

Faça o pré-natal!

O pré-natal é fundamental para cuidar da saúde da mãe e do bebê, ajudando a **prevenir doenças, identificar problemas precocemente** e **reduzir riscos** durante a gestação, o parto e o pós-parto.

Nesse acompanhamento, a gestante recebe **orientações**, realiza **exames**, atualiza **vacinas** e pode participar de grupos para **esclarecer dúvidas**.

Além de monitorar o crescimento e desenvolvimento do bebê, avaliar os riscos obstétricos e detectar precocemente condições como pressão alta, diabetes, anemia e infecções, o pré-natal também **prepara a mulher para o parto** e os **cuidados com o bebê**, promovendo mais segurança, bem-estar e um parto humanizado.



Cada gestação é única!

Mudanças no corpo e nas emoções fazem parte desse processo. Buscar informação de qualidade, apoio e acompanhamento no pré-natal faz toda a diferença para viver esse período com mais segurança e tranquilidade.

Referências

ALVES, B. O. M. Importância do pré-natal. Biblioteca Virtual em Saúde MS. Disponível em: <https://bvsms.saude.gov.br/importancia-do-pre-natal/>. Acesso em: 15 dez. 2025.

ARTAL-MITTELMARK, R. Alterações físicas durante a gravidez. MSD Manuals. Disponível em: <https://www.msdmanuals.com/pt/casa/problemas-de-sa%C3%BAdede-feminina/gesta%C3%A7%C3%A3o-normal/altera%C3%A7%C3%B5es-f%C3%ADsicas-durante-a-gravidez>. Acesso em: 15 dez. 2025.

BRAVO INTERATIVA. 6 dicas de autocuidado durante a gestação. Mercur, [s.d.]. Disponível em: <https://mercur.com.br/blog/6-dicas-de-autocuidado-durante-a-gestacao/>. Acesso em: 15 dez. 2025.

IPGO. Aspectos psicológicos da gravidez. Disponível em: <https://ipgo.com.br/aspectos-psicologicos-da-gravidez/>. Acesso em: 15 dez. 2025.



Desenvolvimento da gestação e

Modificações corporais e emocionais



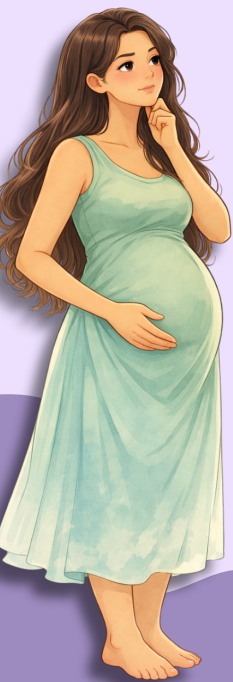
Mudanças físicas

- A gestante pode apresentar maior **sonolência**, principalmente no início da gravidez.
- O **corrimento vaginal** pode aumentar e ser claro ou esbranquiçado; se tiver cheiro forte, cor diferente ou coceira, é importante procurar o médico.
- As **mamas aumentam**, podem ficar sensíveis e, no final da gestação, liberar colostro.
- É comum **urinar mais vezes** e também sentir falta de ar, especialmente com esforço.
- **Enjoos e vômitos** podem ser frequentes no início da gestação.

- Azia, intestino preso e hemorroidas podem aparecer por causa dos hormônios e do crescimento do útero.

- Podem surgir **manchas no rosto, escurecimento dos mamilos** e uma **linha escura na barriga**.

- Músculos e articulações ficam mais flexíveis para o parto, o que pode causar **dores nas costas**.



Mudanças emocionais

Primeiro trimestre

São comuns mudanças emocionais, com sentimentos mistos de alegria e insegurança. Oscilações de humor, choro fácil e maior sensibilidade a cheiros, sabores e sons podem acontecer.



Segundo trimestre

Geralmente é um período mais equilibrado emocionalmente. Os movimentos do bebê e os exames de ultrassom tornam a gestação mais real, fortalecendo o vínculo entre mãe e filho. Também ocorrem mudanças no corpo, na identidade materna e no desejo sexual.



Terceiro trimestre

Os preparativos para a chegada do bebê aumentam, junto com expectativas, dúvidas e ansiedade sobre o parto e a maternidade. É um período de transição e maior conexão com a sensibilidade e intuição materna.



Cuidados e estratégias

- **Busque informações confiáveis:** procure orientação com profissionais de saúde e evite mitos ou conteúdos sem base científica.
- **Mexa o corpo com segurança:** exercícios adequados, como alongamentos e yoga, ajudam a aliviar dores, melhorar a respiração e reduzir a ansiedade.
- **Tenha uma alimentação saudável:** prefira alimentos naturais e refeições equilibradas com frutas, verduras, legumes, proteínas e grãos integrais.
- **Conte com uma equipe multiprofissional de apoio:** médico, enfermeiro, nutricionista, psicólogo, educador físico, fisioterapeuta, doula.
- **Respeite sua rotina e sentimentos:** cada gestação é única; é normal ter dúvidas e emoções diferentes.
- **Escute seu corpo:** use recursos simples para aliviar desconfortos e fale sobre suas dores e necessidades.
- **Escolha o seu acompanhante:** ele poderá acompanhar o momento do nascimento do bebê e, se possível, ir com você às consultas de pré-natal.

