

Diário da minha gravidez



Uma nova **história de amor**
está a começar



Farmácia
NOVADAMAIA

Futura mamã, muitos parabéns pela sua gravidez!

Esta é certamente uma das alturas mais emocionantes na sua vida. O **seu corpo** está a passar por várias mudanças enquanto se prepara para receber o seu bebé.

Criámos este diário para lhe dar **informações úteis sobre cada etapa da gravidez** e para que possa **registar a sua experiência** ao longo destes nove meses inesquecíveis.

Quando chegar ao fim, terá um diário completo com os **momentos mais marcantes** que experienciou ao longo da gravidez. Mais tarde, já com o seu bebé nos braços, será tão bom recordar!



O início da mais bonita história de amor...

Nome da mamã:

Idade:

Data em que descobri que estava grávida:

Data prevista do parto:

Primeira pessoa a quem contei a novidade:

The background of the page features a light green gradient. In the center, there are dark green silhouettes of a woman on the left and a child on the right, both facing each other in profile. The woman's hair is styled in a bun. Two white, rounded rectangular boxes are overlaid on the image, one above the other, containing text.

Reação da família:

Reação dos amigos:



NO 1º TRIMESTRE

A mamã pode sentir...

Alterações

Enjoos, náuseas e vômitos

Cansaço excessivo e sonolência

Alívio de desconfortos

Faça pequenas refeições com frequência e mantenha bons níveis de hidratação. Se os enjoos forem muito intensos, o seu médico pode receitar-lhe medicação segura para minimizar estes sintomas.

Procure respeitar o seu corpo e descansar sempre que possível.

Alterações

Alívio de desconfortos

Aumento dos seios, tensão e sensibilidade mamária, escurecimento dos mamilos e auréolas

Use um soutien adequado ao seu tamanho, com uma boa sustentação, para ajudar a aliviar o desconforto.

Sensibilidade nas gengivas

Use uma escova de dentes macia e evite fazer muita pressão na escovagem.

Não se esqueça de ir ao dentista durante a gravidez para controlar a sua saúde oral.

O desenvolvimento do bebé...

O **1º trimestre de gravidez** é marcado pela rápida multiplicação das células do embrião e formação dos principais órgãos.

No final deste trimestre, a placenta e o cordão umbilical estarão completamente formados. Estas estruturas vão ser responsáveis por levar os nutrientes e o oxigénio necessários para o amadurecimento dos órgãos do bebé, que vão continuar a desenvolver-se até ao final da gestação.

Principais exames e consultas

- Ecografia do 1º trimestre (entre as 11 e as 14 semanas);
- Rastreio combinado do 1º trimestre (entre as 8 e as 13 semanas).

CURIOSIDADE

No final do 1º mês, o seu bebê tem o tamanho de uma **semente de papoila**. Quando passam 3 meses de gestação, é já do tamanho de um **limão**.



Como descobri que estava grávida...

A primeira vez que ouvi o coração do meu bebê...

A primeira compra que fiz para o meu bebê foi especial. O que comprei e como me senti...

FOTO DA BARRIGA



FOTO DO BEBÊ (ecografia do 1º trimestre)





NO 2º TRIMESTRE

2º TRIMESTRE

A mamã pode sentir...

Alterações

Alívio de desconfortos

Azia

Coma pequenas quantidades em intervalos de 2 a 3 horas.

Evite:

- Deitar-se após as refeições;
- Beber líquidos durante as refeições;
- Comer alimentos fritos, apimentados ou muito condimentados.

Prisão de ventre

Pratique exercício físico regularmente (caso tenha aval do médico). Prefira alimentos ricos em fibras (cereais integrais, frutas e vegetais) e beba, pelo menos, 8 copos de água por dia.

Alterações**Alívio de desconfortos**

Dores nas costas

Evite ficar muito tempo de pé e cruzar as pernas quando estiver sentada. Use uma cinta de gravidez para dar suporte à barriga e às costas. Se puder, faça exercícios para alongar e fortalecer a musculatura das costas.

O desenvolvimento do bebé...

O **2º trimestre de gravidez** é marcado pelo desenvolvimento e amadurecimento dos órgãos do bebé, em especial o cérebro, que começou a crescer muito rapidamente.

Durante as próximas semanas, vai começar a sentir o seu bebé a mexer: primeiro de forma muito ténue e depois de modo cada vez mais vigoroso.

Neste trimestre é possível saber o sexo do bebé.

Os principais sentidos (audição, paladar, tato, olfato e visão) já estão desenvolvidos e o bebé realiza movimentos de sucção e deglutição para depois poder alimentar-se.

O sistema respiratório continua a desenvolver-se e o bebé já consegue fazer movimentos respiratórios e inspirar o líquido amniótico, o que permite o desenvolvimento dos pulmões, que continuarão a amadurecer até o final da gravidez.

Principais exames e consultas

- Ecografia morfológica (entre as 19 e as 22 semanas);
- Prova de tolerância à glicose (entre as 24 e as 28 semanas).

CURIOSIDADE

Após 4 meses de gestação, o feto tem sensivelmente o tamanho de um **abacate**. Ao fim do 6º mês, aproxima-se do tamanho de uma **alface**.



Como foi a primeira vez que senti o bebé a mexer...

Nomes preferidos para o bebé:

Menina

Menino

O nome escolhido

FOTO DA BARRIGA



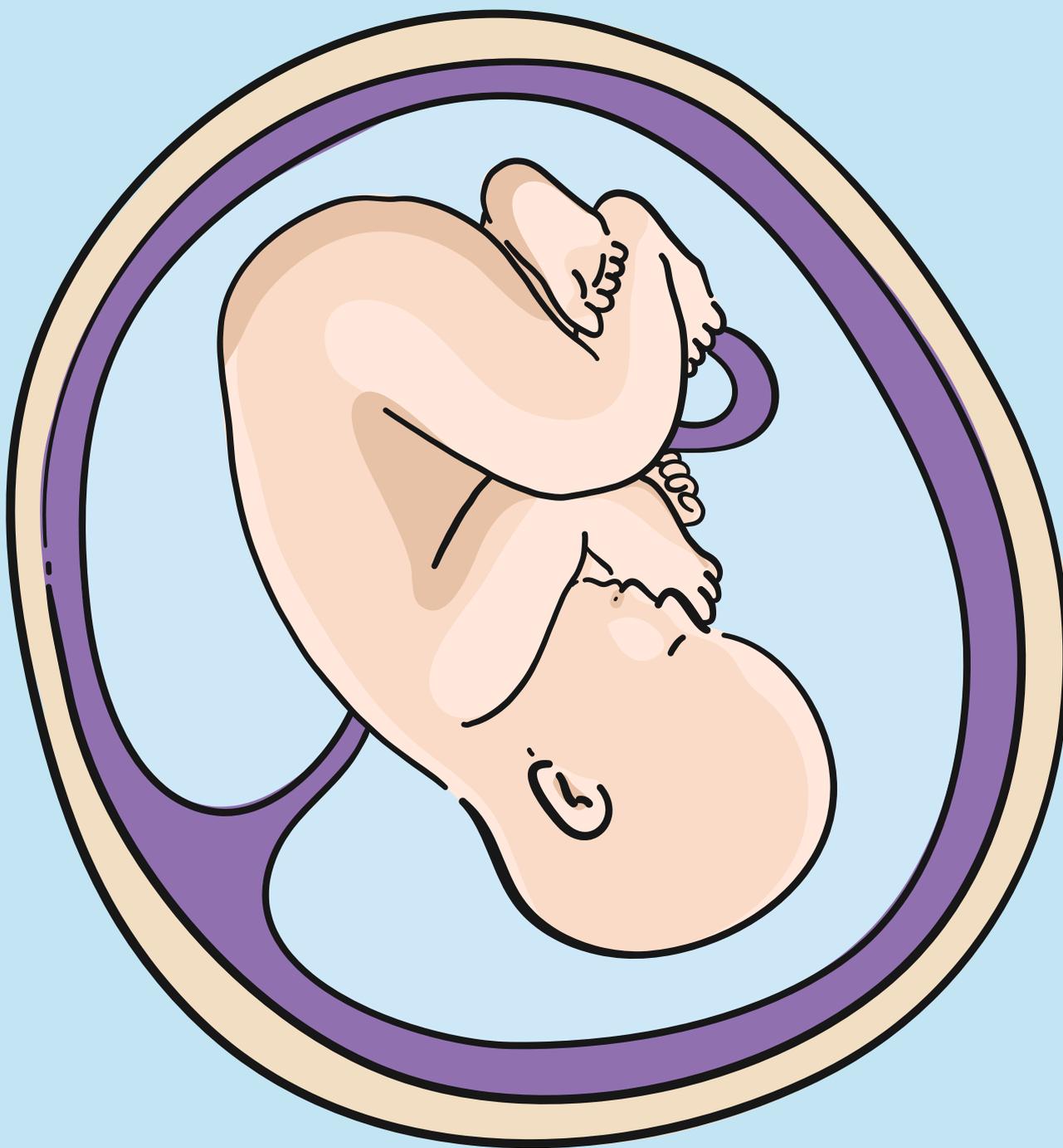
Como vai ser o quarto do bebê...

O que preciso de comprar

O que me emprestaram

Cores e elementos decorativos

Essenciais que não dispense



NO 3º TRIMESTRE

3º TRIMESTRE

A mamã pode sentir...

Alterações

Alívio de desconfortos

Comichão na barriga ou estrias

Hidrate a pele com cremes e/ou óleos próprios para usar na gravidez. Mantenha-se hidratada bebendo bastante água.

Insónias e dificuldade em dormir

Durma com uma almofada entre as pernas e deite-se de lado. Tente criar uma rotina de sono e um ambiente calmo e confortável para dormir. Evite sestas durante o dia para não comprometer o sono noturno.

Alterações**Alívio de desconfortos****Hemorroidas**

Limpe-se com toalhetas e aplique compressas frias. Faça uma alimentação rica em fibras e aumente a ingestão de água. Tente não permanecer sentada ou em pé por muito tempo. Veja com o seu médico qual a medicação que pode tomar para aliviar o desconforto.

Dores pélvicas

Faça alongamentos leves em movimentos suaves (ioga ou pilates podem ser bons aliados, desde que tenha o aval do médico). Além de ajudarem a aliviar a dor, fortalecem a musculatura para suportar as mudanças no corpo durante a gravidez.

O desenvolvimento do bebê...

O desenvolvimento do bebê no **3º trimestre da gravidez** é marcado pelo amadurecimento dos órgãos e dos principais sistemas do corpo. Além disso, o rápido crescimento do cérebro permite comandar melhor os movimentos e o ritmo da respiração e temperatura corporal.

Neste trimestre, o bebê já tem o paladar mais desenvolvido, sendo capaz de diferenciar entre os sabores doces e salgados, reagir à dor, ao tato e à luz. Nesta fase também já consegue ouvir melhor e reagir aos sons, podendo mexer-se ou saltar quando ouve um barulho forte, uma música ou a voz da mãe.

É no 3º trimestre que o bebê acumula mais gordura e ganha mais peso, podendo pesar cerca de 3,5 kg no final da gestação.

Principais exames e consultas

- Ecografia do 3^a trimestre da gravidez (entre as 29 e as 32 semanas);
- Rastreio streptococcus tipo B (entre as 35 e as 37 semanas).

O babyshower...

Tema:

Local:

Convidados:

Presentes recebidos:

A mala da maternidade...

Para o bebé:

Para a mãe:

Para o pai:

O MEU PLANO DE PARTO...

FOTO DA BARRIGA



O nascimento...

Nome do bebé:

Dia:

Hora:

Peso:

Comprimento:

Local:

FOTO DO BEBÉ



O meu parto foi assim...



Farmácia
NOVADAMAIA

A Farmácia Nova da Maia

Preparar a chegada de um bebé é uma fase tão maravilhosa quanto desafiante. Na Farmácia Nova da Maia, pode contar com uma equipa de profissionais disponíveis para esclarecer as suas dúvidas e prestar o melhor aconselhamento.

Explore a nossa categoria Mamã e Bebê e encontre uma vasta gama de produtos que vão ajudá-la a ultrapassar os desconfortos físicos naturais da gravidez e pós-parto e acompanhar o crescimento do seu bebé no primeiro ano de vida.

Porque sabemos que é uma altura financeiramente exigente, disponibilizamos promoções constantes para que tenha acesso a vários produtos ao melhor preço.

Explorar as ofertas para Mamã e Bebê

Rua da Espinhosa 642, RC
4475-699 Maia

+351 22 986 44 11
(chamada para rede fixa nacional)



farmacianovadamaia.pt/pt/
online@farmacianovadamaia.pt