

*Amor
de Mãe*



Este guia é um carinho do Recursos Humanos feito especialmente para você, mamãe.

PROGRAMA AMOR DE MÃE

Sabemos que ser mãe exige muito carinho e cuidado, mas, acima de tudo, exige que você esteja sempre bem informada. Pensando em facilitar seu acesso a uma informação de qualidade, trazemos este guia como um complemento a todo o suporte oferecido no programa.

Nele você tem acesso a dicas importantes para essa nova etapa da sua vida e se informa sobre o que está acontecendo com você e seu bebê, semana a semana, durante toda a gravidez.

Estamos felizes em compartilhar esse momento com você.

Boa leitura!

Prefácio	3
Índice	4-5
Programa Amor de Mãe	6-7

PRÉ-NATAL

O PRÉ-NATAL E SUA IMPORTÂNCIA	9
Alimentação equilibrada é o segredo	11
Olha a água mineral	13
Álcool, fumo e drogas versus sua gravidez	15
Está esperando gêmeos?	17
Saunas, banheiras e o excesso de calor	19
Dicas para acabar com as náuseas	21
Não se preocupe (tanto) com seu peso	23
A nem tão esperada azia	25
Sinais de um trabalho de parto real	27
As medidas do seu bebê	28-29

GESTAÇÃO

SUA GRAVIDEZ SEMANA A SEMANA	31
1ª a 4ª semanas	33
5ª semana	35
6ª semana	37
7ª semana	39
8ª semana	41
9ª semana	43
10ª semana	45
11ª semana	47
12ª semana	49
13ª semana	51
14ª semana	53
15ª semana	55
16ª semana	57
17ª semana	59
18ª semana	61
19ª semana	63

20 ^a semana	65
21 ^a semana	67
22 ^a semana	69
23 ^a semana	71
24 ^a semana	73
25 ^a semana	75
26 ^a semana	77
27 ^a semana	79
28 ^a semana	81
29 ^a semana	83
30 ^a semana	85
31 ^a semana	87
32 ^a semana	89
33 ^a semana	91
34 ^a semana	93
35 ^a semana	95
36 ^a semana	97
37 ^a semana	99
38 ^a semana	101
39 ^a semana	103
40 ^a semana	105

PÓS-PARTO

SEU BEBÊ CHEGOU	107
Os dez mandamentos diante de um recém-nascido	109
Chegou a tão sonhada hora de amamentar	111
O preparo dos seios para a amamentação	113
A “pega” correta: o segredo da amamentação	115
Meu bebê não quer mamar no peito, e agora?	117
Cuidado com os beijoqueiros de plantão	119
As indesejadas assaduras	121
O refluxo que não vai embora	123
Importância da limpeza bucal	125
Evitando acidentes	127
De olho no calendário de vacinação	129
CRÉDITOS	130

O QUE É O AMOR DE MÃE?

O Programa Amor de Mãe

foi feito para você ter o melhor e o máximo de cuidado possível durante a gravidez. Com ele, você tem suporte e informações fundamentais para sua saúde e do seu bebê. Além disso, tem direito a diversos benefícios conforme a sua participação.

E QUAIS SÃO OS BENEFÍCIOS?

Além de todo o carinho, cuidado e informação, você vai ter acompanhamento telefônico feito por uma enfermeira especializada, que entrará em contato com você em diversos momentos para saber como anda sua saúde e a do seu bebê.

QUEM PODE PARTICIPAR?

Podem participar do Programa Amor de Mãe as futuras mães que estejam até, aproximadamente, a 21^a semana ou o 5^o mês de gestação. Até esse período, conseguimos garantir o acompanhamento efetivo da evolução gestacional e o bem-estar de mamãe e bebê.

Para ter acesso ao programa

durante sua gravidez, é preciso cumprir alguns protocolos trimestrais. Esses protocolos se resumem basicamente a exames e consultas com seu obstetra. Tudo para garantir a sua saúde.

Cartão de pré-natal: leve-o com você, sempre. Ele deve ser atualizado mensalmente com informações como o seu peso, vacinação, resultados de exames e sintomas apresentados no período. Deixe-o em sua bolsa ou carteira ou tire uma foto e guarde em seu celular. Assim, em caso de urgência, qualquer pessoa terá fácil acesso às informações da sua gestação.

DIREITOS E DEVERES

O QUE VOCÊ ESTÁ RECEBENDO ALÉM DO GUIA?



O PRÉ-NATAL E SUA IMPORTÂNCIA

Pré-natal é o termo que resume toda a assistência médica prestada a você, mamãe, durante os nove meses de gravidez.

Envolve uma série de consultas para avaliação da sua saúde e exames de laboratório como, por exemplo, o ultrassom. É a partir dessa avaliação que o médico pode conduzir

sua gravidez da melhor maneira.

Vale lembrar que tudo o que a mamãe faz (ou deixa de fazer) durante a gestação faz a diferença na saúde do bebê. Por isso, é importante seguir todas as recomendações médicas.

O pré-natal garante a saúde da mamãe e do bebê. Essa é sua principal missão.



ALIMENTAÇÃO EQUILIBRADA É O SEGREDO

Está pensando em fazer uma dieta para não ganhar peso durante a gravidez? Esqueça!

Lembre-se de que o ganho de peso gradual é um sinal de que sua gravidez vai bem e seu bebê está crescendo. Só não vale comer por dois.

O importante é ter uma alimentação saudável e balanceada, mas sem abrir mão de comer quando estiver com fome. Escolha alimentos integrais, frutas e verduras frescas, leites e derivados magros, evite doces e diminua o sal. Só com essas escolhas, seu peso já pode estabilizar.

Que tal dar uma passadinha na feira para comprar frutas, verduras e legumes?



OLHA A ÁGUA MINERAL

Que a água é fundamental para o bom funcionamento do organismo você já sabe. A novidade é que, agora, ela passa a ser importante para melhorar a irrigação do útero e da placenta e mantém o líquido amniótico em níveis adequados.

Os especialistas recomendam a ingestão de pelo menos oito copos por dia (entre 1,5 e 2 litros). Se você já tem o hábito, vai ser fácil. Se não tem, vai precisar se disciplinar para cumprir essa meta. É água demais? Faça algumas substituições por sucos naturais (sem conservantes) ou água de coco.

Mantenha uma garrafinha de água sempre à mão!



ÁLCOOL, FUMO E DROGAS ILÍCITAS VERSUS SUA GRAVIDEZ

O álcool e as drogas, tanto as lícitas como as ilícitas, podem atravessar a placenta e chegar à corrente sanguínea do seu bebê. Entenda como cada agente deixa de ser inofensivo a ponto de prejudicar sua gestação:

Álcool: ao consumi-lo, você expõe o bebê à Síndrome do Álcool Fetal. E o que isso pode causar? Uma ampla variedade de deformidades como problemas cardíacos e de crescimento, retardo mental e anormalidade nos membros e no rosto do feto. Há poucas informações sobre o uso ocasional de bebidas alcoólicas e não se sabe qual o nível seguro de consumo – se é que há. Mas dados científicos mostram que o consumo constante pode levar o bebê a ter graves complicações.

Drogas ilícitas: há muitos estudos e pesquisas sobre o assunto, mas são confusos, uma vez que tentam generalizar os malefícios causados ao bebê sendo que há diversos tipos de drogas. Mas esteja certa de que se álcool e fumo levam diversos riscos ao feto, as drogas podem levar ainda mais. Mulheres que usam drogas também costumam ter problemas de nutrição, que por si só já podem gerar alto risco gestacional.

Fumo: você já sabe que o cigarro é prejudicial à sua saúde e que leva ao desenvolvimento do câncer de pulmão, enfisema, doenças cardíacas e diversos outros males. Imagine então quando você está grávida. O monóxido de carbono, por exemplo, diminui a quantidade de oxigênio que chega até o bebê, assim como a

nicotina reduz o fluxo sanguíneo. Resultado? Chances de parto prematuro, aborto, síndrome da morte súbita infantil. E tem mais: os bebês de mães fumantes costumam nascer, em média, com 227 gramas a menos. Parar de fumar é difícil, mas sentir-se responsável pelos males de um filho, acredite, é ainda mais.



ESTÁ ESPERANDO GÊMEOS?

A gravidez gemelar é cada vez mais comum por causa dos tratamentos de fertilidade. Ter gêmeos na família também aumenta as chances de uma gravidez múltipla.

Existem dois tipos de gêmeos:

os idênticos (quando somente um óvulo é fecundado pelo espermatozoide e depois ele se divide) e os fraternos (quando dois óvulos são fecundados por dois espermatozoides separadamente). Se você estiver grávida de gêmeos, parabéns! Informe-se com seu médico sobre os possíveis cuidados especiais para sua gestação.



SAUNAS, BANHEIRAS E O EXCESSO DE CALOR

Em testes de laboratório, o excesso de calor foi responsável por abortos espontâneos em animais. Já em seres humanos, as altas temperaturas, além de estarem atreladas ao aumento de risco de aborto, podem causar deformidades no tubo neural do feto em formação.

Cuidado com a temperatura. Se o seu corpo ficar acima dos 39°C por mais de dez minutos, principalmente durante as primeiras semanas de gestação, isso pode gerar um risco desnecessário à gestação.

Se você estiver querendo tomar um banho quente de banheira ou usar a sauna para relaxar, tome cuidado, pode ser perigoso para o seu bebê.



DICAS PARA ACABAR COM AS NÁUSEAS

- Coma em pequenas quantidades e várias vezes ao dia
- Evite locais com odores muito fortes
- Gengibre, em chá ou em bala, ajuda muitas mães
- Se a pasta de dente te dá enjoo, experimente trocá-la ou tente comer algo antes da escovação
- Chupe uma bala de limão para combater o excesso de saliva
- Experimente tomar a vitamina pré-natal apenas antes de dormir
- Coma carboidratos de fácil digestão e com pouco sal



NÃO SE PREOCUPE (TANTO) COM SEU PESO

Grande parte das futuras mães ficam ansiosas com as mudanças físicas que estão por chegar, mas saiba que **engordar, em média, até 12 quilos durante a gestação é considerado normal.** A preocupação deve existir somente em casos de ganho de muito ou pouco peso. Nesses casos, fale com seu médico.

Confira a distribuição desses 12 quilos extras no seu corpo:

Bebê	3.180 g
Placenta	455 g
Líquido amniótico	910 g
Útero	910 g
Mamas	455 g
Gordura armazenada	3.180 g
Água	1.820 g
Sangue extra	1.360 g

Importante ressaltar que os valores acima são uma média e não devem ser considerados ao pé da letra.



A NEM TÃO ESPERADA AZIA

A sensação de queimação frequente significa que os ácidos do estômago aumentaram sua presença no esôfago e é supranormal. Confira como amenizar o sintoma:

- Faça refeições pequenas e frequentes no lugar das grandes e espaçadas
- Tenha sempre um antiácido com você, mesmo ao sair de casa, quando prescrito pelo seu médico
- Leve sempre biscoitos de água e sal para beliscar em caso de azia
- Evite alimentos muito apimentados, gordurosos e/ou oleosos
- Nem pense em exagerar no refrigerante e no café
- Evite comer pouco tempo antes de dormir
- Prefira dormir com a cabeça bastante elevada



SINAIS DE UM TRABALHO DE PARTO REAL

Ao contrário de um falso trabalho de parto, quando você realmente está entrando em trabalho de parto suas contrações:

- Ficam mais ritmadas, intensas e desconfortáveis
- Duram entre 40 e 60 segundos
- Não param quando você repousa virada para o lado esquerdo
- Ocorre em conjunto com a vazão de líquido amniótico
- Dificultam ou impossibilitam sua fala

Mas lembre-se: na dúvida, é melhor falar com seu médico

ou ir ao hospital. Só o exame ginecológico garante uma resposta assertiva.

AS MEDIDAS DO SEU BEBÊ

É comum que você, mamãe, fique curiosa com o crescimento do bebê ao longo da gravidez. Os ultrassons são sempre muito esperados. Além de ouvir o coraçãozinho, você, o papai e outros familiares vivem tentando descobrir as medidas do bebê que vem por aí, não é mesmo? É divertido.

Por isso, criamos uma tabelinha semana a semana para você acompanhar a evolução do seu bebê. Vale lembrar, no entanto, que cada um se desenvolve de um jeito. E essas variações ocorrem por muitos motivos. Então, não vale levar essa referência tão ao pé da letra, combinado? Se tiver qualquer dúvida ou preocupação, fale com seu médico.

PERÍODO	TAMANHO da cabeça ao bumbum	PESO
8ª semana	1,6 cm	1 g
9ª semana	2,3 cm	2 g
10ª semana	3,1 cm	4 g
11ª semana	4,1 cm	7 g
12ª semana	5,4 cm	14 g
13ª semana	7,4 cm	23 g
14ª semana	8,7 cm	43 g
15ª semana	10,1 cm	70 g
16ª semana	11,6 cm	100 g
17ª semana	13 cm	140 g
18ª semana	14,2 cm	190 g
19ª semana	15,3 cm	240 g
20ª semana	16,4 cm	300 g

PERÍODO	TAMANHO da cabeça aos pés	PESO
21ª semana	26,7 cm	360 g
22ª semana	27,8 cm	430 g
23ª semana	28,9 cm	501 g
24ª semana	30 cm	600 g
25ª semana	34,6 cm	660 g
26ª semana	35,6 cm	760 g
27ª semana	36,6 cm	875 g
28ª semana	37,6 cm	1 kg
29ª semana	38,6 cm	1,1 kg
30ª semana	39,9 cm	1,3 kg
31ª semana	41,1 cm	1,5 kg
32ª semana	42,4 cm	1,7 kg
33ª semana	43,7 cm	1,9 kg
34ª semana	45 cm	2,1 kg
35ª semana	46,2 cm	2,3 kg
36ª semana	47,4 cm	2,6 kg
37ª semana	48,6 cm	2,8 kg
38ª semana	49,8 cm	3 kg
39ª semana	50,7 cm	3,2 kg
40ª semana	51,2 cm	3,4 kg



SUA
GRAVIDEZ
SEMANA A
SEMANA

QUANDO A BARRIGA COMEÇA A APARECER?

Não dá para saber exatamente, já que varia bastante de mulher para mulher. Algumas só percebem o aumento da barriguinha no segundo trimestre. Entretanto, a maioria das grávidas consegue sentir a barriga despontando entre a 12ª e a 16ª semanas.



1ª a 4ª semanas

Desenvolvimento do bebê

Você ainda nem sente, mas um turbilhão de mudanças está por vir. Algumas mulheres conseguem sentir que estão grávidas; outras, apenas imaginam. De qualquer modo, ao final da quarta semana já dá para confirmar a gestação em testes.

Dentro de você, as células se dividem sem parar no útero, formando um embrião. A placenta e o cordão umbilical ainda estão se desenvolvendo, mas já levam oxigênio e nutrição para o seu bebê.

O que muda na sua rotina

Você está oficialmente grávida. Algumas mudanças podem ser sentidas, como um leve aumento no volume dos seios, náuseas e sensibilidade a odores.

Pequenas perdas de sangue no começo da gravidez são normais e, geralmente, não há motivos para preocupação, mas, se o sangramento for intenso, procure assistência médica.

É importante que não faça uso de nenhum tipo de medicamento, produtos dermatológicos ou tinturas para cabelo sem antes falar com seu médico.

Parar de fumar e de consumir bebidas alcoólicas também são ações altamente recomendadas para uma gravidez sem riscos.

É hora de escolher um bom obstetra ou ginecologista de sua preferência. Lembre-se de que ele irá acompanhá-la até o parto.

POSSO CONTINUAR TOMANDO MEU CAFEZINHO?

Melhor reduzir o consumo de cafeína desde já. O café, o chá e os refrigerantes à base de cola e guaraná são estimulantes e, segundo pesquisas, podem até contribuir para o bebê nascer abaixo do peso. Se não conseguir parar de tomar, é interessante diminuir o máximo possível.



5ª semana

Desenvolvimento do bebê

Seu bebê está crescendo rápido e sem parar. Ainda chamado de embrião, não tem formas humanas, mas seus principais órgãos, como os rins e o coração, estão se desenvolvendo. Já possui cérebro, espinha e um sistema central simples. Os intestinos, o estômago e o tórax também estão se formando.

O que muda na sua rotina

Agora é o momento de redobrar os cuidados com a sua alimentação. Procure adotar uma dieta equilibrada, com grande diversidade de alimentos. Mas não vá comer por dois. Outra dica preciosa é evitar passar muito tempo em jejum.

As indisposições são comuns, principalmente nos primeiros meses de gestação. São causadas pelas mudanças hormonais ou pelo fato do corpo ser mais exigido.

A prisão de ventre, por exemplo, acontece porque a progesterona (hormônio da gestação) deixa o intestino preguiçoso. Consuma alimentos com muitas fibras, beba muita água e exercite-se regularmente.

Já os enjoos são comuns e podem acontecer até a 12ª semana e, em alguns casos, voltam no 3º trimestre. Faça refeições pequenas e frequentes durante o dia. Água gelada também ajuda.

POR QUE TENHO QUE IR AO BANHEIRO COM TANTA FREQUÊNCIA?

Essa é uma das marcas da gestação, especialmente durante o primeiro e o último trimestres.

Com o passar das semanas, o tamanho aumen-

tado do útero diminui a capacidade da bexiga.

Isso acontece bem quando você está a produzir um volume maior de urina. Mesmo com a bexiga

vazia, você pode ter a sensação de que ela está cheia por causa da pressão. Se sentir ardor ao urinar, informe imediatamente ao obstetra.



6ª semana

Desenvolvimento do bebê

O coraçãozinho aumenta dia a dia e já bombeia sangue para o resto do corpo. Já tem o dobro de batimentos se comparado ao ritmo cardíaco de um adulto. A cabeça parece grande e cai sobre o tórax. No rosto em formação, os olhos, ainda selados, são dois pontinhos escuros. Braços e pernas estão visíveis. As células ósseas começam a se desenvolver.

O que muda na sua rotina

O sono e o enjoo podem começar a atrapalhar seu dia a dia, principalmente se você ainda não contou que está grávida, afinal as mudanças físicas externas ainda são imperceptíveis. Para compensar, descanse o máximo que puder em casa. Dormir precisa ser uma prioridade.

Entre 15% e 20% das gestações terminam em aborto espontâneo. De cada cinco, quatro acontecem no primeiro trimestre. Nesse caso, é essencial buscar apoio médico. Converse sobre o tema com seu parceiro e com outras mulheres que passaram pela experiência.

POR QUE MINHA PELE ESTÁ TÃO SENSÍVEL?

A pele pode ficar mais sensível por conta dos níveis elevados de hormônios e porque ela está mais esticada.

De uma hora para outra, perfumes e até sabonetes que você sempre usou podem causar irritação.

Procure identificar o que está causando a irritação e prefira roupas mais largas, de preferência de algodão. Evite banhos demorados debaixo de água quente e mantenha o corpo hidratado. Use sempre filtro solar.



7ª semana

Desenvolvimento do bebê

Apesar do bebê ainda ser um embrião, o coração e o cérebro estão cada vez mais complexos. As pálpebras estão em formação e já se pode perceber um rosto: o nariz já desponta, a boca e os ouvidos estão se formando e os braços se dobram nos cotovelos. Ele já se movimenta bastante, embora você ainda não possa senti-lo.

O que muda na sua rotina

Seu útero está bem maior para acomodar o bebê e, conforme ele vai crescendo, pode ser que você sinta algumas fisgadas e um pouco de cólica.

As oscilações de humor continuam: numa hora, você pode estar deslumbrada com a gravidez e, na seguinte, pode estar chorando de medo do que vem pela frente. Isso faz parte desta fase. A combinação de hormônios e o nervosismo com a gravidez também pode desencadear sonhos intensos ou insônia.

Procure relaxar, desacelere, organize-se mais e procure delegar algumas responsabilidades.

DÁ PARA COMER BEM TRABALHANDO FORA?

O segredo é planejar suas refeições.

Faça pequenos lanchinhos entre as refeições principais, mantenha um estoque de opções na sua gaveta do trabalho e leve

sempre alguma coisa para comer no caminho, caso fique muito tempo no trânsito. Opte por frutas, barras de cereais ou biscoitos integrais. No almoço, prefira

sopas nutritivas, saladas ou vá a um restaurante por quilo, onde encontre boas opções. Só não pode exagerar nas quantidades e nas sobremesas. Evite *fast food*.



8ª semana

Desenvolvimento do bebê

É a partir dessa semana que o embrião se torna oficialmente um feto. Os braços cresceram e as mãos se juntam sobre o coração. As pernas também ficaram mais compridas. Suas pequenas articulações (ombros, cotovelos, joelhos e pulsos) estão funcionando e permitem que ele se movimente dentro da bolsa de água. Seu futuro bebê já percebe sua respiração e os batimentos cardíacos.

O que muda na sua rotina

Seus seios podem crescer um pouco e ficarem doloridos. Nessa fase, há expansão dos dutos por onde circulará o leite materno. Por isso, não demore muito para comprar sutiãs novos. Procure modelos que se ajustem bem às suas novas formas.

Os famosos hormônios da gravidez estão em ebulição e nada melhor para a cabeça e a pele do que fechar as janelas, trancar a porta e passar um tempinho deitada, com as pernas elevadas. Quietinha, no escuro, feche os olhos e relaxe.

POSSO PINTAR MEU CABELO?

Essa é uma das maiores dúvidas das gestantes. Os estudos não são categóricos ao afirmar que a tintura pode ser prejudicial ao feto. Mas não custa

nada esperar um pouquinho para pintar o cabelo e ficar com a consciência tranquila de que está tudo certo dentro da sua barriga.



9ª semana

Desenvolvimento do bebê

Toda a estrutura básica do corpinho do seu bebê está pronta. Braços, pernas, olhos e quase todos os órgãos, inclusive os genitais, já existem, embora não estejam totalmente formados e ainda não dê para identificar o sexo do bebê pelo ultrassom. Agora, ele vai começar a ganhar peso e continuar crescendo.

O que muda na sua rotina

Os hormônios continuam provocando efeitos colaterais e, provavelmente, você está se sentindo enjoada. A barriguinha, na maioria dos casos, ainda não aparece.

O nervo ciático pode estar provocando dores de cabeça ou nas costas, e os hormônios também criam o ambiente perfeito para o surgimento da candidíase vaginal.

O cansaço ainda pode estar presente, principalmente se há carência de alguns nutrientes, como o magnésio, mas arrume disposição para uma boa caminhada. Você vai perceber que a atividade física vai lhe dar mais energia e até melhorar sua autoestima.

10^a semana

Desenvolvimento do bebê

A novidade é que seu bebê já engole o líquido amniótico e dá muitos chutes. Nas próximas semanas, ele vai dobrar de tamanho. Já tem unhas e cabelo bem fininho.

Os órgãos sexuais externos estão se definindo, mas ainda faltam algumas semanas para você saber se está esperando um menino ou uma menina.

O que muda na sua rotina

Você está no fim do primeiro trimestre da gravidez. Como a cintura está se alargando, as roupas mais confortáveis já são bem-vindas. Prefira roupas íntimas brancas e de algodão.

Se seus pés estão inchados, é hora de trocar o salto alto por calçados confortáveis. Opte por sapatilhas ou saltos baixos.

É importante criar uma rotina relaxante para a hora de dormir. Quando chegar em casa depois de um dia de trabalho, prepare seu jantar e depois encontre um canto agradável para relaxar. Esqueça as preocupações do dia. Tente regular seu relógio biológico indo para a cama e levantando sempre na mesma hora.

COMO REDUZIR OS RISCOS DE INFECÇÃO URINÁRIA?

Preste atenção ao se limpar após a evacuação. Limpe-se sempre da frente para trás. Assim, você evita que as bactérias presentes no ânus cheguem à vagina. Lave com bastante

água a região entre as pernas, mas evite sabonetes fortes, pomadas e produtos de higiene que irritam o trato urinário. Não fique segurando a vontade de urinar e use calcinhas

de algodão. Se começar a sentir dor ou queimação ao urinar, vontade frequente e incontrolável de ir ao banheiro e dor durante a relação sexual, fale com seu médico.



11^a semana

Desenvolvimento do bebê

Você ainda não sente o bebê mexer, mas ele se movimenta cada vez mais. Já está todo formado, com dedos das mãos e dos pés separados e com ossos cada vez mais rígidos. Agora, além de chutar, ele também se estica e, dentro de pouco tempo, vai começar a ter soluços.

O que muda na sua rotina

As consultas de pré-natal agora são muito esperadas. Afinal, ouvir o som das batidas do coração do bebê é um momento emocionante. Às vezes, o médico não consegue encontrar os batimentos nesta fase, mas não se assuste. Nas próximas consultas, será mais fácil.

Seus enjoos estão sumindo?
A partir dessa semana, a maior parte das mulheres costuma ficar livre desse incômodo.

Aproveite que o bebê ainda não nasceu – depois vai ser mais difícil – para encontrar as amigas, bater um bom papo e dar risadas. Sua saúde social também é importante.

POSSO FAZER LIMPEZA DE PELE?

Sim, mas lembre-se que sua pele está mais sensível e alguns produtos podem acabar causando irritação. Não faça tratamentos à base de ácido retinoico e tenha muito cuidado com o peeling, porque ele pode ser feito com substâncias desaconselhadas para gestantes.



12ª semana

Desenvolvimento do bebê

O bebê já está com um rostinho com aparência mais humana. Os olhos se aproximam e as orelhas já estão na posição correta. O intestino também já começa a se posicionar. Mesmo que você ainda não perceba, ele reage a fatores externos e já está desenvolvendo o reflexo de chupar o dedo.

O que muda na sua rotina

Não estranhe se você passar a sentir mais fome. Afinal, seu bebê precisa de muitas vitaminas, proteínas e minerais para se desenvolver com saúde.

É provável que não sinta mais necessidade de urinar com tanta frequência como nas primeiras semanas. A prisão de ventre pode vir a ser um problema, devido aos movimentos mais lentos dos intestinos. Se for o seu caso, inclua fibras na sua alimentação.

Seu corpo está em constante transformação, mas todas as mudanças são por um ótimo motivo. Em vez de se assustar, aproveite e invista em roupas que valorizem suas novas curvas, use maquiagem e cuide-se para se sentir mais bonita.

POSSO PINTAR UMA PAREDE OU FICAR PERTO DO CHEIRO DE TINTA?

É na gravidez que aparece aquela reforminha no quarto do bebê, mas tudo depende do tipo de tinta. Algumas contêm substâncias

com as quais você deve evitar o contato. A tinta acrílica (ou à base de látex) é o tipo mais comum no mercado e, por não conter solventes,

pode ser limpa com água e sabão. Em geral, é considerada segura para o contato — desde que o local da pintura seja bem ventilado.



13ª semana

Desenvolvimento do bebê

Se pudesse enxergar dentro do útero agora, você já conseguiria ver um bebê quase formado. Ele também já se mexe bem mais. Abre e fecha os lábios e já faz biquinho. Os rins já trabalham a todo vapor.

O que muda na sua rotina

A barriguinha é mesmo de gravidez e você está oficialmente no segundo trimestre de gestação. Agora, o risco de aborto espontâneo diminui consideravelmente e, para a maioria das mulheres, os incômodos iniciais da gestação começam a desaparecer. Talvez você note um aumento da libido.

Seu corpo pode começar a produzir o colostro – primeiro líquido que alimenta a criança recém-nascida.

Resgate uma música que você gosta muito. Daqui a alguns anos, você vai ouvi-la novamente e se emocionar com as lembranças da gravidez.

PEIXE E FRUTOS DO MAR PODEM FAZER PARTE DA MINHA DIETA?

Na maioria das vezes, peixes e frutos do mar são seguros para se comer na gravidez, desde que bem cozidos. Cuidado

com comidas cruas, porque o risco de contrair uma infecção alimentar é maior. Frutos do mar frescos e crus também podem ser perigosos.



14ª semana

Desenvolvimento do bebê

O bebê tem uma penugem fininha no corpo todo que, geralmente, desaparece antes do nascimento. Com músculos desenvolvidos, ele já movimenta os dedos, consegue piscar, e até fazer caretas.

O corpo cresce mais rápido do que cabeça. O pescoço já é perceptível e, dentro de alguns dias, os braços terão se alargado e ficarão proporcionais ao tamanho do corpo.

O que muda na sua rotina

O ânimo parece estar voltando, você está se sentindo mais esperta e com mais vigor do que nos três primeiros meses de gestação. Algumas mulheres, infelizmente, continuam a ter enjoos. Se você ainda está se sentindo muito mal, mencione isso para o obstetra.

Aproveite esse período intermediário de gravidez para caminhar e fazer atividades de baixo impacto.

POSSO TOMAR A VACINA DA GRIPE?

Não há provas de que possa ser prejudicial ao bebê, até porque, no Brasil, a vacina é preparada com vírus inativos. Mas o ideal é consultar o seu médico.



15ª semana

Desenvolvimento do bebê

Ele já cabe na palma da sua mão e começa a desenvolver sensibilidade à luz e a ter soluços, movimentos que antecedem a respiração.

Outra coisa que está se desenvolvendo é o paladar. Estudos revelam que os sabores dos alimentos consumidos pelas mães podem ser sentidos pelos filhos no líquido amniótico.

O que muda na sua rotina

Com o sistema imunológico mais fraco, você pode ter mais tosse e resfriados que o normal. Outras infecções que podem aparecer no decorrer da gravidez, como o eritema infeccioso, a catapora ou a rubéola podem prejudicar o feto, dependendo do estágio de gestação em que são descobertas. Verifique se teve essas doenças na infância ou se já foi vacinada contra elas.

Tome um bom banho de sol para continuar bonita durante a gravidez. Mas não se esqueça do protetor solar e evite se expor entre 10h e 16h. Os raios solares também vão ajudar seu corpo a produzir a vitamina D, nutriente que melhora a absorção de cálcio. Esse mineral vai garantir dentes fortes e ossos saudáveis para mãe e filho.

POR QUE ESTOU TENDO CÃIBRAS?

Pode ser por causa do peso extra que você está carregando, pelas mudanças na circulação sanguínea ou ainda por um problema provocado por alterações na concentração de sais no organismo.

Para evitá-las, faça alongamentos.



16ª semana

Desenvolvimento do bebê

Os sistemas circulatório e urinário estão funcionando e muitos bebês brincam com o cordão umbilical nessa fase. As pernas já estão mais desenvolvidas, e a cabeça já começa a tomar forma para o nascimento.

O que muda na sua rotina

O crescimento do útero pode provocar pontadas. Apesar de ser uma dor temporária, vale informar que, mais cedo ou mais tarde, o aumento do útero vai sobrecarregar suas costas. Cuide da postura.

Essa é a fase da gravidez ideal para viajar, já que você deixou para trás o enjoo e o cansaço dos primeiros meses e ainda não chegou à fase de se preocupar com a prematuridade.

Tenha atenção para não passar dos limites saudáveis na hora de fazer exercícios. Alguns sintomas como sangramento vaginal, visão embaçada, tontura, falta de ar ou inchaço nos pés e nas mãos são sinais de que você deve dar uma pausa nos exercícios e procurar ajuda médica.

Confie no seu instinto. Se achar que uma atividade não é uma boa para você, não faça.

DÁ PARA ECONOMIZAR NO ENXOVAL DO BEBÊ?

Sim, e muito. Às vezes, não é necessário adquirir móveis e utensílios que serão usados por tão pouco tempo. Você pode pedir emprestado. Cuidado também ao fazer grandes es-

toques de roupinhas de lã e fraldas descartáveis. Alguns modelos de fraldas podem vazar ou causar sensibilidade na pele do bebê. Saiba também que o bebê cresce rápido

demais e depois você vai ficar com um armário cheio de roupas novinhas, muitas vezes, sem uso. Converse com suas amigas e parentes e peça dicas.



17ª semana

Desenvolvimento do bebê

Nessa semana, a cartilagem começa a endurecer. A pele parece menos transparente, mas os vasos sanguíneos ainda são visíveis.

Seu bebê está mais ágil, e o cordão umbilical ficou mais resistente e fino. Algumas mulheres já começam a sentir a famosa sensação de uma borboletinha batendo asas dentro da barriga.

O que muda na sua rotina

As mães de primeira viagem talvez demorem mais algumas semanas para sentir os movimentos do bebê, já que os chutes de verdade só devem acontecer daqui a um mês. Se você ainda não os sentiu, tente deitar de barriga para cima depois de comer.

A aréola está mudando de tamanho à medida que seus seios crescem. Seu corpo se prepara para o aleitamento e essas mudanças podem persistir por até um ano depois do nascimento do bebê.

Manter relações sexuais é seguro e recomendável para a saúde emocional do casal. Porém, sangramentos e alguns outros problemas podem ser motivos para o seu médico pedir a suspensão desses momentos.

POSSO ALISAR MEU CABELO?

Muitos médicos acham melhor evitar. Tratamentos químicos para alisamento geralmente contêm doses variadas de formol, substância apontada como cancerígena.



18ª semana

Desenvolvimento do bebê

Seu bebê já é capaz de sentir e ouvir as batidas do seu coração e os sons produzidos pelo seu sistema digestivo, mas logo vai identificar também barulhos fora do útero e a sua voz.

Agora já está mais fácil visualizar os órgãos genitais no ultrassom. Será que já vai dar para descobrir o sexo do bebê?

O que muda na sua rotina

Falta só uma semana para você chegar à metade da gravidez. Como anda o seu peso? Será que você comeu mais do que deveria ou está inchada? Nos dois casos, preocupe-se em hidratar a pele para que ela tenha elasticidade para não formar estrias.

É bem possível que nesta semana você finalmente esteja com aquela tão celebrada beleza de grávida. Um dos motivos é seu cabelo, que deve estar mais forte, sedoso e brilhante.

Mesmo com alguns desconfortos naturais da gravidez, procure olhar para o lado mágico da coisa e lembre-se de que tudo vai passar. Logo, você estará com seu bebê nos braços e seu corpo voltará ao normal.

POSSO USAR O CINTO DE SEGURANÇA NORMALMENTE?

Sim, desde que o use corretamente.

Encaixe a parte de baixo do cinto abaixo de sua barriga. Se passá-lo por cima da barriga e sofrer um acidente de carro, pode afetar a placenta.



19ª semana

Desenvolvimento do bebê

O desenvolvimento sensorial do bebê chega ao auge. Os neurônios ligados a cada um dos sentidos estão se desenvolvendo em áreas específicas do cérebro.

De resto, ele segue sua rotina de desenvolvimento: engordando, espichando e aprimorando aptidões.

O que muda na sua rotina

O útero já cresceu bastante e é possível que você sinta alguma dor no baixo ventre, mas não se preocupe. Isso é resultado da extensão dos músculos e ligamentos que sustentam a barriga.

Algumas mães ficam com medo do parto normal e acabam escolhendo a cesariana. Bata um papo com conhecidas que tiveram parto normal e tire todas as dúvidas com seu médico para saber todos os prós e contras. Verá que não é nenhum bicho de sete cabeças. Pense bem no assunto para tomar a melhor decisão para o seu caso.

Você já pode se sentir inchada e as temidas celulites podem aparecer. Uma dica para amenizar esses problemas é diminuir a ingestão de sal e consumir alimentos ricos em magnésio. Esse mineral ajuda a controlar os níveis da pressão e previne contrações uterinas fora de hora.

DÁ PRA EVITAR AS ESTRIAS NA GRAVIDEZ E NO PÓS-PARTO?

Evitar completamente as estrias infelizmente é difícil porque depende de uma série de fatores, inclusive genéticos. Um jeito de reduzir é ganhar peso aos

poucos durante a gravidez, mantendo uma alimentação saudável e fazendo atividades físicas. Não há provas de que cremes, loções ou óleos realmente

funcionem. Por outro lado, se você mantiver sua barriga bem hidratada (pode usar óleo de amêndoa, por exemplo) provavelmente vai diminuir a coceira.



20ª semana

Desenvolvimento do bebê

O bebê agora está coberto por uma substância oleosa chamada verniz caseoso, que protege sua pele. Ele já engole o líquido amniótico que, depois de digerido, produz uma substância chamada mecônio. É o sistema digestivo em treinamento. O mecônio pode ser preto ou verde bem escuro e vai aparecer depois do nascimento, na primeira fralda que você trocar.

O que muda na sua rotina

Você já se sente mais cansada ao subir escadas. Um pouco de falta de ar também é normal ao caminhar mais rápido. Isso pode piorar à medida que o útero cresce e pressiona os pulmões. Fale com seu médico se esse cansaço piorar.

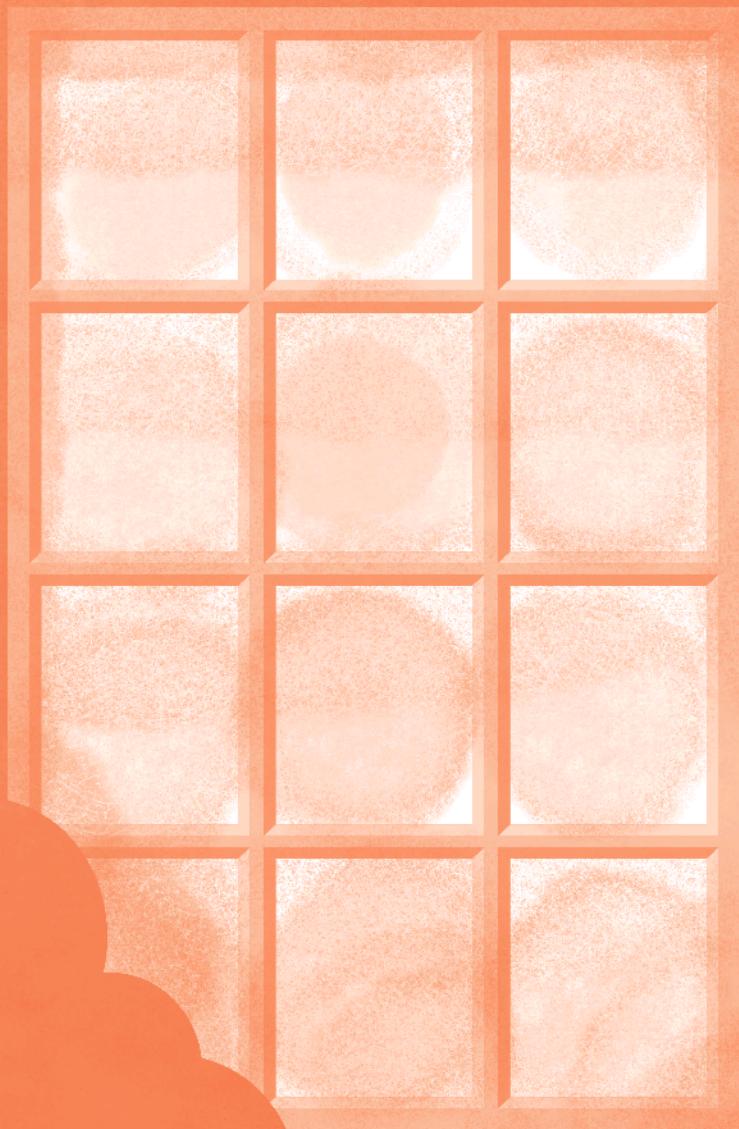
Nessa fase, a ingestão de ferro é muito importante. O bebê precisa dele para produzir glóbulos vermelhos. Entre os alimentos ricos em ferro estão carnes vermelhas magras, frango, peixes e lentilha.

Para os passeios, prefira lugares tranquilos, com ar puro e contato com a natureza.

TUDO BEM SE EU COMER CHOCOLATE?

Sim, já que a quantidade de cafeína presente é baixa. Estudos realizados apontam a versão meio amarga como melhor opção para ajudar a evitar complicações

durante a gestação como a pré-eclâmpsia, por exemplo, que pode até causar restrição no crescimento do bebê. Mas isso só vale se o seu peso estiver controlado.



21ª semana

Desenvolvimento do bebê

A grande novidade é que seu bebê já identifica sons. Mamãe e papai podem aproveitar para conversar com ele, cantarolar e ler historinhas. Além disso, as sobrancelhas e as pálpebras já estão prontinhas.

O que muda na sua rotina

Por um lado, você já se sente bem menos incomodada com enjoos e vômitos e já está se acostumando com o sono constante e a vontade de urinar permanente. Por outro lado, o centro de gravidade do seu corpo mudou e você nota que está mais pesada e desajeitada. Por isso, o melhor é deixar os sapatos de salto de lado e aderir às sapatilhas e sandálias, assim você evita as dores nas costas também.

Seu peso está aumentando consideravelmente semana a semana. Busque alimentar-se da melhor maneira possível, sempre preferindo opções saudáveis. O ditado “grávida precisa comer por dois” é pura lenda. O ideal é acompanhar o aumento do peso junto com o obstetra para manter o equilíbrio.

Gestantes costumam sofrer com as ondas repentinas de calor. Para facilitar a vida, o ideal é vestir-se por camadas. Por exemplo, primeiro uma regata, depois uma blusa de manga e, se necessário, um casaco mais pesado. Assim, quando o calor vier, fica mais fácil livrar-se da roupa extra.

MEIAS DE COMPRESSÃO EVITAM PROBLEMAS CIRCULATÓRIOS?

Ajudam e aliviam alguns sintomas, desde que usadas na gradação de compressão correta. Para saber o modelo indicado para cada

caso, é melhor consultar o médico. Importante: é possível prevenir problemas mantendo uma alimentação saudável e praticando exercícios.



22ª semana

Desenvolvimento do bebê

A essa altura, os lábios já se formaram e os brotos dos dentes também já começaram a crescer dentro das gengivas. Os olhinhos estão quase prontos, só falta a pigmentação da íris. Outros órgãos também estão em pleno desenvolvimento, como o pâncreas, que é responsável pela produção de hormônios.

O que muda na sua rotina

Você já sentiu a diferença na balança e deve estar entre 5 e 7 quilos além do seu peso. E a tendência é aumentar 250 gramas por semana, ou seja, 1 quilo por mês.

Deu vontade de comer melancia com manteiga? Tomate com chocolate? Os famosos desejos chegaram junto com os quilos extras. Atenção à balança: sucumbir aos desejos de vez em quando tudo bem, mas sempre ceder às guloseimas não é saudável. Continue comendo frutas e verduras, carnes magras, grãos integrais e bebendo muita água.

Os movimentos estão mais difíceis neste momento? Facilite sua vida. Corte seu cabelo, use roupas mais confortáveis, evite subir e descer escadas, abaixar-se e pegar peso. Mas também evite ficar sentada ou parada o tempo todo, uma caminhada faz bem.

GESTANTE PODE TOMAR BEBIDA ALCOÓLICA?

O fato é que, comprovadamente, o consumo regular traz problemas à saúde do bebê. Alguns podem nascer com dificuldades na fala, na concentração e sofrer abstinência após o nascimento. Em casos mais graves, podem haver atrasos de desenvolvimento físico e mental na criança. Melhor não arriscar.



23^a semana

Desenvolvimento do bebê

Seu bebê tem a pele rosadinha. O tom definitivo só virá durante o primeiro ano fora da barriga da mamãe. Os pulmões já estão se preparando para a respiração e para que ele consiga engolir normalmente.

A audição continua fazendo progresso. Ele já identifica sua voz e os barulhos que seu corpo produz, como os batimentos cardíacos, por exemplo.

O que muda na sua rotina

Os hormônios da gestação podem causar sangramento, inchaço e até inflamação nas gengivas. Cuidado ao escovar os dentes. Prefira escovas com cerdas macias e seja delicada ao usar o fio dental.

Se os sangramentos persistirem, procure um dentista, pois a situação pode se agravar e virar uma periodontite – enfermidade que atinge o osso e outros tecidos que sustentam a gengiva.

O umbigo saltou? Sem problemas. Após o parto ele volta ao normal.

Já escolheu a cor do quarto, os móveis e a decoração? Não deixe para última hora, prepare tudo com carinho e deixe arrumado com antecedência. Essa parte é gostosa e merece dedicação.

É VERDADE QUE O BEBÊ SENTE QUANDO A MÃE ESTÁ ESTRESSADA?

Não existe comprovação que os bebês sintam as emoções negativas maternas durante a gestação. O que se sabe é que, em situações de estresse, a grávida libera uma grande

quantidade de adrenalina no sangue e o coração dela bate mais rápido, acelerando, também, os batimentos do bebê. Por isso, o melhor é manter sempre a tranquilidade.



24ª semana

Desenvolvimento do bebê

Não é só a mamãe que está louca por doces. As papilas gustativas do bebê estão em formação e a vontade de comer doce faz parte do processo. O desenvolvimento do cérebro também está acelerado.

Se a gestante entrar em trabalho de parto, os médicos evitarão ao máximo o nascimento. Mas, caso ele venha ao mundo prematuramente, já tem possibilidade de sobrevivência, com cuidados especiais num hospital bem equipado.

O que muda na sua rotina

A partir dessa fase, podem aparecer as tão indesejadas estrias. Você pode notar a presença delas na barriga, nos seios, nas coxas e nas nádegas. Geralmente são avermelhadas ou amarronzadas e vêm acompanhadas de coceira no local. Para evitá-las, é importante redobrar o cuidado com a alimentação. Afinal, o ganho de peso é o principal responsável para o surgimento de estrias.

Após o parto, elas diminuem e assumem uma tonalidade mais clara que a cor natural da pele. Cremes podem ajudar a aliviar o desconforto, mas não evitam o aparecimento das linhas.

O incômodo nos olhos pode aumentar. Sensibilidade à luz e sensação de areia nos olhos são comuns. Lágrimas artificiais podem ajudar e são facilmente encontradas em farmácias. Fale com seu médico.

POSSO COMER CARNE MALPASSADA?

Carnes vermelhas e aves cruas, malpassadas ou defumadas devem ser evitadas devido ao risco de conterem a bactéria da salmonela. A intoxicação pode causar diarreia, vômitos, dor de

cabeça, dor abdominal e febre. Na maioria dos casos, o tratamento é feito à base de antibióticos e soro, mas a hospitalização pode ser necessária.

A salmonela não prejudica o bebê.



25^a semana

Desenvolvimento do bebê

Seu bebê já está fazendo exercício com os pulmões para respirar assim que nascer. O cabelinho já tem cor e textura.

Os sentidos estão mais aguçados. Respostas ao toque são comprovadas por meio de exames de tomografia. Além disso, ele já vira a cabeça se tem uma luz focada diante da barriga.

O que muda na sua rotina

Seu sono já não é mais o mesmo. Está difícil achar uma posição confortável para dormir. Tente a posição lateral e use travesseiros para se acomodar bem.

Para aliviar a dor aguda e as sensações de dormência e queimação nas mãos, nos pulsos e nos dedos, use uma faixa elástica e fale com seu médico se não é o caso de tomar alguma vitamina. Esses sintomas acontecem porque os nervos que passam pelo túnel do carpo estão sendo pressionados devido ao inchaço na região.

Seus cabelos mudaram? Em alguns casos, os cabelos das gestantes começam a cair, já em outros eles ficam mais macios e volumosos. Ambas as situações são normais.

POSSO TOMAR BANHO DE OFURÔ OU FAZER SAUNA?

Não é recomendado. As temperaturas altas (acima de 30 graus) elevam a temperatura corporal da mãe e prejudicam o feto. Até mesmo uma aula de hidroginástica, quando a água está muito quente, deve ser evitada.

Outro motivo para ficar longe de ambientes quentes é que as grávidas têm tendência natural à pressão baixa e, conseqüentemente, ficam mais suscetíveis a desmaios e sensação de mal-estar.



26ª semana

Desenvolvimento do bebê

Os olhinhos começam a abrir e ele segue treinando firme a respiração.

O cérebro está em constante desenvolvimento e necessita de nutrição.

De agora até o nascimento, seu bebê triplicará o peso. Ele precisa de gordura para poder se ajustar às temperaturas mais frias que o útero da mamãe. Esse estoque de gordura será fonte de energia e calorias nos seus primeiros dias no mundo, já que é comum que os bebês percam um pouco de peso após o nascimento.

O que muda na sua rotina

O terceiro trimestre está chegando – a última fase da gestação. Continue com uma alimentação saudável e equilibrada. Ela é essencial para o crescimento do seu bebê. Coma grãos, verduras, legumes, frutas e alimentos ricos em fibras como pães, cereais e arroz integrais.

O aumento da pressão arterial pode acontecer. Porém, se subir muito e, além disso, a visão ficar turva e os pés e as mãos incharem, ligue para seu médico imediatamente.

O cansaço do primeiro trimestre pode voltar. Portanto, é hora de relaxar e cuidar do seu bem-estar. Assista a um filme, leia um bom livro, dê risada. Se precisar, durma um pouquinho a mais, faça uma massagem relaxante e cuide da sua aparência.

POSSO CONTINUAR CONSUMINDO ADOÇANTE?



Sim. De modo geral, a maioria das grávidas pode consumir adoçantes artificiais em doses moderadas. Siga as recomendações de consumo do fabricante

de cada adoçante ou edulcorante. Você também pode aproveitar para experimentar alguns alimentos sem a adição de açúcares e adoçantes.

27ª semana

Desenvolvimento do bebê

O bebê já abre e fecha os olhos, dorme e acorda em intervalos regulares e, em alguns casos, chupa o dedo. Se sentir uns pulinhos ritmados na barriga, significa que ele está com soluço. Não faz mal ao bebê, fique tranquila!

Alguns especialistas afirmam que eles começam a sonhar nesta fase, mas o teor do sonho ninguém sabe ao certo.

O que muda na sua rotina

Está com falta de ar? Normal. É porque seu útero está perto das costelas. Se você estiver muito cansada, converse com seu médico e peça um exame de sangue para ver se não é anemia.

Cãibra nas pernas, hemorroidas, varizes e coceira na barriga são bem mais comuns a partir de agora.

Os desejos de comida podem indicar alguma carência alimentar. Sentiu vontade de comer carne? Pode ser que seu corpo necessite de ferro ou proteína. Desejo de sorvete ou queijo? De repente, sua deficiência seja de gordura ou cálcio.

POSSO DESCOLORIR OS PELOS NO CORPO?

Os estudos sobre o assunto não são precisos. Alguns obstetras são mais cautelosos e proíbem, já que algumas fórmulas contêm amônia, uma substância tóxica que pode entrar na corrente sanguínea e provocar malformação no feto.



28ª semana

Desenvolvimento do bebê

O terceiro trimestre chegou. Aproveite os últimos meses de barrigão e continue fazendo carinho, conversando com ele, cantando. Possivelmente seu bebê reconhecerá sua voz ao nascer.

Ele já tem até cílios. As unhas continuam crescendo e as camadas de gordura estão se acumulando embaixo da pele para ele chegar ao mundo bem fortinho.

O que muda na sua rotina

É provável que você aumente consideravelmente seu peso – uns 5 quilos nessa última fase.

Mais exames podem ser solicitados para saber como está a saúde da mamãe e as visitas ao obstetra deverão ser mais frequentes.

A cabeça da gestante está a mil. Já sente saudade da barriga e ao mesmo tempo fica nervosa quando pensa no parto. Para diminuir a ansiedade, o melhor a fazer é focar no que está faltando para a chegada do bebê. Faça uma lista com tudo que ainda não foi feito.

Por exemplo, o nome já está decidido? O quarto está pronto? Vai ter chá de bebê ou lembrancinhas na maternidade? Mãos à obra!

TUDO BEM SE EU COMER COMIDA APIMENTADA?

A pimenta não faz mal ao bebê, mas pode mudar o pH do estômago e ter consequências ruins para a gestante, como refluxo, azia e queimação. Experimente e, se nada acontecer, está livre para usar uma pimentinha nas refeições.



29^a semana

Desenvolvimento do bebê

O esqueleto está mais rígido e a cabeça está crescendo para acomodar o cérebro. Os músculos e os pulmões continuam em fase de maturação.

Os bebês precisam de muitos nutrientes nesta fase: proteína, vitamina C, ácido fólico, ferro e cálcio. Cabe à mamãe prover todo esse material para ele.

O que muda na sua rotina

Você está com um apetite de leoa. Seu bebê exige muito do seu corpo. Se você trabalha fora, precisa de opções rápidas para o dia a dia.

Leve água de coco na bolsa. Por ser diurética, ajuda na prevenção de infecções urinárias. Para acompanhar a comida, os mais indicados são os sucos naturais, feitos na hora. Para sobremesa, peça salada de frutas sem açúcar. Para os lanchinhos durante o dia, iogurtes naturais são ótimos e fornecem até 25% da necessidade diária de cálcio. Você também pode preparar porções de cereais com frutas secas, pois são práticas e saudáveis.

Você já decidiu que tipo de parto vai querer? Busque informação sobre o assunto.

POSSO TOMAR SOL OU FAZER BRONZEAMENTO ARTIFICIAL?

Não, em ambos os casos. A pele das gestantes está mais sensível e suscetível a queimaduras e manchas escuras; o calor aumenta o risco de desidratação, muito prejudicial tanto para a mamãe quanto para o

bebê. Não há estudos conclusivos quanto ao bronzeamento artificial, mas pesquisas preliminares indicam que pode haver ligação entre a exposição aos raios ultravioletas e a deficiência de ácido fólico.



30ª semana

Desenvolvimento do bebê

Seu bebê já diferencia o claro do escuro. A parte dos olhos já está completamente formada. Mesmo assim, quando ele nascer, ficará com os olhos fechados por algum tempo. E, quando começar a abri-los, só vai enxergar bem a uma distância de 20 a 30 centímetros. Os pulmões e o sistema digestivo do seu bebê também estão praticamente prontos.

O que muda na sua rotina

Sua barriga está cada vez maior e o formato pode variar de alta para baixa e espalhada para compacta. Não existe formato e tamanho certo. Cada barriga é de um jeito. Se sentir falta de ar, é devido à pressão do útero no diafragma. Mais para frente a cabeça do bebê vai encaixar no seu quadril e a respiração vai melhorar.

A instabilidade do humor chega com tudo. Choros sem motivo vão e vem a todo momento. Se estiver muito difícil superar esta fase, converse com seu médico. Algumas gestantes podem sofrer de depressão. Remédios podem aliviar os sintomas e até mesmo prevenir uma depressão pós-parto.

Possivelmente, os níveis de colesterol estão mais altos. Não se assuste! O colesterol serve como base de muitos hormônios que serão utilizados pelo bebê em desenvolvimento.

POSSO SECAR OS VASINHOS DAS PERNAS?

O tratamento é contraindicado durante a gestação. O laser pode causar manchas na pele. Além disso, não existem estudos que comprovem a segurança da mamãe e do bebê diante dos

produtos utilizados. A maioria dos vasos desaparecem após o nascimento da criança. Se persistirem, após finalizar o período de amamentação é possível removê-los com tratamento.



31ª semana

Desenvolvimento do bebê

Os braços e as pernas do bebê estão mais cheinhos e, agora, os membros são proporcionais ao tamanho da cabeça. Ele pode não fazer tantos movimentos bruscos quanto antes, pois o espaço dele está menor e vai diminuir ainda mais. Em muitos casos, os bebês ficam mais ativos à noite, acordando a mamãe com seus chutes.

Ele mexe o pescoço para os lados e já urina água, como se fosse um treinamento para sua vida após o nascimento.

O que muda na sua rotina

Já ouviu falar das contrações de treinamento? É quando sua barriga fica dura de repente. Normal nesta fase. Fale com seu médico caso sinta mais de três ou quatro contrações em uma hora, se perceber líquido ou secreção vaginal diferente do normal ou se estiver sentindo cólicas e dores nas costas, iguais às que acontecem na menstruação.

O líquido que vaza dos seios durante a gravidez chama-se colostro. Pode acontecer ou não durante o período gestacional. Se vazar, use protetores de seios e sutiãs confortáveis, com boa sustentação.

POSSO USAR CREME ANTIRRUGA COM ÁCIDO RETINOICO?

Os especialistas não recomendam cosméticos à base de ácido retinoico. Altas doses dessa substância durante a gestação podem ser prejudiciais ao feto. Não há dados exatos sobre os problemas

causados, mas os médicos preferem evitar qualquer risco de malformação.

A mesma recomendação vale para os cremes feitos com ácido salicílico e flutamida.



32ª semana

Desenvolvimento do bebê

O espaço está se reduzindo cada vez mais dentro da sua barriga. Mas o bebê não para de se mexer, talvez esteja fazendo outros tipos de movimento, menos perceptíveis. Faça um teste: coma algo, escolha um ambiente calmo, sente-se e tente repousar com a mão sobre o abdome. Observe se o bebê apresenta ao menos seis movimentos em até uma hora. Se isso não acontecer, coma um doce e repita o procedimento. Se mesmo assim os seis movimentos não forem observados em até uma hora, procure atendimento médico.

Ele está inspirando o líquido amniótico, treinando para respirar ao nascer. Dessa forma, exercita os pulmões.

O que muda na sua rotina

Está preocupada com seu peso? Saiba que a cada quilo que engorda, metade vai para o bebê.

As contrações de treinamento devem ser intensificadas. Se sentir uma muito perto da outra, procure ir ao banheiro fazer xixi e tomar um copo de água. Costuma amenizar o desconforto.

O bebê se movimenta bastante e dificulta suas noites de sono. A medida que ele vai crescendo, pressiona a bexiga e deixa você com vontade de urinar frequentemente, mas não diminua a ingestão de líquidos. Você precisa manter o corpo hidratado. Uma boa dica é comer carboidratos à noite (arroz, batata e macarrão, por exemplo), pois eles induzem ao sono. Um chá de camomila e um leite morno também sempre vão bem.

POSSO FAZER UMA TATUAGEM?

Os médicos não recomendam por vários fatores, como a possibilidade de contaminação de vírus causadores de hepatites e da AIDS por uso de materiais não esterilizados.

As tintas também podem conter substâncias nocivas à saúde. Outro motivo é que seu sistema imunológico está mais frágil, facilitando infecções de pele.



33ª semana

Desenvolvimento do bebê

Os ossos do seu bebê estão endurecendo, menos os do crânio, que continuam separados para facilitar a passagem da cabeça pelo canal vaginal. Esses ossinhos só se vão se juntar completamente quando ele tiver cerca de 1 ano e meio.

O que muda na sua rotina

Você pode sentir uma coceira forte, não aquela da barriga, que vem junto com as estrias, mas uma generalizada – principalmente nos pés e nas mãos. Peça auxílio ao seu médico para o alívio dos sintomas.

Se você for gestante de primeira viagem, provavelmente seu bebê deverá se posicionar para o parto nessa semana, ficando de cabeça para baixo.

No caso das mais experientes, esse encaixe pode acontecer somente na última semana antes do parto. Em alguns casos, só no início do trabalho de parto.

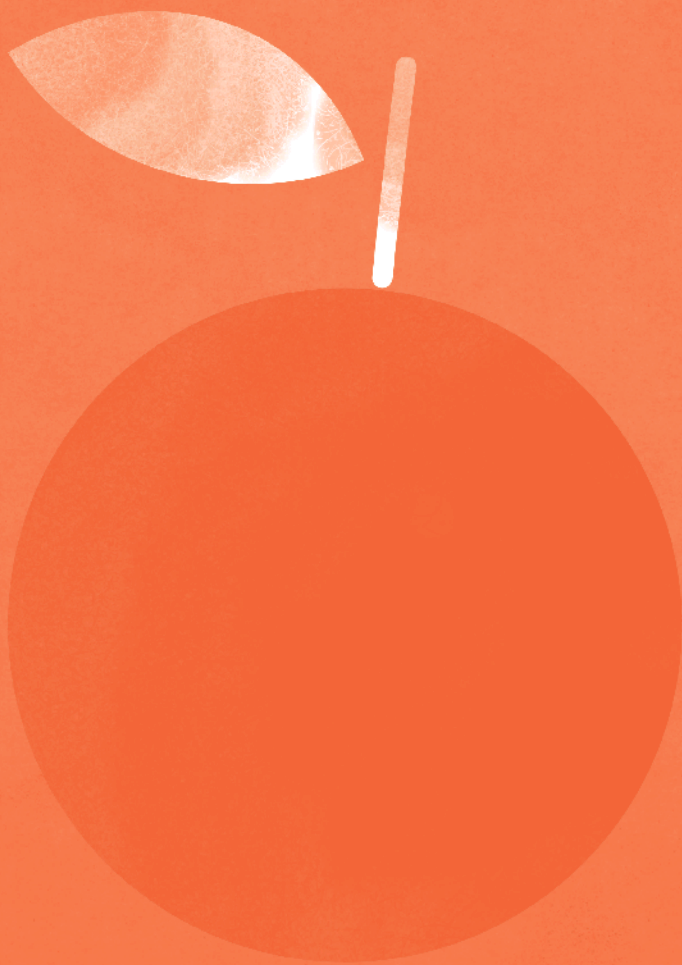
O inchaço é comum, principalmente nos dias mais quentes. Beber bastante água ajuda a diminuir os líquidos retidos. Se tiver um inchaço repentino nas mãos e no rosto, avise imediatamente seu médico, pois pode ser um sinal de pré-eclâmpsia.

O TAMANHO DO SEIO INFLUENCIA A AMAMENTAÇÃO?

Não, o tamanho do seio não tem influência no sucesso da amamentação. Na maioria dos casos, a diferença no tamanho do peito de uma mulher para outra, antes da gravidez,

está somente na quantidade de gordura, e não na capacidade de produzir mais ou menos leite. Mesmo com o crescimento extra, algumas mulheres

ainda chegam ao fim da gravidez com o peito relativamente pequeno. Isso não quer dizer, porém, que elas não possam amamentar tão bem quanto qualquer outra mulher.



34ª semana

Desenvolvimento do bebê

Mãe, se sua preocupação é com a possibilidade de um parto prematuro, respire aliviada. 90% dos bebês que nascem nesta semana já não têm grandes problemas de saúde.

Os pulinhos ritmados que ele faz são soluços. Isso significa que o sistema nervoso do bebê está totalmente desenvolvido.

O que muda na sua rotina

Muitos sintomas são comuns nesta época. A sensação de dor e dormência nos quadris, por exemplo, é causada pelo afrouxamento das articulações da pélvis e pelo peso do bebê sobre os nervos. Pode ser aliviada com massagens e técnicas de relaxamento.

Já as quedas de pressão, a tontura e a sensação de desmaio podem ser motivadas pelo calor, por movimentos muito rápidos e pela falta de alimento por longos períodos.

Ficar deitada de barriga para cima pode ser outro incômodo, já que o peso do bebê pressiona as veias e faz o coração mudar o ritmo. Basta mudar de posição.

Mãos e pés inchados podem ser aliviados com a ingestão de água, pois ela hidrata o organismo. Mantenha uma garrafinha sempre à mão.

OS BEBÊS TÊM MAIS OSSOS QUE OS ADULTOS?

Na verdade, seu bebê terá cerca de 300 ossos ao nascer, enquanto você tem 206. Mas como isso pode acontecer?

Simple! Depois de nascer, os ossinhos dele começam a se fundir, diminuindo o número até chegar nos mesmos 206 de um adulto.



35ª semana

Desenvolvimento do bebê

Muitas evoluções nesta semana.

Os rins dele estão totalmente desenvolvidos e o fígado já consegue processar substâncias que o corpo não vai precisar. Talvez você consiga ver o contorno de um cotovelo, um pé e até mesmo da cabeça.

Observe atentamente sua barriga. Ao invés de chutes, agora o bebê faz movimentos circulares por falta de espaço.

O que muda na sua rotina

O útero cresceu nada menos que mil vezes em relação ao tamanho original e você deve sentir pressão nas costelas e, conseqüentemente, falta de ar. Experimente ficar de quatro para conseguir respirar mais fundo.

Diminua seu ritmo, tente descansar após o almoço e deixe tudo organizado no seu serviço, pois a hora de parar está se aproximando, se é que já não chegou.

Ainda está dirigindo? Não há restrições na legislação sobre gestantes e direção. Mas mantenha uma distância entre a barriga e o volante. Se não houver mais como deixar espaço, não dirija mais. E lembre-se: cinto de segurança, sempre.

TUDO BEM USAR PIERCING NO UMBIGO?



Se você ainda não tem, adie o projeto. Se já tem, é melhor tirar, pois com o aumento da barriga, o piercing passa a incomodar. Além disso, caso

você faça uma cesariana, não é permitido usar metais durante a operação. Guarde seu acessório para quando seu corpo voltar ao normal.

36ª semana

Desenvolvimento do bebê

Momentos finais da gestação. Seu bebê ainda engorda, em média, 30 gramas por dia. Ele deve estar na posição certa para nascer. Se ele ainda estiver sentado até a hora do parto, você provavelmente terá de fazer uma cesariana. Converse com seu obstetra.

O que muda na sua rotina

A pressão que o corpo do bebê faz nos seus órgãos faz com que sua fome diminua. Mas continue se alimentando bem. Coma pequenas porções e com mais frequência.

A falta de ar e a vontade constante de urinar estão incomodando cada vez mais. Mas agora falta pouco.

No pré-natal, que agora já é semanal, seu médico pode querer fazer um exame de toque para ver se seu colo do útero já começou a dilatar (abrir) e apagar (afinar).

Mudanças hormonais, noites mal dormidas, várias coisas para organizar e a preocupação com o parto deixam você meio avoada nesse momento. Caso não esteja mais aguentando trabalhar, fale com seu médico para ver se é hora de tirar a licença-maternidade.

POSSO USAR SUTIÃ MEIA TAÇA?



Depende de você, do conforto que precisa, do tamanho e da sensibilidade dos seios. Como os seios incham, a maioria das mamães preferem usar sutiãs que não

apertem e deem sustentabilidade.

Especialistas recomendam os próprios para grávidas, com tiras largas nos ombros, suporte na base e fechos ajustáveis. Alguns

médicos dizem que o ferro do modelo meia taça exerce uma pressão que pode até obstruir a elevação do fluxo de sangue e comprimir o sistema de dutos da amamentação.

37ª semana

Desenvolvimento do bebê

Até essa semana, o corpinho do bebê era revestido por um pelo bem fininho, o lanugo, e por uma espécie de substância esbranquiçada e viscosa – o verniz caseoso. Mas, a essa altura, ambos os elementos já foram ingeridos por ele. Ao nascer, ele vai expelir esse material no mecônio, que terá uma cor bem escura.

O que muda na sua rotina

Está difícil dormir, já que não tem posição e, provavelmente, você está sentindo muita azia e mal-estar. Para aliviar, faça pequenos lanchinhos entre as refeições com sementes e cereais.

E a prisão de ventre? É causada pelas mudanças hormonais e também pela pressão do corpo do bebê, afinal ele cresceu bastante nos últimos tempos. Beba muita água e acrescente fibras nas refeições. Ameixas pretas são ótimas também, coloque-as na água e deixe ferver. Coma de 3 a 4 por dia.

Já pensou em escrever uma carta para seu filho? Descreva o que você está sentindo, como foi sua gestação, como está ansiosa para conhecê-lo e todos os preparativos que vocês fizeram para dar as boas-vindas a ele.

BIFE DE FÍGADO PODE ME FAZER MAL?

Embora o fígado e outros alimentos à base dele tenham fama de ser um bons, para grávidas o melhor é evitar.

A carne contém altos níveis da forma retinoica da

vitamina A, o que pode fazer mal para o bebê.

Se sua preocupação é combater a anemia, converse com o médico. Ele pode receitar um suplemento de ferro.



38ª semana

Desenvolvimento do bebê

Como ele está esperto! Os órgãos estão totalmente desenvolvidos e no lugar certo. O cérebro já funciona e os pulmões também, embora sejam os últimos a amadurecer por completo.

Qual será a cor dos olhinhos dele? Os recém-nascidos de olhos cinzentos ou azulados, podem mudar a cor com o passar do tempo. Isso só vai se definir lá pelos 9 meses.

O que muda na sua rotina

As últimas semanas demoram um pouco para passar. Ocupe seu tempo com coisas úteis, assim fica mais fácil relaxar. Finalize a arrumação do quarto do bebê, por exemplo. Organize roupinhas, toalhas, fraldas, produtos de higiene, etc. Separe toda a documentação que precisa levar para o hospital como exames, documentos e carteirinha do plano de saúde.

O papai também está ansioso com a chegada do novo membro da família. Além disso, fica preocupado com seus sintomas, desconfortos, choros e, talvez, se sinta de mãos atadas para lhe ajudar.

Mas existem outras formas de participar do processo. Ele pode pesquisar sobre as necessidades do recém-nascido para poder lhe ajudar com os cuidados básicos. Além disso, pode se informar sobre como tirar a certidão de nascimento do bebê e providenciar os documentos necessários.

POSSO FREQUENTAR A MANICURE?

De um modo geral, não há riscos em fazer as unhas durante a gestação. Existem poucos indícios de que as substâncias químicas usadas em esmaltes e removedores façam mal ao feto. Nas semanas que antecedem o parto,

dê preferência aos esmaltes clarinhos, pois eles não atrapalham a medida do oxigênio sanguíneo que é feita pelo dedo no momento do parto (os escuros são retirados pela enfermagem em grande parte dos hospitais).



39ª semana

Desenvolvimento do bebê

Apesar do seu filho estar bem apertadinho dentro do útero, vai continuar a mexer até o nascimento. Se os movimentos diminuíram ou pararam, informe seu médico. Talvez o bebê esteja dormindo, mas você ficará mais tranquila.

Ele já está pronto para nascer. Os meninos tendem a nascer um pouco maiores que as meninas.

O que muda na sua rotina

Se você quer parto normal, mas ainda não tem nenhum sinal de trabalho de parto, converse com seu médico para saber o que ele pensa sobre induzir o parto normal antes de partir direto para a cesariana. Inclusive, durante as consultas, esclareça todas as suas dúvidas e converse sobre suas preocupações.

Você já está cansada, entediada e ansiosa para a “hora H”. Mas procure manter a calma. Algumas gestantes preferem receber visitas no conforto de casa. Outras, ficarão felizes em receber o carinho dos familiares e amigos ainda no hospital. A decisão é sua! Todos vão entender e respeitar seu momento.

Se você está bem-disposta, pode marcar a última depilação antes do parto. Assim, vai se sentir mais confortável para ir à maternidade e receber visitas.

POSSO FAZER REGIME?

Qualquer tipo de dieta para gestante deve ter acompanhamento médico. A mamãe e o bebê necessitam de uma série de nutrientes para uma evolução positiva. Por exemplo, o

ferro, o ácido fólico e outras importantes vitaminas e minerais garantem que o bebê e a mãe não venham a ter problemas. Estes mesmos nutrientes, geralmente, faltam em dietas para emagrecimento.

Não se assuste com a balança! A placenta, o útero, os seios e o peso do bebê contribuem para o aumento do peso. Sem contar que o corpo retém muitos líquidos, a circulação sanguínea aumenta e

o próprio organismo produz gordura para fabricação do leite materno. Após o nascimento da criança e o período de amamentação, muitos quilos serão eliminados naturalmente.



40ª semana

Desenvolvimento do bebê

Seu bebê está prontinho para nascer! Os ossinhos da cabeça ainda não estão totalmente unidos. Isso facilita a sobreposição para passagem no canal vaginal durante o parto.

O que muda na sua rotina

O trabalho de parto costuma ser demorado. Somente 15% das gestantes têm a bolsa estourada antes dele começar. Vá avisando seu médico sobre o ritmo das contrações e deixe tudo pronto para a maternidade.

Muita gente fala sobre truques para acelerar naturalmente o trabalho de parto. A maioria é lenda. E, o que é pior, podem provocar mal-estar justo nesta hora. Há quem diga que comer abacaxi ou comida apimentada são ótimas artimanhas naturais, mas o que pode acontecer, de fato, é uma crise de azia. Tenha cuidado com as crendices populares.

Depois de tanta ansiedade e 9 meses de barrigão, chegou a “hora H”, o “dia D”, o grande momento. Tenha uma boa hora!



SEU BEBÊ CHEGOU

Parabéns, mamãe! A nova alegria da família chegou e agora é hora de curtir tudo isso. Junto com toda essa emoção, chegam as dúvidas. Será que vou dar conta? Mantenha

a calma! Uma mãe sempre nasce antes de o filho chegar ao mundo, nasce quando ele ainda está no ventre. Para todas essas dúvidas iniciais, estamos aqui.



OS DEZ MANDAMENTOS DIANTE DE UM RECÉM-NASCIDO

Mamãe, é importante que essas recomendações sejam seguidas para preservar a saúde do seu bebê, ainda com baixa imunidade. Se achar oportuno, imprima essa listinha e a cole no seu quarto.

-
- 1- Não me beije**
 - 2- Não faça gracinhas no meu rosto**
 - 3- Não fale alto perto de mim**
 - 4- Não fique debruçado sobre mim**
 - 5- Não segure minhas mãos sem antes lavar as suas**
 - 6- Não bata a porta**
 - 7- Não deixe a luz tão forte**
 - 8- Não venha acompanhado de muita gente**
 - 9- Não venha resfriado**
 - 10- Sim, dê-me presentes**
-



CHEGOU A TÃO SONHADA HORA DE AMAMENTAR

Você esperou muitos meses para amamentar seu bebê, mas você conhece os benefícios da amamentação natural?

As vantagens do leite humano sobre o leite artificial são incontestáveis. Confira:

O colostro, nome dado ao leite na primeira semana de vida do

recém-nascido, é uma espécie de primeira vacina, já que possui substâncias que protegem o bebê contra infecções e viroses, tem anticorpos contra várias doenças e também imunoglobulina A, não encontrada no leite artificial, que é a maior defesa do bebê contra infecções.

- É mais nutritivo e o cálcio do leite humano é melhor assimilado que o enlatado
- As crianças que têm maior probabilidade de serem mais altas e inteligentes
- É mais higiênico e não oferece risco de contaminação
- Dar o seio facilita a volta do útero ao seu tamanho normal
- Protege o recém-nascido contra a obesidade
- Amamentar protege a mamãe contra o câncer de mama
- O leite materno é totalmente gratuito
- Não há risco de preparo inadequado



O PREPARO DOS SEIOS PARA A AMAMENTAÇÃO

É importante que, a partir do quinto mês de gestação, você massageie diariamente seus seios com alguma substância oleosa. Isso ativa a circulação e deixa os mamilos mais resistentes a machucados.

Tal medida também visa corrigir os bicos retraídos ou invertidos, que dificultam – e muito – o ato de amamentar. Aproveite para tracionar (puxar) os mamilos suavemente com uma mão enquanto, com a

outra, você comprime a aréola. Isso contribui para que, com o tempo, eles fiquem mais salientes e facilitem a “pega” do bebê. Todos esses cuidados também diminuem os riscos de empedramento do leite.



A “PEGA” CORRETA: O SEGREDO DA AMAMENTAÇÃO

A pega correta também evita as famosas rachaduras. Amamentação não tem dor, se há presença de dor é por que algo há de errado com a pega.

O bebê nasce com o dom da sucção, mas a pega correta somos nós que induzimos por meio de movimentos circulares da bochecha, do queixo e colocando o mamilo na região do bigode do bebê. Assim ele abrirá bem a boquinha.

Depois de alguns dias, o bebê percebe que essa é a melhor maneira de mamar e fica mais automático. É dessa forma que a saída de leite é favorecida, pois há o estímulo dos dutos lactíferos (diversos “canudos” que se encontram na ponta do mamilo para entregar o leite ao bebê).

Lembrando também que quanto mais o bebê mamar, maior será a produção do leite materno. Por isso, a livre demanda é indicada. Deixe o bebê mamar sempre que quiser.



MEU BEBÊ NÃO QUER MAMAR NO PEITO, E AGORA?

É preciso identificar o motivo da dificuldade, e talvez seja prudente você procurar orientação profissional. Existem vários métodos para estimular produção de leite materno e para induzir a pega do bebê.

Antes de partir para a mamadeira, tente todas as alternativas. Se ainda assim não obtiver resultado, procure o médico para saber qual tipo de leite é o melhor para o seu bebê e a quantidade.

Algumas dicas importantes:

- Não desista de dar só o peito ao seu bebê
- Assegure-se de que ele pega corretamente o peito
- No caso de alguma dúvida ou dificuldade com a amamentação, peça ajuda ao profissional de saúde mais próximo antes de introduzir qualquer outro alimento que não seja o leite materno
- Siga as orientações do médico de seu bebê



CUIDADO COM OS BEIJOQUEIROS DE PLANTÃO

Apesar de ser uma demonstração de carinho, é importante informar a todos os mais próximos e, especialmente, aos desconhecidos, os riscos que os beijos podem trazer ao seu filho. A garganta é repleta de micróbios, transmitidos no ato de beijar. Os germes das pessoas que passam mais tempo com o bebê são, geralmente, os mesmos da criança, sendo os estranhos que causam mais perigo. Quando muito, beije a cabeça da criança. Boca, rosto e mãos estão vetados. Vetar os beijos pode parecer exagerado, mas garante a saúde do bebê.



AS INDESEJADAS ASSADURAS

Sob o uso constante de fralda, a pele do recém-nascido pode ficar mais suscetível a irritações e, conseqüentemente, a infecções. Fora isso, o amoníaco presente na urina e nas fezes irrita a pele do bebê, ainda delicada.

Confira algumas dicas para evitar as assaduras:

- Por mais que amigos e familiares indiquem cada um o seu creme/pomada favorito, cada bebê tem resultados diferentes com uma mesma marca; o ideal é procurar pela que mais dá resultado com ele
- Troque a fralda diversas vezes ao dia e aumente o número de trocas se a pele do bebê já se mostrar irritada
- Deixe o recém-nascido sem fralda sempre que puder e pelo maior tempo possível
- Lave o bumbum três ou quatro vezes ao dia e use a pomada a cada limpeza
- Faça a limpeza sempre com algodão e água, nunca com gaze
- Evite os lenços umedecidos e opte por eles somente na falta de algodão, pois podem intensificar a irritação
- A qualidade de algumas fraldas descartáveis costuma ter grande responsabilidade nas assaduras; se necessário, use as de algodão
- No caso da fralda de algodão, ferva a cada lavagem e enxague até três vezes para se certificar que estão livres de resíduos de sabão



O REFLUXO QUE NÃO VAI EMBORA

O refluxo é relativamente comum e costuma diminuir até não mais existir com o tempo, mas o acompanhamento pediátrico deve ser feito, pois existem dois tipos de refluxo: o fisiológico, considerado normal, e o patológico.

A diferença entre um e outro é, basicamente, a duração. Se você, mamãe, perceber que seu bebê ainda tem casos de refluxo muitos meses após o nascimento ou mesmo muito frequentes, principalmente com o bebê deitado, é

hora de falar com o pediatra. Algumas medidas como deixar o recém-nascido na vertical após a mamada e deitá-lo no berço com a cabeceira mais elevada que os pés e, preferencialmente, de lado, podem ser eficazes.



A IMPORTÂNCIA DA LIMPEZA BUCAL

A limpeza remove resíduos de leite e quaisquer outros que o bebê venha a ter contato. Além do mais, ele se acostuma melhor para quando chegarem os dentinhos e a escovação mais trabalhada.

Aprenda a fazer a limpeza:

- Lave bem as mãos com água e sabão
- Enrole uma compressa de gaze ou a ponta de uma fralda de pano no seu dedo indicador e umedeça com água filtrada
- Passe suavemente na gengiva e na parte interna das bochechas
- Intensifique esse procedimento assim que aparecerem os primeiros dentinhos

Se você preferir, a partir dos seis meses de idade é possível usar uma dedeira plástica ou uma escova dental macia. Lembre-se: creme dental só se for sem flúor.

Por mais que os dentinhos ainda não tenham nascido, os cuidados com a saúde bucal do seu bebê são extremamente importantes desde o nascimento. Coloque mais essa tarefa no seu dia a dia, pois ela é tão essencial quanto a higiene corporal.



EVITANDO ACIDENTES

Eles acontecem nas melhores famílias, como costumamos ouvir por aí, mas com um pouquinho de conhecimento grande parte dos acidentes

podem ser evitados, ainda mais quando uma vida depende do nosso cuidado. Por isso, seguem algumas dicas conforme o tempo de vida do bebê.

• 0 a 3 meses

Nessa idade, são frequentes as sufocações devido a roupas inadequadas, colchões muito macios e roupas de cama mal colocadas. Elas podem cobrir a boca e o nariz do bebê. Prefira um colchão firme e lençóis mais leves e fique atento aos sons que ele emitir durante o sono. Além disso, não deixe objetos pequenos ao alcance do bebê e não dê a ele antialérgicos e descongestionantes nasais sem orientação médica, pois podem ocasionar uma intoxicação.

• 3 a 6 meses

É a idade de rolar e cair, por isso não deixe a criança sozinha nem por um minuto, especialmente no banho. Ainda no banho, fique atento se ela tem fácil acesso à torneira, pois pode mexer na regulagem e se queimar. Evite chumbo na pintura do quarto e de qualquer outro ambiente de acesso da criança. Tome cuidado com objetos pequenos.

• 7 a 12 meses

Alfinetes, agulhas, botões, objetos pequenos e medicamentos devem ficar totalmente fora do alcance do bebê, pois é agora que ele começa a ter uma melhor coordenação motora. Cuidado com toalha de mesa ou qualquer outro tipo de pano sob objetos pesados, pois o bebê pode puxar e derrubar tudo em cima dele. Se for difícil vigiá-lo o tempo inteiro, monte um cercado.



DE OLHO NO CALENDÁRIO DE VACINAÇÃO

É importante saber que algumas dessas vacinas são disponibilizadas gratuitamente pela rede pública; outras, não.

Nada melhor que deixar seu bebezinho protegido, não é mesmo? Ainda mais sabendo que existem doenças de difícil tratamento, mas com ótimos resultados preventivos. E quando falamos em prevenção, uma das principais armas que temos é a vacinação, onde as crianças

são as maiores beneficiadas. É importante saber que algumas dessas vacinas são disponibilizadas gratuitamente pela rede pública; outras, não. Saiba também que há algumas diferenças nos casos de bebês prematuros. Como as atualizações são cons-

tantes, para ficar sempre por dentro consulte os calendários disponibilizados pela Sociedade Brasileira de Imunizações. Você pode encontrá-los facilmente pela internet. Na dúvida do que seguir, consulte sempre seu pediatra de confiança.

Bibliografia

STONE, Joanne;
EDDLEMAN, Keith;
DUENWALD, Mary.
Gravidez para Leigos.
3ª ed. Alta Books, 2012

DE LAMARE, Rinaldo.
A Vida do Bebê.
Agir, 2008

Amor
de Mãe



Todo o conteúdo deste material é de propriedade criativa da D'Or Consultoria.

Uma empresa parceira do seu Recursos Humanos.

® D'Or Consultoria Seguros e Benefícios - Todos os direitos reservados