



O nascimento de uma Mãe

Gestação, Parto e Amamentação

babycare 
Quem ama cuidar!

A maior plataforma online para famílias do Brasil

femibion®

LAVAGEM NASAL
NoseWash

ISDIN
LOVE YOUR SKIN

BIGFRAL

NUK

Lillo

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:

femibion[®]

LAVAGEM NASAL
NoseWash

 **ISDIN**
LOVE YOUR SKIN

BIGFRAL



The Lillo logo features the word "Lillo" in blue, lowercase letters with a pink heart above the "i".

Apoio:

POPPINS

babycare 
Quem ama cuida!

A maior plataforma online para famílias do Brasil

www.kitbabycare.com.br @babycare.oficial