



Cláudia Milhinhos
Raquel Gonçalves

Enfermeiras Especialistas
em Saúde Materna
e Obstétrica



ESTOU
Grávida

agenda da nossa viagem

INFLUÊNCIA

Os meus dados

Nome: _____

Morada: _____

N.º do cartão de utente: _____

Seguro de saúde, n.º do cartão: _____

Grupo sanguíneo: _____

Alergias: _____

Contacto em caso de emergência: _____

Nome do médico: _____

Morada: _____

Telefone: _____

E-mail: _____

Hospital/Maternidade: _____

Nota de abertura

A um passo de serem pais

Vão entrar numa fase mágica da vida, principalmente se vivida com tranquilidade e amor.

A maior mudança na vida não é o primeiro emprego, nem o casamento, mas sim sermos pais, que é um projeto de nove meses de incubação com um desenvolvimento que se prolonga por toda a existência, pois, mesmo com os filhos já adultos, nunca mais deixamos esse papel. Sermos pais leva-nos a sair da nossa zona de conforto. É difícil explicar o que se sente antes de se ter vivido, mas gradualmente vamos descobrindo uma outra parte de nós, numa simbiose de dedicação e afeto ao novo ser que acabou de entrar na nossa vida.

Esta agenda é uma ferramenta essencial para viver esta viagem com mais tranquilidade, pois a informação correta e o conhecimento ajudarão muito a ultrapassar os diferentes desafios que vão surgindo ao longo da gravidez. Não substituindo a consulta regular com o médico e a enfermeira, trata-se de um valioso complemento. De fácil e agradável leitura, sintética, mas abrangendo de forma

científica as diferentes fases da gravidez, transmite o conhecimento que permite esclarecer as dúvidas e dar dicas para uma gravidez saudável e feliz, possibilitando ainda vários registos pessoais, para mais tarde recordarem os momentos mais marcantes na companhia do(a) vosso(a) filho(a).

Boa viagem! Que seja divertida e tranquila.

Maria do Céu Santo

Médica Ginecologista e Obstetra, responsável pelo Serviço de Puerpério
do Centro Hospitalar Lisboa Norte – Hospital de Santa Maria



Da concepção às 4 semanas...

«Se é possível para o mundo, é possível para mim.»

Pressuposto da Programação Neurolinguística (PNL)

Parabéns! Reconhece a **gravidez** como um dom, o dom da vida, da criação, do poder que é gerar algo maior. Utiliza a tua criatividade em todos os momentos, tu és a força vital!

Este é um período de alterações que promovem a preparação e a integração do teu **papel parental**. Não tenhas pressa, a mudança leva tempo e tudo está bem. É um caminho que pode ser a dois, mas é essencialmente um caminho individual.

Faz o exercício.

Verbaliza em voz alta: **«Estou grávida!»**

Diz uma e outra vez em frente ao espelho: «Estou grávida!»

E novamente, gravando um áudio com a tua voz: «Estou grávida!»

Agora ouve essas palavras.

Sorri, sorri a partir de dentro.

O que mudou? Tudo muda. Certamente que sim!

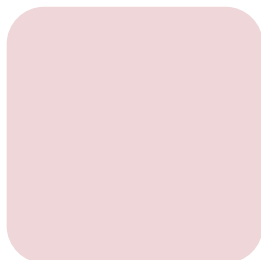
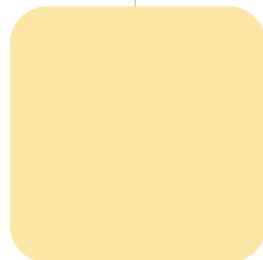
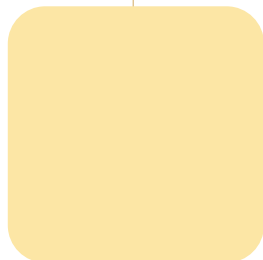
As palavras são marcas poderosas que servem para iluminar o teu caminho.

*Estou
grávida!*

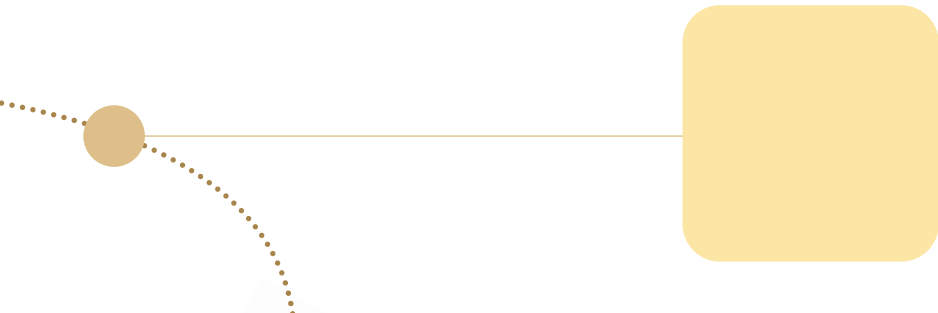


Tens aqui a viagem
dos 3 trimestres
da tua gravidez.

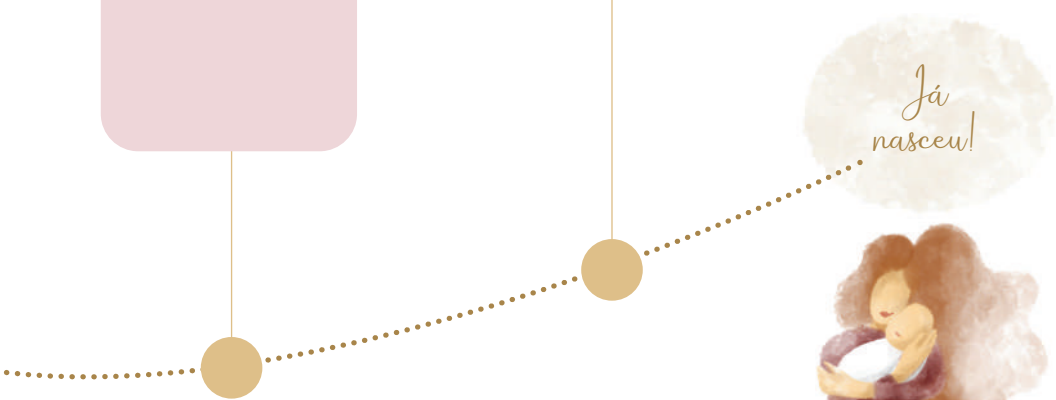
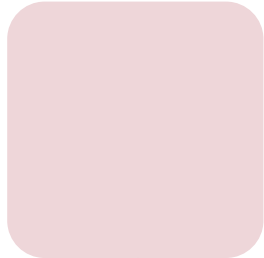
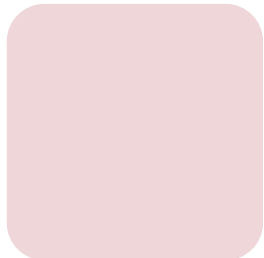
Regista os 3 momentos
mais marcantes vividos
em cada trimestre.



Fim do 2.^o
trimestre



Fim do 1.^o trimestre



Já nasceu!



Regista aqui o mais importante em **cada semana da tua gravidez.**

semana 4

semana 5

semana 6

semana 7

semana 8



semana 9

semana 10

semana 11

semana 12

semana 13



semana 14

semana 15

semana 16

semana 17

semana 18



semana 19

semana 20

semana 21

semana 22

semana 23



semana 24 semana 25 semana 26 semana 27 semana 28



semana 29 semana 30 semana 31 semana 32 semana 33



semana 34 semana 35 semana 36 semana 37 semana 38



semana 39 semana 40 semana 41



Para mais tarde recordar

Quando descobriste que estavas grávida?

Com quem estavas?

Onde estavas?

O que sentiste?

Qual foi a primeira pessoa a quem deste a notícia?

Como reagiu?

Primeiro Trimestre



A minha foto

A primeira eco

semana

5



O meu peso

Data de início da semana

____ / ____ / ____

«É hora de abrir o meu coração e deixar entrar outro ser humano, transformando-me, pelo caminho, numa pessoa melhor.»



Robin Sharma

5

(dia da semana)

Agenda uma consulta pré-natal com o teu médico e com a tua enfermeira especialista em saúde materna e obstetrícia.

Todas as grávidas têm direito à vigilância pré-natal.

Hoje estou



5 + 1

(dia da semana)

Qual o teu peso atual?

E a tua altura?

O teu **IMC=peso/altura²**.

Hoje estou



5 + 2

(dia da semana)

És perfeita tal como és, na tua essência.

A gravidez vai levar-te a desvendar segredos e a retirar camadas para voltares à conexão contigo.

Hoje estou



5 + 3

(dia da semana)

Pela data da última menstruação (DUM) calculamos a data provável do teu parto, mas esta data pode ser ajustada na ecografia do 1.º trimestre.

Qual é a tua **DUM**?

Hoje estou



5 + 4

(dia da semana)

Começa já a adotar hábitos saudáveis, deixando tantos outros para atrás (tabaco, álcool ou outras substâncias) e associa-te a algo maior.

Podes pedir ajuda ao teu médico para te referenciar a uma consulta de cessação de consumo de alguma destas substâncias, caso sintas necessidade.

Hoje estou



5 + 5

(dia da semana)

Já começaste a tomar **ácido fólico**?

Este componente tem um importante papel na formação do sistema nervoso do embrião.

Hoje estou



5 + 6

(dia da semana)

A Direção Geral da Saúde (DGS) recomenda a toma de **iodo** na gravidez, pede aconselhamento para o teu caso.

Hoje estou



A gravidez é um momento único e especial: são nove meses repletos de transformações físicas e emocionais.

Esta agenda vai acompanhar-te em todo o processo da tua gravidez, apresentando, a cada semana, conteúdos científicos, técnicos e práticos nas áreas da saúde materno-fetal e da vigilância da gravidez, que ajudarão a tranquilizar todas as tuas dúvidas.

Inclui também propostas para a prática de yoga e meditação para grávidas, e orientações nos princípios da parentalidade generativa.

Ao longo da gravidez, e durante os primeiros 28 dias do teu bebé, poderás registar aqui as tuas emoções, memórias, dúvidas, assim como consultas e exames.



*Esta é a agenda
essencial para tornar
a tua gravidez uma
experiência autêntica,
desde o início da
viagem.*

INFLUÊNCIA
um outro olhar

20|20 editora

ISBN 978-989-564-371-4



9 789895 643714

Gravidez e Puericultura