

# CHECKLIST DA GESTAÇÃO



## 1º MÊS

- Escolha o médico que vai acompanhar a sua gestação;
- Conte a novidade para as pessoas mais íntimas;
- Leve nas primeiras consultas com o obstetra uma lista de dúvidas. Não esqueça de perguntar tudo que você pode fazer e não, e também sobre ácido fólico e alimentação;
- Anote o número de telefone e Whatsapp do seu médico.



## 2º MÊS

- Cuide da sua pele do corpo e barriga todos os dias;
- Use protetor solar todos os dias, principalmente no rosto, pois ele ajuda a prevenir melasmas;
- Converse com o seu médico sobre o tipo de parto que quer ter. Pergunte também se ele cobra taxa de disponibilidade.



## 3º MÊS

- Chegou a hora de descobrir o sexo do seu bebê!
- Carta verde para contar para todos a novidade! Que tal fazer fotos especiais para contar para todo mundo que está grávida?
- Chegou a hora de começar alguma atividade física, de preferência voltada para gestantes. Consulte o seu médico!



## 4º MÊS

- Agora que você já sabe o sexo do seu bebê comece a preparar o enxoval, faça uma lista de tudo que precisa e vá riscando.



## 5º MÊS

- Comece a preparar o quarto do bebê;
- Tente se informar ao máximo sobre o parto e amamentação e tire todas as suas dúvidas com o seu obstetra.



# CHECKLIST DA GESTAÇÃO



## 6° MÊS

- Marque o chá de bebê! E escale todo mundo para te ajudar na organização;
- Decida qual hospital ou maternidade você terá o seu bebê, converse com seu obstetra e marque uma visita;
- Agende seu ensaio gestante (o ideal é fazer entre 27 e 32 semanas de gestação).



## 7° MÊS

- Faça um curso de gestante;
- Converse com seu pediatra sobre o exame do cotonete.



## 8° MÊS

- Lave todas as roupinhas do seu bebê com sabão neutro;
- Prepare a mala da maternidade, pense nas lembrancinhas e quadro da maternidade. Separe também as suas roupas;
- Escolha um (a) pediatra e marque uma consulta para conhecê-la (o);
- Desacelere: nessa reta final é importante o equilíbrio emocional principalmente no trabalho;
- Comece a pesquisar sobre ensaio newborn para registrar os primeiros dias de vida do seu bebê.



## 9° MÊS

- Veja a liberação do seu plano com o obstetra;
- Peça para seu marido ou parente instalar a cadeirinha no carro;
- Se informe na maternidade sobre o registro do bebê e separe todos os documentos;
- Tente descansar bastante e curtir os últimos dias de barrigão, pois você vai sentir saudades!

