

GUIA PARA O INÍCIO DA GRAVIDEZ



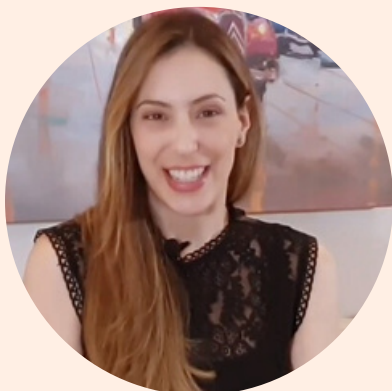
DRA MARIANA GUAZZELLI


Parabéns futura mamãe!

Eu sou a Dra Mariana Guazzelli e preparei este ebook com muito carinho para te ajudar neste início da sua jornada! A descoberta da gravidez é um momento emocionante e especial, repleto de alegria e expectativa. Agora que você sabe que está esperando um bebê, é fundamental cuidar de si mesma e do seu pequeno tesouro desde o começo. Além de ser obstetra, eu também sou mãe de 4 filhos, inclusive as gêmeas da minha última gravidez - por isso posso imaginar o turbilhão de emoções que estão passando na sua mente neste exato momento! Não importa o quanto achamos que estamos preparadas, neste momento sempre surge aquela perguntinha na nossa cabeça: "será que eu dou conta?" - no final, você vai se sair melhor do que imagina, e tudo que tem a fazer é procurar as orientações corretas para te colocar no "caminho certo" – e assim você será capaz de trilhar a sua trajetória rumo ao destino maravilhoso que é se tornar mãe! E conte comigo para o que precisar...

Um grande beijo,

Dra Mariana Guazzelli





Para te facilitar, eu preparei os capítulos baseados nas dúvidas mais frequentes das minhas pacientes no consultório:

Capítulo 1:

Como saber quanto tempo de gravidez eu estou?

Capítulo 2:

Dieta adequada durante a gravidez

Capítulo 3:

Quando devo fazer a primeira consulta de pré-natal?

Capítulo 4:

Atividades físicas na gravidez

Capítulo 5:

Devo tomar alguma vitamina?

Capítulo 6:

O primeiro ultrassom

Capítulo 7:

Descobrimo o sexo do bebê

Capítulo 8:

Com qual frequência preciso ir ao obstetra?



CAPÍTULO 1



Neste capítulo vamos ajudá-la a descobrir com quanto tempo de gravidez você está.

O que é a Idade Gestacional e como calcular?

A idade gestacional é o tempo contado desde o primeiro dia da sua última menstruação até o momento presente. Apesar das pessoas costumarem contar o tempo de gravidez em meses, nós obstetras costumamos nos referir ao tempo em semanas. Isto porque todas as diretrizes e recomendações técnicas são feitas baseado no número de semanas de gravidez, o que é mais preciso e se correlaciona melhor com a fase de desenvolvimento fetal do seu bebê. Para te facilitar, no meu site você pode encontrar uma calculadora obstétrica que faz isso automaticamente - basta informar a sua data da última menstruação (DUM).

[CLIQUE AQUI para acessar a calculadora de idade gestacional e saber a data provável do seu parto.](#)

Por incrível que possa parecer, esta é a forma mais precisa para estimar a idade gestacional do bebê, sendo melhor que qualquer ultrassom.



CAPÍTULO 2



Neste capítulo, vamos te mostrar o que pode e o que não pode ingerir durante a gravidez. Além disso, vamos te mostrar que tipos de alimentos são recomendados e em qual quantidade.

Comer bem durante a gravidez é essencial para o crescimento e desenvolvimento saudável do seu bebê. Mas não se preocupe, isso não significa que você precisa se privar de todos os seus alimentos favoritos!

A chave para uma dieta adequada durante a gravidez é o equilíbrio. Certifique-se de incluir uma variedade de alimentos ricos em nutrientes, como frutas, legumes, grãos integrais, proteínas magras e laticínios. Esses alimentos fornecem os nutrientes essenciais para você e para o seu bebê em crescimento.

Além disso, é importante evitar certos alimentos que podem representar riscos durante a gravidez: peixes crus ou com alto teor de mercúrio, carnes malpassadas, queijos não pasteurizados e alimentos ricos em cafeína - são alguns exemplos dos tipos de alimentos que não são recomendados nesta fase.

Lembre-se de que a hidratação também é fundamental! Beba bastante água ao longo do dia para se manter bem hidratada.

Se tiver dúvidas sobre sua dieta, não hesite em perguntar à sua médica durante as consultas de pré-natal. Um dos objetivos do pré-natal é te ajudar a fazer escolhas saudáveis para uma gravidez feliz e bem-sucedida.

Pirâmide alimentar recomendada durante a gravidez:



Importante:

Estas são recomendações gerais para a gravidez. Durante o seu acompanhamento de pré-natal a dieta deverá ser individualizada para o seu caso!

DICA: O enjôo é um sintoma muito frequente, e traz muito desconforto especialmente no começo da gravidez. Frutas cítricas como limão e kiwi costumam aliviar este sintoma. No meu canal eu tenho um vídeo simples ensinando a fazer "gelinhos de limão" - eu mesmo os utilizei com sucesso em todas as minhas gestações!



[CLIQUE AQUI para aprender a fazer "gelinhos de limão" para aliviar o enjôo da gravidez...](#)

O que não comer?



Cafeína em excesso



Excesso de gorduras



Alimentos mal cozidos



Álcool



Salada SEM limpar/lavar

CAPÍTULO 3



Todo mundo sabe que o **acompanhamento correto de pré-natal** é muito importante. tanto para a sua saúde como para a saúde do seu bebê. Mas objetivamente, o que é um acompanhamento de pré-natal bem feito? Pra te ajudar na sua jornada, eu vou te mostrar quais os pontos essenciais para um bom começo!

Quando devo fazer a 1a consulta de pré-natal?

Parabéns novamente, futura mamãe! Agora que você sabe que está grávida, é hora de dar um passo importante: agendar a sua primeira consulta de pré-natal. **Essa consulta é como um abraço carinhoso para você e o seu bebê, proporcionando o cuidado e atenção que ambos merecem.** Se você ainda não o fez, recomendo sinceramente que agende seu pré-natal o quanto antes! Isto porque várias orientações e medidas preventivas podem ser iniciadas para garantir uma gravidez tranquila e saudável.

Na verdade, atualmente a recomendação dos principais serviços de obstetrícia do mundo é que a mulher que deseja engravidar já inicie o acompanhamento pré-concepção (ou seja, antes mesmo de engravidar), a fim de prevenir os problemas mais comuns desta fase. E isto é ainda mais importante para as mulheres que já têm alguma condição prévia, como hipertensão, diabetes, problemas de tireóide, etc. Apesar de eu recomendar esta prática para minhas pacientes no consultório, entendo que ainda é uma realidade um pouco distante da maioria das mulheres brasileiras. E este é o principal motivo pelo qual eu resolvi fazer este guia: garantir que as futuras mamães já iniciem a gravidez de forma segura e com muita saúde, tanto para elas como para seus bebês.

Quanto tempo costuma demorar a 1a consulta?

Esta sem dúvida é uma das consultas médicas mais demoradas de todas as especialidades médicas - e para mim uma das mais gratificantes! Normalmente eu passo 1 hora e meia com minhas pacientes, tirando dúvidas, dando orientações, conhecendo os seus valores e explicando como será daqui pra frente.

O parceiro pode participar da consulta?

Com certeza, se este for o desejo da paciente. A participação ativa do casal nesta fase costuma trazer muitos benefícios ao longo de toda a jornada. E se por algum motivo você não puder trazer o seu parceiro nas consultas, recomendo que tenha alguém de confiança para te dar suporte e apoio, como uma parente próxima ou até mesmo uma grande amiga. Sei que vivemos numa cidade grande (São Paulo) na qual as pessoas são muito ocupadas - por isso mesmo procuro manter minha agenda obstétrica de consultório bem flexível, para permitir que as pacientes consigam encaixes em horários que satisfaçam as suas necessidades e a de seus acompanhantes.

Como deve ser a primeira consulta de pré-natal?

Durante a primeira consulta de pré-natal, sua médica fará um exame completo para verificar a sua saúde e confirmar a gravidez. Serão solicitados exames de sangue e urina para avaliar o seu estado geral e identificar possíveis fatores de risco. Nesta consulta você deverá receber várias orientações sobre ajustes de rotina, dieta, suplementações vitamínicas, evolução esperada das fases da gravidez, sinais de alerta, etc. Essa é a sua oportunidade única de construir uma relação de confiança com a sua médica, compartilhando suas expectativas e esclarecendo todas as suas dúvidas. E nesta consulta, você deverá iniciar um vínculo forte com a sua médica, que irá te acompanhar pelos próximos 9 meses da sua vida. Para isso, é importante que você se sinta a vontade na consulta e não deixe de falar sobre qualquer sintoma ou desconforto que esteja sentindo! Às vezes um pequeno fato aparentemente pouco relevante pode ser de fundamental importância para o bom desenvolvimento do seu bebê.



Quando devo fazer a 1a consulta de pré-natal?

A primeira consulta também é a hora certa para começar a cuidar da sua saúde de forma ainda mais dedicada! Se você costumava ter hábitos que não eram muito saudáveis, este é o momento de deixá-los para trás e adotar uma rotina melhor, incluindo uma dieta balanceada e a prática de exercícios adequados.

Também devem ser revistos medicamentos que eventualmente faça uso (muitos dos quais devem ser ajustados ou trocados para a segurança da gravidez). Além disso, também é essencial nos atentarmos para o seu estado psíquico e emocional, pois a gravidez é um momento de muitas oscilações de humor!

Portanto, a minha principal recomendação: cuide de você e do seu bebê desde o início e dê ao seu pequeno anjinho o melhor começo de vida possível - com o tempo, você verá o quanto isto será gratificante!



CAPÍTULO 4



Será que a mulher grávida pode fazer exercícios em todo o período da gestação? Existe algum cuidado especial ou atividade a ser evitada? Esta sem dúvida é uma pergunta muito frequente das pacientes, e eu vou te dar um panorama geral sobre isso a seguir...

Atividades físicas na gravidez

Muitas pacientes me perguntam se é seguro praticar atividades físicas durante a gravidez: a resposta é sim! Na maioria dos casos, a prática regular de exercícios pode trazer benefícios significativos para você e para o bebê. Entretanto, antes de iniciar qualquer atividade física converse com a sua médica para garantir que você não tem nenhuma contra-indicação! Sempre recomendo começar com exercícios de baixo impacto, como caminhadas, natação, ioga ou exercícios para gestantes. Se você se interessar, eu fiz um ebook especificamente mostrando as posições de ioga seguras para praticar durante a gestação: [clique aqui para baixá-lo!](#)

Os exercícios em geral ajudam a melhorar a circulação, aliviar dores nas costas, controlar o ganho de peso e até mesmo reduzir o estresse. Mas lembre-se de ouvir o seu corpo e evitar atividades que possam ser muito extenuantes: qualquer sinal de desconforto ou dor interrompa a atividade e consulte sua médica!



Atividades físicas na gravidez

Evite esportes de contato ou atividades que possam causar quedas. O objetivo é manter-se ativa e saudável, sem colocar em risco a sua segurança e a do bebê. Uma boa opção é procurar um profissional de educação física especializado em gestantes, que poderá criar um programa personalizado e seguro para você. A prática de exercícios também pode ser uma excelente oportunidade para conhecer outras futuras mães e trocar experiências. Grupos de gestantes ou aulas específicas para mulheres grávidas podem ser muito enriquecedores, proporcionando apoio emocional durante essa jornada incrível.



CAPÍTULO 5



A suplementação vitamínica correta durante a gravidez é um dos pontos mais essenciais, pois pode prevenir várias complicações graves. Geralmente ao descobrir a gravidez, eu recomendo começar esta suplementação o quanto antes!

Devo tomar alguma vitamina?

Existem diversos tipos de suplementação vitamínica, e cada caso deve ser avaliado individualmente quanto a real necessidade. Entretanto, a suplementação de ácido fólico é universalmente aceita como necessária durante a gestação, pois ajuda a prevenir malformações do tubo neural do bebê (a estrutura que origina a medula espinhal e o cérebro). Existem duas formas de suplementar este nutriente: a primeira e mais comum é feita com suplementos de ácido fólico, e a segunda seria ingerir a forma biologicamente ativa da vitamina (metil-folato). A discussão dos benefícios de receber a segunda forma (mais cara) no lugar da primeira foge do escopo deste guia – como orientação geral, a Federação Brasileira de Obstetrícia recomenda a suplementação de 400mcg de ácido fólico por dia para pacientes de baixo risco. Outras suplementações como cálcio, ferro e ômega-3 podem ser necessárias, mas para isto é necessária a avaliação da sua médica.



CAPÍTULO 6



Eu sempre costumo dizer: o primeiro ultrassom a gente nunca esquece... Este é realmente um momento mágico para a mulher grávida e toda a família! A seguir eu vou te falar o que é importante visualizar no primeiro ultrassom.

O primeiro ultrassom

Ah, o primeiro ultrassom... Este sem dúvida é um dos momentos mais emocionantes da gravidez! O ultrassom é um exame seguro, não invasivo e não radioativo, que permite acompanhar o desenvolvimento do seu bebê. Geralmente, o primeiro ultrassom é realizado entre a 6ª e a 9ª semana de gestação. Nesta fase é possível ver o embrião implantado na cavidade uterina, e checar o número de embriões (caso seja uma gestação múltipla). O ultrassom também possibilita ouvir os batimentos cardíacos do bebê, uma experiência verdadeiramente emocionante!

Esse momento especial também pode ser uma oportunidade para que você e o seu parceiro criem um vínculo ainda mais forte com o bebê, compartilhando essa experiência única juntos.



CAPÍTULO 7



Talvez uma das dúvidas mais frequentes das pacientes: quando vou poder saber o sexo do bebê? Neste capítulo eu vou te mostrar a partir de quando isso é possível, qual o melhor método.

A curiosidade de saber se o bebê é menino ou menina: essa é uma das grandes questões que envolvem a gravidez. A expectativa de descobrir o sexo do bebê é emocionante e pode ser revelada em diferentes momentos da gestação. Além disso, muitos casais querem se programar para fazer o tão esperado “quartinho do bebê”, e a descoberta do gênero pode influenciar na decoração.

Até pouco tempo atrás, a descoberta do sexo só era possível através do primeiro ultrassom morfológico, o qual é comumente realizado entre a 16ª a 20ª semana de gravidez. Neste exame procuramos a genitália do bebê, que já começa a se diferenciar, e verificamos se é de menino ou de menina. Um dos problemas é que às vezes o bebê está numa posição não favorável ao exame, e existem situações em que não é possível visualizá-la num único exame, sendo necessário aguardar até o próximo ultrassom para diferenciação mais precisa.

Com o avanço da medicina, hoje temos uma forma muito melhor de descobrir: **a sexagem fetal**. Em alguns laboratórios este exame pode ser feito a partir da **8ª semana de gestação**, com precisão acima de 99%! Este exame é bem simples: coleta-se uma pequena amostra de sangue da mãe, semelhante a qualquer outro exame laboratorial de rotina, e nesta

amostra é realizado um teste molecular para tentar identificar resquícios de cromossomo “y” (aquele que só os meninos possuem) naquela amostra. Isto é possível porque descobriu-se que pequenas quantidades de material genético do feto costuma “passar” para o sangue da mãe, podendo ser identificado através das modernas técnicas de pesquisa molecular. Sendo assim, se for identificado material genético masculino (cromossomo “y”), trata-se de um menino, e se só for encontrado cromossomo “x”, trata-se de menina.

Após a coleta, o resultado é encaminhado em poucos dias para casal. Algumas pacientes escolhem fazer o “momento revelação”. Eu acho isto bem legal, e eu mesmo fiz quando estava grávida das minhas gêmeas. Você basicamente escolhe alguma pessoa conhecida próxima que receberá o resultado da sexagem: esta pessoa vai preparar uma “bexigona” de cor neutra (tipo aqueles balões de festa grandes nos quais enchíamos de balinha para as crianças estourarem), e dentro dela vai colocar alguma decoração estereotipada para menino ou menina - no meu caso foram colocados várias fitinhas cor de rosa, porque eram meninas. Finalmente, o casal escolhe uma data especial para estourar o balão e fazer a grande descoberta!



Revelação quando descobri que as minhas gêmeas era meninas!



CAPÍTULO 8



Esta é também uma dúvida super comum: qual a frequência de consultas no acompanhamento de um pré-natal de baixo risco? A seguir eu vou te mostrar o que eu recomendo para as minhas pacientes, visando uma gestação tranquila e segura.

Após a emocionante primeira consulta de pré-natal, é hora de pensar nas próximas etapas do acompanhamento da gravidez. O pré-natal envolve uma série de consultas regulares ao longo da gestação, nas quais sua médica irá monitorar o desenvolvimento do seu bebê e garantir a sua saúde e a dele. A frequência das consultas varia de acordo com as características individuais de cada gestação, mas, geralmente, ocorrem uma vez por mês até a 28ª semana, duas vezes por mês entre a 29ª e a 36ª semana e, após esse período, a cada semana até o nascimento do bebê.

Cada consulta é uma oportunidade para conversar com sua médica, tirar dúvidas e receber orientações específicas para cada fase da gravidez. Além disso, sua médica realizará exames de rotina para avaliar a saúde do bebê e garantir que tudo esteja correndo bem. Por fim, nestas consultas também aproveitamos para esclarecer dúvidas sobre o parto e te preparar para o tipo de parto que deseja, elaborando o documento “plano de parto”. Por isso, não perca nenhuma consulta de pré-natal! Esses encontros são preciosos para garantir uma gravidez tranquila e saudável, além de oferecer um espaço seguro para esclarecer todas as suas preocupações e expectativas em relação ao parto e à maternidade.

Palavras da Dra Mariana...

A maternidade é uma jornada extraordinária, repleta de emoções e descobertas. Cuidar de si mesma e do seu bebê desde o início é fundamental para desfrutar plenamente dessa experiência incrível.

Espero que este guia tenha sido útil para responder às suas dúvidas e fornecer informações importantes para o início da sua gravidez. Lembre-se de que, em cada fase, você pode contar com meu apoio e da minha equipe se assim desejar. Aproveite cada momento da gestação, e procure sentir-se segura e confiante nesta nova jornada!

Parabéns mamãe, o seu amor incondicional já está transformando a vida desse pequeno ser que logo chegará ao mundo! Desejamos a você uma gravidez abençoada e um parto seguro e feliz. Que a maternidade seja uma das experiências mais gratificantes e memoráveis da sua vida!



Com carinho,

Dra Mariana Guazzelli

[Como fazer seu pré-natal com a Dra Mariana?](#)