

Acompanhar a gravidez

Aprender sobre si próprio mês a mês

Logo à partida, o álcool, o tabaco e as drogas, bem como muitos chás de ervas, podem prejudicar gravemente a saúde do seu bebé. É por isso que é importante saber o mais cedo possível se está à espera de um filho e procurar aconselhamento e assistência de profissionais de saúde qualificados desde o princípio da gravidez.

Aprender sobre si próprio: 4-8 semanas

1 mês... Ainda não há nada para ver. Os seus seios podem já estar sensíveis e inchados. Tem vontade de vomitar frequentemente?

- Em algumas semanas, isso passará. Beber um chá ligeiro e comer apenas pequenas porções de comida de cada vez, não muito gordurosas, açucaradas ou salgadas, reduzirá as náuseas.
- Para a saúde do seu filho, não beba álcool, não tome chás de ervas nem use tabaco ou liamba. Coma alimentos saudáveis: [clique aqui para ver!](#)



Alimentação saudável durante a gravidez

- Folhas verdes, feijão e outros legumes como soja, ervilha, grão de bico
- Arroz, batata doce, mandioca, abóbora, batata reina
- Peixe e carne, ovos, galhina
- Frutos: banana, mangas, laranja, tangerina, abacate
- Leite e produtos lácteos, como iogurte e queijo
- Consumir muito pouco açúcar, sal e gordura
- Não comer nem beber tabaco, álcool ou ervas, como os chás medicinais!
- Não consumir drogas e medicamentos, exceto se forem aprovados e prescritos pelo seu profissional de saúde (médico, enfermeiro ou parteira)



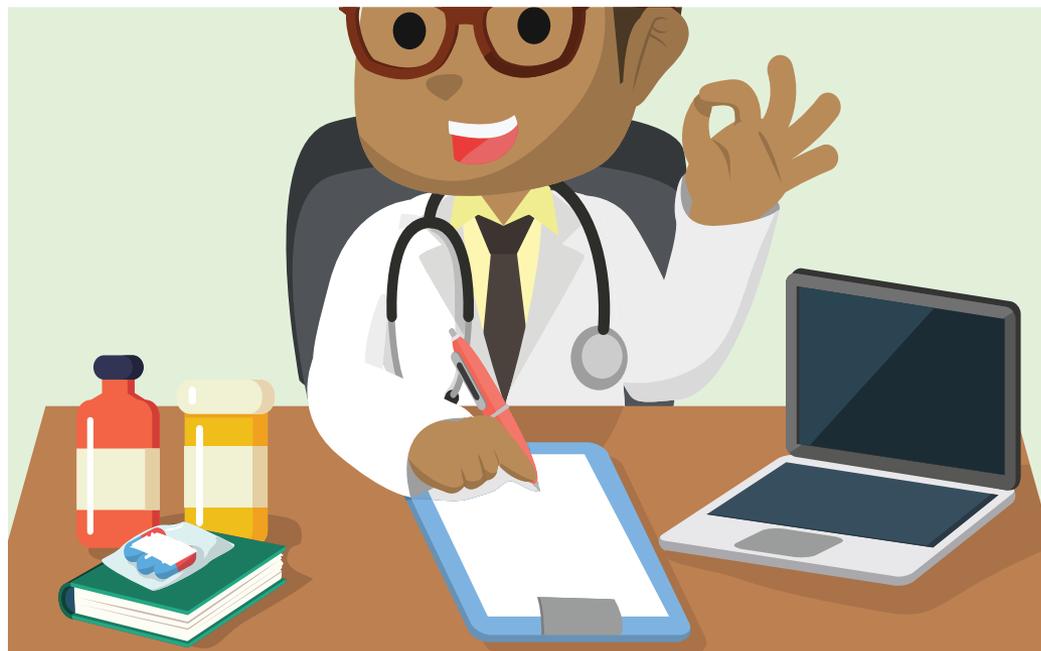
Aprender sobre si próprio: 8 semanas



Até às 14 semanas, ainda não há nada para ver, mas pode sentir-se cansada e muitas vezes com náuseas, especialmente de manhã. Isso passa dentro de algumas semanas. Beber chá ligeiro e comer apenas pequenas porções sem gordura e não muito salgadas ajuda. Se continuar a sentir náuseas com frequência após 12 semanas, informe o seu médico

Aprender sobre si próprio: 12 semanas

Faltou-lhe o período duas vezes? Ainda tem náuseas e os seus seios estão um pouco mais pesados? Embora tu possas notar, poucas pessoas o farão! Mas é bom ir agora à clínica ou posto para ter um início saudável da sua gravidez. Faça exames para detetar infeções nocivas, aconselhamento e suplementos vitamínicos e, se necessário, medicação, para manter a si e ao seu bebé tão seguros e saudáveis quanto possível.



Peça ao seu marido para o acompanhar! Ambos devem ser examinados para detetar infeções que possam pôr o seu bebé em risco

Aprender sobre si próprio: 16 semanas



Adicione um pouco de carne, peixe, feijão ou ovo ao seu guisado de mandioca ou banana para dar energia ao seu bebê. E todos os dias fruta e legumes de folha! Os amendoins também são bons. Reduza o sal na sua alimentação. Não fume nem beba álcool, não use chás de ervas medicinais nem coma barro, pois pode prejudicar o seu bebê. Pergunte ao seu médico se se sentir fraca, pode precisar de um suplemento alimentar.



Agora deve sentir menos náuseas. Se as náuseas persistirem, informe o seu profissional de saúde na clínica pré-natal

Aprender sobre si próprio: 20 semanas



- Na semana 20-22, deve começar a sentir o bebê a dar pontapés e a mexer-se se estiver deitada.
- Ainda faltam 18-20 semanas para o nascimento do bebê, mas pode acontecer algo que o faça tentar nascer mais cedo, por isso esteja preparada!
- Na sua próxima consulta pré-natal, vá com o seu marido ou uma pessoa de confiança e discuta o seu plano de parto e de emergência com a assistente clínica [clique aqui para aceder ao plano de parto e emergência](#)

Aprender sobre si próprio: 24 semanas



Esta mãe está grávida de cerca de 24 semanas (7 meses). Está a brilhar de saúde. Está a comer alimentos saudáveis, faz exercício moderado (inclui tarefas diárias e trabalho agrícola ligeiro, por exemplo, trabalho de enchada), descansa um pouco mais, mas não demasiado. Agora o bebé vai começar a crescer muito depressa! Coma muitas proteínas (peixe, ovos, carne, leite, folhas verdes, feijão, soja e frutos da época). Tenha cuidado, o seu bebé pode anunciar-se cedo. Consulte o “**plano de parto**” para se certificar de que está preparada

Aprender sobre si próprio: 28 semanas

*Faltam três meses ou menos para o parto! O seu plano de parto está pronto? A sua barriga deve estar a crescer rapidamente e os seus seios estão mais inchados e tensos, preparando-se para a amamentação. Faça uma pequena sesta à tarde. Mantenha-se ativa, mas não levante cargas pesadas nem ande com enxadas!



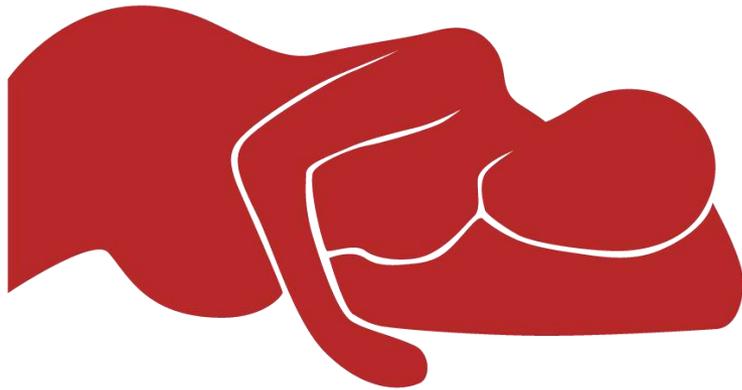
Terá mais fome e poderá comer mais, mas mantenha-se fiel a alimentos saudáveis, não se encha de batatas fritas e não adicione sal e açúcar

Saiba mais sobre si próprio: 32 semanas de gravidez



A sua barriga está bastante grande agora e ainda vai aumentar muito mais, pois o bebé pode ganhar mais 1 a 2 kg. Pode sair um líquido amarelado dos seus seios. Chama-se “colostro”, que serve para preparar os seus seios para a produção de leite. Se possível, nesta fase da gravidez, vá ao centro de saúde de duas em duas semanas. Se não puder ir, contacte o seu prestador de cuidados de saúde através da [lamboMamal](#)

Aprender sobre si próprio: 36 semanas



A sua gravidez ronda agora as 36 semanas: o parto está próximo! O plano de parto está pronto? O seu marido ou familiares estão prontos? Tudo pronto? Consulte o seu plano de parto mais uma vez!

Quando se torna pesada, é mais seguro dormir sobre o lado esquerdo para manter o oxigénio e o sangue a fluir para o seu bebé.

Aprender sobre si próprio: 38-42 semanas



O seu bebé ainda não está lá?

Conselhos

Se o seu bebé ainda não tiver nascido, esteja preparada para ir ao centro de saúde a qualquer momento. Certifique-se de que o seu bebé continua a mexer-se e durma e descansa sobre o seu lado esquerdo. Se já tiverem passado as 40 semanas e nada acontecer, contacte o seu médico. Deve ser vigiada de perto. Se o parto não se iniciar por si próprio até à semana 42, podem ser induzidas contracções (dores de parto)

Aprender sobre si próprio : 38-42 Semanas (9 meses)



O seu bebé nasceu! Parabéns! Foi para o hospital a horas - certifique-se de que os seus visitantes lavam as mãos antes de lhe tocarem a si ou ao bebé. É melhor encontrar-se com os seus visitantes ao ar livre

Descanse bem, amamente o seu bebé e mantenha-se em contacto com o seu profissional de saúde! Os primeiros dez dias continuam a ser de alto risco. Preste atenção aos seguintes sinais de perigo para si: febre, sangramento ou corrimento vaginal malcheiroso, convulsões. **No seu bebé:** febre, convulsões, dificuldade em respirar, ausência de movimentos, dificuldade amamentar. Chame imediatamente o serviço de urgência para si e para o seu bebé quando estiver preocupada com alguma coisa!



Pronto para ir para casa?

Boa viagem para casa!
Continuaremos esta viagem a partir de sua casa com conselhos sobre a sua própria saúde até à recuperação total, amamentação do seu bebé e como evitar que o próximo bebé venha demasiado cedo depois deste.

