fetalmed

MATERIAL GRATUITO

MEDICINA FETAL · GUIA PARA GESTANTES · FETALMED.NET

Guia Completo da Gestação

Saudável

Tudo o que você precisa saber sobre a sua gravidez — semana a semana, com linguagem clara, acolhedora e baseada em evidências científicas.

- **Desenvolvimento semana a semana** — da 3ª à 40ª semana
- **Checklist completo de exames** por trimestre com protocolos atualizados
- **Alimentação segura** — o que comer, o que evitar e por quê
- **Sinais de alerta e preparação** para o parto

As informações deste material têm caráter educacional e não substituem a consulta, o diagnóstico ou o tratamento médico individualizado.

Dr. Rafael Frederico Bruns
Médico · CRM-PR 18.582 · RQE 238 — Medicina Fetal

Uma carta para você, mamãe 💙

Querida gestante,

Primeiro, quero que você saiba que **não está sozinha nesta jornada**. Como médico especialista em medicina fetal, tenho o privilégio de acompanhar centenas de mulheres durante este período único e transformador de suas vidas. E posso te garantir uma coisa: cada gravidez é especial, cada história é única, e cada sentimento que você está vivendo é completamente válido.

Talvez você esteja segurando este guia com uma mistura de alegria e ansiedade. É normal. A gravidez desperta em nós uma montanha-russa de emoções que pode nos deixar confusas. Um dia você se sente radiante, no outro pode estar preocupada com mil questões. *"Será que estou fazendo tudo certo?", "Meu bebê está bem?", "Como será que vou me sair como mãe?"* Essas perguntas ecoam na mente de praticamente todas as gestantes que atendo em meu consultório.

> *"A verdade é que não existe uma fórmula mágica para a gravidez perfeita, mas existe algo muito poderoso: o conhecimento. Quando você entende o que está acontecendo com seu corpo e com seu bebê, a jornada se torna mais tranquila e prazerosa."*

Durante esses anos cuidando de gestantes aqui em Curitiba, aprendi que cada mulher traz consigo suas próprias preocupações, sonhos e expectativas. O que todas têm em comum é o desejo profundo de cuidar bem de si mesmas e do bebê que está crescendo dentro delas. E é exatamente para isso que este guia foi criado — não para te sobrecarregar com informações técnicas, mas para conversar com você como eu conversaria no meu consultório: de forma clara, honesta e acolhedora.

Ao longo destas páginas, vamos falar sobre as transformações do seu corpo, o desenvolvimento do seu bebê semana a semana, os exames importantes, a alimentação e os sinais que merecem atenção. Lembre-se: **você já possui dentro de si uma sabedoria ancestral**. Seu corpo sabe como gerar uma vida, como nutrir seu bebê, como se preparar para este momento.

Esta jornada é sua, única e especial. Permita-se viver cada momento, celebrar as conquistas, acolher as inseguranças e, principalmente, confiar em si mesma. Você é mais forte e capaz do que imagina.

Prof. Dr. Rafael Frederico Bruns

• Médico · CRM-PR 18.582 • Medicina Fetal · RQE 238

Doutor em Ciências · Prof. Associado UFPR

As informações deste material têm caráter educacional e não substituem a consulta, o diagnóstico ou o tratamento médico individualizado. · Dr. Rafael Frederico Bruns — CRM-PR 18.582 · RQE 238 (Medicina Fetal)

Abreviaturas da Obstetrícia

As siglas mais usadas que você vai encontrar no pré-natal

GUIA COMPLETO

Ao longo do pré-natal você vai se deparar com inúmeras siglas nos laudos de ultrassom, nos pedidos de exame e nas anotações do seu prontuário. Conhecê-las ajuda você a acompanhar melhor cada consulta e a entender o que está sendo avaliado — sem precisar interromper o médico a cada momento.

GLOSSÁRIO DE REFERÊNCIA RÁPIDA

DATAS E TEMPO

DUM	Data da Última Menstruação
DPP	Data Provável do Parto
IG	Idade Gestacional
SG	Semanas de Gestação
FPP	Fim do Período Provável do Parto

ULTRASSOM E MEDIDAS

USG	Ultrassonografia
TN	Translucência Nucal
CCN	Comprimento Cabeça-Nádega
DBP	Diâmetro Biparietal
CA	Circunferência Abdominal
CF	Comprimento do Fêmur

CRESCIMENTO E VITALIDADE

GIG	Grande para a Idade Gestacional
PIG	Pequeno para a Idade Gestacional
AIG	Adequado para a Idade Gestacional
RCF	Restrição do Crescimento Fetal
BCF	Batimentos Cardíacos Fetais
MF	Movimentos Fetais
BPP	Perfil Biofísico Fetal
CTG	Cardiotocografia

CONDIÇÕES E EXAMES

LA	Líquido Amniótico
ILA	Índice de Líquido Amniótico
PE	Pré-eclâmpsia
DMG	Diabetes Mellitus Gestacional
TTOG	Teste de Tolerância Oral à Glicose
RPM	Ruptura Prematura de Membranas
TP	Trabalho de Parto
BR	Bolsa Rota

As informações deste material têm caráter educacional e não substituem a consulta, o diagnóstico ou o tratamento médico individualizado. · Dr. Rafael Frederico Bruns — CRM-PR 18.582 · RQE 238 (Medicina Fetal)

O Especialista em Medicina Fetal

Formação, atuação e diferenças importantes que vale conhecer

GUIA COMPLETO

O especialista em Medicina Fetal é um **médico obstetra com formação adicional e específica** voltada para o diagnóstico e tratamento de condições que afetam o bebê antes do nascimento. No Brasil, o título é reconhecido pelo CFM e pela FEBRASGO, exigindo residência médica em Ginecologia e Obstetrícia seguida de **uma segunda residência médica específica em Medicina Fetal**, com aprovação em prova de título e registro do **RQE (Registro de Qualificação de Especialista)**.

COMO ELE SE DIFERENCIA DE OUTROS PROFISSIONAIS

Todo especialista em Medicina Fetal é obstetra — mas nem todo obstetra é especialista em Medicina Fetal. Da mesma forma, um médico que realiza ultrassom obstétrico sem o título de Medicina Fetal **não possui a mesma formação específica** para rastreamento e manejo de anomalias fetais complexas, interpretação avançada de Doppler ou realização de procedimentos invasivos.

OS TRÊS NÍVEIS DE ATUAÇÃO DOS ESPECIALISTAS EM MEDICINA FETAL

1

Diagnóstico por Imagem

Realiza o **ultrassom morfológico do 1º e 2º trimestre**, rastreamento de cardiopatias, Dopplervelocimetria, translucência nucal e rastreamento de anomalias estruturais. É a base da especialidade — todos os especialistas em medicina fetal atuam neste nível.

TODOS OS ESPECIALISTAS

2

Procedimentos Invasivos de Diagnóstico

Além da imagem, realiza **amniocentese** (coleta de líquido amniótico para análise cromossômica) e **biópsia de vilo corial** — procedimentos que permitem diagnóstico genético definitivo quando o rastreamento aponta risco aumentado.

PARTE DOS ESPECIALISTAS

3

Cirurgia Fetal

O nível mais avançado. Realiza intervenções **dentro do útero**, como a cirurgia a laser para síndrome de transfusão feto-fetal (STFF), correção de mielomeningocele fetal e outras condições raras que ameaçam a vida do bebê antes do nascimento. Exige formação adicional e infraestrutura hospitalar especializada.

POUCOS CENTROS NO BRASIL

💡 Ao buscar um especialista, pergunte sobre seu **RQE em Medicina Fetal** — é ele que garante a formação específica reconhecida. Isso não significa que um bom obstetra generalista não possa conduzir sua gestação de baixo risco com excelência; significa que em situações de maior complexidade, a especialização faz diferença.

As informações deste material têm caráter educacional e não substituem a consulta, o diagnóstico ou o tratamento médico individualizado. · Dr. Rafael Frederico Bruns — CRM-PR 18.582 · RQE 238 (Medicina Fetal)

GUIA DE REFERÊNCIA

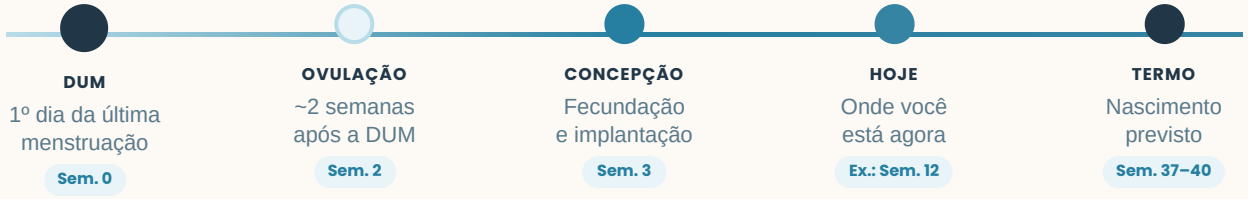
Como se Calcula a Idade Gestacional

Por que contamos em semanas — e por que começamos antes da concepção

GUIA COMPLETO

A gestação é medida a partir do **primeiro dia da sua última menstruação (DUM)** — e não a partir da data da concepção. Isso acontece porque a data exata da fecundação raramente é conhecida, enquanto a DUM é um dado concreto que a maioria das mulheres recorda com facilidade.

A LINHA DO TEMPO DA GESTAÇÃO



Nas **semanas 1 e 2**, portanto, você tecnicamente ainda não estava grávida — seu corpo estava se preparando para ovular. A história começa de verdade na **semana 3**, com a fecundação e a implantação do embrião no útero. É por isso que este guia começa na Semana 3.

POR QUE SEMANAS — E NÃO MESES?

Os meses do calendário têm durações diferentes: fevereiro tem 28 dias, julho tem 31. Isso torna a contagem em meses **imprecisa e ambígua**. Dizer "estou com 5 meses" pode significar semana 18, 20 ou 22 — uma diferença enorme em termos de desenvolvimento fetal e condutas médicas. As semanas são unidades fixas de 7 dias, o que permite precisão absoluta nas avaliações.

CORRESPONDÊNCIA APROXIMADA SEMANAS → MESES

1º MÊS **Sem. 1–4** ~28 dias	2º MÊS **Sem. 5–8** ~28 dias	3º MÊS **Sem. 9–13** ~35 dias
4º MÊS **Sem. 14–17** ~28 dias	5º MÊS **Sem. 18–22** ~35 dias	6º MÊS **Sem. 23–27** ~35 dias
7º MÊS **Sem. 28–31** ~28 dias	8º MÊS **Sem. 32–35** ~28 dias	9º MÊS **Sem. 36–40** ~35 dias

As informações deste material têm caráter educacional e não substituem a consulta, o diagnóstico ou o tratamento médico individualizado. · Dr. Rafael Frederico Bruns — CRM-PR 18.582 · RQE 238 (Medicina Fetal)

1º TRIMESTRE · SEMANAS 1–13

Semana 3

O começo de tudo

GESTAÇÃO SAUDÁVEL

NO TRIMESTRE
semana 3 de 13

GESTAÇÃO TOTAL
8% concluído

37 semanas restantes

DESENVOLVIMENTO • **~5 mm — menor que um grão de arroz** • IMPLANTAÇÃO EM CURSO

SEU BEBÊ ESTA SEMANA

Que momento mágico! Seu pequeno milagre está começando uma jornada incrível pela trompa em direção ao útero. O que começou como uma única célula agora se divide repetidamente, crescendo a cada momento.

Quando chegar ao útero, já será um embrião com mais de 100 células! O processo de implantação na parede uterina marca o verdadeiro início da sua gravidez.

- **3 camadas celulares** que darão origem ao cérebro, coração, pulmões e órgãos vitais
- **Implantação na parede uterina** — o grande marco desta semana
- Divisão celular **acelerada** a cada hora que passa

VOCÊ ESTA SEMANA

É bem provável que ainda não saiba que está grávida! Seu corpo está trabalhando silenciosamente para acolher essa nova vida.

Algumas mulheres podem sentir um leve sangramento de implantação — algo completamente normal e diferente da menstruação. Seios um pouco mais sensíveis e leve cansaço são sinais possíveis.

> **✦ CUIDADO NESTA FASE**
> *Se há suspeita de gravidez, inicie o ácido fólico (400–800 mcg/dia), evite álcool e cigarro e mantenha uma alimentação equilibrada — mesmo antes do teste positivo.*

✨ *"Uma grande aventura está apenas começando!"*

As informações deste material têm caráter educacional e não substituem a consulta, o diagnóstico ou o tratamento médico individualizado. · Dr. Rafael Frederico Bruns — CRM-PR 18.582 · RQE 238 (Medicina Fetal)

1º TRIMESTRE · SEMANAS 1–13

Semana 4

O teste positivo se aproxima

GESTAÇÃO SAUDÁVEL

NO TRIMESTRE
semana 4 de 13

GESTAÇÃO TOTAL
10% concluído

36 semanas restantes

DESENVOLVIMENTO • **Semente de papoula — ~1 mm** • TUBO NEURAL EM FORMAÇÃO

SEU BEBÊ ESTA SEMANA

Na quarta semana, seu pequeno é ainda minúsculo — do tamanho de uma semente de papoula — mas já está acontecendo um verdadeiro milagre. O embrião está se implantando firmemente no útero e as células se dividem em ritmo acelerado.

É nesta semana que o **tubo neural**, que dará origem ao cérebro e à medula espinhal, começa a se formar. Uma razão a mais para o ácido fólico ser tão importante agora!

- Formação do **tubo neural** — base do cérebro e medula espinhal
- Primórdios do **coração** começam a surgir
- Embrião firmemente **implantado** na parede uterina

VOCÊ ESTA SEMANA

É provável que você ainda não saiba que está grávida, mas seu corpo já está trabalhando intensamente. Os hormônios da gravidez — especialmente a progesterona e o hCG — estão em plena atividade.

Você pode notar sinais sutis: seios ligeiramente mais sensíveis, uma leve fadiga ou mudanças no humor. Se a menstruação está atrasada, pode ser o momento de fazer um teste de gravidez.

> **✦ MOMENTO DO TESTE**
> *O teste de farmácia já pode detectar hCG no fim desta semana. Se positivo, agende logo sua primeira consulta de pré-natal e inicie o ácido fólico imediatamente.*

"Seu corpo sabe exatamente o que fazer — confie nesse processo incrível!"

As informações deste material têm caráter educacional e não substituem a consulta, o diagnóstico ou o tratamento médico individualizado. · Dr. Rafael Frederico Bruns — CRM-PR 18.582 · RQE 238 (Medicina Fetal)

1º TRIMESTRE · SEMANAS 1–13

Semana 5

O coraçãozinho começa a bater

GESTAÇÃO SAUDÁVEL

NO TRIMESTRE
semana 5 de 13

GESTAÇÃO TOTAL
12% concluído

35 semanas restantes

DESENVOLVIMENTO • **Semente de gergelim — ~2 mm** • 1º BATIMENTO CARDÍACO DETECTÁVEL

💗 SEU BEBÊ ESTA SEMANA

Esta semana marca um marco emocionante: o **coraçãozinho está começando a se formar** e já está batendo! Embora ainda seja minúsculo, esse batimento pode ser detectado em um ultrassom precoce.

O sistema circulatório é o primeiro a entrar em funcionamento — a natureza prioriza o essencial para a vida. O tubo neural, que dará origem ao sistema nervoso, também está em pleno desenvolvimento.

- **Coração batendo** — o primeiro sistema a funcionar no embrião
- **Sistema nervoso** se organizando rapidamente
- Detectável em **ultrassom precoce** especializado

💛 VOCÊ ESTA SEMANA

Muitas mamães começam a perceber os primeiros sinais da gravidez justamente agora: cansaço diferente, maior sensibilidade nos seios e talvez os primeiros enjoos. Cada sintoma é sinal de que tudo está funcionando perfeitamente!

Seu corpo está trabalhando intensamente para criar o ambiente perfeito para o desenvolvimento do bebê. Se ainda não começou, este é o momento ideal para iniciar o ácido fólico.

> **✦ ENJOOS MATINAIS**
> *Se os enjoos já começaram, experimente comer algo leve antes de levantar da cama. Biscoito de água e sal ou torrada funcionam bem. Refeições pequenas e frequentes ao longo do dia ajudam bastante.*

💗 ***"Cada batimento desse coraçãozinho é um milagre em formação dentro de você!"***

As informações deste material têm caráter educacional e não substituem a consulta, o diagnóstico ou o tratamento médico individualizado. · Dr. Rafael Frederico Bruns — CRM-PR 18.582 · RQE 238 (Medicina Fetal)

1º TRIMESTRE · SEMANAS 1–13

Semana 6

Os primeiros traços do rostinho

GESTAÇÃO SAUDÁVEL

NO TRIMESTRE
semana 6 de 13

GESTAÇÃO TOTAL
15% concluído

34 semanas restantes

DESENVOLVIMENTO • **1,5 a 6 mm — como uma cabeça de alfinete** • PRIMEIROS TRAÇOS FACIAIS SURGINDO

SEU BEBÊ ESTA SEMANA

Seu pequeno tesouro agora mede entre 1,5 a 6 milímetros — menor que uma cabeça de alfinete, mas com tanto acontecendo! Os **maxilares, bochechas e queixo** começam a se formar, criando os primeiros traços do rostinho.

As pequenas depressões nas laterais da cabeça se transformarão nas **orelhinhas**, enquanto os pontinhos que serão os olhos já estão se definindo.

- **Maxilares, bochechas e queixo** começam a se esboçar
- Primórdios das **orelhas** e dos olhos se definindo
- **Coração** em intensa formação — batimentos detectáveis

VOCÊ ESTA SEMANA

Os enjoos podem estar mais presentes, assim como a sensibilidade nos seios e o cansaço. Lembre-se: cada sintoma é um sinal de que seu corpo está criando o ambiente perfeito para seu bebê crescer.

Mantenha uma alimentação equilibrada, tome seu ácido fólico e **descanse sempre que puder**. Se os enjoos estiverem intensos, experimente comer pequenas porções ao longo do dia.

> ✦ **PRIMEIRA CONSULTA PRÉ-NATAL**
> *Se ainda não agendou, este é o momento ideal para a primeira consulta. O médico confirmará a gravidez, calculará a data provável do parto e orientará sobre exames do 1º trimestre.*

"Você está criando um milagre — confie no seu corpo e no processo!"

As informações deste material têm caráter educacional e não substituem a consulta, o diagnóstico ou o tratamento médico individualizado. · Dr. Rafael Frederico Bruns — CRM-PR 18.582 · RQE 238 (Medicina Fetal)

1º TRIMESTRE · SEMANAS 1–13

Semana 7

Do tamanho de um mirtilo

GESTAÇÃO SAUDÁVEL

NO TRIMESTRE
semana 7 de 13

GESTAÇÃO TOTAL
18% concluído

33 semanas restantes

DESENVOLVIMENTO • **Mirtilo — ~1 cm** • 100 NOVAS CÉLULAS CEREBRAIS POR MINUTO

SEU BEBÊ ESTA SEMANA

Prepare-se para se impressionar: seu pequeno está agora **10 mil vezes maior** que no momento da concepção — do tamanho de um mirtilo!

O desenvolvimento cerebral está a todo vapor, com 100 novas células sendo criadas por minuto. Os bracinhos e perninhas começam a se definir, e a boquinha e língua também se formam. Os rins já estão posicionados, prontos para começar a filtrar.

- **100 novas células cerebrais** sendo formadas a cada minuto
- **Bracinhos e perninhas** se definindo visivelmente
- **Rins posicionados** e quase prontos para entrar em funcionamento

VOCÊ ESTA SEMANA

Os enjoos podem estar mais intensos agora, especialmente pela manhã. É normal sentir mais cansaço — seu corpo está trabalhando intensamente para sustentar esse desenvolvimento extraordinário.

Continue tomando seu ácido fólico e mantenha uma alimentação equilibrada, mesmo que seja em pequenas porções mais frequentes.

> **✦ DICA ANTI-ENJOO**
> *Antes mesmo de levantar da cama, coma alguns biscoitos de água e sal ou uma torradinha. Gengibre em chá ou balinhas também ajuda muitas mamães. Manter algo no estômago ao acordar faz grande diferença.*

"Cada célula que se forma é um pequeno milagre em andamento!"

As informações deste material têm caráter educacional e não substituem a consulta, o diagnóstico ou o tratamento médico individualizado. · Dr. Rafael Frederico Bruns — CRM-PR 18.582 · RQE 238 (Medicina Fetal)

1º TRIMESTRE · SEMANAS 1–13

Semana 8

Do tamanho de uma framboesa

GESTAÇÃO SAUDÁVEL

NO TRIMESTRE
semana 8 de 13

GESTAÇÃO TOTAL
20% concluído

32 semanas restantes

DESENVOLVIMENTO • **Framboesa — ~1,5 cm** • CORAÇÃO: 150–170 BPM

SEU BEBÊ ESTA SEMANA

Seu pequeno agora tem o tamanho de uma framboesa, medindo cerca de 1,5 centímetro. Os **lábios, nariz, pálpebras, pernas e costas** se formam rapidamente.

O coração bate forte entre **150 a 170 batidas por minuto** — quase o dobro do nosso ritmo! Mesmo que você ainda não sinta, seu bebê já faz movimentos espontâneos. Todos os órgãos principais estão em pleno desenvolvimento.

- Coração batendo **150–170 bpm** — quase o dobro do adulto
- **Lábios, nariz e pálpebras** se definindo
- Primeiros **movimentos espontâneos** — ainda imperceptíveis para você

VOCÊ ESTA SEMANA

Mesmo que ainda não pareça grávida para os outros, você já deve estar notando mudanças no seu corpo. As roupas podem estar mais apertadas na cintura e talvez seja hora de investir em sutiãs maiores.

É normal se sentir mais cansada e com mudanças no apetite — algumas coisas que você amava podem não te agradar agora, e vice-versa. Tudo isso é completamente normal!

> **✦ PRIMEIRA CONSULTA**
> *Se ainda não foi ao médico, esta é a semana ideal para a primeira consulta pré-natal. Você receberá orientação sobre os exames do 1º trimestre e poderá tirar todas as suas dúvidas.*

"Você está criando uma vida incrível — celebre cada pequena transformação!"

As informações deste material têm caráter educacional e não substituem a consulta, o diagnóstico ou o tratamento médico individualizado. · Dr. Rafael Frederico Bruns — CRM-PR 18.582 · RQE 238 (Medicina Fetal)

1º TRIMESTRE · SEMANAS 1–13

Semana 9

Do tamanho de uma azeitona

GESTAÇÃO SAUDÁVEL

NO TRIMESTRE
semana 9 de 13

GESTAÇÃO TOTAL
22% concluído

31 semanas restantes

DESENVOLVIMENTO • **Azeitona — ~2,2 cm** • PRIMEIROS MÚSCULOS E MOVIMENTOS

SEU BEBÊ ESTA SEMANA

Parabéns! Seu pequeno já tem o tamanho de uma azeitona, com aproximadamente **2,2 centímetros**. Os primeiros músculos começam a se formar e seu filho já consegue movimentar bracinhos e perninhas!

Você ainda não vai sentir esses movimentos por mais um ou dois meses, mas eles já acontecem. O **cordão umbilical** está funcionando perfeitamente como ponte vital entre vocês.

- **Primeiros músculos** se formando — movimentos já ocorrem
- **Cordão umbilical** em pleno funcionamento como elo de nutrição
- Feições faciais cada vez mais **definidas e humanizadas**

VOCÊ ESTA SEMANA

Se você tem consulta pré-natal agendada, pode ser que consiga **ouvir pela primeira vez os batimentos cardíacos** do seu bebê através do Doppler.

Esse som característico certamente vai acelerar seu coração também e tornar tudo muito mais real e emocionante. É um dos momentos mais especiais da gestação!

> **✦ EXAMES DO 1º TRIMESTRE**
> *Por volta das semanas 9 a 13 são solicitados: hemograma, tipagem sanguínea, urina, sorologia para toxoplasmose, rubéola, sífilis, hepatites e HIV. Converse com seu médico sobre o painel completo.*

"Cada dia que passa, vocês estão mais conectados!"

As informações deste material têm caráter educacional e não substituem a consulta, o diagnóstico ou o tratamento médico individualizado. · Dr. Rafael Frederico Bruns — CRM-PR 18.582 · RQE 238 (Medicina Fetal)

1º TRIMESTRE · SEMANAS 1–13

Semana 10

De embrião a feto — uma grande virada

GESTAÇÃO SAUDÁVEL

NO TRIMESTRE
semana 10 de 13

GESTAÇÃO TOTAL
25% concluído

30 semanas restantes

DESENVOLVIMENTO • **~3,5 cm — do embrião ao feto** • ESQUELETO EM FORMAÇÃO

SEU BEBÊ ESTA SEMANA

Semana histórica! Seu pequeno agora mede cerca de **3,5 centímetros** e oficialmente deixou de ser embrião para se tornar **feto** — um marco importantíssimo.

O esqueleto está se formando com ossos e cartilagens, os **cotovelinhos já funcionam** e as perninhas estão ganhando joelhos e tornozelos definidos. Os primeiros **dentinhos começam a se formar** sob as gengivas. Se for menino, os testículos já produzem testosterona!

- Transição de **embrião para feto** — fase de maturação começa
- **Esqueleto** se formando com ossos e cartilagens
- **Dentinhos** já se formando sob as gengivas

VOCÊ ESTA SEMANA

Algumas roupas estão ficando apertadinhas na cintura — bem-vinda à fase das adaptações no guarda-roupa! Isso é sinal de que tudo está evoluindo lindamente.

Se você tem consulta de pré-natal marcada, seu médico pode solicitar um **ultrassom morfológico do 1º trimestre** para confirmar a data prevista do parto e avaliar o desenvolvimento do bebê.

> **✦ TRANSLUCÊNCIA NUCAL (TN)**
> *Entre as semanas 11 e 13+6 dias é a janela ideal para o ultrassom de translucência nucal, que rastreia alterações cromossômicas. Agende com antecedência — a janela é curta!*

"Você está construindo uma vida incrível, mamãe!"

As informações deste material têm caráter educacional e não substituem a consulta, o diagnóstico ou o tratamento médico individualizado. · Dr. Rafael Frederico Bruns — CRM-PR 18.582 · RQE 238 (Medicina Fetal)

1º TRIMESTRE · SEMANAS 1–13

Semana 11

O corpinho ganha forma humana

GESTAÇÃO SAUDÁVEL

NO TRIMESTRE
semana 11 de 13

GESTAÇÃO TOTAL
28% concluído

29 semanas restantes

DESENVOLVIMENTO • **~4 cm · ~7 g — do tamanho de um figo pequeno** • FOLÍCULOS CAPILARES E UNHINHAS SURGINDO

SEU BEBÊ ESTA SEMANA

Seu pequeno já mede pouco mais de **4 centímetros** e pesa cerca de 7 gramas. O corpinho está se endireitando e as características humanas estão cada vez mais definidas e reconhecíveis.

Os **folículos capilares** começam a se formar por todo o corpinho e as **unhinhas** das mãos e pés iniciam seu desenvolvimento. Se for uma menina, os ovários já estão se formando.

- **Folículos capilares** surgindo — os futuros cabelinhos
- **Unhinhas** das mãos e pés em desenvolvimento
- Corpinho se endireitando — postura cada vez mais **humana**

VOCÊ ESTA SEMANA

As roupas podem estar um pouco mais apertadas na cintura e talvez precise de um sutiã maior — isso é completamente normal e sinal de que seu corpo está se adaptando com perfeição!

Aproveite bem as consultas pré-natais para tirar **todas as suas dúvidas** — não existe pergunta pequena ou boba nesta fase.

> **✦ TRANSLUCÊNCIA NUCAL — AGENDE JÁ**
> *A janela para o ultrassom de TN é entre 11 semanas e 13 semanas e 6 dias. Se ainda não agendou, faça isso agora — esta janela é pequena e imperdível para o rastreamento cromossômico.*

"Celebre cada pequena mudança como o milagre que ela realmente é!"

1º TRIMESTRE · SEMANAS 1–13

Semana 12

Do tamanho de uma ameixa

GESTAÇÃO SAUDÁVEL

NO TRIMESTRE
semana 12 de 13

GESTAÇÃO TOTAL
30% concluído

28 semanas restantes

DESENVOLVIMENTO • **Ameixa · ~14 g — mais que dobrou em 3 semanas** • SISTEMA IMUNOLÓGICO INICIANDO

SEU BEBÊ ESTA SEMANA

Seu pequeno **mais que dobrou de tamanho** nas últimas três semanas e agora tem o tamanho de uma ameixa, pesando cerca de 14 gramas. Um crescimento extraordinário!

O **sistema digestivo** já ensaia movimentos de contração, enquanto a **medula óssea** produz glóbulos brancos para fortalecer o sistema imunológico. Embora a maioria dos sistemas já esteja formada, ainda há muito refinamento pela frente.

- **Sistema digestivo** ensaiando contrações peristálticas
- **Medula óssea** produzindo glóbulos brancos — imunidade começa
- Todos os **órgãos principais** formados, agora em amadurecimento

VOCÊ ESTA SEMANA

Muitas mamães começam a sentir **alívio dos enjoos** nesta fase — finalmente! É comum notar que a energia está voltando e o apetite se normalizando. Aproveite!

Este é um momento muito especial para **compartilhar a boa notícia** com familiares e amigos — o risco de complicações diminui significativamente após a 12ª semana.

> **✦ HORA DE CONTAR!**
> *A semana 12 marca uma virada estatística importante: o risco de perda espontânea cai drasticamente. Se você estava esperando para contar, chegou a hora de celebrar essa conquista com quem você ama.*

"Chegando ao fim do primeiro trimestre — parabéns por cuidar tão bem de vocês dois!"

As informações deste material têm caráter educacional e não substituem a consulta, o diagnóstico ou o tratamento médico individualizado. · Dr. Rafael Frederico Bruns — CRM-PR 18.582 · RQE 238 (Medicina Fetal)

1º TRIMESTRE · SEMANAS 1–13

Semana 13

Impressões digitais únicas — seu bebê já é único!

GESTAÇÃO SAUDÁVEL

CONQUISTA DESBLOQUEADA — 1º TRIMESTRE COMPLETO

Semanas 1–13 concluídas

NO TRIMESTRE
semana 13 de 13

GESTAÇÃO TOTAL
32% concluído

27 semanas restantes

DESENVOLVIMENTO • **~7 cm · ~23 g — do tamanho de um pêssego** • DIGITAIS ÚNICAS JÁ SE FORMANDO

SEU BEBÊ ESTA SEMANA

Parabéns — você está finalizando o primeiro trimestre! Seu pequeno agora mede cerca de **7 centímetros** e pesa aproximadamente 23 gramas.

Os reflexos estão se desenvolvendo e as **digitais únicas** já estão se formando nas pontas dos dedinhos — seu bebê já tem impressão digital própria, como nenhum outro ser humano terá jamais.

- **Impressões digitais** únicas já se formando — identidade para sempre
- **Reflexos** se desenvolvendo — responde a estímulos
- Risco de **complicações reduzido** significativamente a partir de agora

VOCÊ ESTA SEMANA

Você chegou ao fim do **primeiro trimestre** — um marco importantíssimo nesta jornada! Para muitas mamães, é o período mais desafiador, cheio de enjoos, cansaço e emoções intensas.

Continue com o pré-natal em dia e prepare-se para o segundo trimestre, que muitas gestantes descrevem como a **fase mais gostosa** da gravidez — com mais energia e os primeiros movimentos chegando.

✦ O QUE VEM A SEGUIR

No 2º trimestre chegam: os primeiros chutinhos, o ultrassom morfológico (semana 20–24), a revelação do sexo e muito mais energia no dia a dia. Você vai adorar esta fase!

Você superou o primeiro trimestre!

O mais intenso para muitas mamães — e você passou por ele com muita força. O segundo trimestre começa na próxima semana, trazendo mais leveza, disposição e a maravilhosa sensação dos primeiros movimentos do seu bebê.

As informações deste material têm caráter educacional e não substituem a consulta, o diagnóstico ou o tratamento médico individualizado. · Dr. Rafael Frederico Bruns — CRM-PR 18.582 · RQE 238 (Medicina Fetal)

2º TRIMESTRE · SEMANAS 14–27

Semana 14

A lua de mel da gravidez começa

GESTAÇÃO SAUDÁVEL

BEM-VINDA AO 2º TRIMESTRE — A FASE MAIS TRANQUILA DA GESTAÇÃO — Semanas 14–27

NO TRIMESTRE
semana 1 de 14

GESTAÇÃO TOTAL
35% concluído

26 semanas restantes

DESENVOLVIMENTO • **8–9 cm — do tamanho de um limão** • PRIMEIRAS EXPRESSÕES FACIAIS

SEU BEBÊ ESTA SEMANA

Bem-vindo ao segundo trimestre! Seu pequeno agora mede cerca de **8 a 9 centímetros** e está desenvolvendo algo encantador: as primeiras **expressões faciais**.

Ele pode franzir a testa e fazer caretas! O pescoço está mais desenvolvido, permitindo que a cabecinha se mova com mais liberdade. Se for menina, os ovários já contêm **todos os óvulos** que ela terá para o resto da vida.

- Primeiras **expressões faciais** — caretas e franzidos de testa
- **Pescoço** mais desenvolvido, cabeça se movendo com mais amplitude
- Nas meninas: **ovários completos** com todos os óvulos da vida

VOCÊ ESTA SEMANA

O segundo trimestre é chamado de **201clua de mel da gravidez201d** — e por boas razões! Os enjoos geralmente diminuem, a energia volta com força e a barriguinha começa a aparecer de forma adorável.

É um ótimo momento para começar **exercícios pré-natais** aprovados pelo seu médico — caminhada, hidroginástica e yoga para gestantes trazem benefícios para você e para o bebê.

> **✦ ATIVIDADE FÍSICA AGORA**
> *Com a liberação do seu médico, exercícios regulares reduzem o risco de diabetes gestacional, melhoram o humor, o sono e preparam o corpo para o parto. Comece devagar e escute o seu corpo.*

Bem-vinda ao 2º Trimestre!

Mais energia · barriguinha crescendo · primeiros chutinhos chegando · ultrassom morfológico em breve

As informações deste material têm caráter educacional e não substituem a consulta, o diagnóstico ou o tratamento médico individualizado. · Dr. Rafael Frederico Bruns — CRM-PR 18.582 · RQE 238 (Medicina Fetal)

2º TRIMESTRE · SEMANAS 14–27

Semana 15

Ele já ouve a sua voz

GESTAÇÃO SAUDÁVEL

NO TRIMESTRE
semana 2 de 14

GESTAÇÃO TOTAL
38% concluído

25 semanas restantes

DESENVOLVIMENTO • **~10 cm · ~70 g — do tamanho de uma maçã pequena** • SISTEMA AUDITIVO EM FUNCIONAMENTO

SEU BEBÊ ESTA SEMANA

Seu pequeno agora mede cerca de **10 centímetros** e já consegue ouvir sua voz! O sistema auditivo está se desenvolvendo rapidamente — seu bebê reconhece sons familiares.

Ele também está praticando movimentos de **respiração** — inalando e exalando líquido amniótico para fortalecer os pulmões. Uma preparação silenciosa para o grande dia.

- **Sistema auditivo** em desenvolvimento — reconhece a voz da mamãe
- Praticando **movimentos respiratórios** com líquido amniótico
- **Membros** completamente formados e cada vez mais coordenados

VOCÊ ESTA SEMANA

Você pode começar a sentir os primeiros movimentos do bebê — podem parecer **bolhas estourando** ou pequenas borboletas no abdome. Cada mamãe descreve de forma diferente!

É um dos momentos mais emocionantes da gravidez. Se esta é sua primeira gestação, as sensações podem ser mais sutis e difíceis de identificar — mas estão chegando!

> ✦ **OS PRIMEIROS MOVIMENTOS**
> *Primíparas (primeira gravidez) costumam sentir os primeiros movimentos entre 18 e 20 semanas. Multíparas geralmente percebem mais cedo, por volta de 15 a 17 semanas. É completamente normal essa variação.*

"Os primeiros movimentos estão chegando — fique atenta a essa sensação mágica!"

As informações deste material têm caráter educacional e não substituem a consulta, o diagnóstico ou o tratamento médico individualizado. · Dr. Rafael Frederico Bruns — CRM-PR 18.582 · RQE 238 (Medicina Fetal)

2º TRIMESTRE · SEMANAS 14–27

Semana 16

Do tamanho de um abacate

GESTAÇÃO SAUDÁVEL

NO TRIMESTRE
semana 3 de 14

GESTAÇÃO TOTAL
40% concluído

24 semanas restantes

DESENVOLVIMENTO • **Abacate · ~11 cm · ~100 g** • MOVIMENTOS COORDENADOS · OLHOS SENSÍVEIS À LUZ

SEU BEBÊ ESTA SEMANA

Seu bebê agora tem o tamanho de um abacate — cerca de **11 centímetros**. O sistema musculoesquelético está se desenvolvendo rapidamente, permitindo movimentos cada vez mais coordenados.

Os olhos, embora ainda fechados, já são **sensíveis à luz**. Se você brilhar uma luz forte na barriga, o bebê pode se afastar. O couro cabeludo está ganhando um padrão capilar único.

- **Movimentos mais coordenados** — braços e pernas agindo em harmonia
- **Olhos fechados mas sensíveis** à luz que atravessa o abdome
- Coração bombeia **~25 litros de sangue** por dia

VOCÊ ESTA SEMANA

Sua barriga está crescendo visivelmente e você pode sentir pressão na parte inferior do abdome. Algumas mulheres experimentam **dores ligamentosas** — pontadas nos lados da barriga ao se moverem rápido.

São completamente normais e acontecem porque os ligamentos que sustentam o útero estão se alongando. Se a dor for intensa ou persistente, converse com seu médico.

> ✦ **DORES LIGAMENTOSAS**
> *Pontadas rápidas e agudas nos lados da barriga ao levantar, tossir ou espirrar são típicas das dores ligamentosas. Movimentos lentos e deliberados ajudam a preveni-las. Não confundir com contrações.*

✨ ***"Você está brilhando — a gravidez está combinando muito bem com você!"***

As informações deste material têm caráter educacional e não substituem a consulta, o diagnóstico ou o tratamento médico individualizado. · Dr. Rafael Frederico Bruns — CRM-PR 18.582 · RQE 238 (Medicina Fetal)

2º TRIMESTRE · SEMANAS 14–27

Semana 17

O esqueleto vira osso de verdade

GESTAÇÃO SAUDÁVEL

NO TRIMESTRE
semana 4 de 14

GESTAÇÃO TOTAL
42% concluído

23 semanas restantes

DESENVOLVIMENTO • **~13 cm · ~140 g — do tamanho de uma pera** • CARTILAGEM SE TRANSFORMANDO EM OSSO

SEU BEBÊ ESTA SEMANA

Seu pequeno agora pesa cerca de **140 gramas** e começa a acumular gordura sob a pele. O esqueleto, que antes era todo cartilagem, está se transformando progressivamente em **osso verdadeiro**.

O cordão umbilical está ficando mais grosso e resistente, garantindo um fluxo cada vez maior de nutrientes. As unhinhas já estão completamente formadas.

- **Ossificação** em curso — cartilagem virando osso progressivamente
- **Gordura subcutânea** começando a se acumular sob a pele
- Cordão umbilical mais **espesso e resistente**

VOCÊ ESTA SEMANA

Você pode notar que a pressão arterial está um pouco mais baixa — isso é comum na metade da gravidez e pode causar **tonturas ocasionais**. Levante-se devagar e evite ficar de pé por muito tempo.

Hidrate-se bem e faça refeições regulares. Se as tonturas forem frequentes ou intensas, comunique seu médico na próxima consulta.

> ✦ **HIPOTENSÃO POSTURAL**
> *Ao levantar da cama ou de uma cadeira, faça isso devagar: sente na beira antes de ficar em pé. Isso dá tempo para a circulação se ajustar e previne as tonturas. Deitar sobre o lado esquerdo melhora o retorno venoso.*

"Cada semana que passa é uma vitória — você está arrasando!"

As informações deste material têm caráter educacional e não substituem a consulta, o diagnóstico ou o tratamento médico individualizado. · Dr. Rafael Frederico Bruns — CRM-PR 18.582 · RQE 238 (Medicina Fetal)

2º TRIMESTRE · SEMANAS 14–27

Semana 18

Ele ouve tudo — fale com ele!

GESTAÇÃO SAUDÁVEL

NO TRIMESTRE
semana 5 de 14

GESTAÇÃO TOTAL
45% concluído

22 semanas restantes

DESENVOLVIMENTO · **~14 cm · ~190 g — do tamanho de uma batata-doce** · OUVE SONS EXTERNOS · ULTRASSOM MORFOLÓGICO

SEU BEBÊ ESTA SEMANA

Seu bebê agora mede cerca de **14 centímetros** e os movimentos estão cada vez mais perceptíveis. As orelhas estão em posição final e ele consegue ouvir sons do ambiente externo — sua voz, músicas e sons do dia a dia.

Experimente conversar com seu bebê, cantar ou colocar música suave. Ele já reconhece a voz da mamãe e pode reagir a sons mais altos ou repentinos.

- **Ouvidos em posição final** — escuta sons externos com clareza
- Reconhece a **voz da mamãe** — memória auditiva em formação
- Movimentos cada vez mais **perceptíveis e coordenados**

VOCÊ ESTA SEMANA

Este é o período em que muitas mamães fazem o **ultrassom morfológico do 2º trimestre** — um dos exames mais aguardados, onde avaliamos o bebê em detalhes e, se você quiser, podemos descobrir o sexo.

É um exame completo que avalia cérebro, coração, coluna, rins, membros e muito mais. Agende com antecedência — é realizado entre 20 e 24 semanas.

> ✦ **ULTRASSOM MORFOLÓGICO**
> *O morfológico do 2º trimestre é realizado idealmente entre 20 e 24 semanas. Avalia mais de 30 estruturas do bebê. Combine com seu especialista em Medicina Fetal a data ideal — não deixe para depois das 26 semanas.*

"Fale com seu bebê — ele já está ouvindo você!"

As informações deste material têm caráter educacional e não substituem a consulta, o diagnóstico ou o tratamento médico individualizado. · Dr. Rafael Frederico Bruns — CRM-PR 18.582 · RQE 238 (Medicina Fetal)

2º TRIMESTRE · SEMANAS 14–27

Semana 19

O verniz protetor e os 5 sentidos

GESTAÇÃO SAUDÁVEL

NO TRIMESTRE
semana 6 de 14

GESTAÇÃO TOTAL
48% concluído

21 semanas restantes

DESENVOLVIMENTO · **~15 cm · ~240 g — do tamanho de uma manga** · VERNIX CASEOSA · TODOS OS SENTIDOS ATIVOS

SEU BEBÊ ESTA SEMANA

Seu bebê está coberto por um verniz esbranquiçado chamado **vernix caseosa**, que protege sua pele delicada do líquido amniótico. Você pode ver vestígios dele ao nascer.

Os cinco sentidos estão se desenvolvendo ao mesmo tempo: **olfato, visão, audição, paladar e tato** sendo aperfeiçoados semana a semana. Que obra de arte complexa!

- **Vernix caseosa** — camada protetora sobre a pele
- Todos os **5 sentidos** em desenvolvimento simultâneo
- **Sistema nervoso** amadurecendo com velocidade impressionante

VOCÊ ESTA SEMANA

Você pode estar sentindo mais **dores nas costas** conforme seu centro de gravidade muda com a barriga crescendo. Isso é esperado e tem solução.

Exercícios de fortalecimento da musculatura pélvica, boa postura ao sentar e dormir de lado com um travesseiro entre os joelhos fazem muita diferença no conforto diário.

> ✦ **DORES NAS COSTAS**
> *Fisioterapia pélvica e pilates para gestantes são excelentes aliados nesta fase. Evite ficar sentada ou em pé por longos períodos sem mudar de posição. Cadeiras com bom suporte lombar ajudam bastante.*

"Cada pequeno ajuste no seu corpo é para acomodar melhor seu bebê!"

As informações deste material têm caráter educacional e não substituem a consulta, o diagnóstico ou o tratamento médico individualizado. · Dr. Rafael Frederico Bruns — CRM-PR 18.582 · RQE 238 (Medicina Fetal)

2º TRIMESTRE · SEMANAS 14–27

Semana 20

Metade da gestação — celebre!

● GESTAÇÃO SAUDÁVEL

NO TRIMESTRE
semana 7 de 14

GESTAÇÃO TOTAL
50% concluído

20 semanas restantes

DESENVOLVIMENTO • **~25 cm · ~300 g — do tamanho de uma banana grande** • 🎯 MARCO DOS 50% DA GESTAÇÃO

🌟 SEU BEBÊ ESTA SEMANA

Parabéns — você está exatamente na **metade da gestação**! Seu bebê agora mede cerca de 25 centímetros. O sistema digestivo está praticando — ele engole pequenas quantidades de líquido amniótico.

As sobrancelhas e cílios estão bem definidos. O bebê dorme e acorda em ciclos regulares, e você já pode estar percebendo os padrões — mais ativo à noite, mais quieto de manhã, ou o contrário.

- Exatamente **metade do caminho** — 20 semanas completas
- **Sistema digestivo** praticando — engole líquido amniótico
- **Sobrancelhas e cílios** completamente definidos

💛 VOCÊ ESTA SEMANA

Esta é uma semana de celebração! Os movimentos do bebê devem ser bem perceptíveis agora. Seu médico está acompanhando a **altura uterina** em cada consulta — uma forma simples de monitorar o crescimento.

É hora de pensar no enxoval, no quarto do bebê e em cursos de preparação para o parto, se desejar. O terceiro trimestre chega rápido!

> **✦ ALTURA UTERINA**
> *A partir desta semana, a altura uterina (medida do púbis ao fundo do útero) deve corresponder aproximadamente à semana gestacional — 20 cm na semana 20, 24 cm na 24, e assim por diante. É uma medida rápida e muito informativa.*

🏆 **Marco dos 50% — metade da gestação completa!**
Você percorreu **20 semanas** de uma jornada de 40. O melhor ainda está por vir.

As informações deste material têm caráter educacional e não substituem a consulta, o diagnóstico ou o tratamento médico individualizado. · Dr. Rafael Frederico Bruns — CRM-PR 18.582 · RQE 238 (Medicina Fetal)

2º TRIMESTRE · SEMANAS 14–27

Semana 21

Ele sente os sabores do que você come

GESTAÇÃO SAUDÁVEL

NO TRIMESTRE
semana 8 de 14

GESTAÇÃO TOTAL
52% concluído

19 semanas restantes

DESENVOLVIMENTO · **~26 cm · ~360 g — do tamanho de uma cenoura grande** · PAPILAS GUSTATIVAS DESENVOLVIDAS

SEU BEBÊ ESTA SEMANA

Seu bebê pesa agora cerca de **360 gramas** e seus movimentos estão cada vez mais fortes. Ele está desenvolvendo **papilas gustativas** e experimenta diferentes sabores através do líquido amniótico.

O líquido amniótico muda de sabor conforme o que você come — pesquisas mostram que bebês preferem alimentos que a mãe consumiu durante a gravidez. Uma ótima razão para variar a alimentação!

- **Papilas gustativas** desenvolvidas — saboreia o líquido amniótico
- Preferências alimentares sendo **moldadas agora** pelo que você come
- Movimentos cada vez mais **fortes e frequentes**

VOCÊ ESTA SEMANA

Varizes e inchaço leve nas pernas podem aparecer nesta fase — são normais, mas merecem atenção. **Elevar as pernas** quando possível e usar meias de compressão ajudam muito.

Evite ficar parada por longos períodos. Pequenas caminhadas regulares melhoram a circulação e reduzem o desconforto nas pernas.

> ✦ **VARIZES NA GRAVIDEZ**
>
> *Meias de compressão graduada, uso nas pernas com grau leve (15–20 mmHg), são seguras na gravidez e muito eficazes. Vista-as pela manhã, antes de levantar. Converse com seu médico se as varizes forem dolorosas ou se surgirem na região pélvica.*

"Seu bebê já está saboreando o que você come — que tal uma frutinha deliciosa hoje?"

As informações deste material têm caráter educacional e não substituem a consulta, o diagnóstico ou o tratamento médico individualizado. · Dr. Rafael Frederico Bruns — CRM-PR 18.582 · RQE 238 (Medicina Fetal)

2º TRIMESTRE · SEMANAS 14–27

Semana 22

Ele responde ao seu toque

GESTAÇÃO SAUDÁVEL

NO TRIMESTRE
semana 9 de 14

GESTAÇÃO TOTAL
55% concluído

18 semanas restantes

DESENVOLVIMENTO • **~27 cm · ~430 g — do tamanho de um coco pequeno** • TATO DESENVOLVIDO · RESPONDE A TOQUES

SEU BEBÊ ESTA SEMANA

Seu pequeno agora parece uma **boneca em miniatura** — traços nítidos, sobrancelhas, pestanas e até cabelos! Pesa cerca de 430 gramas. O sentido do tato está muito desenvolvido.

Quando você acaricia a barriga, ele **pode reagir** — movendo-se em direção ao toque ou se afastando, dependendo do humor do momento. Esse é um jeito lindo de interagir já agora.

- **Tato muito desenvolvido** — reage ao toque na barriga
- Traços faciais **completamente definidos** — sobrancelhas, pestanas
- Cabelos finos começando a **cobrir a cabeça**

VOCÊ ESTA SEMANA

A pele da barriga está se esticando e pode coçar — hidratação abundante e cremes para gestantes ajudam muito com o desconforto e com o surgimento de estrias.

Não se preocupe demais com estrias — são marcas de uma jornada incrível. Mas hidratação diária realmente ajuda na elasticidade da pele.

> ✦ **CUIDADO COM A PELE**
> *Manteigas de karité, óleo de amêndoas e cremes específicos para gestantes podem ser usados com segurança. Aplique após o banho, na pele ainda úmida. A hidratação de dentro para fora também conta — beba bastante água.*

"Acaricie sua barriga — seu bebê sente e responde ao seu toque!"

As informações deste material têm caráter educacional e não substituem a consulta, o diagnóstico ou o tratamento médico individualizado. · Dr. Rafael Frederico Bruns — CRM-PR 18.582 · RQE 238 (Medicina Fetal)

2º TRIMESTRE · SEMANAS 14–27

Semana 23

Meio quilo de pura vida

GESTAÇÃO SAUDÁVEL

NO TRIMESTRE
semana 10 de 14

GESTAÇÃO TOTAL
58% concluído

17 semanas restantes

DESENVOLVIMENTO • **~28 cm · ~500 g — meio quilo!** • SURFACTANTE PULMONAR EM PRODUÇÃO

SEU BEBÊ ESTA SEMANA

Seu bebê agora pesa cerca de **500 gramas** — meio quilo de pura vida! Os pulmões estão produzindo **surfactante**, uma substância essencial para que os alvéolos se expandam na primeira respiração após o nascimento.

O bebê tem períodos definidos de sono e vigília que você pode começar a perceber. Ele também pode ter **soluços** — aqueles pequenos solavancos rítmicos que você sente são adoráveis.

- **Surfactante pulmonar** em produção — preparando os pulmões
- Ciclos de **sono e vigília** bem definidos e perceptíveis
- **Soluços fetais** — solavancos rítmicos que você já pode sentir

VOCÊ ESTA SEMANA

Câimbras nas pernas à noite são comuns nesta fase — especialmente no final do dia, quando a circulação já está mais lenta.

Hidratação abundante, alongamento antes de dormir e suplementação de magnésio (com orientação médica) ajudam a preveni-las. Caminhadas regulares também fazem diferença.

> ✦ **CÂIMBRAS NOTURNAS**
> *Ao ter uma câimbra, flexione o pé em direção ao corpo — puxe os dedos para cima — e massageie o músculo. Banho quente nas pernas antes de dormir ajuda a prevenir. Se forem frequentes, fale com seu médico sobre magnésio.*

> ***"Aqueles soluços que você sente são os mais adoráveis do mundo!"***

As informações deste material têm caráter educacional e não substituem a consulta, o diagnóstico ou o tratamento médico individualizado. · Dr. Rafael Frederico Bruns — CRM-PR 18.582 · RQE 238 (Medicina Fetal)

2º TRIMESTRE · SEMANAS 14–27

Semana 24

Marco da viabilidade fetal

GESTAÇÃO SAUDÁVEL

NO TRIMESTRE
semana 11 de 14

GESTAÇÃO TOTAL
60% concluído

16 semanas restantes

DESENVOLVIMENTO • **~30 cm · ~600 g — do tamanho de uma espiga de milho** • VIABILIDADE FETAL · TTOG ESTA SEMANA

SEU BEBÊ ESTA SEMANA

Uma semana importante: a partir de agora, se o bebê nascesse com suporte médico intensivo, teria **chances de sobrevivência**. Mas ainda há muito desenvolvimento pela frente — cada semana adicional é valiosa!

Seu rosto está completamente formado e o **cérebro está crescendo rapidamente**, formando sulcos que aumentam sua capacidade. A pele está ficando menos transparente.

- **Marco da viabilidade** — possibilidade de sobrevivência com suporte intensivo
- **Cérebro** crescendo e formando sulcos de capacidade
- Pele ficando menos **transparente**, mais parecida com a do nascimento

VOCÊ ESTA SEMANA

Entre 24 e 28 semanas é o período para o **teste de tolerância à glicose (TTOG)** — o exame que detecta diabetes gestacional. Não pule essa etapa!

O diabetes gestacional é tratável quando detectado cedo e faz toda a diferença para a saúde de vocês dois. Mesmo sem fatores de risco, o rastreamento universal é recomendado.

> ✦ **DIABETES GESTACIONAL**
>
> *O TTOG consiste em tomar 75g de glicose em jejum e colher sangue em 1 e 2 horas. Valores acima do normal em qualquer ponto confirmam o diagnóstico. O tratamento com dieta e, se necessário, insulina, garante uma gestação segura.*

"Você está criando condições para uma vida plena — que trabalho incrível!"

As informações deste material têm caráter educacional e não substituem a consulta, o diagnóstico ou o tratamento médico individualizado. · Dr. Rafael Frederico Bruns — CRM-PR 18.582 · RQE 238 (Medicina Fetal)

2º TRIMESTRE · SEMANAS 14–27

Semana 25

O nariz entra em funcionamento

GESTAÇÃO SAUDÁVEL

NO TRIMESTRE
semana 12 de 14

GESTAÇÃO TOTAL
62% concluído

15 semanas restantes

DESENVOLVIMENTO • **~34 cm · ~700 g — do tamanho de uma couve-flor** • NARINAS ABERTAS · PRATICA RESPIRAÇÃO

SEU BEBÊ ESTA SEMANA

Seu bebê agora pesa cerca de **700 gramas**. A gordura continua se acumulando sob a pele, deixando-o menos enrugado e mais rechonchudo. O nariz está funcionando — as narinas se abrem e ele pratica **movimentos respiratórios**.

Os cabelos continuam crescendo e o bebê pode até ter uma cabeleira considerável! A cor do cabelo só ficará definitiva após o nascimento.

- **Narinas abertas** — pratica movimentos respiratórios
- Gordura se acumulando — bebê ficando **menos enrugado**
- **Cabelos** crescendo — pode já ter bastante cabelinho

VOCÊ ESTA SEMANA

Azia e refluxo são muito comuns nesta fase — o útero crescente pressiona o estômago para cima. **Refeições menores e mais frequentes** e evitar deitar logo após comer ajudam bastante.

Elevar levemente a cabeceira da cama (15–20 cm) com calços sob os pés da cama — não apenas com travesseiros — é uma das estratégias mais eficazes.

> ✦ AZIA NA GRAVIDEZ
>
> *Evite alimentos gordurosos, café, chocolate, frutas cítricas e bebidas gaseificadas em excesso. Antiácidos à base de carbonato de cálcio ou hidróxido de alumínio são geralmente seguros — mas sempre com orientação médica.*

"Mais da metade do caminho percorrido — você está arrasando!"

As informações deste material têm caráter educacional e não substituem a consulta, o diagnóstico ou o tratamento médico individualizado. · Dr. Rafael Frederico Bruns — CRM-PR 18.582 · RQE 238 (Medicina Fetal)

2º TRIMESTRE · SEMANAS 14–27

Semana 26

Os olhos se abrem para o mundo

GESTAÇÃO SAUDÁVEL

NO TRIMESTRE
semana 13 de 14

GESTAÇÃO TOTAL
65% concluído

14 semanas restantes

DESENVOLVIMENTO • **~35 cm · ~800 g — do tamanho de uma alface** • OLHOS COMEÇANDO A SE ABRIR

SEU BEBÊ ESTA SEMANA

Os olhos estão começando a se abrir! Seu bebê agora pode **enxergar luz** que atravessa a parede do abdome. Se você brilhar uma lanterna na barriga, ele pode reagir movendo-se ou piscando.

Pesa agora cerca de **800 gramas** e o sistema nervoso central está amadurecendo em velocidade impressionante, formando novas conexões a cada segundo.

- **Olhos se abrindo** — percebe a luz que atravessa o abdome
- Reage a **estímulos luminosos** externos
- **800 gramas** — crescimento acelerado a cada semana

VOCÊ ESTA SEMANA

Preste atenção nos **padrões de movimentos** do bebê — ele geralmente é mais ativo quando você está quieta ou deitada. Conhecer a rotina do seu bebê será importante nas semanas finais.

Se perceber que os movimentos diminuíram muito em relação ao normal, entre em contato com seu médico. A contagem de movimentos é uma ferramenta simples e valiosa.

> ✦ **CONTAGEM DE MOVIMENTOS**
> *A partir desta semana, habitue-se a observar os movimentos do bebê diariamente. Não existe um número fixo — o que importa é conhecer o padrão do seu bebê. Uma redução significativa em relação ao habitual merece avaliação imediata.*

"Seu bebê está te reconhecendo — fale com ele, cante, conte histórias!"

As informações deste material têm caráter educacional e não substituem a consulta, o diagnóstico ou o tratamento médico individualizado. · Dr. Rafael Frederico Bruns — CRM-PR 18.582 · RQE 238 (Medicina Fetal)

2º TRIMESTRE · SEMANAS 14–27

Semana 27

Finalizando o segundo trimestre

GESTAÇÃO SAUDÁVEL

2º TRIMESTRE CONCLUÍDO — O TERCEIRO TRIMESTRE COMEÇA!

Semanas 28–40 a seguir

NO TRIMESTRE
semana 14 de 14

GESTAÇÃO TOTAL
68% concluído

13 semanas restantes

DESENVOLVIMENTO • **~36 cm · ~900 g — quase um quilo!** • FEIÇÕES DO NASCIMENTO JÁ DEFINIDAS

SEU BEBÊ ESTA SEMANA

Você está finalizando o segundo trimestre! Seu bebê pesa cerca de **900 gramas** e já tem feições muito parecidas com as que você verá no nascimento — o momento do encontro está se aproximando.

Pesquisas mostram que ele já pode **sonhar** nesta fase — são detectados períodos de sono REM. Imaginar o que um bebê de 27 semanas sonha é uma das coisas mais lindas da maternidade.

- Feições **quase idênticas** às do nascimento já definidas
- Períodos de **sono REM** detectados — ele pode sonhar
- **900 gramas** — crescimento de ~100g por semana daqui em diante

VOCÊ ESTA SEMANA

Aproveite os últimos dias do segundo trimestre para descansar, adiantar o enxoval e curtir este **momento especial**. Você merece!

O terceiro trimestre trará novos desafios físicos — mais cansaço, consultas mais frequentes, a mala da maternidade — e também a emoção crescente e inigualável da chegada do bebê.

> ✦ **PREPARANDO PARA O 3º TRIMESTRE**
>
> *Consultas passam a ser quinzenais a partir da semana 28. Se ainda não fez, este é o momento ideal para conversar com seu médico sobre o plano de parto — suas preferências para o trabalho de parto e o nascimento.*

Segundo trimestre concluído com sucesso!

Você passou pela fase mais tranquila da gestação. O terceiro trimestre começa na próxima semana — mais intenso, mais perto do grande encontro.

As informações deste material têm caráter educacional e não substituem a consulta, o diagnóstico ou o tratamento médico individualizado. · Dr. Rafael Frederico Bruns — CRM-PR 18.582 · RQE 238 (Medicina Fetal)

3º TRIMESTRE · SEMANAS 28–40

Semana 28

A reta final começa

GESTAÇÃO SAUDÁVEL

BEM-VINDA AO 3º TRIMESTRE — A RETA FINAL DA GESTAÇÃO

Semanas 28–40

NO TRIMESTRE
semana 1 de 13

GESTAÇÃO TOTAL
70% concluído

12 semanas restantes

DESENVOLVIMENTO • **~37 cm · ~1 kg — do tamanho de uma berinjela** • OLHOS ABRINDO E FECHANDO · SULCOS CEREBRAIS

SEU BEBÊ ESTA SEMANA

Bem-vindo ao terceiro trimestre — a reta final! Seu bebê agora pesa cerca de **1 quilo** e mede aproximadamente 37 centímetros. Os olhos já **abrem e fecham** e percebem a luz.

O cérebro está se desenvolvendo com **sulcos e pregas** que aumentam sua superfície e capacidade. Cada semana agora traz um ganho de peso e maturação significativos.

- **Olhos abrindo e fechando** — reflexo de piscar já presente
- **Sulcos cerebrais** se formando — aumentando a capacidade do cérebro
- Pulmões em **amadurecimento acelerado** — surfactante aumentando

VOCÊ ESTA SEMANA

As consultas pré-natais ficam mais frequentes a partir de agora — **quinzenais até a 36ª semana**. É hora de começar a pensar na mala da maternidade!

A partir de agora, fique atenta aos movimentos do bebê **diariamente**. Qualquer redução significativa em relação ao padrão habitual merece avaliação imediata.

> ✦ **MALA DA MATERNIDADE**
> *Comece a organizar agora: documentos (carteira, cartão SUS, exames), itens para o bebê (bodys, macacão, fraldas, manta) e seus itens pessoais. Ter tudo pronto com antecedência traz muito mais tranquilidade.*

Bem-vinda ao 3º Trimestre — a reta final!

Consultas quinzenais · mala da maternidade · movimentos diários · o grande encontro se aproxima

As informações deste material têm caráter educacional e não substituem a consulta, o diagnóstico ou o tratamento médico individualizado. · Dr. Rafael Frederico Bruns — CRM-PR 18.582 · RQE 238 (Medicina Fetal)

3º TRIMESTRE · SEMANAS 28–40

Semana 29

Músculos e pulmões amadurecendo

GESTAÇÃO SAUDÁVEL

NO TRIMESTRE
semana 2 de 13

GESTAÇÃO TOTAL
72% concluído

11 semanas restantes

DESENVOLVIMENTO • ~38 cm · ~1,2 kg • ACUMULANDO GORDURA · MENOS ENRUGADO

SEU BEBÊ ESTA SEMANA

Seu bebê pesa agora cerca de **1,2 quilo** e seus músculos e pulmões estão amadurecendo rapidamente. Ele está acumulando mais gordura, ficando **menos enrugado** e mais parecido com o bebê que você vai conhecer em breve.

Os movimentos continuam fortes e frequentes. O bebê ainda tem espaço para se movimentar, mas nas próximas semanas vai ficando mais apertado.

- **Gordura subcutânea** aumentando — pele ficando mais lisa
- **Músculos** ganhando tônus e força a cada dia
- **Pulmões** amadurecendo — produção de surfactante aumentando

VOCÊ ESTA SEMANA

Você pode estar sentindo **mais cansaço e dificuldade** para encontrar uma posição confortável para dormir. É completamente compreensível — seu corpo está trabalhando muito!

Travesseiros estrategicamente posicionados fazem toda a diferença: um entre os joelhos, outro sob a barriga. O travesseiro de gestante em formato J ou C é um investimento que vale muito.

> ✦ POSIÇÃO PARA DORMIR
>
> *Dormir sobre o lado esquerdo melhora o fluxo sanguíneo para o bebê e para os rins. Não se culpe se acordar em outra posição — o que importa é começar do lado esquerdo. Evite ficar de costas por longos períodos.*

"Descanse sempre que puder — você está fazendo um trabalho enorme!"

As informações deste material têm caráter educacional e não substituem a consulta, o diagnóstico ou o tratamento médico individualizado. · Dr. Rafael Frederico Bruns — CRM-PR 18.582 · RQE 238 (Medicina Fetal)

3º TRIMESTRE · SEMANAS 28–40

Semana 30

O cérebro está muito ativo

GESTAÇÃO SAUDÁVEL

NO TRIMESTRE
semana 3 de 13

GESTAÇÃO TOTAL
75% concluído

10 semanas restantes

DESENVOLVIMENTO • **~39 cm · ~1,4 kg — do tamanho de um repolho** • CÉREBRO MUITO ATIVO · SOLUÇOS FETAIS

SEU BEBÊ ESTA SEMANA

Seu bebê pesa agora cerca de **1,4 quilo**. O cérebro está muito ativo — processando sons, movimentos e estímulos externos com crescente sofisticação.

Uma curiosidade adorável: seu bebê já pode **soluçar**, e você provavelmente sente esses pequenos solavancos rítmicos na barriga. São completamente normais e até um sinal positivo de atividade do diafragma.

- **Cérebro** processando ativamente sons e movimentos externos
- **Soluços fetais** detectáveis — solavancos rítmicos na barriga
- **1,4 kg** — ganhando ~200g por semana nesta fase

VOCÊ ESTA SEMANA

Você pode estar sentindo **falta de ar** ao fazer esforços — o útero crescente pressiona o diafragma para cima. Dormir em posição semi-reclinada ou do lado esquerdo alivia.

Esse desconforto geralmente melhora nas últimas semanas, quando o bebê desce para a pelve — fenômeno chamado de **encaixamento**.

> ✦ **FALTA DE AR NA GESTAÇÃO**
> *Diminua o ritmo das atividades, faça pausas frequentes e evite esforços intensos. Falta de ar súbita intensa, acompanhada de dor no peito ou palpitações, deve ser avaliada imediatamente — não hesite em procurar atendimento.*

"Aqueles soluços que você sente são sinais de um bebê forte e ativo!"

As informações deste material têm caráter educacional e não substituem a consulta, o diagnóstico ou o tratamento médico individualizado. · Dr. Rafael Frederico Bruns — CRM-PR 18.582 · RQE 238 (Medicina Fetal)

3º TRIMESTRE · SEMANAS 28–40

Semana 31

Todos os sistemas em funcionamento

GESTAÇÃO SAUDÁVEL

NO TRIMESTRE
semana 4 de 13

GESTAÇÃO TOTAL
78% concluído

9 semanas restantes

DESENVOLVIMENTO • **~41 cm · ~1,6 kg** • OSSOS ENDURECENDO · CRÂNIO FLEXÍVEL

SEU BEBÊ ESTA SEMANA

Seu bebê pesa agora cerca de **1,6 quilo** e continua ganhando peso rapidamente. Todos os sistemas principais estão funcionando. Os ossos estão endurecendo por todo o corpo.

A exceção é o **crânio**, que permanece deliberadamente flexível — as placas do crânio se sobrepõem durante o parto para facilitar a passagem pelo canal vaginal. Um design perfeito da natureza.

- **Todos os sistemas** principais funcionando e amadurecendo
- **Ossos** endurecendo — exceto crânio, que permanece flexível
- Pele cada vez mais **lisa e rosada** com o acúmulo de gordura

VOCÊ ESTA SEMANA

Você pode estar sentindo **contrações de Braxton Hicks** — as contrações de treino do útero. São irregulares, não progressivas e passam com repouso ou mudança de posição.

Se as contrações forem **regulares, progressivas, dolorosas** ou acompanhadas de sangramento, perda de líquido ou outros sintomas, procure seu médico ou maternidade imediatamente.

> ✦ **BRAXTON HICKS X TRABALHO DE PARTO**
> *Braxton Hicks: irregulares, não aumentam em frequência ou intensidade, cedem com repouso. Trabalho de parto: regulares, progressivas, não param com repouso, geralmente a cada 5 minutos ou menos. Em dúvida, ligue para seu médico.*

"Seu corpo está ensaiando para o grande dia — tudo está indo bem!"

As informações deste material têm caráter educacional e não substituem a consulta, o diagnóstico ou o tratamento médico individualizado. · Dr. Rafael Frederico Bruns — CRM-PR 18.582 · RQE 238 (Medicina Fetal)

3º TRIMESTRE · SEMANAS 28–40

Semana 32

A transferência de anticorpos

● GESTAÇÃO SAUDÁVEL

NO TRIMESTRE
semana 5 de 13

GESTAÇÃO TOTAL
80% concluído

8 semanas restantes

DESENVOLVIMENTO • **~42 cm · ~1,8 kg — do tamanho de uma abóbora japonesa** • ANTICORPOS MATERNOS SENDO TRANSFERIDOS

SEU BEBÊ ESTA SEMANA

Seu pequeno pesa agora cerca de **1,8 quilo**. Uma fase muito importante: os **anticorpos da mãe** estão sendo ativamente transferidos para o bebê através da placenta.

Esses anticorpos vão protegê-lo nas primeiras semanas de vida, antes que o próprio sistema imunológico esteja totalmente ativo. É a primeira e mais poderosa vacina que você oferece ao seu filho.

- **Anticorpos maternos** sendo transferidos — primeira proteção imune
- Unhas dos **pés e mãos** chegando à ponta dos dedos
- Posição cefálica sendo assumida — **cabeça para baixo** na maioria

VOCÊ ESTA SEMANA

Por volta desta semana, geralmente realizamos o **ultrassom do 3º trimestre** — avaliamos crescimento fetal, posição, quantidade de líquido amniótico e bem-estar fetal com Doppler.

Continue monitorando os movimentos do bebê diariamente. Se você notar redução significativa em relação ao padrão habitual, entre em contato com seu médico.

> **✦ ULTRASSOM DO 3º TRIMESTRE**
> *Realizado tipicamente entre 28 e 34 semanas. Avalia crescimento (peso estimado, percentil), apresentação fetal, líquido amniótico e Doppler das artérias umbilical e uterina. É especialmente importante em gestações de risco.*

"A transferência de anticorpos agora vai proteger seu bebê nas primeiras semanas!"

As informações deste material têm caráter educacional e não substituem a consulta, o diagnóstico ou o tratamento médico individualizado. · Dr. Rafael Frederico Bruns — CRM-PR 18.582 · RQE 238 (Medicina Fetal)

3º TRIMESTRE · SEMANAS 28–40

Semana 33

Crescendo a toda velocidade

● GESTAÇÃO SAUDÁVEL

NO TRIMESTRE
semana 6 de 13

GESTAÇÃO TOTAL
82% concluído

7 semanas restantes

DESENVOLVIMENTO • **~43 cm · ~1,9 kg** • ~225 G DE GANHO POR SEMANA

📈 SEU BEBÊ ESTA SEMANA

Seu pequeno está ganhando peso numa **velocidade impressionante** — cerca de 225 gramas por semana — e já pesa aproximadamente 1,9 quilo. O espaço está ficando mais apertado no útero.

Por isso você pode sentir aqueles **chutes e socos mais intensos**, ou até um cotovelinho saliente na barriga. Aproveite — esses movimentos serão uma das coisas que você mais vai sentir saudade.

- **225 g de ganho** por semana — fase de crescimento máximo
- Espaço apertado — movimentos **mais intensos e visíveis**
- **Sistema imunológico** amadurecendo com os anticorpos recebidos

💛 VOCÊ ESTA SEMANA

Seja **gentil consigo mesma**. O terceiro trimestre exige muito do seu corpo e da sua mente — cansaço intenso, desconfortos físicos e uma mistura de ansiedade e empolgação são completamente esperados.

Mantenha alimentação equilibrada, hidrate-se bem e descanse sempre que possível. Aceite ajuda quando oferecida.

> **✦ AUTOCUIDADO NO 3º TRIMESTRE**
> *Banhos mornos, massagens nos pés, meditação para gestantes e conversas com outras mamães (grupos de gestantes, redes de apoio) fazem muita diferença emocional. Seu bem-estar emocional é tão importante quanto o físico.*

💚 ***"Você está fazendo um trabalho extraordinário — faltam apenas algumas semanas!"***

As informações deste material têm caráter educacional e não substituem a consulta, o diagnóstico ou o tratamento médico individualizado. · Dr. Rafael Frederico Bruns — CRM-PR 18.582 · RQE 238 (Medicina Fetal)

3º TRIMESTRE · SEMANAS 28–40

Semana 34

Pulmões quase prontos

GESTAÇÃO SAUDÁVEL

NO TRIMESTRE
semana 7 de 13

GESTAÇÃO TOTAL
85% concluído

6 semanas restantes

DESENVOLVIMENTO • **~44 cm · ~2,3 kg** • PULMÕES QUASE MADUROS · UNHINHAS COMPLETAS

SEU BEBÊ ESTA SEMANA

Seu pequeno já está com cerca de **44 centímetros** e pesando cerca de 2,3 quilos. As unhinhas já alcançaram a ponta dos dedos — outro sinal de maturidade.

Os pulmões estão quase maduros: bebês nascidos na semana 34 geralmente têm **ótimos resultados** com suporte mínimo. Ainda assim, cada semana adicional de maturação é muito valiosa.

- **Pulmões quase maduros** — produção de surfactante próxima ao ideal
- **Unhinhas** chegando à ponta dos dedos das mãos e pés
- Sistema nervoso central **finalizando conexões importantes**

VOCÊ ESTA SEMANA

É comum sentir mais **pressão na pelve** e algum desconforto nas costelas conforme o bebê cresce e se posiciona. Descanse quando possível e ajuste suas atividades conforme seu corpo pede.

Caminhadas curtas e regulares ajudam na circulação e no posicionamento do bebê. Evite ficar muito tempo em pé ou sentada na mesma posição.

> ✦ **DOR NAS COSTELAS**
> *O bebê frequentemente apoia os pés nas costelas. Mudar de posição, alongar o tronco levantando os braços acima da cabeça ou deitar de lado geralmente alivia. Se a dor for intensa ou persistente, mencione ao seu médico.*

"Cada dia agora é um presente para o desenvolvimento do seu bebê!"

As informações deste material têm caráter educacional e não substituem a consulta, o diagnóstico ou o tratamento médico individualizado. · Dr. Rafael Frederico Bruns — CRM-PR 18.582 · RQE 238 (Medicina Fetal)

3º TRIMESTRE · SEMANAS 28–40

Semana 35

Cabeça para baixo — pronto para a chegada

GESTAÇÃO SAUDÁVEL

NO TRIMESTRE
semana 8 de 13

GESTAÇÃO TOTAL
88% concluído

5 semanas restantes

DESENVOLVIMENTO • **~45 cm · ~2,4 kg** • MAIORIA EM APRESENTAÇÃO CEFÁLICA

SEU BEBÊ ESTA SEMANA

Seu pequeno já mede cerca de **45 centímetros** e pesa aproximadamente 2,4 quilos. O desenvolvimento cerebral está acelerado — o cérebro ainda cresce muito nestas últimas semanas.

A maioria dos bebês já está de **cabeça para baixo** nesta fase, posicionados na pelve e preparados para o nascimento. Se o seu bebê ainda estiver em outra posição, converse com seu médico sobre as opções.

- Maioria em **apresentação cefálica** — cabeça voltada para baixo
- **Cérebro** ainda em crescimento acelerado nestas semanas finais
- Rins **totalmente funcionais**, produzindo até 500 ml de urina por dia

VOCÊ ESTA SEMANA

É um ótimo momento para ir **diminuindo o ritmo** das atividades e se preparar emocionalmente para a chegada do seu filho. Você merece descanso.

A **mala da maternidade** deve estar pronta! Revise o checklist: documentos, itens do bebê, roupas para você, itens de higiene. Deixe a mala em local de fácil acesso.

> ✦ **APRESENTAÇÃO PÉLVICA**
> *Se o bebê ainda estiver sentado (apresentação pélvica), seu médico pode sugerir a versão cefálica externa (VCE) — um procedimento feito no hospital para tentar virar o bebê manualmente. A janela ideal é entre 36 e 37 semanas.*

"Você está quase lá — faltam apenas algumas semanas!"

As informações deste material têm caráter educacional e não substituem a consulta, o diagnóstico ou o tratamento médico individualizado. · Dr. Rafael Frederico Bruns — CRM-PR 18.582 · RQE 238 (Medicina Fetal)

3º TRIMESTRE · SEMANAS 28–40

Semana 36

Sistemas prontos para o mundo externo

● GESTAÇÃO SAUDÁVEL

NO TRIMESTRE
semana 9 de 13

GESTAÇÃO TOTAL
90% concluído

4 semanas restantes

DESENVOLVIMENTO • **~47 cm · ~2,7 kg** • SISTEMAS CIRCULATÓRIO E MUSCULOESQUELÉTICO PRONTOS

✅ SEU BEBÊ ESTA SEMANA

Com aproximadamente **2,7 quilos** e cerca de 47 centímetros, seu pequeno está quase completamente preparado para a vida fora do útero! Os sistemas **circulatório e musculoesquelético** já funcionam perfeitamente.

A gordura corporal representa agora cerca de 15% do peso total, deixando o bebê com aquele visual rechonchudo e adorável que você vai conhecer em breve.

- **Sistemas circulatório e musculoesquelético** completamente prontos
- **15% de gordura corporal** — o visual rechonchudo está formado
- Vernix caseosa **diminuindo** — pele cada vez mais preparada

💛 VOCÊ ESTA SEMANA

As consultas passam a ser **semanais** a partir de agora. Seu médico vai monitorar o colo do útero, a posição e o bem-estar do bebê a cada encontro.

Fique atenta aos sinais de trabalho de parto e **não hesite** em entrar em contato com seu médico se tiver qualquer dúvida. Não existe pergunta boba nesta fase.

> **✦ SINAIS DE TRABALHO DE PARTO**
> *Fique atenta a: contrações regulares progressivas, perda do tampão mucoso (rolha de muco com ou sem sangue), ruptura da bolsa (jato ou gotejamento constante de líquido claro), pressão pélvica intensa e progressiva.*

⭐ ***"Faltam apenas algumas semanas para o grande encontro com seu bebê!"***

As informações deste material têm caráter educacional e não substituem a consulta, o diagnóstico ou o tratamento médico individualizado. · Dr. Rafael Frederico Bruns — CRM-PR 18.582 · RQE 238 (Medicina Fetal)

3º TRIMESTRE · SEMANAS 28–40

Semana 37

Termo completo — parabéns!

GESTAÇÃO SAUDÁVEL

✅ TERMO COMPLETO ATINGIDO — NASCIMENTO A QUALQUER MOMENTO — Semanas 37–40

NO TRIMESTRE
semana 10 de 13

GESTAÇÃO TOTAL
92% concluído

3 semanas restantes

DESENVOLVIMENTO • **~49 cm · ~3 kg — peso médio ao nascer se aproximando** • 🎯 TERMO COMPLETO ATINGIDO — SEMANA 37

🏆 SEU BEBÊ ESTA SEMANA

Parabéns! Se seu bebê decidir nascer agora, já será considerado de **termo completo**. Pesa em média 3 quilos e continua ganhando cerca de 250 gramas por semana.

Está praticando constantemente — inalando e exalando líquido amniótico para fortalecer os **músculos respiratórios**. Os pulmões estão completamente maduros e prontos para a primeira respiração.

- **Termo completo** — nascimento a partir de agora é seguro
- **Pulmões completamente maduros** — prontos para a primeira respiração
- Continuando a ganhar **~250 g por semana**

💛 VOCÊ ESTA SEMANA

Uma montanha-russa de emoções é completamente normal: **ansiedade, empolgação, cansaço e até impaciência**. Você está a poucos passos do momento mais transformador da sua vida.

Mantenha suas consultas em dia e converse com sua equipe médica sobre qualquer dúvida. Você já percorreu 37 semanas — está preparada para o que vem a seguir.

> ✦ PREPARAÇÃO EMOCIONAL
>
> *Converse com seu parceiro ou rede de apoio sobre seus medos e expectativas. Visualizar o momento do parto, ter clareza sobre seu plano de nascimento e confiar na sua equipe médica são formas poderosas de se preparar.*

🏆 **Termo completo atingido — a semana 37!**
A partir de agora, o nascimento é considerado de termo. **Cada dia adicional** ainda traz benefícios — mais ganho de peso e maturação — mas seu bebê está pronto.

As informações deste material têm caráter educacional e não substituem a consulta, o diagnóstico ou o tratamento médico individualizado. · Dr. Rafael Frederico Bruns — CRM-PR 18.582 · RQE 238 (Medicina Fetal)

3º TRIMESTRE · SEMANAS 28–40

Semana 38

A primeira respiração está garantida

● GESTAÇÃO SAUDÁVEL

NO TRIMESTRE
semana 11 de 13

GESTAÇÃO TOTAL
95% concluído

2 semanas restantes

DESENVOLVIMENTO • **~50 cm · ~3,3 kg** • SURFACTANTE PULMONAR EM NÍVEL MÁXIMO

SEU BEBÊ ESTA SEMANA

Seu pequeno está pesando aproximadamente **3,3 quilos** e medindo cerca de 50 centímetros. Está produzindo ainda mais surfactante, garantindo que os pulmõezinhos funcionem perfeitamente na **primeira respiração**.

O cabelo pode ser abundante ou quase inexistente — ambos são completamente normais. A cor definitiva dos olhos e cabelo só se revelará após o nascimento.

- **Surfactante pulmonar** em nível máximo — primeira respiração garantida
- **3,3 kg** — próximo do peso médio de nascimento
- Movimentos podem parecer **menos intensos** — espaço cada vez menor

VOCÊ ESTA SEMANA

Continue mantendo suas consultas em dia, **descanse sempre que possível** e fique atenta aos sinais de trabalho de parto. Aproveite estes últimos momentos a dois.

Se notar redução significativa nos movimentos do bebê, **procure atendimento imediatamente**. Não espere a próxima consulta agendada.

✦ ÚLTIMOS PREPARATIVOS

Instale a cadeirinha do bebê no carro agora. Confirme com a maternidade o procedimento de chegada. Tenha os números de contato importantes salvos no celular: médico, maternidade, pessoas de apoio. Tudo pronto gera paz.

"O encontro mais esperado da sua vida está chegando!"

As informações deste material têm caráter educacional e não substituem a consulta, o diagnóstico ou o tratamento médico individualizado. · Dr. Rafael Frederico Bruns — CRM-PR 18.582 · RQE 238 (Medicina Fetal)

3º TRIMESTRE · SEMANAS 28–40

Semana 39

Cada dia é valioso

GESTAÇÃO SAUDÁVEL

NO TRIMESTRE
semana 12 de 13

GESTAÇÃO TOTAL
98% concluído

1 semanas restantes

DESENVOLVIMENTO • **~50 cm · ~3,2–3,5 kg** • CÉREBRO FORMANDO CONEXÕES FINAIS

⏳ SEU BEBÊ ESTA SEMANA

Sua pequena carga preciosa já está praticamente pronta para o grande encontro! Pesando entre **3,2 e 3,5 quilos** e medindo cerca de 50 centímetros.

O cérebro continua seu desenvolvimento acelerado, formando **conexões importantes** que influenciarão o aprendizado e o desenvolvimento nos primeiros anos de vida. Cada dia agora ainda tem valor.

- **Conexões cerebrais** finais sendo estabelecidas
- **Sistema imunológico** recebendo os últimos anticorpos maternos
- Pronto para o nascimento — **aguardando o sinal**

💛 VOCÊ ESTA SEMANA

Descanse, finalize os preparativos e mantenha **contato próximo** com sua equipe médica. Cada telefonema ou mensagem com dúvidas é bem-vindo.

Aproveite estes últimos dias de gravidez — logo você terá um bebê nos braços e esta fase única ficará na memória para sempre.

> ✦ **QUANDO IR PARA A MATERNIDADE**
> *Regra do 5-1-1: contrações a cada 5 minutos, durando 1 minuto, por pelo menos 1 hora — hora de ir. Também vá imediatamente se: bolsa rompida, sangramento, movimentos fetais reduzidos ou qualquer dúvida.*

"Você está incrível e quase lá — falta muito pouco!"

As informações deste material têm caráter educacional e não substituem a consulta, o diagnóstico ou o tratamento médico individualizado. · Dr. Rafael Frederico Bruns — CRM-PR 18.582 · RQE 238 (Medicina Fetal)

3º TRIMESTRE · SEMANAS 28–40

Semana 40

O dia mais esperado chegou!

GESTAÇÃO SAUDÁVEL

SEMANA 40 — GESTAÇÃO COMPLETA — PARABÉNS, MAMÃE!

O grande dia chegou

NO TRIMESTRE
semana 13 de 13

GESTAÇÃO TOTAL
100% concluído

Chegamos! 40 semanas

DESENVOLVIMENTO • **48–56 cm · 2,7–4 kg — completamente desenvolvido**

• SEMANA DO PARTO — GESTAÇÃO COMPLETA

SEU BEBÊ ESTA SEMANA

Parabéns, mamãe! Você chegou ao **final oficial da gestação**! Seu bebê está completamente desenvolvido e pronto para conhecer o mundo. Cada bebê tem seu próprio ritmo — alguns chegam antes, outros preferem mais um tempinho. Tudo bem!

Após o nascimento, seu bebê vai realizar aquela **primeira respiração** que tanto praticou, encher os pulmões de ar pela primeira vez e te olhar nos olhos. Um momento que vai ficar na sua memória para sempre.

- **Completamente desenvolvido** — pronto para o grande encontro
- Primeira respiração, primeiro choro, **primeiro olhar** — chegando
- Peso entre **2,7 e 4 kg**, altura entre 48 e 56 cm

VOCÊ ESTA SEMANA

Mantenha-se atenta aos sinais de trabalho de parto: **contrações regulares e progressivas**, perda do tampão mucoso ou ruptura da bolsa. Continue caminhando e descansando quando possível.

Confie no seu corpo, confie na sua equipe e confie em si mesma. Você passou por 40 semanas de uma jornada extraordinária — está **mais do que preparada** para o que vem a seguir.

> ✦ **O PÓS-PARTO IMEDIATO**
>
> *O contato pele a pele imediato após o nascimento é muito benéfico para o bebê e para o vínculo. Se possível, manifeste esse desejo à equipe. O aleitamento na primeira hora também é incentivado. Converse com seu médico sobre suas preferências.*

Parabéns por cada uma das 40 semanas!

Você cuidou, protegeu e nutriu uma vida inteira. Agora é hora de conhecer esse ser incrível que cresceu dentro de você. **Boa sorte e que seja um encontro lindo!**

As informações deste material têm caráter educacional e não substituem a consulta, o diagnóstico ou o tratamento médico individualizado. · Dr. Rafael Frederico Bruns — CRM-PR 18.582 · RQE 238 (Medicina Fetal)

Checklist de Exames

Rotina completa por trimestre — protocolos MS · SMS-RJ 2025 · Curitiba 2026

GUIA PRÁTICO

FREQUÊNCIA DAS CONSULTAS

ATÉ A 28ª SEMANA	28ª À 36ª SEMANA	A PARTIR DA 36ª SEMANA	≥ 41ª SEMANA
Mensal	Quinzenal	Semanal	Avaliação especial

EXAMES LABORATORIAIS E DE IMAGEM

EXAME	1º TRI	2º TRI	3º TRI
SANGUE E URINA — ROTINA			
Hemograma completo	✓	✓	✓
Glicemia de jejum	✓	—	—
TOTG 75g — rastr. diabetes	—	✓	—
TSH (tireoide)	✓	—	—
Tipagem ABO + Rh	✓	—	—
Hemoglobinas variantes	✓	—	—
Coombs indireto (se Rh−)	◑	◑	◑
Urina tipo I + urocultura	✓	✓	✓
SOROLOGIAS			
HIV	✓	—	✓
Sífilis (VDRL/TR)	✓	✓	✓
Hepatites B e C	✓	—	—
Toxoplasmose IgM+IgG	✓	◑	◑
Streptococcus grupo B (swab)	—	—	✓
ULTRASSONOGRAFIA			
USG transvaginal precoce	✓	—	—
Morfológico 1º tri + TN	✓	—	—
Morfológico 2º tri + colo	—	✓	—
Ecocardiografia fetal	—	✓	—
USG 3º trimestre	—	—	✓

✓ = rotina · ◑ = condicional (ver indicação) · Baseado em: MS 2012 · SMS-RJ 2025 · SMS Curitiba 2026

As informações deste material têm caráter educacional e não substituem a consulta, o diagnóstico ou o tratamento médico individualizado. · Dr. Rafael Frederico Bruns — CRM-PR 18.582 · RQE 238 (Medicina Fetal)

Ultrassom · Vacinas · Suplementação

O que cada exame avalia, quando vacinar e como suplementar corretamente

GUIA PRÁTICO

PROTOCOLO DE ULTRASSONOGRAFIA

<10 SEM

USG Transvaginal Precoce

Confirma a gestação dentro do útero, avalia batimentos cardíacos, número de fetos e determina a idade gestacional com precisão pelo comprimento cabeça-nádega (CCN). Janela ideal para excluir gestação ectópica.

11–14 SEM

Morfológico 1º Tri + TN

Avalia a translucência nucal — marcador que rastreia Síndrome de Down e outras trissomias com ~90% de detecção. Idealmente combinado com PAPP-A e β-hCG livre para o rastreamento combinado de 1º trimestre.

20–24 SEM

Morfológico 2º Tri + Colo

O exame mais aguardado: avaliação completa da anatomia fetal (cérebro, coração com Doppler colorido, rins, ossos, face). Inclui medida do colo uterino por via transvaginal para rastrear risco de parto prematuro.

26–28 SEM

Ecocardiografia Fetal

Avaliação dedicada e detalhada do coração do bebê. Cardiopatias congênitas são as malformações mais frequentes — detectá-las antes do parto muda completamente o planejamento. Recomendada para todas as gestantes.

32–36 SEM

USG 3º Trimestre

Avalia crescimento fetal, peso estimado, quantidade de líquido amniótico, Doppler das artérias e posição do bebê. Entre 32–34 sem: foco anatômico complementar. Entre 34–36 sem: foco em restrição de crescimento tardio.

TODA CONSULTA ≥20 SEM

Altura Uterina

Medida simples com fita métrica feita em toda consulta a partir da 20ª semana. Rastreia restrição de crescimento fetal entre os ultrassons. AU abaixo do percentil 10 justifica solicitação de USG complementar.

VACINAÇÃO NA GESTAÇÃO

- **dTpa — coqueluche + tétano** — 3ª dose entre **20–36 semanas, em toda gestação**, mesmo que já tenha tomado em gestações anteriores. Os anticorpos passam para o bebê pela placenta e protegem o recém-nascido nas primeiras semanas, quando ele ainda não pode ser vacinado.
- **Influenza** — Dose única anual, em qualquer trimestre. Gestantes têm maior risco de complicações graves por gripe — a vacina é segura e protege tanto a mãe quanto o bebê.
- **Covid-19** — 2 doses com intervalo de 6 meses, em qualquer trimestre. Recomendada pelos protocolos Rio 2025 e Curitiba 2026.
- **Hepatite B** — 3 doses (0-1-6 meses) após o 1º trimestre, se não imunizada. Verifique seu cartão de vacinação.
- **VSR — Vírus Sincicial Respiratório** — Novidade 2025. Dose única a partir da **28ª semana**. Protege o recém-nascido nos primeiros meses de vida — período de maior risco para bronquiolite grave.

SUPLEMENTAÇÃO

- **Ácido fólico** — idealmente iniciado **antes da concepção** e mantido até a 12ª semana. Dose padrão: 400–800 mcg/dia. Mulheres com histórico de defeito do tubo neural podem precisar de doses maiores (até 5.000 mcg) — converse com seu médico.
- **Sulfato ferroso** — a partir da **20ª semana**, mesmo sem anemia: 40 mg de ferro elementar por dia (equivalente a 200 mg de sulfato ferroso). Tome 1 hora antes das refeições para melhor absorção. Evite tomar com leite ou café. Mantenha por 3 meses após o parto.

As informações deste material têm caráter educacional e não substituem a consulta, o diagnóstico ou o tratamento médico individualizado. · Dr. Rafael Frederico Bruns — CRM-PR 18.582 · RQE 238 (Medicina Fetal)

Alimentação Segura

O que priorizar, o que evitar e como lidar com os enjoos

GUIA PRÁTICO

Não se trata de comer por dois em quantidade, mas de **comer melhor em qualidade**. Hidrate-se bem: de 6 a 8 copos de água por dia. Prefira alimentos assados, grelhados ou cozidos.

✅ PRIORIZE ESTES ALIMENTOS

- **Vegetais coloridos e folhas verdes** — ferro, folato, vitaminas
- **Carnes magras bem cozidas** — proteína e ferro heme
- **Peixes de baixo mercúrio** — ômega-3: sardinha, salmão, tilápia
- **Leguminosas: feijão, lentilha, grão-de-bico** — proteína vegetal e ferro
- **Laticínios pasteurizados** — cálcio e vitamina D
- **Frutas frescas variadas** — vitaminas, fibras e antioxidantes
- **Cereais integrais** — energia estável e fibras
- **Castanhas e oleaginosas** — gorduras saudáveis e magnésio

🚫 EVITE COMPLETAMENTE

- **Álcool** em qualquer quantidade — sem dose segura na gestação
- **Peixes com alto mercúrio** — atum excessivo, cação, tubarão
- **Queijos moles não pasteurizados** — brie, camembert, gorgonzola
- **Carnes cruas ou malpassadas** — incluindo carpaccio e tartar
- **Embutidos crus** — salame, presunto cru, copa
- **Ovos crus ou mal cozidos** — maionese caseira
- **Sushi, sashimi** e frutos do mar crus

⚠️ COM MODERAÇÃO

- Cafeína: **máx. 200 mg/dia** — 1 a 2 xícaras de café
- Adoçantes artificiais — preferir naturais como estévia
- Alimentos ultraprocessados e embutidos cozidos

💊 NÁUSEAS E ENJOOS — ESTRATÉGIAS QUE FUNCIONAM

- Coma biscoito seco antes de levantar
- Pequenos goles de água ao longo do dia
- Gengibre em chá ou balinhas pode ajudar
- Refeições pequenas e frequentes
- Evite cheiros fortes que desencadeiam
- Descanse — o cansaço piora os enjoos

SUPLEMENTAÇÃO RECOMENDADA

ÁCIDO FÓLICO

Idealmente iniciado **antes da concepção** e mantido até a 12ª semana. Fundamental para prevenir defeitos do tubo neural. Dose padrão: 400–800 mcg/dia.

SULFATO FERROSO

A partir da **20ª semana**, mesmo sem anemia — 40 mg de ferro elementar por dia. Tome 1 hora antes das refeições para melhor absorção. Continue por 3 meses pós-parto.

As informações deste material têm caráter educacional e não substituem a consulta, o diagnóstico ou o tratamento médico individualizado. · Dr. Rafael Frederico Bruns — CRM-PR 18.582 · RQE 238 (Medicina Fetal)

Por Que Evitamos Certos Alimentos?

Entendendo os riscos reais para fazer escolhas conscientes durante a gestação

GUIA PRÁTICO

A lista do "o que não comer" na gravidez pode parecer enorme e assustadora. Mas quando você entende **o motivo real** de cada restrição, fica muito mais fácil — e muito menos angustiante — seguir as orientações.

🦠 RISCO INFECCIOSO — MICRORGANISMOS QUE PODEM ATINGIR O BEBÊ

Listeria monocytogenes

Queijos moles, embutidos crus, patês, frios fatiados

Como funciona: É uma bactéria que vive no frio — ela **sobrevive e cresce na geladeira**, ao contrário da maioria dos micróbios. O problema é que ela consegue atravessar a placenta com facilidade e chegar diretamente ao bebê.

O risco real: Na mãe pode causar apenas um resfriado ou sintomas leves. No bebê, pode provocar **parto prematuro, aborto, infecção grave do sangue ou meningite** — e por isso o risco não vale.

Na prática: O calor elimina a Listeria por completo. Embutidos cozidos (mortadela, peito de peru, salsicha) são seguros; os curados a frio (salame, presunto cru), não.

Toxoplasma gondii

Carnes cruas ou malpassadas, vegetais mal lavados, contato com fezes de gato

Como funciona: O toxoplasma é um parasita que a maioria das pessoas pega uma vez na vida e nem sabe — porque o sistema imunológico adulto controla bem. **Mas na gravidez, a infecção pela primeira vez é diferente**: o parasita consegue atravessar a placenta.

O risco real: Dependendo do momento da gestação, pode causar alterações nos **olhos, cérebro e sistema nervoso do bebê**. Quanto mais cedo na gravidez, maiores as consequências.

Na prática: Carne bem cozida, vegetais bem lavados (ou descascados) e higiene ao lidar com terra ou gatos protegem completamente. Não é preciso se afastar do seu gato — apenas evite limpar a caixinha.

Salmonella

Ovos crus ou mal cozidos, frango malpassado, maionese caseira

Como funciona: A salmonela causa intoxicação alimentar — e embora raramente atravesse a placenta, a **febre alta e a desidratação** que ela provoca na mãe podem ser perigosas para o bebê.

O risco real: Risco principal é a febre elevada e o estresse fisiológico na gestante, que podem **desencadear contrações prematuras** em casos mais graves.

Na prática: Ovos bem cozidos (gema firme), frango com temperatura interna ≥ 74°C e maionese industrializada (pasteurizada) são totalmente seguros.

As informações deste material têm caráter educacional e não substituem a consulta, o diagnóstico ou o tratamento médico individualizado. · Dr. Rafael Frederico Bruns — CRM-PR 18.582 · RQE 238 (Medicina Fetal)

Por Que Evitamos Certos Alimentos?

Substâncias tóxicas que atravessam a placenta e afetam o bebê

GUIA PRÁTICO

⚗️ RISCO TÓXICO — SUBSTÂNCIAS QUE ATRAVESSAM A PLACENTA

🐟 Metilmercúrio

Peixes de grande porte: cação, tubarão, espadarte, atum em excesso

Como funciona: O mercúrio está presente na água dos oceanos em pequenas quantidades. O problema é a **bioacumulação**: peixes pequenos absorvem um pouco, peixes médios comem muitos peixes pequenos e acumulam mais, e os grandes predadores acumulam o maior nível. Quanto maior o peixe, mais mercúrio.

O risco real: O metilmercúrio atravessa a placenta e a **barreira de proteção do cérebro fetal** com facilidade. Em altas concentrações, é neurotóxico — pode afetar o desenvolvimento do sistema nervoso do bebê.

Na prática: Sardinha, tilápia, salmão, pescada e merluza têm mercúrio baixo e são ótimos na gestação pelo ômega-3. A restrição é só para os peixes grandes de topo de cadeia.

🍷 Álcool — sem dose segura

Qualquer bebida alcoólica, incluindo cerveja, vinho e destilados

Como funciona: O álcool passa livremente pela placenta e chega ao bebê praticamente na **mesma concentração que está no sangue da mãe**. O fígado fetal ainda não tem enzimas para processá-lo de forma eficiente — então o álcool fica mais tempo circulando no bebê do que na mãe.

O risco real: Em quantidades significativas pode causar a **Síndrome Alcoólica Fetal** — alterações faciais, dificuldades de aprendizado e desenvolvimento. O grande problema é que **nenhum estudo conseguiu estabelecer uma dose segura**, então a orientação é zero álcool.

Na prática: Não existe "uma taça não faz mal" com evidências científicas. É a única restrição desta lista que é absoluta por ausência de limiar seguro, não apenas por precaução.

☕ Cafeína — com moderação

Café, chá preto, chá verde, refrigerantes de cola, achocolatados

Como funciona: A cafeína em doses altas causa leve **vasoconstrição das artérias placentárias** — reduzindo um pouco o fluxo de sangue para o bebê. Além disso, o metabolismo da cafeína fica mais lento na gestação: o que você processa em horas passa a demorar muito mais.

O risco real: Consumo acima de 200–300 mg/dia associa-se a **crescimento fetal discretamente menor** em alguns estudos. Abaixo desse limiar, o risco é considerado aceitável pela maioria dos órgãos de saúde.

Na prática: 1 a 2 xícaras de café por dia é geralmente seguro. O chá verde também tem cafeína — conte no total. Não precisa eliminar, apenas moderar.

💛 **Uma perspectiva importante:** a gravidez não precisa ser uma prisão alimentar. A grande maioria dos alimentos é completamente segura. Essas restrições existem para proteger, não para punir. *Um erro pontual não causa catástrofe — o que importa é o padrão ao longo dos meses.*

As informações deste material têm caráter educacional e não substituem a consulta, o diagnóstico ou o tratamento médico individualizado. · Dr. Rafael Frederico Bruns — CRM-PR 18.582 · RQE 238 (Medicina Fetal)

Sinais de Alerta

Quando procurar atendimento imediato — não hesite em ligar ou ir à maternidade

GUIA PRÁTICO

Conhecer os sinais que merecem atenção médica é fundamental para uma gestação segura. **Você conhece seu corpo melhor do que ninguém** — confie no seu instinto.

PROCURE ATENDIMENTO IMEDIATAMENTE SE TIVER

🩸 SANGRAMENTO VAGINAL

Qualquer sangramento durante a gestação merece avaliação imediata. Pode ter causas simples, mas precisa sempre ser investigado — não espere a próxima consulta.

⚡ DOR ABDOMINAL INTENSA

Dor forte, persistente ou diferente das cólicas leves e passageiras requer avaliação urgente. Especialmente se acompanhada de enrijecimento do abdome.

📉 REDUÇÃO DOS MOVIMENTOS FETAIS

A partir da 28ª semana: se não sentir 10 movimentos em 2 horas no período de maior atividade do bebê, **procure atendimento imediatamente.**

🔄 CONTRAÇÕES ANTES DE 37 SEMANAS

Mais de 4 contrações por hora, regulares, que não cessam com repouso e hidratação. Podem indicar trabalho de parto prematuro — ligue para seu médico.

💧 RUPTURA DA BOLSA AMNIÓTICA

Perda de líquido pela vagina — seja um jato ou gotejamento contínuo de líquido claro. **Vá à maternidade imediatamente,** mesmo sem contrações.

🌡️ FEBRE ACIMA DE 38°C

Especialmente acompanhada de outros sintomas como dor lombar, disúria ou sintomas respiratórios. Febre na gravidez sempre merece avaliação.

⚠️ SINAIS DE PRÉ-ECLÂMPSIA — ATENÇÃO ESPECIAL

- Dores de cabeça persistentes que não melhoram com analgésicos
- Dor intensa no lado direito do abdome (hipocôndrio)
- Ganho de peso muito rápido em poucos dias
- Alterações visuais: flashes de luz, pontos escuros, visão turva
- Inchaço súbito e simétrico das mãos e rosto
- Pressão arterial ≥ 140/90 mmHg em duas medidas

💛 **Regra de ouro:** ***na dúvida, ligue ou vá ao pronto-socorro. É sempre melhor uma avaliação desnecessária do que deixar algo importante passar despercebido. Estou aqui para isso.***

As informações deste material têm caráter educacional e não substituem a consulta, o diagnóstico ou o tratamento médico individualizado. · Dr. Rafael Frederico Bruns — CRM-PR 18.582 · RQE 238 (Medicina Fetal)

Preparação para o Parto

Mala da maternidade, sinais do trabalho de parto e uma mensagem final

GUIA PRÁTICO

MALA DA MATERNIDADE — ORGANIZE POR VOLTA DA 36ª SEMANA

PARA VOCÊ

- [ ] Cartão pré-natal, RG e cartão do plano
- [ ] Camisolas com abertura frontal (amamentação)
- [ ] Roupas confortáveis para a alta
- [ ] Absorventes noturnos pós-parto
- [ ] Produtos de higiene pessoal
- [ ] Carregador de celular
- [ ] Sutiã de amamentação

PARA O BEBÊ

- [ ] Roupinha para a alta — com zíper ou botões
- [ ] Manta e/ou saco de dormir leve
- [ ] Fraldas — tamanho RN e P
- [ ] **Cadeirinha instalada no carro**
- [ ] Body de manga curta e de manga longa
- [ ] Meinha e toucinha

RECONHECENDO O TRABALHO DE PARTO

CONTRAÇÕES

5-1-1: a cada 5 min, durando 1 min, por 1 hora. Progressivas — não param com repouso.

TAMPÃO MUCOSO

Corrimento rosado ou com raios de sangue. Pode preceder o parto em horas ou dias.

BOLSA ROMPIDA

Jato ou gotejamento contínuo de líquido claro. **Ir imediatamente,** mesmo sem contrações.

UMA MENSAGEM FINAL

Chegamos ao final deste guia, mas na verdade estamos no **início de uma jornada extraordinária**. Durante minha trajetória como especialista em Medicina Fetal, tenho o privilégio de acompanhar centenas de mulheres nessa fase única de suas vidas. E posso afirmar com toda a certeza: *não existe receita única para uma gravidez perfeita*, mas existe um caminho seguro para uma experiência positiva e transformadora.

Confie no seu corpo. Confie no processo. Seja gentil consigo mesma. **Você já tem tudo o que precisa.**

Dr. Rafael Frederico Bruns
Especialista em Medicina Fetal · CRM-PR 18.582 · RQE 238 · fetalmed.net

FETALMED.NET

As informações deste material têm caráter educacional e não substituem a consulta, o diagnóstico ou o tratamento médico individualizado. · Dr. Rafael Frederico Bruns — CRM-PR 18.582 · RQE 238 (Medicina Fetal)