está finalizando o amadurecimento pulmonar.





41^a semana

Ansiedade a mil, né? Converse com sua equipe sobre medidas naturais para estimular o trabalho de parto (acupuntura, chás e alguns óleos). O bebê deve continuar a se movimentar bem. Se você achar que ele não está se movimentando conforme o habitual ou que diminuíram os movimentos, procure ser examinada na maternidade mais próxima.



42^a semana

A “ordem de despejo” agora é formal! O bebê precisa nascer. Se a sua opção for pelo parto vaginal, a indução farmacológica do trabalho de parto é uma opção segura para as mulheres que estão saudáveis e que têm bebês também saudáveis.





Anotações



Anotações





PROGRAMA Cegonha

ANS - n.º 370070

www2.unimedcascavel.coop.br

f @ in v / @unimedcascavel