



O nascimento de uma Mãe

## Gestação, Parto e Amamentação



A maior plataforma online para famílias do Brasil



## Olá família!

Você sonhou, planejou, desejou esse momento por tanto tempo e agora ele chegou!

Prepare-se para embarcar na maior aventura de toda a sua vida e, sem dúvida, na mais emocionante. Ela começa com a gravidez, essa fase maravilhosa, mas também cheia de dúvidas, inseguranças e preocupações. É só o começo da sua transformação de mulher em mãe, o primeiro passo de uma nova vida, totalmente desconhecida.

Por isso, é normal você ter medo do parto e das noites mal-dormidas, sentir-se insegura com as mudanças que virão no corpo e no relacionamento, inquietar-se com questões financeiras e - por que não? - temer o peso da responsabilidade de cuidar de outro ser humano pelo resto da vida.

Para encarar de forma tranquila as mudanças que vão ocorrer no seu corpo e na sua cabeça, é preciso entender que tudo começa com uma verdadeira metamorfose hormonal.



## Primeiro trimestre | 1° à 13ª semana

É comum ter sintomas como desconforto nos seios, sonolência ao longo do dia e enjoos logo nos primeiros meses. São os hormônios que estão a todo vapor para o desenvolvimento do bebê.

Na 8ª semana, seu metabolismo terá aumentado 25%, o que fará com que seu coração trabalhe mais rápido e pode causar mais cansaço.

Os seios ficam maiores por conta expansão dos dutos por onde circulará o leite. Já é hora de pensar em providenciar sutiãs maiores e mais confortáveis. Além de melhor sustentação, evita dores e ajuda a prevenir as estrias.

Na 9ª semana, seu útero terá dobrado de tamanho e poderá pressionar os órgãos, provocando mais vontade de fazer xixi e uma possível prisão de ventre. Algumas mulheres também sentem cólicas.



## Muitas emoções!

É normal estar mais sensível, chorar facilmente e ficar irritada ou ansiosa logo nas primeiras semanas. Essa enxurrada de emoções deve-se ao aumento da produção de hormônios como progesterona e estrógeno.

A boa notícia é que o seu corpo vai se adaptar a essa situação e em poucas semanas estará mais adaptado e com menos oscilações no humor e sentimentos.

**12ª semana:** A partir de agora os enjoos, o cansaço e a indisposição devem melhorar. Aquela montanha-russa emocional também deve acabar ou, pelo menos, diminuir bem de intensidade.

É a hora certa de começar a fazer exercícios para controlar o peso, reduzir o risco de complicações no parto e manter a mente saudável.

É recomendável uma visita ao dentista, pois o aumento dos níveis hormonais deixa a gengiva mais sensível e pode causar gengivites.

## Como está o bebê?

Com 13 semanas, o bebê tem quase 8 cm de comprimento da cabeça até o bumbum e pesa em média 25 gramas.

Mãos, pés, dedos e até impressões digitais estão formados.

O coração bate acelerado, e já é possível realizar o primeiro ultrassom morfológico, que mostrará como está o desenvolvimento do feto.

## Segundo trimestre | 14° à 27° semana

Essa é a fase mais gostosa da gestação! Barriga redondinha, bonita, cabelos e pele lindos e disposição. Sem os desconfortos por causa dos enjoos, o apetite também reaparece com tudo.

Mas cuidado com a vontade de comer por dois. Tente se alimentar de forma saudável. O sobrepeso durante a gestação aumenta os riscos de doenças como hipertensão, diabetes gestacional e as tireoidopatias. O ideal é engordar entre 9 e 12 quilos no total.

### Curta a vida a 2!

Aproveite para curtir os momentos a dois. Saia para jantar, vá ao cinema, viaje, curta seu parceiro o máximo que puder.

Com a chegada do bebê a rotina familiar muda bastante e é natural nos primeiros meses ter menos tempo e disposição para o relacionamento a dois



### Boas lembranças pra sempre!

Passa tudo muito rápido e precisamos registrar todos os momentos.

Faça fotos diárias do crescimento da barriguinha.

Se tiver Pets em casa, aproveite para reunir todos!

## Não fique parada! Movimente-se

Todas as atividades físicas são sempre bem-vindas desde que sejam realizadas com atenção, acompanhamento profissional e liberação médica. Algumas atividades ajudam muito nesse período cheio de mudanças no corpo da mulher:

**Hidroginástica:** Melhora a capacidade cardiovascular, tonifica os músculos e ajuda no relaxamento.

**Pilates:** Fortalece a musculatura do assoalho pélvico, ajuda a sustentar o peso da barriga e facilita o parto normal.

**Yoga:** Aumenta a flexibilidade, o equilíbrio e o tônus muscular. Diminui a ansiedade e alguns exercícios respiratórios podem ser usados no trabalho de parto.

**Natação:** Tonifica a musculatura e aumenta o fôlego e a resistência.

**Dança:** Aumenta a capacidade respiratória, ajuda a controlar o ganho de peso e a relaxar.



**Converse sempre com o seu médico antes de fazer qualquer atividade física durante a gestação.**

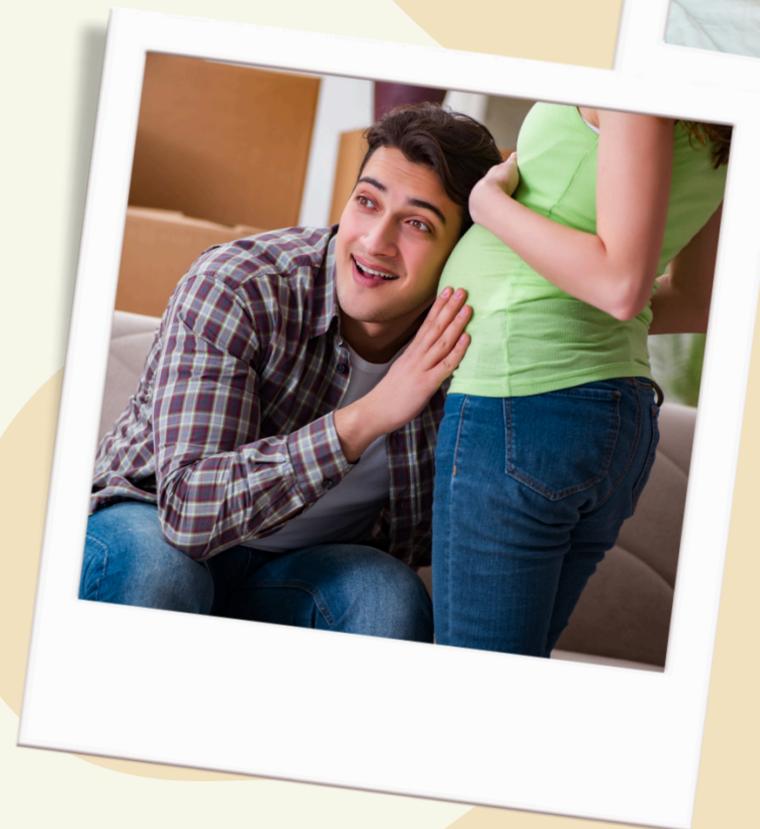
## Como está o bebê?

Com 25 semanas, o bebê já se aproxima de 700 gramas e tem em média 35 cm da cabeça até o calcanhar. Os cabelos começam a aparecer e você provavelmente vai perceber que ele se movimenta bastante, é normal.

A partir de 23 semanas, o bebê é capaz de ouvir os sons do lado de fora.

É uma fase muito boa para começar a conversar, cantar e curtir os momentos em família.

A lembrança do som da voz dos pais ajuda a criar vínculos.



## Terceiro trimestre | 28° à 40° semana

Aquele momento de “boom” de crescimento é na reta final da gestação.

O bebê engorda em média 100 gramas por semana e você deve ganhar mais ou menos 4 quilos nessa fase final.

Câimbras, inchaço nas pernas e tornozelos e talvez um pouco de falta de ar podem fazer parte desse trimestre.

É normal e pode ser mais ou menos sentido.

Tudo depende de como é o seu organismo e como está cuidando da alimentação e das atividades físicas.



## Terceiro trimestre | 28° à 40° semana

Quanto mais perto da data provável do parto, menos noites tranquilas de sono.

Além da ansiedade que é natural, algumas mães sentem refluxo e a azia, o que atrapalha muito o descanso. A recomendação é fazer refeições leves, principalmente à noite, e comer devagar.

Vale recorrer a todos os tipos e formas de travesseiros que existem.

Coloque um travesseiro entre as pernas, na altura dos joelhos, para aliviar o peso na lombar. Drenagem linfática e fisioterapia são muito eficazes na diminuição desses sintomas. Converse sempre com o seu médico!

A posição mais recomendada pelos especialistas para a gestante dormir é deitada sobre o lado esquerdo do corpo. Essa postura, ajuda o sangue e os nutrientes a fluir com mais facilidade até o útero e, conseqüentemente, é mais confortável para o bebê também.



## Como está o bebê?

A partir do 7º mês, o bebê é capaz de reagir a estímulos sonoros, como músicas e conversas.

Ele também boceja, abre os olhos e passa a se movimentar muito mais.

No 8º mês, ele consegue sonhar e demonstra expressões faciais diferentes.

A um mês de nascer, ele mede entre 40 e 45 cm e já aprendeu o movimento de sucção. Por isso, assim nasce, já consegue mamar.



## O parto!

Todos os procedimentos, sejam eles de parto normal, cesariana, parto natural ou domiciliar, têm seus prós e contras.

Caso opte pelo parto normal, esse é o momento de iniciar exercícios preparatórios, a fim de fortalecer o períneo e aprender a respirar adequadamente. Por mais que você esteja convicta sobre que tipo de parto deseja ter, esteja bem informada sobre todas as opções e converse com seu obstetra.

### Sinais de que você entrou em trabalho de parto:

- As contrações acontecem em intervalos regulares e curtos. Com a aproximação do trabalho de parto, podem ocorrer a cada 10 ou 20 minutos.
- Você pode ter dor na região lombar, acompanhada de uma cólica parecida com a pré-menstrual.
- Você pode notar uma secreção de muco amarronzada ou com traços de sangue.
- Sua bolsa se rompe, e a quantidade de líquido que escapa pode ser de uma única vez ou aos poucos



# Check-list pré maternidade

## A PARTIR DA 30ª SEMANA

Se ainda não escolheu a maternidade, visite algumas antes de escolher.

Faça um curso de gestante em grupo ou individualizado.

Escolha as lembrancinhas da maternidade.

Escolha um pediatra para acompanhar seu bebê desde o nascimento.

Tire todas as dúvidas que ainda tiver sobre o parto, sempre dando preferência às orientações de profissionais especializados.

## A PARTIR DA 36ª SEMANA

Lave as roupinhas, toalhas e roupas de cama do bebê com sabão neutro.

Deixe a mala da maternidade pronta.

Instale a cadeirinha no carro.

Diminua o ritmo e cuide de você: faça as unhas, o cabelo, massagens e aproveite os momentos finais.



## Amamentação

Uma nova fase de adaptação acontece nos primeiros dias de vida do bebê.

A amamentação é uma das questões que mais geram dúvidas e angústias.

Ainda na maternidade, as enfermeiras explicam e instruem, mas quase sempre a dinâmica só se acerta em casa, entre mãe e filho, no dia a dia.

Converse com seu obstetra ainda na gestação e se possível, consulte uma especialista no assunto.

## Como saber que a pega está adequada?

A boca do bebê precisa estar bem aberta

Os lábios sempre virados para fora

O queixo toca o seio da mãe o

A aréola fica mais visível na parte superior do que na inferior

A bochecha do bebê parece redonda ("cheia")

A língua do bebê deve envolver o bico do peito



## Posições e dicas para uma boa mamada

Ao escolher uma posição para dar de mamar, o mais importante é que você esteja confortável e que ela facilite a colocação do bebê junto ao peito, permitindo a pega correta.



Segure o bebê no colo na transversal, encoste a barriga dele na sua barriga e utilize o braço do mesmo lado do seio em que ele mama para apoiar a cabeça.



Apoie o bebê sentado em uma das suas coxas, deixando-o de frente para o seio. Esta posição é mais utilizada para prematuros ou quando a criança está sonolenta.

Também é indicada se ela tem refluxo ou regurgita com facilidade.



Segure o bebê passando-o embaixo do seu braço, do mesmo lado do seio em que ele está mamando (o corpo dele ficará na lateral da sua cintura).

Esta posição é recomendada em caso de fissuras, pois ativa outras áreas da mama.



Mãe e filho ficam deitados: você, de lado, para oferecer o peito, e ele, com a cabeça ligeiramente elevada.

Não há nenhuma restrição para que um bebê saudável mame nesta posição, de acordo com a Sociedade Brasileira de Pediatria.

## Mitos sobre amamentação



Ao escolher uma posição para dar de mamar, o mais importante é que você esteja confortável e que ela facilite a colocação do bebê junto ao peito, permitindo a pega correta.

### **Meu leite é fraco.**

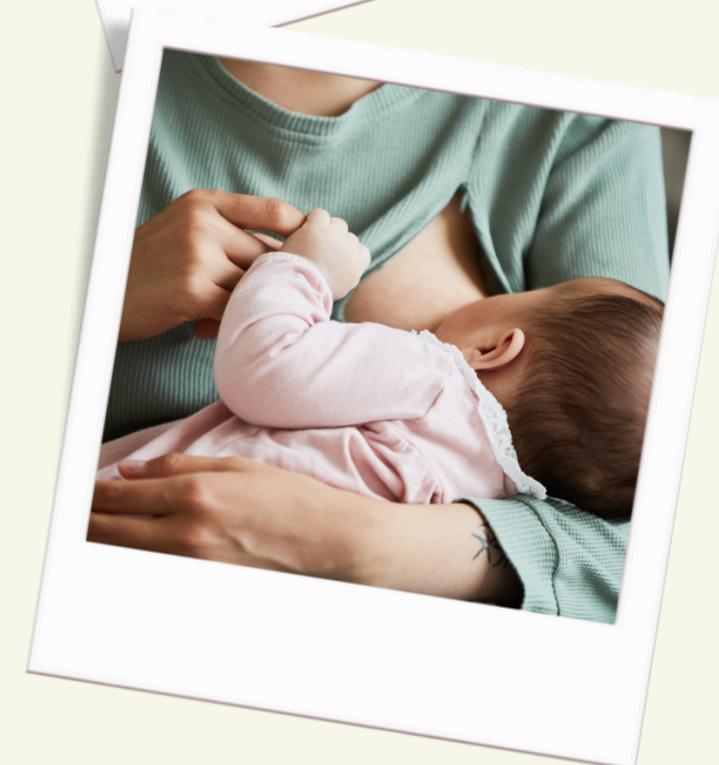
Não existe leite fraco. O leite materno contém na quantidade certa todas as substâncias de que o bebê precisa para crescer e se desenvolver sadio. O leite do início da mamada contém mais água, menos gordura e mais vitaminas e sais minerais. O leite do fim da mamada é mais grosso, pois tem mais gordura e engorda o bebê. Ele precisa de ambos.

### **Canjica e cerveja preta aumentam a produção de leite.**

Não existem evidências científicas que comprovem que o consumo de determinado alimento ou bebida aumente a produção de leite.

### **Só meu leite não sustenta, e o bebê chora com fome**

Nem sempre que o bebê chora é por fome. Pode estar com cólica, frio, calor, molhado ou simplesmente querendo carinho (colo). Lembre-se de que o choro é a única forma do bebê se comunicar nos primeiros meses de vida.



## Mitos sobre amamentação



### **Seios pequenos dão pouco leite.**

A natureza pensou em tudo: não importa o tamanho nem a forma dos seios - o leite produzido será sempre suficiente. A sucção regular do bebê estimula a produção e o fluxo. Ter paciência é importante para que a amamentação seja bem-sucedida. O suprimento total de leite chega entre o segundo e o sexto dia após o nascimento.

### **É normal sentir dor ao amamentar.**

Não é para sentir dor, não é para sangrar, não é para causar fissura. Na pega correta, o bebê abocanha não só o mamilo, mas toda a aréola. Se a amamentação estiver causando dor, é porque há algo errado. É preciso conversar com uma especialista em amamentação para que não haja complicações maiores, como a mastite, por exemplo.

### **Quem tem prótese de silicone não pode amamentar.**

Conforme a técnica utilizada na cirurgia, pode haver maior ou menor dificuldade, mas não há impedimento. Normalmente, nas cirurgias desse tipo não há manipulação de dutos com incisão na região da aréola.



# Curtam todos os momentos!

Cada momento é único na vida de uma família que está a espera de um filho.

Aproveite cada um deles com sabedoria e entusiasmo.

Nossa Plataforma está aqui para te ajudar no que for preciso!

Ficaremos felizes em fazer parte desses momentos.

*Com carinho, equipe Baby Care.*



A maior plataforma online para famílias do Brasil

## Patrocinadores:



A maior plataforma online para famílias do Brasil

[www.kitbabycare.com.br](http://www.kitbabycare.com.br) @babycare.oficial