



DIÁRIO DA

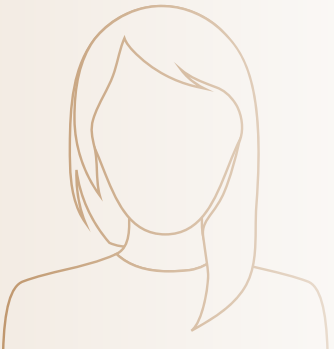
Mega

MAMÃE

MegaMater®

GENOM

Insira sua foto aqui



Identificação

Me chamo

Nasci em ____/____/____

Moro em

Celular:

Companheiro(a):

Médico(a):

Minha principal sensação quando descobri que estava grávida:

A(s) primeira(s) pessoa(s) para quem contei sobre minha gravidez:

Como essa(s) pessoa(s) se sentiu(ram) ao saber:

A GESTAÇÃO É UM MOMENTO ÚNICO QUE MERECE TODA A ATENÇÃO

Parabéns, mamãe!

Existe um pequenino ser dentro de você que, em breve, será o motivo de toda a sua alegria.

E para te ajudar nesses meses de gravidez, você poderá contar com o **Diário da Mega Mamãe**, uma forma de se manter informada sobre os cuidados necessários para uma gestação tranquila, e registrar tudo o que acontece para auxiliar o acompanhamento médico junto ao seu obstetra.



LEMBRE-SE SEMPRE
de anotar suas
dúvidas e consultar as
dicas e informações
que preparamos com
carinho para você.

MUITAS NOVIDADES ESTÃO POR VIR

A gravidez é um divisor de águas.

São tantas mudanças, físicas e emocionais, que mesmo quem se planeja para ela, é surpreendida de alguma forma. Por isso, é importante se dedicar ao máximo em cada etapa da gestação, tomando os cuidados necessários e realizando todos os exames recomendados.

Principais cuidados durante a gravidez

Manter uma **ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL;**

NÃO INGERIR BEBIDA ALCOÓLICA, FUMAR OU UTILIZAR ENTORPECENTES;

MANTER BONS HÁBITOS DE HIGIENE BUCAL,
já que a gengiva pode ficar mais sensível;

TOMAR 20 MINUTOS DE SOL, inclusive nas mamas e preferencialmente durante o início da manhã ou no final da tarde. Lembre-se de utilizar chapéu ou boné e protetor solar no rosto, para evitar manchas de pele;

EVITAR USO DE DESCOLORANTES, TINTURAS DE CABELO, alisantes e onduladores que contenham amônia e outros componentes tóxicos ao bebê;

REALIZAR EXERCÍCIOS FÍSICOS LEVES E PRAZEROSOS, como caminhadas, caso não haja contraindicação por parte do seu médico;

EXERCITAR A RESPIRAÇÃO, DE FORMA LENTA E PROFUNDA, várias vezes ao dia, para ajudar no alívio de inquietude e desconforto;

TENTAR DORMIR 8 HORAS POR NOITE
e repousar alguns minutos durante o dia;

ELEVAR AS PERNAS QUANDO ESTIVER SENTADA
ou deitada, para melhorar a circulação;

TOMAR CUIDADO COM O MOSQUITO transmissor de dengue, chikungunya e vírus zika, eliminando os criadouros no ambiente;

EVITAR LOCAIS FECHADOS,
com alta concentração de pessoas para prevenir doenças infecciosas;

A MELHOR POSIÇÃO PARA FICAR DEITADA É DO LADO ESQUERDO,
com um travesseiro entre as pernas, pois facilita a passagem de oxigênio ao bebê.

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NA GESTAÇÃO

Uma boa alimentação é essencial para o bom desenvolvimento do bebê.

Procure manter uma dieta saudável e equilibrada, com os alimentos variados de origem vegetal. Prefira sempre opções naturais, evitando alimentos processados e ultraprocessados.

Confira algumas dicas para manter uma alimentação saudável na gestação:

FAÇA PELO MENOS CINCO REFEIÇÕES DIÁRIAS:

as três principais (café da manhã, almoço e jantar) e duas menores, de forma que não fique muito tempo sem comer. Beba bastante água entre as refeições.

MANTENHA UM HORÁRIO FIXO DE REFEIÇÃO: dessa forma, você fortalece o hábito de comer corretamente, além de evitar beliscar entre as refeições. Procure desfrutar o alimento, comendo devagar e, se possível, acompanhada de familiares ou amigos.

COMA PRINCIPALMENTE ALIMENTOS NATURAIS DE ORIGEM VEGETAL:

feijão, cereais integrais, verduras, frutas e castanhas.

CUIDADOS PARA O CONSUMO DE CARNES: EVITE CONSUMO EXCESSIVO

de carnes vermelhas, alternando, sempre que possível, com pescados, aves, ovos, feijão e legumes. Além disso, retire a pele e a gordura aparente.

CUIDADOS NA HORA DE COZINHAR E TEMPERAR:

reduza o uso de óleos, açúcares e gorduras, principalmente a gordura trans. Evite comer frituras, adoçar bebidas com açúcar ou adoçantes e utilizar muito sal no tempero.

INCLUA LEGUMES, VERDURAS E FRUTAS DA ÉPOCA EM SEU CARDÁPIO

pois além da pouca quantidade de calorias, são ricos em vitaminas, minerais e fibras que contribuem para a prevenção de obesidade.

EVITE AO MÁXIMO O CONSUMO DE ALIMENTOS INDUSTRIALIZADOS.

REFORCE O CONSUMO DE ALIMENTOS RICOS EM FERRO E VITAMINA C.

O ferro ajuda na prevenção da anemia e a vitamina C, além de fortalecer o sistema imunológico, ajuda o organismo a absorver melhor o ferro.

SUPLEMENTE ÁCIDO FÓLICO E SULFATO FERROSO:

o ácido fólico é essencial para o desenvolvimento neurológico do bebê, por isso deve ser suplementado durante toda a gravidez. O sulfato ferroso deve ser suplementado também durante toda a gestação e seguindo até o 3º mês pós-parto.

EU QUERO! vs. NEM PENSAR...

Quais são os alimentos que você tem mais sentido vontade de comer durante a gravidez? E aqueles que você não quer nem passar perto? Escreva abaixo cada um deles e utilize esse espaço como lembrança desse momento tão único:

EU QUERO!

NEM PENSAR...

A vertical writing area with ten horizontal blue lines. The background features a faint, repeating pattern of various food items including fruits like grapes, pears, and watermelon, vegetables like mushrooms and carrots, and other items like a teapot, bread, and a bowl.

A vertical writing area with ten horizontal blue lines. The background features a faint, repeating pattern of various food items including fruits like grapes, pears, and watermelon, vegetables like mushrooms and carrots, and other items like a teapot, bread, and a bowl.

SINTOMAS QUE PODEM SURTIR COM A GRAVIDEZ

Calma, que todo desconforto vai passar e quando seu bebê chegar, tudo isso terá valido a pena.

Conheça alguns sintomas que podem surgir e o que você pode fazer com relação a eles:



GENGIVITE (SANGRAMENTO DA GENGIVA): as variações hormonais são as responsáveis pelos possíveis sangramentos da gengiva, por isso é importante manter uma boa higiene bucal, utilizando escova de dentes com cerdas macias, creme e fio dental.



ENJOOS E VÔMITOS: os sintomas são bem comuns nos primeiros meses de gravidez. Uma maneira de evitá-los é não prolongar o intervalo entre uma refeição e outra, além de optar por alimentos mais secos (bolachas de água e sal, pão) ou frutas. Caso vomite, apenas enxague a boca e aguarde 30 minutos para escovar os dentes.



AZIA E QUEIMAÇÃO: ingerir líquidos junto com a refeição e se deitar logo após o almoço ou jantar pode causar os sintomas, por isso evite. Além disso, coma mais vezes e em menor quantidade.



CÃIBRAS E FORMIGAMENTOS NAS PERNAS: para evitar estes sintomas, é indicado moderar as atividades físicas, além de beber bastante água, suco de frutas e ingerir bananas, que são ricas em potássio. Realize massagens e aquecimento nas pernas.



VARIZES NAS PERNAS: são causadas por problemas de circulação, por isso evite ficar em pé ou sentada por períodos muito longos. Levante as pernas a cada duas horas e procure utilizar meias elásticas, calçados e roupas confortáveis.



INTESTINO PRESO: recomenda-se incluir alimentos integrais ricos em fibras na alimentação, como pão e arroz integrais, granola, linhaça, folhas verdes e frutas (principalmente mamão, laranja com o bagaço, ameixa preta). Evite queijos, farinhas brancas (não integrais) e frutas como caju e goiaba. Beba bastante água e pratique atividade física (sempre seguindo orientação médica).



DOR NA COLUNA E DOR NA BARRIGA: podem ocorrer, principalmente no final da gravidez. Tente esticar a coluna espreguiçando, além de reduzir a carga de peso e diminuir o serviço doméstico.



HEMORROIDAS: evite utilizar papel higiênico, preferindo água e sabão para realizar a higiene. Enxugue sempre com uma toalha macia e faça banhos de assento com água morna. Lembre-se de falar sobre isso na consulta do pré-natal.



AUMENTO NA NECESSIDADE DE URINAR: é comum, mas caso sinta dor ou queimação na hora de fazer xixi, procure seu médico, pois pode ser o caso de uma infecção urinária.

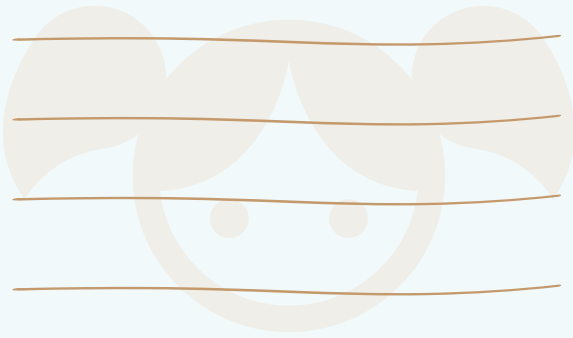


AUMENTO DA SECREÇÃO VAGINAL (CORRIMENTO): é comum durante a gravidez. Deve-se apenas ficar atenta caso haja coceira, ardor, cheiro forte ou cor estranha. Nestes casos, fale com seu médico.

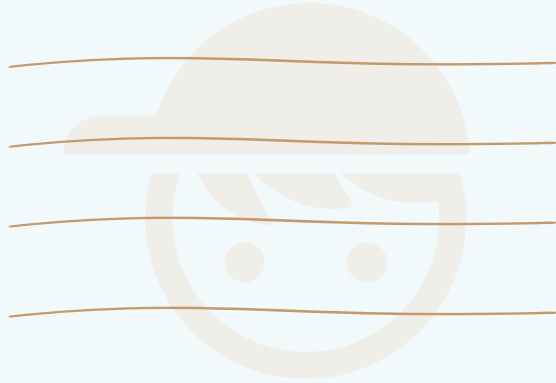
QUAL SERÁ O NOME DO BEBÊ?

Entre tantos nomes lindos por aí, escolher apenas um é uma tarefa bem difícil. Por isso, escreva abaixo os que você mais gosta e, por fim, decida qual será o nome do(a) seu(sua) filho(a)!

MENINA



MENINO



EU DECIDI! SERÁ:

MINHAS CONSULTAS

Anote aqui as informações mais importantes das consultas com o seu obstetra e suas dúvidas, para no dia, não esquecer de nada!

Data da consulta: ____/____/____ Horário: ____:____

Dúvidas ao médico:

Anotações importantes:

Exames solicitados:

Data da consulta: ____/____/____ Horário: ____:____

Dúvidas ao médico:

Anotações importantes:

Exames solicitados:

MINHAS CONSULTAS

Data da consulta: ____/____/____ Horário: ____:____

Dúvidas ao médico:

Anotações importantes:

Exames solicitados:



Data da consulta: ____/____/____ Horário: ____:____

Dúvidas ao médico:

Anotações importantes:

Exames solicitados:



MINHAS CONSULTAS

Data da consulta: ____/____/____ Horário: ____:____

Dúvidas ao médico:

Anotações importantes:

Exames solicitados:



Data da consulta: ____/____/____ Horário: ____:____

Dúvidas ao médico:

Anotações importantes:

Exames solicitados:



MINHAS CONSULTAS

Data da consulta: ____/____/____ Horário: ____:____

Dúvidas ao médico:

Anotações importantes:

Exames solicitados:



Data da consulta: ____/____/____ Horário: ____:____

Dúvidas ao médico:

Anotações importantes:

Exames solicitados:





INFORMAÇÕES MÉDICAS

Incluir informações nesta página é fundamental, para que no momento mais importante, nada seja esquecido:

Data prevista para o parto: ____/____/____

Maternidade escolhida:

Endereço:

Obstetra:

Contato:

Alergias da mamãe:

Remédios que estão sendo utilizados:

Medicamentos que devem ser evitados:

Vacinas tomadas:

Tipo sanguíneo da mamãe:

Tipo sanguíneo do papai:

Contato de emergência:



1º TRIMESTRE

Coloque aqui uma foto da sua barriga neste trimestre!

Como você está se sentindo nesta etapa da gestação?





Principais compromissos deste trimestre:





Principais sintomas e sensações do trimestre:





Peso final deste período:



MEU PRIMEIRO ULTRASSOM – 1º TRIMESTRE

Que tal registrar aqui o primeiro ultrassom do seu bebê? Insira a foto, juntamente com um comentário sobre como você se sentiu neste momento tão importante!





2º TRIMESTRE

Coloque aqui uma
foto da sua barriga
neste trimestre!

Como você está se sentindo nesta etapa da gestação?





Principais compromissos deste trimestre:





Principais sintomas e sensações do trimestre:





Peso final deste período:



MEU SEGUNDO ULTRASSOM – 2º TRIMESTRE

Estamos na metade do caminho! Registre aqui o crescimento do seu bebê e os sentimentos que mais se sobressaíram durante o ultrassom.





3° TRIMESTRE

Coloque aqui uma
foto da sua barriga
neste trimestre!

Como você está se sentindo nesta etapa da gestação?





Principais compromissos deste trimestre:





Principais sintomas e sensações do trimestre:





Peso final deste período:



MEU TERCEIRO ULTRASSOM – 3º TRIMESTRE

Estamos na metade do caminho! Registre aqui o crescimento do seu bebê e os sentimentos que mais se sobressaíram durante o ultrassom.





A HORA MEGA ESPERADA ESTÁ CHEGANDO!

Finalmente, é hora de conhecer seu bebê!

Mas, você já preparou tudo para o grande dia?

Peça a seu(sua) companheiro(a) para conferir este rápido checklist:

- **ORGANIZAR DOCUMENTOS** para levar no momento do parto e para entrar com a licença-maternidade.
- **FAZER A LISTA DE TELEFONES ÚTEIS.**
- **COMPRAR MANTIMENTOS** para o retorno da maternidade.
- **FAZER A BOLSA** que será levada à maternidade:
 - ♥ *Roupas e fraldas para o bebê*
 - ♥ *Roupas para você*
 - ♥ *Absorventes*
 - ♥ *Casaco ou manta para seu acompanhante utilizar durante a noite*
 - ♥ *Produtos de higiene pessoal*
 - ♥ *Carteira de identidade ou certidão de nascimento*
 - ♥ *Esta caderneta e a caderneta de saúde, se for adolescente*
- **SE FOR ESTUDANTE,** solicitar atestado para afastamento das atividades escolares.
- **SE TIVER OUTROS FILHOS,** procurar alguém para cuidar deles enquanto estiver na maternidade.
- Escolher **QUEM SERÁ SEU ACOMPANHANTE**
- **VISITAR A MATERNIDADE** antecipadamente.



MEGA RECORDAÇÕES PARA TODA A VIDA

Agora que seu bebê já nasceu,
vamos deixar lembranças boas desse dia para sempre
incluindo fotos e informações sobre como seu pequenino
veio ao mundo?

PREENCHA COM OS DADOS ABAIXO:



**SELFIE ANTES DO PARTO PARA
CURTIR NAS REDES SOCIAIS**

Insira sua foto aqui



**CHEGUEI COM MUITO
AMOR PARA DAR!**

Insira foto do bebê

Insira a foto
do pé do bebê



Prazer, meu nome é:

Sou filho(a) de:

Nasci dia: ___/___/___
às ____:____

Na cidade/estado:

Meu peso:
Minha altura:

Graças aos cuidados dos
profissionais de saúde:

DIÁRIO DA

Mega

MAMÃE



0800 011 15 59
A dose certa da
INFORMAÇÃO

GENOM

GRUPO  **União Química**
farmacêutica nacional S/A