

Checklist Completo da Gravidez – Trimestre a Trimestre

1º Trimestre (Semanas 1 a 12) – Descoberta e Adaptação

Cuidados Médicos

- Marcar a primeira consulta de pré-natal (idealmente até 8 semanas)
- Iniciar suplementação com metilfolato (previne malformações no tubo neural)
- Realizar exames iniciais: sangue, urina, ultrassom obstétrico, tipagem sanguínea, HIV, sífilis, toxoplasmose, rubéola, hepatites, glicemia de jejum, e outros seu médico médico julgue necessário
- Verificar se as vacinas estão em dia (destaque para a da gripe e hepatite B)
- Agendar e/ou realizar ultrassom morfológico do primeiro trimestre (entre 11 e 14 semanas)

Alimentação e Saúde

- Ajustar alimentação com foco em nutrientes essenciais: ferro, cálcio, ácido fólico e proteínas
- Hidratar-se bem (2 a 3 litros de água por dia)
- Evitar alimentos crus, embutidos e zero bebidas alcoólicas
- Consultar um nutricionista, se possível

Emoções e Apoio

- Conversar com o parceiro sobre expectativas e planejamento
- Criar um diário de gestação para registrar emoções e experiências
- Buscar grupos de apoio (presenciais ou online)

- Avaliar necessidade de acompanhamento psicológico

Praticidades

- Entender direitos trabalhistas (licença maternidade, consultas, estabilidade)
 - Pesquisar planos de saúde (se aplicável)
 - Começar uma planilha ou caderno de controle de gastos
-

2º Trimestre (Semanas 13 a 27) – Estabilidade e Preparação

Acompanhamento Médico

- Realizar ultrassom morfológico do segundo trimestre (entre 18 e 24 semanas)
- Continuar o pré-natal com consultas mensais
- Acompanhar exames de glicemia e pressão arterial
- Fazer o teste de sexagem fetal (opcional, se quiser saber o sexo)

Enxoval e Quarto do Bebê

- Iniciar lista de enxoval com base no clima/localidade
- Pesquisar tipos de carrinho, berço, banheira, roupas e utensílios essenciais
- Definir onde o bebê vai dormir (quarto próprio ou quarto compartilhado)
- Começar a montar e organizar o espaço do bebê com calma

Corpo e Bem-estar

- Praticar atividade física leve (com liberação médica): caminhada, yoga, pilates
- Iniciar massagem com óleos vegetais permitidos para prevenção de estrias

- Investir em sutiãs de sustentação e roupas confortáveis
- Dormir bem

Conhecimento é Poder

- Fazer curso de gestante e/ou amamentação
 - Estudar sobre tipos de parto, sinais de trabalho de parto e intervenções médicas
 - Pesquisar sobre doulas, enfermeiras e obstetras humanizados e maternidades da região
 - Iniciar estudos sobre puerpério, cuidados com o recém-nascido e amamentação
-

3º Trimestre (Semanas 28 até o nascimento) – Preparação Final

Preparativos Práticos

- Lavar e organizar todas as roupinhas, paninhos e fraldas
- Montar a mala da maternidade (para o bebê, para a mãe e para o acompanhante)
- Instalar a cadeirinha do carro corretamente
- Montar kit de troca e alimentação para os primeiros dias em casa

Documentos e Planos

- Escrever o plano de parto e conversar com o profissional de saúde sobre ele
- Escolher o/a pediatra do bebê e agendar consulta para as primeiras semanas
- Organizar documentos e contatos importantes (maternidade, plano de saúde, vacinas)
- Deixar fácil a documentação para o registro do bebê (certidão de nascimento, CPF)

Pós-parto e Rede de Apoio

- Planejar quem pode ajudar nas primeiras semanas (comida, limpeza, apoio emocional)
- Conversar com o parceiro/parceira sobre a divisão de tarefas no puerpério
- Garantir uma rede de apoio emocional (amigos, familiares, grupos de mães)
- Montar uma "caixa do puerpério" com absorventes noturnos, roupas práticas, snacks, água, etc.

Cuide-se

- Praticar exercícios de respiração e relaxamento
- Priorizar o descanso (mesmo com dificuldade para dormir)
- Manter consultas em dia e relatar qualquer desconforto ao médico
- Permitir-se viver o final da gravidez com calma, conexão e afeto