



Planner
Quarenta e dois
Desenvolvido por Sam Doula

Desenvolvido por
Sam doula

nome

.....

.....

a espera de

.....

DPP -data provável do parto

.....

telefone

n emergencial

.....

Planejamento Semanal

Semana

tamanho do bebê

Segunda



Terça



Quarta



Quinta



Sexta



Sábado



Domingo



Desenvolvido por @samdoula venda e reprodução proibida

Rastreador de hábitos

Exercícios

Enjoo

Cocô

Planejamento diário



Data _____

S T Q Q S S D

<i>Hora</i>	<i>Atividade</i>	<i>Notas</i>	
9			
10			
11			
12			
1			
2			
3			
4			
5			<i>Hoje me senti forte quando</i>
6			
7			
8			
9			
10			
11			

Minhas Despesas



Mês _____

<i>Quanto</i>	<i>Onde</i>	<i>Notas</i>
<i>R\$</i>		
<i>R\$</i>		<i>No próximo mês quero</i>
<i>R\$</i>		



Dúvidas

Para levar na consulta pré-natal

<input type="checkbox"/>	_____

ONDE POSSO PESQUISAR MAIS

Para Pesquisar

Durante a Gravidez

- Relatos de parto na sua cidade, ou cidades próximas;
- Academias, estúdios, etc., que ofereçam atividades físicas para gestantes;
- O que você pode observar para saber que seu bebê está bem no útero;
- Quais são os grupos de gestantes perto de você;
- Quais os sinais de infecção urinária em gestantes;
- Quais as indicações reais e fictícias de cesárea;
- Quais as fases do trabalho de parto;
- Quem são os profissionais de suporte à gestação e parto perto de você;
- _____
- _____
- _____
- _____

SITES, CANAIS E BLOGS LEGAIS PARA PESQUISA



Para Pesquisar

Se você deseja amamentar no peito

- O que é colostro e para que serve;
- Quando o leite desce, após nascimento do bebê;
- Quando o leite desce, após a mamada;
- Existem consultoras de amamentação perto de você?
- Quais os movimentos que o bebê faz para mamar;
- Como funciona a produção de leite na mama;
- Como ordenhar e armazenar o leite;
- Quais os sinais de “leite empedrado” ou mastite;
- _____
- _____
- _____
- _____

SITES, CANAIS E BLOGS LEGAIS PARA PESQUISA



Rede de apoio Profissional

Quem _____ contato _____

Especialidade _____

Foco do trabalho:

O que não faz:

Quem _____ contato _____

Especialidade _____

Foco do trabalho:

O que não faz:

Lembre que
quem faz o parto é

Você



Segundo Mês

Como driblar o enjoo



Cerca de 85% das mulheres sofrem com enjoos até a 20ª semana de gestação. Isso acontece por uma série de fatores combinados, principalmente pelo aumento de estrogênio, progesterona e alterações nos hormônios tireoidianos.

Para a maior parte delas (90%), esse desconfortável episódio surge já no comecinho da gravidez e melhora aos poucos. Apenas 1,1% apresenta crises graves de náuseas e vômitos, chamado de hiperêmese gravídica. Nesse caso, na maioria das vezes (90%), ela incide nas primeiras semanas da gestação, com melhora progressiva, tornando-se ocasional depois da 20ª semana. Apesar de desconfortável, estudos indicam que os embriões de gestações de mulheres que apresentam náuseas e vômitos são muito saudáveis.

Alguns “segredos da vovó” ajudam muito a driblar os enjoos:

Alimentação sólida leve a cada 2 horas;

Cheirinho de cítricos, como laranja e limão;

Comer algo sólido antes de escovar os dentes pela manhã;

Água gelada;

Água gaseificada;

Sorvete de limão (com moderação!);

Para mim funciona

O que mais me enjoa

Gravidez não é doença, vale sempre reforçar, mas muitas das sensações novas podem mexer muito com a sua disposição e muitas vezes podem ser sinais que alguma coisa precisa de uma atenção especial. Coloquei abaixo as queixas mais comuns e alguns sinais de alerta. Os dois você deve anotar e falar com seu médico para quer devidamente orientada.

Queixas comuns:

- Gengivite
- Enjoos e vômitos nos primeiros meses;
- Azia e queimação;
- Cãibras e formigamentos nas pernas;
- Varizes nas pernas;
- Intestino preso;
- Dor na coluna e dor na barriga;
- Hemorroidas;
- Vontade de fazer xixi;
- Aumento da secreção vaginal (corrimento);
- Alterações de humor, sono e libido.



Sinais de Alerta

- Pressão alta;
- Dor de cabeça e visão embaçada/com estrelinhas;
- Corrimento escuro, marrom ou preto;
- Pés e pernas muito inchados;
- Perda de líquido esverdeado, ao romper a bolsa;
- Febre, dor de cabeça, dor no corpo,
- vermelhidão nos olhos ou manchas vermelhas na pele;
- Vômitos contínuos e persistentes;
- Sangramento vaginal persistente;
- Não sentir o bebê se mover por 12 horas (depois que começar a sentir);



Com aproximadamente 8 semanas, o coração do seu bebê já pode ser ouvido durante a consulta pré-natal. Sim! Finalmente chegou o grande momento de ouvir o tum tum mais ritmado e molhado que você já ouviu. São cerca de 149 batimentos por minuto (BPM). E, a partir daí, a frequência vai aumentar cerca de 3 batimentos por minuto por dia, chegando a 172 BPM.

Quando ouvi pela primeira vez

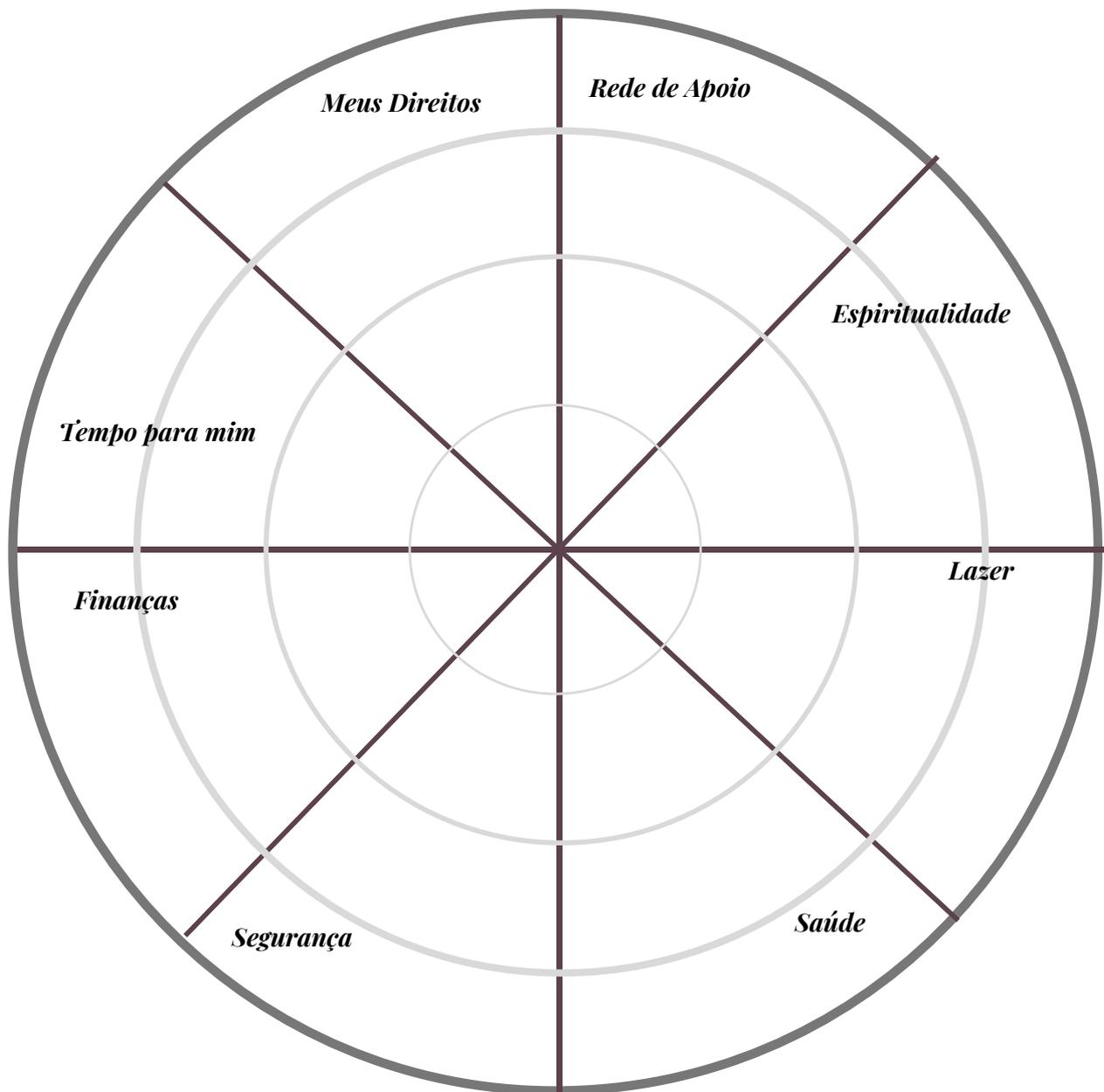
Como me senti

Quem estava comigo era
e a reação foi

Roda da Gestação



Para esse exercício é necessário ler as instruções previamente



Roda da Gestação

Instruções para uso e preenchimento



Recomendo que faça esse exercício a cada 3 meses. Você mesma realizará sua avaliação de quais os pontos julga importante e que precisa desenvolver com mais atenção para viver esse momento com plenitude e autonomia.

Comece escolhendo uma cor para representar cada item e pinte mais ou menos áreas conforme o tanto que você acredita que te representa hoje.

Pintura feita?

Observe os pontos mais “fracos” e anote em frente 3 coisas que pode fazer hoje para que melhorem

Rede de apoio

Essa é a rede mais importante para toda mulher; são as pessoas próximas, que você pode contar quando precisar. É saber quem realmente está ao seu lado para o que der e vier, em caso de necessidade, de socorro em uma emergência, para um desabafo ou companhia. É também quem vai te oferecer suporte no finalzinho da gestação e depois que o bebê nascer, apoiando suas decisões e ajudando sempre que necessário.

Espiritualidade

Independentemente da sua religião, ou mesmo que você não tenha uma, essa é uma área importante. Nem tudo está em nossas mãos e a fé é uma forma poderosa para que possamos realizar voos mais altos, confiando um pouco em você mesma, na sorte, ou em uma “força superior”.

Lazer

Para nos sentirmos bem, o equilíbrio na vida é muito importante. Temos que trabalhar, estudar, produzir e também nos oferecer momentos de descontração, relaxamento e alegria. Durante a gravidez, isso se faz ainda mais necessário, quando as rápidas alterações hormonais e físicas tendem a nos deixar tensas e ansiosas.

Saúde

Gravidez não é doença, mas o sistema imunológico tende a sofrer bastante alterações para entender que o bebê não é um “corpo estranho” a ser combatido. É comum resfriados e pequenos quadros inflamatórios, principalmente, no final da gravidez, quando músculos e ligamentos estão sobrecarregados por conta do peso extra, que aumenta rapidamente semanalmente.

Roda da Gestação

Instruções para uso e preenchimento



Segurança

Como você se sente em relação ao processo da gravidez e parto? Se sente segura em seu ambiente familiar e de trabalho?

Quanto mais segura você se sentir, menos se colocará na posição defensiva em qualquer um desses ambientes e, mais tranquila, poderá vivenciar esse momento.

Finanças

Contas quitadas importam para sua tranquilidade no dia a dia?

Se organizar já na gravidez pode garantir uma tranquilidade depois do nascimento do bebê.

Observe seus gastos, necessidades reais e o que é apenas uma armadilha “fofinha e irresistível” nesse momento. Tão importante quanto o quanto você tem, para seu bebê é essencial você estar bem.

Meus direitos

O Brasil é um país com leis que asseguram o bem-estar e cuidados à mulher durante a gestação, parto e pós-parto. Porém, se a mulher não as conhece e exige que sejam respeitadas, muitas vezes, elas são simplesmente ignoradas. Conhecer seus direitos vai te ajudar a ter qualidade de vida e assistência digna,

independentemente da via de nascimento escolhida. Vale também para um pós-parto mais tranquilo. Anote tudo o que for importante, para que você não esqueça no futuro e tenha argumentos, caso seja necessário.

Tempo para mim

Como você anda nesse momento intenso e tumultuado? Tem tirado um tempo para se olhar no espelho, se amar, ser gentil com você?

Esse é o período das grandes transformações físicas e mentais, quando aquele tempinho de autoamor diário se faz necessário.

*Fcou com dúvidas? Me manda
um direct no meu instagram
@Samdoula*



Profissionais de suporte

Quem são e como podem te ajudar

Doula

O que é:

Profissional treinada para te oferecer informações essenciais para o parto, suporte físico e emocional durante a gestação e parto.

Foco do trabalho:

Parturiente, zelando por sua autonomia e bem-estar durante todo o período.

O que não faz:

Não realiza nenhum procedimento clínico ou exame.

Enfermeira Obstétrica/Obstetriz

O que é: Profissional

com formação em Enfermagem e especializada em Obstetrícia ou formado exclusivamente em Obstetrícia.

Foco do trabalho: Avaliam

cl clinicamente mãe e bebê, realizam exames e são habilitadas a assistir partos, dentro e fora de hospitais; oferecem primeiros socorros por meio de manobras manuais e farmacológicas, quando não há necessidade cirúrgica.

O que não faz: Não

realizam cirurgia cesariana.

Ginecologista Obstetra

O que é:

Profissional formado em Medicina com especialização em Obstetrícia.

Foco do trabalho:

Acompanhamento clínico pré-natal, parto e pós-parto. Solicitação de exames, indicação de medicação quando necessário; e intervenções medicamentosas e cirúrgicas quando necessário.

O que não faz: Na

maior parte do País, não acompanham partos fora do ambiente hospitalar.



Profissionais de suporte

Quem são e como podem te ajudar

·Fisioterapeuta pélvica

O que é:

Profissional formada em Fisioterapia com especialização em saúde da mulher.

Foco do trabalho:

diagnóstico e tratamento de problemas pélvicos e perineais. Na gestação e pós-parto, a fisioterapia pélvica obstétrica auxilia em problemas como: perdas urinárias, dores pélvicas e na relação sexual. Também ajuda no preparo físico do corpo para o parto.

Durante o parto, acompanha a gestante oferecendo medidas de conforto e melhor posicionamento do bebê.

O que não faz: Não verificam dilatação e nem ausculta fetal.

Consultora da Amamentação

O que é: Profissional com formação na área da saúde e especialização em aleitamento materno.

Foco do trabalho: Orientação

na gestação sobre o processo de amamentação e após o parto observa, avalia e orienta a relação mãe bebê para que ocorra a amamentação de sucesso.

O que não faz: Nunca coloca o bem-estar e saúde do bebê em segundo plano

Observações e notas



SAM

Doula

Plano de Parto

O plano de parto é um **documento que oficializa as suas vontades** durante todo o tempo de pré-parto, parto e pós-parto imediato, perante as instituições e equipes de saúde.

Alguns itens apresentados são recomendações da **Organização Mundial da Saúde (OMS)** para que você tenha livre escolha sobre eles; outros são garantidos por Lei Federal e valem em todo território nacional. Prepare seu plano de parto e o apresente ao seu médico durante o pré-natal; tire dúvidas e esclareça as suas vontades. Leve também no dia do parto, em duas vias: uma para entregar na internação e outra para permanecer com você.

Durante o Trabalho de Parto e Parto

- Presença de um acompanhante de sua preferência, conforme a Lei 11.108/2005.
- Uso opcional (contínuo ou não) de Soro e Ocitocina Sintética.
- Liberdade para beber água e sucos enquanto seja tolerado.
- Liberdade para caminhar e mudar de posição.
- Monitoramento fetal: apenas se for essencial e não contínuo.
- Raspagem dos seus pelos pubianos pela equipe do hospital.
- Analgesia somente quando você pedir.
- Liberdade para você escolher a posição em que se sentir melhor.
- Episiotomia (corte na vagina) – somente se necessário com justificativa.
- Manobra de Kristeller (profissional de saúde faz pressão no fundo do útero para empurrar o bebê para fora).
- Ruptura artificial de bolsa, por rotina.
- Amarração opcional dos braços e das pernas durante o parto.
- Ter seu bebê imediatamente colocado no colo para o contato pele a pele após o nascimento.



Após o Parto

- Aguardar expulsão espontânea da placenta, com auxílio da amamentação.
- O bebê pode ficar com você o tempo todo, mesmo para avaliação e exames.
- Alta o quanto antes.
- Amamentação na primeira hora de vida.
- Oferecimento de água glicosada ou leite artificial para o seu bebê.
- Alojamento conjunto o tempo todo.
- Aplicação de colírio de nitrato de prata nos olhinhos do bebê, quando os exames de Streptococo, Clamídia e Gonorréia forem negativos.

Em caso de necessidade de cesárea

- Presença do acompanhante com você o tempo todo.
- Anestesia: peridural, sem sedação.
- Ver a hora do nascimento, com o rebaixamento do protetor ou por um espelho.

Você encontra online um modelo de plano de parto elaborado pela Defensoria Pública do Estado de São Paulo – CAM Central e Associação Artemis (www.artemis.org.br). Vale muito a pena imprimir e utilizar.

Desenvolvido por @samdoula venda e reprodução proibida

Colaboração e revisão técnica :

Paulo Leite , @PauloLeiteOsteopatia

fisioterapeuta osteopata



A todo momento realizamos movimentos graças ao bom funcionamento da coluna e suas articulações sem nem ao menos perceber até que apareçam pontos de dor para sinalizar que algo precisa ser observado e cuidado com atenção e carinho.

Durante a gestação não é diferente, o corpo se adapta da melhor e mais rápida forma possível ao súbito crescimento do bebê. Músculos se alongam, órgãos se reorganizam, ligamentos se tornam mais flexíveis e a coluna também recebe todos os dias carga extra de peso.

Até o terceiro trimestre seu corpo sustentará

- Placenta : 650 gramas
- Líquido Amniótico: 800 minilitros
- Útero: 1,1 Kg
- Sangue "extra": 2,5 litros a mais do que o habitual não grávida
- entre 2 a 4 kg de bebê



As dores nas costas são um sintoma bastante frequente na gestação e nem sempre ele se dá apenas por "fraqueza muscular". Trabalhar a mobilidade das estruturas corporais pode ajudar a aliviar os desconfortos e ajudar o corpo a trabalhar com mais harmonia.

Desconforto é comum, dor não é. Busque sempre a avaliação de um especialista para ter tratamento adequado para o seu caso! Se você tiver liberação do seu obstetra, pode incluir na rotina esses movimentos fáceis de se realizar em casa.



clique aqui e assista



Atividade física na Gravidez

Água e o corpo precisam de movimento para se manter saudios

Sabe aquela recomendação chata e batida que “para uma vida saudável é recomendado pelo menos 30 minutos de atividades físicas diárias”? Então, ele continua valendo durante a sua gravidez. Além de te manter ativa, esses 30 minutinhos ajudam:

- A minimizar câibras;
- Auxilia no funcionamento metabólico, ou seja, ajuda a fazer cocô;
- É muito eficaz para controlar ansiedade;
- Melhora a circulação sanguínea, diminuindo os inchaços;

No final da gestação, ajudam no posicionamento ideal do bebê para nascer; É muito importante observar o próprio corpo e respeitar seus limites. Experimente atividades que te dão prazer e não tenham alto impacto, como caminhadas, dança, natação, pilates, yoga... Aceita um desafio? Fazer 30 minutos de atividade física por dia, nos próximos 30 dias. Marque nos quadrados quando fizer alguma atividade por 30 minutos.

<input type="checkbox"/>														
<input type="checkbox"/>														

Escreva aqui como se sente antes de começar:

Escreva aqui como se sente durante o desafio:

Organizando o chá de bebê



Para mim

Para o bebê

Produtos de Higiene

Fraldas

Fazendo a mala da maternidade



Está chegando o dia e tem dicas da Sam doula aqui

Copo, ou garrafa para água com canudo;

Comidinhas;

Sandálias de borracha;

Meias;

Plano de Parto;

Documentos e carteira de Gestante

Calcinha absorvente (tipo fralda)

3 trocas completas de roupa para você;

Itens de higiene pessoal;

Fraldas RN para o bebê

3 trocas completas de roupa para o bebê

Data Prevista x



Data de nascimento



O que esperar sem se angustiar

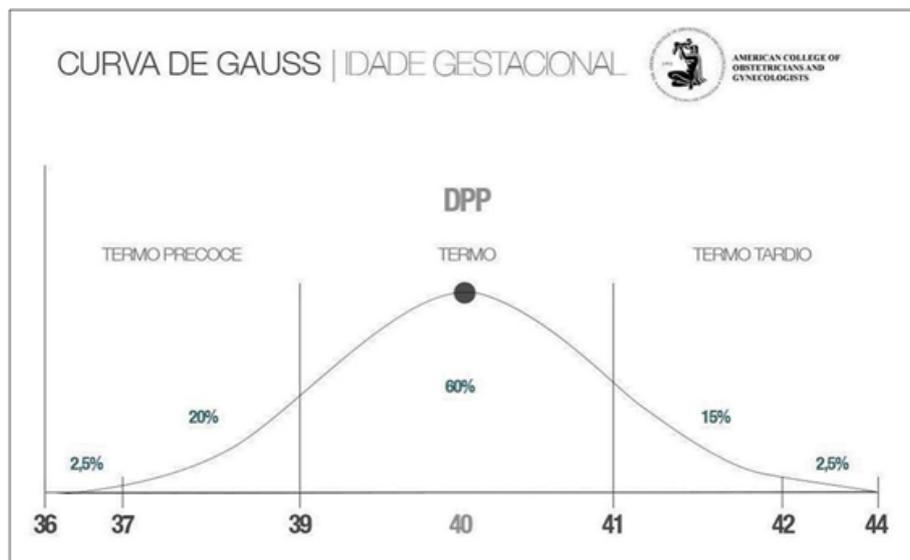
Por que estamos falando nisso justo agora, quando você não poderia estar se sentindo mais incrível?

Porque lá, no finalzinho, você vai desejar trocar palpites por pacote de fraldas. E, caso deseje ganhar R\$ 1 por cada vez que ouvir “Quando o bebê vai nascer?”, provavelmente, irá conseguir o suficiente para comprar um carro para seu bebê.

Exageros à parte, vamos aos dados, certo?

Esse gráfico foi apresentado pela Associação Americana de Ginecologia e Obstetrícia (Acog) e se baseia nos dados da National Health Service (NHS) e Department of Midwifery, City University (Londres, Inglaterra) para apontar um pico de nascimentos.

Observe que 60% dos nascimentos acontecem no período entre 39 semanas e 40 semanas e 6 dias. Apenas 17,5% dos nascimentos acontece depois de 41 semanas.



Que tal você mesma fazer uma pesquisa rapidinha para ver se isso é real?

Poste nas suas redes sociais a pergunta “Amigas mães, qual era a data prevista de parto e quando foi que o bebê realmente nasceu?” e anote aqui em baixo suas descobertas.

Grau da Placenta

desvendando mistérios



Em algum momento recebemos a informação do grau placentário. Geralmente, sem mais nenhuma explicação complementar. Então, vamos desvendar os mistérios da placenta.

Placenta

Substantivo feminino

“Nos mamíferos eutérios, órgão vascular que une o feto à parede do útero materno, permitindo a passagem de materiais nutritivos e oxigênio para o sangue fetal e a eliminação de dióxido de carbono e resíduos nitrogenados.”

O que significa o grau placentário?

Esse exame é super importante para identificar o funcionamento da placenta; se ela cumpre a função de nutrir, oxigenar e proteger o bebê como deve.

Como ela é um órgão temporário, exclusivo durante a gestação, o tempo de vida dela é curto. Esse “envelhecimento” é avaliado através do grau de maturidade. Pesquise, ou pergunte para seu médico e anote aqui as respostas:

Placenta grau 1

Com quantas semanas ela apresenta essa característica:

Placenta grau 2

Com quantas semanas ela apresenta essa característica:

Placenta grau 3

Com quantas semanas ela apresenta essa característica:

Até quando permanecer Grávida?

Pergunta estranha? Nem tanto.

O tempo de duração de uma gestação pode e deve ser pensado e discutido para evitar ansiedade e angústia lá na reta final. Vamos juntas?

Você se sente segura levando a gestação até quantas semanas/dias ?

Quais são seus principais medos em aguardar o trabalho de parto por mais tempo?

Qual o tempo que a sua equipe clínica considera confortável para aguardar o trabalho de parto espontâneo?

Quais são as suas opções depois desse tempo?

Indução não farmacológica, o que é?

Indução farmacológica, o que é?

Indução ou Cesárea?

Anote em uma folha em branco para cada ponto positivo um negativo de cada um desses recursos e depois, com calma, avalie qual parece a melhor opção para você. *Vale lembrar que essa resposta pode alterar durante o período gestacional.