

# Estou grávida, e agora?



**CERTOSABER.COM**

CUIDADOS COM A GRAVIDEZ E COM O BEBÊ

# Estou grávida e agora? Cuidados com a gravidez e com o bebê

Teste positivo, dúvidas na cabeça e agora pergunta clássica: O que faço com a gravidez? Em primeiro lugar, devo te alertar que é menos pior do que você pensa e basta ter cuidado, pois tudo melhora ainda mais.

O objetivo desse texto é mostrar alguns pontos importantes sobre a gestação e incluir os primeiros meses com o bebê.

Sendo assim, as informações farão com que você se prepare e tenha condições de superar as dúvidas.

Daí para frente é simples e basta seguir, pois a gravidez é uma benção e você amará esse bebê fortemente. Afinal, é por meio dele que dará para aprender o verdadeiro significado que o amor tem para a vida de todos.

## O que fazer na gravidez: 10 passos

A notícia pode ser de duas formas e pouco diferente faz, pois é preciso o que fazer na gravidez.

Para alguns, é uma felicidade imensa e a concretização de um sonho, porque muitos casais pensam em ter um filho (a). Nem todos os casos são assim e é comum que exista certo medo, mas pode passar de com o tempo.

Igualmente, é preciso ter os mesmos cuidados e sempre pensando em levar a gestação até o momento do parto.

O texto tem a proposta de trazer informações interessante e que facilite os passos seguintes ao da notícia da gravidez. Dessa forma, confira a seguir as coisas que toda gestante deve pensar para ter uma gestação completa.



# O que fazer na gravidez: 10 passos

A notícia pode ser de duas formas e pouco diferente faz, pois é preciso o que fazer na gravidez.

Para alguns, é uma felicidade imensa e a concretização de um sonho, porque muitos casais pensam em ter um filho (a). Nem todos os casos são assim e é comum que exista certo medo, mas pode passar de com o tempo.

Igualmente, é preciso ter os mesmos cuidados e sempre pensando em levar a gestação até o momento do parto.

O texto tem a proposta de trazer informações interessante e que facilite os passos seguintes ao da notícia da gravidez. Dessa forma, confira a seguir as coisas que toda gestante deve pensar para ter uma gestação completa.



# 1) Contrate um convênio ou analise o seu (se já tiver)

Primeiramente, eu preciso te falar sobre uma coisa: verifique se existe a chance de contratar um convênio médico.

Igualmente, a proposta é muito simples e se trata de permitir que os serviços possam ser usados por você. Saiba que serão necessários fazer exames, como o próprio pré-natal todo, e incluindo os cuidados com o bebê.

Apenas o parto não será coberto, pois exige carência e a vantagem é não gastar com os procedimentos anteriores. É possível contratar pela internet e também fora dele, se assim você preferir e essa é um grande benefício.

Procure um que caiba no seu bolso e que possa ser utilizado, pois as alternativas são muitas e não é complicado saber.

Se você já tiver um convênio, o processo é mais fácil e basta utilizar, de acordo com o plano contratado.

Simultaneamente, a gravidez se torna mais tranquila e você pode curtir a gestação sem gastar com exames.

Dependendo do que foi acordado, a dica é procurar por incrementar alguns serviços e até contratar um plano superior.

Juntamente com esse fato, é crucial pensar nas suas possibilidades e buscar fazer tal investimento.

Para finalizar esse primeiro passo, o SUS está disponível e pode ser usado, mas alguns exames demoram para serem feitos.

Mais uma vez: se existir a condição financeira, a contratação de um convênio médico é muito indicada.



## 2) Comece o pré-natal

Antes de mais nada, toda gravidez exige um fato: que o pré-natal comece e você deve escolher um obstetra. Essa é a hora de marcar a primeira consulta e algumas informações devem ser anotadas, confira a seguir quais:

- Anote o primeiro dia da sua última menstruação e a proposta é auxiliar o profissional a estimar a data do parto;
- Em seguida, busque anotar as suas dúvidas e perguntas que deseja fazer, uma por uma, no papel;
- Procure uma indicação e de um médico que possibilite tal diálogo, porque alguns profissionais procedem de outra maneira;
- Não se esqueça de anotar os remédios que você e mostre para o médico, pois pode existir algum conflito com a gravidez.

Se prepare para uma coisa: o médico costuma, em resumo, passar ácido fólico e a ideia é melhorar a formação do feto. Outras vitaminas podem estar inclusas e por isso que o pré-natal é tão importante para as mães.



### 3) Os primeiros exames

É chegada a hora de fazer os primeiros exames e normalmente acontece já no primeiro trimestre de gestação. Ao mesmo tempo, é importante entender a proposta do exame e se trata de detectar possíveis problemas na criança.

Vale destacar que pode ser disfunções e doenças, incluindo a mãe e também o próprio bebê, podendo iniciar o tratamento imediatamente. Entretanto, o exame de sangue também está presente e precisa ser feito do modo correto.

Alguns testes rápidos estão incluídos, por exemplo: de urina e os primeiros ultrassons são iniciados nessa fase.

Uma informação positiva para você: é com cerca de 6 ou 7 semanas você já poderá ouvir o coração do baby.

Lembra da dica passada acima, a de começar o pré-natal com e ter acesso ao obstetra? Então, o médico passará todas as informações e os exames corretos, fazendo a sua gravidez ficar ainda mais tranquila.



## 4) Deixe de lado alguns hábitos

Bem, aqui eu chego em um ponto polêmico e perigoso: os vícios e o risco que podem trazer ao bebê. Por outro lado, não é complicado de entender e pode ser feito com maior facilidade, veja a seguir:

- Cigarro- As chances de aborto aumentam e de parto prematuro, mas também é perigoso para você e pode ser evitado. Que tal usar a gravidez para deixar de fumar e fazer esse bem para vocês dois?
- Cafeína- O risco de aborto aumenta e a ingestão deve ser em quantidades pequenas, dependendo da pessoa. Uma ou duas xícaras, em suma, por dia, está de bom tamanho e não trará riscos a vocês.
- Álcool- Aqui existe outro risco grande e pode acarretar problemas no aprendizado dos bebês no começo. O principal é deixar de lado até o bebê nascer e se estendendo até o fim da amamentação ao bebê.

Caso o médico julgue necessário, pode ser que outros itens sejam proibidos e é fundamental que você se atente a esse fator. No entanto, por hora, esses produtos já estão de bom tamanho e trarão benefícios para a sua saúde.



## 5) Alimentação

Estar grávida e se alimentar mal é perigoso, sobretudo, devido a um fator: a falta de nutrientes para o bebê. Da mesma forma, basta ter uma alimentação equilibrada e que possa trazer mais saúde para a própria gestante. Aqueles que conterem ácido fólico são boas opções, como por exemplo: nozes, abacates, verduras de cor verde escura e frutas cítricas. O sistema nervoso do bebê será formado corretamente e a saúde melhora mais ainda.

O ômega 3 é mais um aliado de todos, mas principalmente das mães e oferece a chance de melhorar o desenvolvimento do cérebro. Assim também, a retina do feto é melhorada e diminui bastante o risco de partos prematuros.

A gravidez pode ser melhor e a alimentação eficaz auxilia a prevenir algumas alergias que são bem comuns.

A dica principal é apenas ser na quantidade correta e o auxílio de um profissional da área de nutrição é adequado.



## 6) E o parto?

Outro ponto muito relevante é começar a imaginar como será o parto, especialmente se ainda não tiver sido pensado. O principal é chegar a uma conclusão e a dica é que você obtenha cada vez mais informações. Partos sobram e possível encontrar alguns, por exemplo: lócus, parto natural, cesárea e parto domiciliar. Contudo, é fundamental prestar atenção em outro detalhe: a condição financeira e física, pois impactam diretamente nisso.

Uma dica eficiente é perguntar para as mães a opção e também os pontos bons, considerando sempre os ruins. Saiba que nada é de todo bom e nem ruim, a dica é buscar por um equilíbrio, mas que atenda a sua necessidade.

Alguns possuem um custo mais elevado e outros não, porém é possível encontrar a que se adapte ao seu desejo. Para ter uma gravidez tranquila, procure escolher o parto e saber se serve para o que você busca ou não.



## 7) Busque pensar se dá para continuar no trabalho ou não

Assim que o pré-natal for iniciado, se tudo estiver certinho com o seu bebê, é preciso comunicar com o RH da empresa. Do mesmo modo, saiba que talvez seja preciso algum reajuste e comunicar a gravidez é o melhor caminho.

Quando você tem esse tipo de atitude, é preciso, antes disso, buscar os seus direitos e comunicar a empresa. Todavia, é frequente que as empresas respeitem tais regras e tudo irá transcorrer na maior normalidade possível.

Para que tudo funcione melhor, busque também não trabalhar demais e ajustar a sua rotina para um bom resultado. Caso seja gravidez de risco, a dica é focar na gestação e esquecer ao máximo das questões profissionais.



## 8) Conte com a contribuição da família

Essa é outra dica útil e eu devo te falar a verdade: a contribuição da família é essencial. A mamãe deve ter a capacidade de prestar atenção desse detalhe e contar com o apoio de todos a sua volta.

Desde já: a ideia não é tirar a sua responsabilidade e apenas oferecer alguém para te apoiar nessa fase. O seu corpo muda e a mente também, sendo preciso que as pessoas possam auxiliar nesse ponto.

A gravidez é um processo que exige cuidado e é fundamental estar atento a essa situação especial. Ainda mais atualmente, é salutar prestar atenção nesse detalhe e chamar todos para estar ao seu lado.



## 9) Pense no enxoval

Assim que for chegando o parto, especificamente no último trimestre, é fundamental começar a pensar no enxoval.

A compra de vários itens é uma constante e a dica principal é pensar em todos detalhes possíveis.

Use o começo da gravidez e pesquise lojas itens, considerando o gosto pessoal e também os demais.

Aliás, é salutar conversar com todos a sua volta e ter a informação das pessoas, pois é melhor ter mais pluralidade.

A dica principal é não tanto dinheiro e saber que existe outra questão: os demais gastos inclusos nisso tudo.

Assim sendo, um bebê precisa de um convênio médico e não adianta gastar com o enxoval, deixando isso de lado.



## 10) Converse com outras grávidas para trocar experiência

Por fim, mas não menos importante, eu tenho que te dar outra dica e é fundamental conversar com outras grávidas. Sim, a minha proposta é fazer com que exista uma troca de ideias e que favoreça a experiência de ambas.

Certamente que essa informação é muito útil e é simples de encontrar, uma vez que existem as redes sociais. Grupos no Facebook estão disponíveis e podem ser usados, porque as informações serão adequadas para todos.

As dicas para a gravidez são encerradas aqui e deixam um aviso especial para você: viva intensamente esse momento. Acredite em mim, pois você sentirá falta e pensará: putz, eu precisava ter aproveitado mais essa fase.



# O que fazer depois que o bebê nasceu: 3 dicas principais

O parto aconteceu, o bebê nasceu ou a bebê, e agora é chegada a hora de voltar para casa, certo? Acredito que seja um momento lindo e você teve a experiência mais legal da sua vida, porém é preciso ter alguns cuidados. Sim, esse momento exige cuidado e o bebê nasce precisando 100% de você, não podendo existir qualquer pensamento longe disso. A fim de facilitar a sua vida, é salutar prestar atenção em três dicas principais e a seguir confira elas.

## 1- Se acostume com o choro, pois será normal

O choro é a única maneira do bebê expressar alguma coisa, ou seja, os sentimentos que podem estar incluídos nisso. Por exemplo: fome, dor, frio, calor, dengue, fralda suja ou apertada e tudo o que você puder vir a imaginar.

A grande questão é, em síntese, interpretar o que é e proceder de acordo com a necessidade do bebê.

Juntamente com esse fato, o principal é se acostumar e tentar ao máximo não se impressionar com o choro.



## **2- Não deixe ter contato com outras pessoas, porque é muito perigoso**

A possibilidade de a criança se contaminar é imensa, pois ela nasceu sem qualquer tipo de anticorpos de defesa.

Inclusive, é preciso evitar essas visitas e até mesmo ser chata, pois as pessoas vão achar que é 'frescura'.

Quando for impossível ter esse tipo de atitude, procure fazer todos lavarem as mãos com sabão e passar álcool em gel.

Posteriormente, nada de deixar beijarem o bebê e é preciso que você deixe isso claro para todos.

## **3- Conte com a ajuda de outras pessoas, já que você irá ficar muito cansada**

Para finalizar o aprendizado, eu preciso te mostrar outra informação e se trata de contar com o auxílio de outros. A sua família precisa ter atenção nesse quesito e te ajudar ao máximo, porque os primeiros dias são difíceis.

Para vencer a gravidez e os primeiros dias do bebê, basta seguir todas essas dicas e conversar com o seu médico. Em outras palavras, o mais importante é contar com a opinião de um profissional e proceder sempre nesse sentido.

# GUIA DE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL INFANTIL

**45% de Desconto com 2 Novos Bônus  
adicionados - Preço exclusivo para  
você**

**Veja o  
depoimento de  
uma mãe que  
já comprou  
nosso Guia**

