

PRÓ VIDA 
LABORATÓRIO



PRÓ VIDA 
LABORATÓRIO

VAMOS PARA A
MATERNIDADE!



A notícia da chegada de uma nova vida, traz muitas felicidades, mas também, muitos cuidados para que ele chegue cheio de saúde. Assim, já na primeira consulta, seu/sua ginecologista vai solicitar alguns exames que se repetirão por toda a gestação:

Exames básicos Pré-Natal

1º trimestre

- Determinação de grupo sanguíneo e do fator Rh;
- Hemograma;
- Glicemia de jejum;
- Sorologia para Hepatite B, toxoplasmose, HIV, rubéola e sífilis;
- Coombs indireto (quando necessário);
- Exame de urina;
- Ultrassom obstétrico;
- Papanicolau: para detectar câncer do colo de útero.

2º trimestre

- Sorologia sífilis e toxoplasmose;
- Glicemia de jejum ou exame de tolerância à glicose, de acordo com o quadro

clínico da gestante;

- Coombs indireto (quando necessário);
- Ultrassom obstétrico morfológico;

3º trimestre

- Hemograma;
- Sorologias para hepatite B, toxoplasmose, HIV, rubéola e sífilis;
- Coombs indireto (quando necessário);
- Ultrassom obstétrico;

Pré-parto

- Cultura para Estreptococcus B;

*Estes exames compõem o pré-natal básico, podendo ter variações de acordo com o critério de análise do quadro clínico da gestante, avaliado pelo seu/sua ginecologista.

Dicas de lista maternidade (bebê)

- Dê preferência aos tecidos de algodão, evite os sintéticos.
- Lavar as roupinhas do bebê com sabão neutro. Se possível, lave tudo a mão.
- Para seu controle e para assegurar que o bebê use as roupinhas do jeito e no dia que você deseja, organize-as em saquinhos especiais para entregar à enfermeira.

Sair para as compras e montar a mala do hospital é, sem dúvida, uma das atividades mais prazerosas da gravidez, por isso curta bastante estes momentos. Depois de preparar a mala da maternidade, você terá mais tempo para concentrar-se em outras coisas para este momento tão esperado: o nascimento do seu bebê!

Vamos para a maternidade!

Sugestão de como arrumar a mala do bebê (lista básica, fica a critério de cada um levar outros itens e quantidades):

- 6 Tip Top para recém nascidos
- 6 Pagões completos com culotes de recém nascido
- 6 Bodies com calças tipo culote ou mijãozinho para recém nascido
- 3 Casaquinhos
- 1 Conjunto de roupa para sair da maternidade
- 2 Mantas e/ou chales
- 6 Pares de meias rn (Recém Nascido)
- 3 a 6 Pacotes de fraldas rn/p
- 3 Pares de sapatinhos de malha ou plush
- 3 Pares de luvas de malha (mesmo no verão, para o bebê não se arranhar)
- 6 Fraldas ou paninhos de boca para amamentar
- 1 Regurgitador
- 1 Toca de malha ou tricot
- Creme para assaduras e/ou outro produto que o médico indique

Mala de Maternidade da Mamãe. O que Levar?

- 6 calcinhas de algodão (preferencialmente grandes e confortáveis)
- 2 sutiãs de amamentação
- 4 pijamas ou camisolas (preferencialmente com abertura frontal)
- 1 penhoar (opcional)
- Itens de higiene: Meias, escova de cabelo pasta de dente, shampoo, condicionador desodorante, maquiagem básica, creme para mãos
- Absorvente pós parto ou noturno
- Toalha de banho e de rosto
 - Chinelo , sandália de dedo ou calçado confortável
- Meias
- Conchas ou absorventes para os seios
- Roupas para a saída do hospital
- Lembrancinhas e enfeite de porta (opcional)
- Lista com os telefones das pessoas a serem avisadas do nascimento
- Cinta pós parto (se você optar por usar).
- Creme protetor para os mamilos.
- Presilhas, borrachinhas e grampos de cabelo (o que você costuma usar)

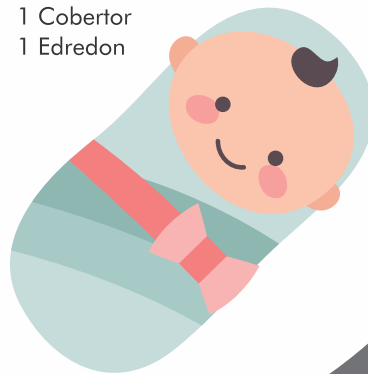
Não esqueça!

- Câmera fotográfica (se a câmera for digital, cheque a capacidade do cartão e não esquece de levar o carregador. Se a câmera for analógica, lembre-se do filme, pilhas ou baterias).
- Filmadora;
- Celular e carregador do celular;
- Telefones de parentes e amigos;
- Caneta e caderno de anotações;
- Documentos do plano de saúde;
- Documentos para internação;
- Óculos de grau (durante o parto eles podem ser mais confortáveis que as lentes de contato);
 - Dinheiro trocado para estacionamento ou qualquer eventualidade;
 - Livros, revistas ou algo para ler.
 - Seus documentos pessoais (RG e CNH) e documentos que a maternidade venha a solicitar (cheque antes).

Chegada em casa

- 6 Bodies tamanho P
- 6 Calças de malha tamanho P
- 6 Tip Tops tamanho P
- 3 Toucas de malha ou plush
- 6 Pares de meia tamanho P
- 3 Pijamas
- 12 Fraldas de pano macias
- 4 Conjuntos pagão (camisetinha com casaquinho de manga longa)
- 3 Toalhas de banho felpudas
- 7 Pares de meias de algodão
- 6 Babadores

- 2 Mantas de lã ou linha
- 3 Cuieiros
- 1 Cobertor
- 1 Edredon



Dicas para escolher o carrinho

O item que mais deve ser levado em conta na hora de adquirir um carrinho de bebê é a segurança que ele oferece! Veja os principais fatores e itens de segurança que devem ser levado em conta:

1- Estabilidade: se a mãe pretende carregar bolsas com fraldas, talcos e mamadeira, verifique se o carrinho possui lugar adequado para carregar a bolsa, como cesta de objetos.

2- Cinto de segurança: deve-se dar preferência aos carrinhos de bebê com cinto de segurança com pelo menos 3 pontos.

3- Partes metálicas que podem aquecer demais no sol.

4- Bebê de frente à mãe:

existem alguns modelos em que o puxador fica de frente ao bebê, assim a mãe pode ficar olhando para o seu bebê quando o carrinho está em movimento.

5- Selo do Inmetro: recomenda-se procurar por carrinhos com selo de aprovação do Inmetro, para ter mais certeza de que algum item de segurança passe despercebido.

6- Sistemas de freios e travas eficientes: ao pesquisar por carrinhos de bebê, a mãe deve testar o sistema de freios e travas para certificar sua eficiência.

7- Posições reclináveis: o mais recomendado são aqueles que oferecem posição horizontal.

Qual é o meu tamanho?

Idade	Manequim	Altura cm	Peso kg	Calçado
Recém nascido	RN	49 a 52	2,5 a 4	14
0-3 meses	P	52 a 62	4 a 6	15
3-6 meses	M	62 a 67	6 a 8	16
6-9 meses	G	67 a 72	8 a 10	17
9-12 meses	E	72 a 77	10 a 12	18
12-18 meses	1T	77 a 82	12 a 14	19/20
18-24 meses	2T	82 a 88	14 a 16	21/22
24-30 meses	3T	88 a 98	16 a 18	23/24
3-4 anos	4	98 a 105	20 a 25	25/26
5-6 anos	6	105 a 117	25 a 30	27/28
7-8 anos	8	117 a 128	30 a 35	29/30
9-10 anos	10	128 a 137	35 a 40	30/31



Praia		Jeans	
Idade	Manequim	Idade	Manequim
12-18 meses	1	3-6 meses	P
18-24 meses	2	6-9 meses	M
24-30 meses	3	9-12 meses	G
3-4 anos	4	12-18 meses	1T
5-6 anos	6	18-24 meses	2T
7-8 anos	8	24-30 meses	3T
9-10 anos	10	3-4 anos	4
11-12 anos	12	5-6 anos	6
13-14 anos	14	7-8 anos	8
15-16 anos	16	9-10 anos	10

Alguns acessórios

- Carrinho
- Banheira
- Bebê Conforto
- Babá Eletrônica
- Mamadeiras
- Cadeira para o carro
- Aquecedor
- Lixeirinha de plástico com tampa e pedal para o quarto
- Chupetas com bico ortodôntico
- Bolsa para levar fraldas e mamadeiras quando saírem
- Chuquinhas para suco, chá ou água



Meu quartinho


Alguns pontos devem ser observados na hora de decorar um quarto: primordialmente, o bebê necessita de um ambiente tranquilo, especialmente nos primeiros meses, para lhe assegurar proteção de ruídos e de aberturas repentinas de portas e janelas.



Em segundo lugar, a área reservada ao recém nascido deve ser de fácil acesso, para atender o bebê com rapidez, quando for necessário. Uma boa opção para começar a decoração do quarto é o planejamento da distribuição dos móveis. Todos os móveis devem ser práticos e revestidos com materiais laváveis e resistentes, independente do estilo escolhido. Uma dica importante: "faça uma linha reta entre a janela e a porta do quarto para descobrir o caminho da corrente de vento. Posicione a cama ou o berço fora deste espaço. A partir daí, distribua o guarda roupa e bancadas".

Dicas

0 a 2 anos - o essencial para o quarto do bebê é o berço, cômoda (para ser utilizada como trocador e guarda-roupa). Uma poltrona para amamentar, cesta para suporte, lixeira e uma iluminação adequada.



2 a 7 anos - o ambiente deve incentivar e motivar o desenvolvimento mental da criança. Habilitar o espaço com um local para o descanso, outro para as brincadeiras e uma área para guardar os brinquedos é uma forma de ensinar-lhe, desde pequeno, a se organizar.

7 a 9 anos - Aqui uma área para o trabalho é essencial. Uma escrivaninha em um lugar bem iluminado, de preferência junto à janela, mesmo que não tenha luz natural.



Seu bebê chegou, trazendo ainda mais felicidades a vocês, fazendo valer a pena todo o cuidado e preparação durante toda a gestação. Mas, logo nos primeiros dias, os cuidados continuam. Na visita ao pediatra, ele vai orientar sobre:

- Teste do pezinho;*
- Vacinas;
- Teste do olhinho;
- Teste da orelhinha;

*Existem vários tipos de Teste do Pezinho (Básico, Ampliado, Plus e Master), e a diferença entre eles é o número de abrangência de doenças. Na consulta, converse com o pediatra, ele analisará o quadro de saúde do bebê e solicitará o que for mais adequado.