

# Manual da Gestante





Manual  
da  
Gestante





CONSELHO NACIONAL DE JUSTIÇA

**Presidente:** Ministra Cármen Lúcia Antunes Rocha

**Corregedor Nacional de Justiça:** Ministro João Otávio de Noronha

**Conselheiros:** Carlos Augusto de Barros Levenhagen

Bruno Ronchetti de Castro

Daldice Maria Santana de Almeida

Fernando César Baptista de Mattos

Gustavo Tadeu Alkmin

Carlos Eduardo Oliveira Dias

Rogério José Bento Soares do Nascimento

Arnaldo Hossepian Salles Lima Junior

Luiz Cláudio Silva Allemand

José Norberto Lopes

Henrique de Almeida Ávila

Maria Tereza Uille Gomes

**Secretário-Geral:** Júlio Ferreira de Andrade

**Diretora-Geral:** Julhiana Miranda Melhoh Almeida

EXPEDIENTE

**Secretaria de Comunicação Social**

**Secretário de Comunicação Social:** Luiz Cláudio Cunha

**Projeto gráfico:** Eron Castro

**Revisão:** Carmem Menezes

2017

CONSELHO NACIONAL DE JUSTIÇA

Endereço eletrônico: [www.cnj.jus.br](http://www.cnj.jus.br)

# Sumário

<i>Apresentação</i> .....	7
<i>Sua vida no CNJ</i> .....	9
Licença-maternidade .....	10
Licença-paternidade .....	11
Auxílio-natalidade .....	12
Dependência econômica .....	13
Berçário .....	14
Programa de Assistência Pré-Escolar (PAPE) .....	15
Vaga no estacionamento do CNJ .....	16
<i>Planejamento financeiro</i> .....	17
5 fases financeiras para considerar antes de ter um filho .....	20
<i>Saúde da mamãe</i> .....	23
Alimentação .....	24
Psicológico .....	25
Fatores de risco .....	26
<i>Saúde do bebê</i> .....	29
<i>O tamanho do bebê</i> <i>mês a mês</i> .....	33
<i>Lista de enxovais</i> .....	37
<i>Amamentação</i> .....	41
<i>Plano de pós-parto</i> .....	47
<i>E lembre-se...</i> .....	51
<i>Serviço</i> .....	52
<i>Anotações</i> .....	54



# Apresentação

“Estou grávida! E agora?” ou “Por onde começar o planejamento da minha gravidez?” são perguntas que podem passar pela cabeça das mulheres que estão próximas a um dos momentos mais delicados da vida delas: a gestação. Os papais também passam por reflexões como “Minha esposa está grávida, e agora?” ou “Quais os direitos que tenho para acompanhar esse momento em família?”.

Foi pensando na qualidade de vida das servidoras e dos servidores que, durante o 2º semestre de 2016, a Secretaria de Gestão de Pessoas (SGP), por meio da Seção de Seleção e Gestão do Desempenho (SEGED), promoveu o 1º ciclo de encontros de Gestantes e Mães que trabalham no Conselho Nacional de Justiça (CNJ). Esses encontros tiveram como objetivo promover apoio, escuta, acolhimento e diálogo sobre a vida da mulher que já é mãe ou deseja maternar. Esses momentos no ambiente do trabalho marcam a vida de pessoas que aprendem e compartilham um pouco sobre a experiência de gerar vidas.

Ao longo desse ciclo também foi realizado um encontro com os papais e futuros papais, pois é muito importante a promoção de espaços para que os homens também possam conversar sobre a construção da paternidade e seus desafios e anseios.

Um pouquinho do fruto dos encontros está materializado neste Manual da Gestante, no qual mamães e papais poderão encontrar algumas dicas gerais sobre gestação e orientações sobre como fica sua vida funcional no CNJ.

Aproveitem esse Manual e, caso tenham alguma demanda, sugestão, dúvidas ou críticas, entrem em contato com a SEGED/SGP. Teremos o prazer em ajudá-lo! Boa leitura!



*“O Encontro de Gestantes e Mães foi uma excelente iniciativa da SGP. Uma maneira de fazer que as servidoras se sintam amparadas em seu ambiente de trabalho numa fase tão delicada e especial da vida da mulher.”*

.....  
Participante do 1º ciclo de encontros de gestantes e mães do CNJ





Sua vida  
no CMJ

## Licença-maternidade

### **Regulamentação: Instrução Normativa n. 22 de 14/7/2009.**

As servidoras gestantes fazem jus à licença-maternidade pelo período de 120 (cento e vinte) dias consecutivos, a partir da data do parto, sem prejuízo da remuneração. A licença pode ter início no primeiro dia do nono mês de gestação, salvo antecipação por prescrição médica.

Caso a servidora seja ocupante de cargo efetivo ou de cargo em comissão sem vínculo com a Administração Pública, a licença poderá ser prorrogada por 60 (sessenta) dias, igualmente sem prejuízo da remuneração, desde que, durante a prorrogação, não exerça a servidora qualquer atividade remunerada e não mantenha a criança em creche ou instituição similar.

A servidora gestante exonerada de cargo em comissão (CJ) ou dispensada da função comissionada (FC) faz jus à percepção da remuneração desse cargo ou função, como se em exercício estivesse, até o término da licença, inclusive em sua prorrogação.

### *Como solicitar a licença*

Tanto o período inicial da licença quanto o de prorrogação devem ser solicitados à Secretaria de Serviços Integrados de Saúde do Supremo Tribunal Federal (SIS/STF).

Informações adicionais: (61) 3217-3370 (SIS/STF).

## Licença-paternidade

Originalmente de apenas 5 dias, o prazo da licença-paternidade foi ampliado, por força do Decreto Presidencial n. 8.737/2016, e agora é de 20 dias para os servidores que solicitarem a prorrogação.

### Como funciona

Os servidores pais de recém-nascidos ou os que adotarem crianças de até 12 anos devem fazer uma solicitação à Seção de Legislação em no máximo dois dias úteis após o nascimento ou adoção da criança. Passados os 5 dias já garantidos pela 8.112/90, o servidor pai ganha mais 15 dias do benefício, período no qual não poderá exercer qualquer atividade remunerada.

## Auxílio-natalidade

**Regulamentação: Art. 196 da Lei n. 8.112/1990.**

As servidoras efetivas fazem jus ao auxílio-natalidade por motivo de nascimento de filho, em quantia equivalente ao menor vencimento do serviço público.

Atualmente o valor do benefício é de R\$ 659,25 (seiscentos e cinquenta e nove reais e vinte e cinco centavos).

No caso de a parturiente não ser servidora, o auxílio será pago ao cônjuge servidor efetivo do Conselho.

### *Como solicitar o benefício*

O requerimento deve ser formalizado por meio de formulário próprio, acompanhado do original e da respectiva cópia simples da certidão de nascimento da criança ou por cópia autenticada, a ser entregue na Seção de Legislação (Ramais: 5111, 5112, 5113, 5114 ou 5115).

# Dependência econômica

**Regulamentação: Instrução Normativa n. 15 de 10/1/2013.**

Os servidores do Conselho poderão cadastrar os filhos como seus dependentes econômicos, para fins de concessão de benefícios, tais como auxílio-saúde e utilização do serviço médico do STF.

## *Como solicitar a dependência econômica*

O servidor deve formalizar requerimento por meio de formulário próprio, acompanhado do original e da respectiva cópia simples da certidão de nascimento da criança ou por cópia autenticada, a ser entregue na Seção de Legislação (Ramais: 5111, 5112, 5113, 5114 ou 5115).

## Berçário

### **Regulamentação: Instrução Normativa n. 66/2015.**

Por meio de Termos de Cooperação celebrado entre o CNJ, o STF e o Tribunal Superior do Trabalho (TST), as servidoras têm direito de utilizar os berçários localizados no Anexo I do STF e no Anexo C do TST.

O berçário do STF conta com 2 (duas) vagas e até 10 (dez) vagas são disponibilizadas no TST, podendo os bebês ingressarem a partir do 5º (quinto) e 6º (sexto) mês de vida, respectivamente (para os casos em que a servidora passa a usufruir da licença-maternidade antes do nascimento).

A servidora, desde o conhecimento da gravidez, poderá preencher o formulário de interesse de utilização dos berçários e terá o prazo de até 45 (quarenta e cinco) dias após o nascimento para protocolar o pedido na Seção de Benefícios (SEBEN/SGP).

Ressalta-se que a prioridade para utilização dos berçários é para servidoras e o dependente poderá ser atendido até completar 14 meses no caso do STF e 18 meses no caso do TST.

Outras informações pelo telefone: (61) 2326-5116.

# Programa de Assistência Pré-Escolar (PAPE)

**Regulamentação: Instrução Normativa CNJ n. 33/2009 e Portaria Conjunta n. 1/2016**

Benefício concedido ao servidor ativo, destinado ao custeio parcial de despesas pré-escolares de filhos ou dependentes na faixa etária de 0 a 5 anos de idade. Valor mensal bruto de R\$ 699,00 (seiscentos e noventa e nove reais), e a participação financeira do servidor varia de acordo com a sua faixa de remuneração.

*Tabela de participação dos servidores no custeio do Auxílio Pré-escolar*

Faixa de remuneração	Valor bruto do auxílio	Percentual a ser aplicado sobre o valor bruto	Cota de participação do servidor a ser descontada em folha de pagamento
Até 3x VB	<b>R\$ 699,00</b>	1%	R\$ 6,99
De 3 a 5x VB		2%	R\$ 13,98
De 5 a 6x VB		3%	R\$ 20,97
De 6 a 7x VB		4%	R\$ 27,96
Acima de 7x VB		5%	R\$ 31,60

VB = Vencimento Base do cargo de Técnico Judiciário A1 = **R\$ 2.965,38**



## Vaga no estacionamento do CNJ

*"O 1º ciclo de encontros de gestantes e mães do CNJ teve como ponto alto a troca de experiências e a pluralidade de opiniões, não apenas acerca da relação mãe e filho, mas inclusive sobre a relação maternidade e vida profissional."*

Participante do 1º ciclo de encontros de gestantes e mães do CNJ

A Portaria n. 130 de 6/4/2016 da Diretoria-Geral trata do controle de acesso, circulação e permanência de veículos no Conselho Nacional de Justiça.

Nela, o art. 9º versa que serão reservadas vagas rotativas especiais, nos termos da legislação vigente, distribuídas para:

III – para servidoras gestantes, sob demanda.

§ 3º À servidora gestante, que comprovar essa condição mediante apresentação de atestado médico, será fornecida credencial específica para utilização das vagas rotativas especiais, com prazo de validade compatível com o período de gestação.



# Planejamento financeiro

Realizar um planejamento financeiro para tudo na vida é sinal de cuidado consigo e com sua família. Apesar de a gestação durar nove meses, o planejamento financeiro em relação a um filho deve acontecer antes, durante e depois da gestação, afinal filho é para sempre!

## Vantagens

- \* Trazer mais segurança e liberdade para realizar o que se deseja
- \* Saber, de acordo com a organização, o “próximo” passo
- \* Felicidade em realizar sonhos, e o melhor: sem dívidas!

## Dicas

- \* Dedique um tempo para isso (assim como se reserva um tempo para tomar banho, p.ex.)
- \* Liste gastos, reorganize, priorize e mantenha foco!
- \* Economize nos supérfluos
- \* Pesquise e avalie a possibilidade de contrata'r um plano de saúde
- \* Pesquise e compare preços
- \* Coloque tudo no papel: faça planilhas e listas antes de ir às compras!
- \* Consuma de forma consciente
- \* Conte com ajuda e doações como chás de bebê e fraldas
- \* Tenha um fundo de reserva
- \* Curta a gestação!



"Quando nasce uma criança, também nasce uma mãe e um pai."

Participante do 1º ciclo de encontros de gestantes e mães do CNJ

## 5 fases financeiras para considerar antes de ter um filho

### Gastos com a mãe

- \* Saúde
  - Consultas (preparatórias, durante e pós)
  - Plano de saúde
  - Testes de farmácia ou de sangue
  - Exames (preparatórias, durante e pós)
  - Vacinas (pré, durante e pós para bebê)
  - Suplementos (ácido fólico e outros)
  - Médicos (obstetra e pediatra)
  - Nutricionista
  - Fisioterapia
  - Academia
  - Drenagem linfática
  - Enfermeiras ou doulas
- \* Enxoval – Roupas para gestante (sutiãs maiores, sutiãs de amamentação, vestidos etc.)

### Gastos com o bebê

- \* Quarto – berço, cômoda, armário, poltrona, decoração etc.
- \* Enxoval – roupas para bebê e roupas de cama
- \* Utensílios – bolsa, carrinho, bebê conforto, cadeira de alimentação etc.
- \* Fraldas
- \* Leite
- \* Remédios
- \* Plano de saúde
- \* Babá ou creche

### Gastos na infância

- \* Escola
- \* Roupas
- \* Atividades extraclasse

### Gastos na adolescência

- \* Escola e/ou cursinho
- \* Roupas
- \* Transporte
- \* Curso de idiomas
- \* Atividades extraclasse

### Gastos na fase adulta

- \* Faculdade

### Extras

- \* Chás
  - Chá de revelação
  - Chá de fraldas
  - Chá de bênçãos
- \* Fotos
  - Ensaio de grávida
  - Ensaio newborn
  - Ensaio com família
- \* Batizado
- \* Festas de aniversários – lembrar dos presentes quando se é convidado





## Alimentação

Durante a gestação procure ter uma alimentação saudável e diversificada, predominantemente de origem vegetal, rica em alimentos naturais e com o menor processamento industrial possível.<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Fonte: Caderneta da Gestante. Disponível em: <[http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/documentos/caderneta\\_gestante.pdf](http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/documentos/caderneta_gestante.pdf)>.

## Psicológico

A gestação é caracterizada por grandes mudanças para a mulher, tanto em seu organismo quanto no seu bem-estar, no seu papel sociofamiliar e no seu psiquismo.

A gravidez pode ser entendida como uma preparação psicológica para a maternidade, uma zona de transição na qual a mulher abandona a condição de apenas filha e passa a ser também mãe. É um momento de importantes reestruturações na vida da mulher e nos papéis que esta exerce.

Essa fase traz novas vivências emocionais e responsabilidades, pressiona por nova configuração de relações familiares, conjugais e profissionais, além de alterar a condição socioeconômica da família.

A alta oscilação hormonal é muito presente nesse período, o que afeta bastante as variações de humor. Portanto, o sentimento de ambivalência afetiva (momentos de alegria e motivação intercalados por momentos de desânimo) são bastante comuns.

Sendo assim, vale apontar que todas as variações de humor, tanto as positivas quanto negativas, são naturais durante a gravidez. É importante que se possa contar com o apoio de pessoas próximas e profissionais, inclusive psicólogo, afinal a gestação pode ser um evento altamente estressor.

## Fatores de risco<sup>2</sup>

O corpo da mãe é o ambiente que abrigará o bebê e praticamente tudo que se passar com esse ambiente afetará o bebê. Por isso é importante a mãe não se expor a fatores que são prejudiciais ao bebê por afetarem sua saúde e crescimento.

São conhecidos como teratogênicos os fatores que causam efeitos congênitos para o bebê, como, por exemplo, vírus, drogas e radiações. Esses fatores podem causar alterações graves em alguns fetos e não causar nada em outros. Isso vai depender do momento de exposição, sua intensidade, duração e interação com outros fatores devem ser considerados.

### 1 – Consumo de drogas

Praticamente tudo que a gestante ingere chega até o útero e pode atravessar a placenta. O feto está mais vulnerável aos efeitos das drogas nos primeiros meses de gestação quando o desenvolvimento é mais acelerado. Há vários tipos de drogas perigosas, como os medicamentos que podem causar problemas como o de alterações no nível de inteligência do bebê e devem ser evitados a não ser em casos essenciais para a saúde da mãe e do bebê.

A ingestão de álcool no período pré-natal pode causar retardo mental e a síndrome alcoólica fetal, que se caracteriza pelo retardo no crescimento malformações faciais e corporais e distúrbios do sistema nervoso central.

Mesmo o consumo social moderado do álcool pode prejudicar o feto, pois essa droga pode afetar o funcionamento neurológico e comportamental do bebê.

A nicotina pode aumentar o risco de câncer e a morte dos bebês, por causas como a síndrome de morte súbita do lactente, na qual um bebê aparentemente saudável morre inesperadamente, e ao baixo peso do bebê.

Além disso, o fumo parece ter alguns dos mesmos efeitos que tem o álcool sobre as crianças quando elas chegam à idade escolar: fraca capacidade

---

2 PAPALIA, Diane E.; FELDMAN, Ruth Duskin. *Desenvolvimento humano*. São Paulo: Artmed, 2013.

de atenção, hiperatividade, ansiedade, problemas de aprendizagem e comportamentais, problemas perceptivos, motores e linguísticos, baixos escores de QI e problemas neurológicos.

Até mesmo a cafeína ingerida em cafés, chás, refrigerantes e chocolates, quando em grandes quantidades, tem sido associada ao aborto espontâneo e o risco de síndrome de morte súbita do lactente.

Drogas ilícitas como a cocaína, a metanfetamina e a maconha estão correlacionados com problemas graves no feto e no desenvolvimento da criança. A cocaína aumenta o risco de aborto espontâneo, prematuridade, baixo peso natal, menor circunferência craniana, atividade motora prejudicada, problemas de interação e danos no cérebro. A metanfetamina está associada à restrição do crescimento fetal, danos no cérebro e atrasos no desenvolvimento. Já os estudos sobre o uso de maconha durante a gravidez são escassos, porém têm indicado que o uso em excesso dessa droga pode resultar em efeitos congênitos, baixo peso e sintomas de abstinência.

## 2 – *Atividade físicas e trabalho pesado*

Exercícios físicos moderados durante qualquer período da gravidez não parecem pôr os fetos de mulheres saudáveis em risco. Inclusive são recomendados, pois previnem a constipação e melhoram a respiração, a circulação, o tônus muscular e a elasticidade da pele, o que contribui para uma gravidez mais confortável e um parto mais fácil.

Também não apresenta risco à gestação a atividade profissional, porém condições de trabalho exaustivas, fadiga ocupacional e horas de trabalho prolongadas podem estar associadas com maior risco de nascimento prematuro.

## 3 – *Nutrição e peso da mãe*

Grávidas precisam ingerir de 300 a 500 calorias a mais por dia durante a gestação, incluindo proteína extra. Aquelas com peso normal que ganham de 7 a 18 quilos (ou mais) tem menor probabilidade de ter complicações no parto ou de gerarem bebês com peso natal perigosamente baixo ou excessivamente alto.

Restrições nas calorias da gestante podem causar riscos de obesidade para as crianças mais tarde. A obesidade materna também é um risco, pois aumenta o risco de complicações na gravidez, abortos espontâneos, dificuldade de indução ao parto e maior probabilidade de cesárias.

#### 4 – *Ansiedade, estresse e depressão materna*

A ansiedade materna moderada é normal e pode até ser benéfica para a organização do cérebro em desenvolvimento, entretanto o estresse está associado a recém-nascidos com temperamento mais ativo e irritável, à falta de atenção e à afetividade negativa ou transtornos comportamentais na segunda infância. A depressão pode ter efeitos negativos semelhantes sobre o desenvolvimento.

#### 5 – *Fatores paternos*

Os homens também podem adotar práticas que colocam os fetos em risco, como a exposição ao chumbo, a maconha, a fumaça de cigarro, a grandes quantidades de álcool ou radiação e a certos pesticidas que pode resultar na produção de esperma anormal.

Os homens que têm uma dieta pobre em vitamina C tendem a ter filhos com defeitos congênitos e certos tipos de câncer.

A cocaína também pode causar prejuízos ao bebê quando seu uso parte do pai, pois ela parece ligar-se ao esperma, e esse esperma com cocaína, então, penetra no óvulo na concepção e pode causar defeitos congênitos nos bebês.

Outra causa de defeitos congênitos pode ser a idade dos homens. A idade avançada do pai (em média no final dos 30 anos) está associada ao aumento de risco de várias doenças raras, incluindo a síndrome de Marfan (deformidades da cabeça e dos membros) e nanismo.

Por fim, o tabagismo do pai é uma influência ambiental prejudicial, a qual tem sido associada a baixo peso natal e maior risco de câncer na idade adulta.



## CALENDÁRIO DE VACINAÇÃO SBIm CRIANÇA

Recomendações da Sociedade Brasileira de Imunizações (SBIm) – 2016/2017



VACINAS	DO NASCIMENTO AOS 2 ANOS DE IDADE										
	Ao nascer	1 mês	2 meses	3 meses	4 meses	5 meses	6 meses	7 meses	8 meses	9 meses	
BCG ID <sup>(1)</sup>	Dose única										
Hepatite B <sup>(2)</sup>	1ª dose		2ª dose				3ª dose				
Tríplice bacteriana (DTPw ou DTPa) <sup>(3)</sup>			1ª dose		2ª dose		3ª dose				
<i>Haemophilus influenzae b</i> <sup>(4)</sup>			1ª dose		2ª dose		3ª dose				
Poliomielite (vírus inativados) <sup>(5)</sup>			1ª dose		2ª dose		3ª dose				
Rotavírus <sup>(6)</sup>			Duas ou três doses, de acordo com o fabricante								
Pneumocócica conjugada <sup>(7)</sup>			1ª dose		2ª dose		3ª dose				
Meningocócicas conjugadas <sup>(8)</sup>			duas ou três doses, dependendo da vacina utilizada								
Meningocócica B <sup>(9)</sup>				1ª dose		2ª dose		3ª dose			
Influenza (gripe) <sup>(10)</sup>											
Poliomielite oral (vírus vivos atenuados) <sup>(5)</sup>											
Febre amarela <sup>(11)</sup>										1ª dose	
Hepatite A <sup>(12)</sup>											
Tríplice viral (sarampo, caxumba e rubéola) <sup>(13,15)</sup>											
Varicela (catapora) <sup>(14,15)</sup>											
HPV <sup>(16)</sup>											
Vacina tríplice bacteriana acelular do tipo adulto (dTpa)											
Dengue <sup>(17)</sup>											

08/09/2016 • Sempre que possível, preferir vacinas combinadas • Sempre que possível, considerar aplicações simultâneas na mesma visita • Qualquer dose não administrada na idade recomendada deve ser aplicada na visita subsequente • Eventos adversos significativos devem ser notificados às autoridades competentes • Algumas vacinas podem estar especialmente recomendadas para pacientes portadores de comorbidades ou em outra situação especial. Consulte os *Calendários de vacinação SBIm pacientes especiais*.

**Comentários numerados  
devem ser consultados.**

			DOS 2 AOS 10 ANOS						DISPONIBILIZAÇÃO DAS VACINAS	
12 meses	15 meses	18 meses	24 meses	4 anos	5 anos	6 anos	9 anos	10 anos	Gratuitas nas UBS*	Clínicas privadas de vacinação
									SIM	SIM
									SIM	SIM
	REFORÇO			REFORÇO			REFORÇO dTpa		DTPw	DTPa e dTpa
	REFORÇO								SIM, para as três primeiras doses	SIM
	REFORÇO			REFORÇO					SIM, VIP para as três primeiras doses e VOP nas doses de reforços e campanhas para crianças de 1 a 4 anos	SIM, somente nas apresentações combinadas com DTPa e dTpa
									SIM, vacina monovalente	SIM, vacina monovalente e pentavalente
REFORÇO									SIM, VPC10 para menores de 5 anos	SIM, VPC10 e VPC13
MenACWY					MenACWY				SIM, menC para menores de 5 anos	SIM, menC e menACWY
REFORÇO									NÃO	SIM
Dose anual. Duas doses na primovacinação antes dos 9 anos de idade.									SIM, 3V para menores de 5 anos e grupos de risco	SIM, 3V e 4V
DIAS NACIONAIS DE VACINAÇÃO									SIM	NÃO
				2ª dose					SIM	SIM
1ª dose		2ª dose							SIM, dose única para crianças de 15 meses até menores de 2 anos	SIM
1ª dose	2ª dose								SIM	SIM
1ª dose	2ª dose								SIM, dose única aos 15 meses até menores de 2 anos	SIM
							Três doses		SIM, vacina HPV4 para meninas de 9 a 13 anos 11 meses e 29 dias: duas doses	SIM
							ROTINA		NÃO	SIM
							Três doses		NÃO	SIM

\* UBS – Unidades Básicas de Saúde





# O tamanho do bebê mês a mês



Semanas 3 e 4  
Semente de papoula  
Peso: 0g  
Comprimento: 1mm  
(crânio à cauda)



Semana 10  
Tâmara  
Peso: 4g  
Comprimento: 3,1cm  
(crânio à cauda)



Semana 5  
Semente de gergelim  
Peso: 0,1g  
Comprimento: 2mm  
(crânio à cauda)



Semana 11  
Figo  
Peso: 7g  
Comprimento: 4,1cm  
(crânio à cauda)



Semana 6  
Grão de arroz  
Peso: 0,2g  
Comprimento: 6mm  
(crânio à cauda)



Semana 12  
Ameixa  
Peso: 14g  
Comprimento: 5,4cm  
(crânio à cauda)



Semana 7  
Mirtilo  
Peso: 0,5g  
Comprimento: 1,3cm  
(crânio à cauda)



Semana 13  
Kiwi  
Peso: 23g  
Comprimento: 7,4cm  
(crânio à cauda)



Semana 8  
Framboesa  
Peso: 1g  
Comprimento: 1,6cm  
(crânio à cauda)



Semana 14  
Pêssego  
Peso: 43g  
Comprimento: 8,7cm  
(crânio à cauda)



Semana 9  
Uva  
Peso: 2g  
Comprimento: 2,3cm  
(crânio à cauda)



Semana 15  
Pêra  
Peso: 70g  
Comprimento: 10,1cm  
(crânio à cauda)



Semana 16  
Abacate  
Peso: 100g  
Comprimento: 11,6cm  
(crânio à cauda)



Semanas 22 a 24  
Berinjela  
Peso: 430 a 600g  
Comprimento: 28 a 30cm  
(crânio ao calcanhar)



Semana 17  
Laranja  
Peso: 140g  
Comprimento: 13,0cm  
(crânio à cauda)



Semanas 25 a 28  
Mamão  
Peso: 660 a 1.000g  
Comprimento: 34 a 37cm  
(crânio ao calcanhar)



Semana 18  
Pitaita  
Peso: 190g  
Comprimento: 14,2cm  
(crânio à cauda)



Semanas 29 a 32  
Moranga  
Peso: 1.150 a 1.700g  
Comprimento: 38 a 42cm  
(crânio ao calcanhar)



Semana 19  
Toranja  
Peso: 240g  
Comprimento: 15,3cm  
(crânio à cauda)



Semanas 33 a 36  
Melão doce  
Peso: 1.900 a 2.600g  
Comprimento: 43 a 47cm  
(crânio ao calcanhar)



Semana 20  
Manga  
Peso: 300g  
Comprimento: 25,6cm  
(crânio ao calcanhar)



Semanas 37 a 40  
Melancia  
Peso: 2.800 a 4.000g  
Comprimento: 48 a 52cm  
(crânio ao calcanhar)



Semana 21  
Melão-cantaloupe  
Peso: 360g  
Comprimento: 26,7cm  
(crânio ao calcanhar)

## Principais Desenvolvimentos Típicos no Início do Ciclo Vital



"A emancipação da mulher trouxe uma geração de homens conscientes de sua participação no desenvolvimento físico, intelectual e emocional de seus filhos! É muito importante que homens que vivenciam esse desafio – de conciliar as exigências profissionais com essa dimensão afetiva da paternidade – tenham um espaço para trocar suas experiências, falar de suas angústias, sentirem que não estão sozinhos nesta opção de fazer da paternidade uma prioridade! A presença e a disposição dos colegas de se abrirem, sem reservas, seus problemas, seus dramas emocionais referentes à paternidade para todo o grupo foi muito bacana. Longe de ser sinal de fraqueza, essa exposição gera empatia e nos torna mais fortes."

Faixa Etária	Desenvolvimento Físico	Desenvolvimento Cognitivo	Desenvolvimento Psicossocial
Período Pré-natal (da concepção ao nascimento)	Ocorre a concepção por fertilização normal ou por outros meios. Desde o começo, a dotação genética interage com as influências ambientais. Formam-se as estruturas e os órgãos corporais básicos: inicia-se o crescimento do cérebro. O crescimento físico é o mais acelerado de todo o ciclo de vida. O feto ouve e responde a estímulos sensoriais. A vulnerabilidade a influências ambientais é grande.	Desenvolvem-se as capacidades de aprender e lembrar, bem como as de responder aos estímulos sensoriais.	O feto responde à voz da mãe e desenvolve uma preferência por ela.
Primeira Infância (do nascimento aos 3 anos)	No nascimento, todos os sentidos e sistemas corporais funcionam em graus variados. O cérebro aumenta de complexidade e é altamente sensível à influência ambiental. O crescimento físico e o desenvolvimento das habilidades motoras são rápidos.	As capacidades de aprender e lembrar estão presentes, mesmo nas primeiras semanas. O uso de símbolos e a capacidade de resolver problemas se desenvolvem por volta do final do segundo ano de vida. A compreensão e o uso da linguagem se desenvolvem rapidamente.	Formam-se os vínculos afetivos com os pais e com outras pessoas. A autoconsciência se desenvolve. Ocorre a passagem da dependência para a autonomia. Aumenta o interesse por outras crianças.
Segunda Infância (3 a 6 anos)	O crescimento é constante; a aparência torna-se mais esguia e as proporções mais parecidas com as de um adulto. O apetite diminui são comuns os problemas de sono. Surge a preferência pelo uso de uma das mãos; aprimoram-se as habilidades motoras finas e gerais e aumenta a força física.	O pensamento é um tanto egocêntrico, mas aumenta a compreensão do ponto de vista dos outros. A imaturidade cognitiva resulta em algumas ideias ilógicas sobre o mundo. Aprimoram-se a memória e a linguagem. A inteligência torna-se mais previsível. É comum a experiência da pré-escola; mais ainda a do jardim de infância.	O autoconceito e a compreensão das emoções tornam-se mais complexos; a autoestima é global. Aumentam a independência, a iniciativa e o autocontrole. Desenvolve-se a identidade de gênero. O brincar torna-se mais imaginativo, mais elaborado e, geralmente, mais social. Altruísmo, agressão e temores são comuns. A família ainda é o foco da vida social, mas as outras crianças tornam-se mais importantes.

(Participante do 1º ciclo de encontros de gestantes e mães do CNJ)



# Lista de enxovais

### Quarto

- Berço e/ou miniberço (moisés)
- Colchão
- Kit berço
- Cômoda para roupas
- Poltrona de amamentação
- Almofada de amamentação

### Troca de fraldas

- Algodão
- Creme antiassaduras
- Lenços umedecidos
- Lixeira
- Trocador
- Garrafa térmica
- Potinho para água
- Fraldas

### Acessórios de passeio

- Bolsa/sacola para sair
- Trocador portátil
- Cadeirinha de carro (bebê conforto)
- Carrinho

### Acessórios de banho e farmácia

- Tesourinha de unha
- Termômetro
- Banheira de plástico
- Sabonete e xampu neutros
- Escova macia ou pente
- Porta-cotonete

**QUAL O TAMANHO IDEAL**  
para o meu bebê?

- RN** Ideal para bebês que pesam até 4kg
- P** Usada por bebês entre 3,5kg e 6kg
- M** Para bebês entre 5,5kg e 10kg
- G** Usado por bebês entre 9kg e 13kgs
- GG** Ideal para bebês a partir de 12kgs



Fonte: Blog Brinquedos JD

**AO LONGO DE**  
um ano o bebê usará...

- Em torno de 168 fraldas **RN**
- 480 fraldas **P**
- 900 fraldas **M**
- 750 fraldas **G**
- 1440 fraldas **GG**



Fonte: Blog Brinquedos JD

### Roupas

- 1 roupa para "saída da maternidade"
- Body de manga curta: 6 tamanho RN e 6 tamanho P
- Body de manga comprida: 4 tamanho RN e 4 tamanho P
- Calça tipo "mijão" ou culote com ou sem pé: 6 tamanho RN e 6 tamanho P
- Macaquinho ou jardineira curta para banho de sol: 4 tamanho P
- Macacão inteiro de manga comprida: 5 tamanho RN e 6 tamanho P
- Camiseta: 4 tamanho P
- Calça de moletom, legging ou jeans: 2 tamanho P
- Casaquinho de lã, linha ou moletom grosso: 2 tamanho RN e 2 tamanho P
- Macacão de algodão simples, confortável, tipo pijama: 2 RN e 2 P
- Meia: 6 pares
- Chapéu para sol: 2 (verão)
- Touquinha: 2 (inverno)
- Manta de algodão: 2
- Xale de lã: 1
- Fralda de pano para usos variados: Pelo menos 4
- Paninho de boca ou babadores: Pelo menos 6
- Toalha de banho com capuz: 3
- Lençol de baixo com elástico, para berço: 3

### Acessórios "extras"

- Abajur
- Mosqueteiro
- Babá eletrônica
- Canguru ou sling
- Móbile
- Chupetas
- Mamadeiras
- Esterilizador de micro-ondas
- Bombinha para tirar o leite
- Mordedores de boca que vão no freezer (quando os dentes estiverem nascendo)
- Kit para quando for a hora de comer: pratinhos, talheres, copos e cadeirão

#### OBSERVAÇÃO

Quanto às roupas, é importante avaliar a estação do ano em que o bebê vai nascer. A princípio, a lista segue dicas para bebês que vão nascer durante o verão. Então, observe a quantidade e talvez acrescente alguns itens, ou inverta a quantidade de body "manga longa" com "manga comprida", por exemplo.

#### Mala da maternidade da mamãe

- 3 camisolas ou pijamas abertos na frente
- 5 calcinhas largas
- Roupão
- Chinelo e meias
- Sutiã de amamentação
- Xampu
- Condicionador
- Elástico e escova para o cabelo
- Seu absorvente noturno preferido
- Absorvente ou concha para seios
- Batom
- Pasta e escova de dentes
- Roupa de grávida para ir embora

#### Mala do acompanhante

- Documentos e dinheiro trocado
- Pijama (se for dormir no hospital)
- Pasta e escova de dentes
- Muda de roupa e sapatos confortáveis
- Alguma coisa para ler
- Câmera fotográfica e/ou de vídeo
- Pilhas extras ou carregador de bateria
- Cartões de memória

#### Mala de maternidade do bebê

- 6 macacões tamanho RN
- 6 bodies ou camisetas tipo pagão
- 6 calças com pé (mijão)
- 6 paninhos de boca
- Manta de algodão
- 1 ou 2 xales de linha ou lã
- 2 casaquinhos de lã ou malha
- 6 pares de meia (se estiver frio)
- 1 gorro (se estiver frio)
- Luva (se estiver frio)
- Fraldas para recém-nascido (se o hospital pedir)

#### Não esquecer

- Máquina fotográfica e pilha
- Filmadora e carregador de bateria (se tiver)
- Enfeite de porta (se tiver)
- Lembrancinhas (se quiser)
- Lista de pessoas a quem avisar
- Celular e carregador
- Cartão do pré-natal
- Documentos pessoais
- Carteirinha do convênio



A amamentação é importante para o desenvolvimento do bebê e para a relação mãe-bebê. Todo leite materno é fonte, nutritivo e protege contra várias doenças. O colostro é o primeiro leite, tem cor amarelada e é ideal para proteger o bebê nos primeiros dias.

## Conheça os mitos sobre alimentos que ajudam na produção de leite materno

O leite materno é composto por todos os nutrientes que o corpo necessita. Ele evita doenças como infecção respiratória, alergia, diarreia e reduz a chance da criança desenvolver hipertensão, colesterol alto e diabetes.



- Não existe nenhuma comprovação científica de que alguns alimentos produzam uma maior produção de leite.
- É importante que a própria mulher observe sua alimentação.
- Um alimento que às vezes não é alergênico para uma pessoa pode ser para outra.
- Procure orientação médica caso sinta alguma dificuldade, dor ou mesmo se o bebê não se sentir bem.

#saúde  
nasredes

[blog.saude.gov.br](http://blog.saude.gov.br)



Ministério da  
Saúde

# O bebê am

## **SISTEMA IMUNOLÓGICO**

Têm melhor resposta à vacinação. O leite humano ajuda a amadurecer o sistema imunológico. Diminuição do risco de câncer infantil.

## **PELE**

Eczema alérgico menor em crianças amamentadas

## **ARTICULAÇÕES E MÚSCULOS**

Artrite reumatoide juvenil menos comum em crianças que foram amamentadas.

## **GARGANTA**

Crianças que são amamentadas são menos susceptíveis a amigdalites.

## **TRATO URINÁRIO**

Menos infecções em crianças amamentadas.

## **APÊNDICE**

As crianças com apendicite aguda provavelmente não foram amamentadas.

## **SISTEMA DIGESTIVO**

Menos diarreias e menos infecções gastrointestinais em bebês que são amamentados. Seis meses de aleitamento materno exclusivo reduz os riscos de alergias alimentares. Além disso, menos risco de doença de Crhon e colite ulcerativa na idade adulta.

## **OLHOS**

Acuidade visual é maior em bebês alimentados com leite humano.

## **ORELHAS**

Bebês amamentados têm menos infecções de ouvido.

## **RINS**

Com menos sal e menos proteína, o leite humano é o mais digerível nos rins de um bebê.



# amentado

## QI MAIS ALTO

Colesterol e outros tipos de gordura presentes no leite humano suportam o crescimento do tecido nervoso.

## SISTEMA ENDÓCRINO

Redução do risco de contrair diabetes.

## INTESTINO

Menor constipação.

## BOCA

Menor necessidade de ortodontia em crianças amamentadas por mais de um ano. Desenvolvimento muscular melhor do rosto pelo ato de sugar o peito. Mudanças sutis no sabor do leite humano preparam bebês para aceitar uma maior variedade de alimentos sólidos.

## SISTEMA RESPIRATÓRIO

Bebês amamentados têm menos infecções respiratórias superiores, menos chiados, menos gripe e menos risco de pneumonia.

## CORAÇÃO E SISTEMA CIRCULATÓRIO

As crianças amamentadas têm menor colesterol quando adultos. A frequência cardíaca é menor em crianças amamentadas.







O Plano de Pós-Parto é um guia que auxilia na organização e na preparação da rede de apoio para viver o pós-parto com tranquilidade. Aqui, esse plano será apresentado como um guia prático e de reflexão para a futura mamãe. Aproveite para completá-lo.

## Visitas

Aceitarei visitas para o bebê e a mãe depois de X dias. Enviarei ou entregarei no dia da visita para as pessoas um manual de boas maneiras na visita ao recém-nascido. Antes do período citado, assim que o bebê nascer, as seguintes pessoas poderão nos visitar: .....

## Estrutura para o bebê

Para receber o bebê, comprarei: .....

Pedirei emprestado: .....

Receberei como doação/presente: .....

## Estrutura para a mãe:

Para me cuidar no pós-parto comprarei: .....

Pedirei emprestado: .....

Receberei como doação/presente: .....

## Tempo de afastamento do trabalho/estudo/ocupação

Pretendo entrar em licença próximo à data .....

A licença-maternidade durará até o dia .....

Quando acabar a licença pretendo: .....

## Presença do pai ou companheiro(a)

Licença de ..... dias

Férias de ..... dias

Realizará principalmente as seguintes tarefas: .....

**Sugestões:** lavar as louças, cuidar do lixo, limpar a casa, alimentar os animais, fazer comida, molhar as plantas, oferecer água para a mulher enquanto ela amamenta, pagar as contas, lavar as roupas, cuidar das outras crianças, fazer compras, abastecer e fazer manutenção do carro, apoiar a mulher (cuidar do bebê, ter uma rotina com ele).



"No momento em que as mães compartilharam suas dúvidas e receios quanto à criação dos filhos, percebi claramente que não existe uma "receita de bolo" para criá-los. A troca de informações e experiências pode ajudar muito as mães, principalmente as de primeira viagem e, ainda, aquelas que sonham com a maternidade."

(Participante do 1º ciclo de encontros de gestantes e mães do CNJ)

## Contratação de profissionais:

Contratarei a(o) seguinte profissional por ..... dias para realizar as seguintes tarefas: .....

**Sugestões:** *cuidar da casa, fazer comida, cuidar das roupas, fazer a jardinagem, cuidar e passear com os animais, auxiliar nos cuidados com o bebê, auxiliar na amamentação, auxiliar com o resguardo, cuidar das crianças mais velhas.*

Profissional: .....

Nome: .....

Telefones: .....

E-mails: .....

Tarefas:.....

## Doula pós-parto

Contarei com o apoio de uma doula durante o pós-parto?

Por quantos dias? .....

Nome: .....

Telefone:.....

E-mail: .....

## Auxílio com outras questões durante o puerpério

Amigos ou amigas, doula, psicólogo(a), pessoas da família.

Nome: .....

Telefone:.....

E-mail: .....

**Sugestões:** *dar uma caminhada, tomar um banho demorado, ir ao salão, fazer passeios juntos, namorar, conversar, ter apoio psicológico, cuidar das crianças mais velhas etc.*

## E lembre-se...

Me lembrarei de que eu sei cuidar do meu bebê, pois fui preparada para isso pela natureza durante a gestação.

Pode ser que eu precise de ajuda para descansar, para me lembrar de que eu consigo cuidar do meu bebê, para aprender alguma dica para cuidar do bebê, para amamentar, para respirar um pouco, para cuidar dos cortes e dores do parto, e isso é muito normal.

Está tudo bem pedir ajuda, as pessoas estão previamente avisadas e concordaram em me auxiliar neste momento tão importante para mim e para meu filho ou minha filha.

Me lembrarei também que não preciso ter pressa em fazer nada, que posso cuidar do bebê com tranquilidade e no ritmo dele ou dela, pois montei uma rede de pessoas e uma estrutura que me apoia este momento.

Sou exatamente a mãe que posso ser, e da melhor maneira possível. Dessa forma devo me lembrar que as dificuldades que podem surgir não são decorrentes da minha falta de cuidado, e por isso não preciso me culpar ou me cobrar demais.

Devo me lembrar de que este momento vai acabar, mesmo que não tenha um prazo definido, e que nas horas difíceis isso pode me deixar mais tranquila, e nas horas gostosas isso pode me ajudar a aproveitar mais cada dia.

*(Contribuição: profissionais da MATRIUSCA – bem-estar das mulheres em todos os ciclos da vida)*



*"... cada participante relatava sua experiência sobre gestação, maternidade de um ou mais filhos, sobre a angústia pelo equilíbrio entre vida pessoal e profissional, o relacionamento entre homem e mulher e, ainda, o receio de como a maternidade é encarada no ambiente laboral. Havia troca e compartilhamento de informações, e essa troca para mim foi muito válida, pois consegui perceber que algumas angústias não eram só minhas e parei para refletir sobre como pretendo encarar algumas situações."*

.....  
(Participante do 1º ciclo de encontros de gestantes e mães do CNJ)

# Serviço

## Sites úteis

### Sabin

[www.sabinonline.com.br](http://www.sabinonline.com.br)

### Gravidadicas

<http://gravidadicas.com.br/>

### Bebê a Bordo

<http://www.bebeabordo.com.br/manual/?ref=M2225250G>

### Dicas de Gestante

<http://dicasdegestante.com.br/>

### Pais & Filhos

<http://www.paisefilhos.com.br/gravidez/veja-28-dicas-de-cuidados-durante-a-gravidez/>

### Manual da Mamãe Brasília

<http://www.manualdamamae.com.br/manualbsb/>

### Guia da Mamãe Bahia

<http://www.guiadamamae.com/>

### Guia do Bebê

<http://guiadobebe.uol.com.br/>

### BabyCenter Brasil

<http://brasil.babycenter.com/>

### Trocando Fraldas

<https://www.trocandofraldas.com.br/>

### Roteiro Baby

<http://roteirobaby.com.br/quem-somos>

### Guiainfantil.com

<http://br.guiainfantil.com/materias/gravidezprimeira-gravidez-conselhos-para-maes-de-primeira-viagem/>

**Blog Nova Mãe**

<http://www.blognovamae.com/post-patrocinado-guia-da-mamae-bahia/>

**Superela**

<http://superela.com/2015/02/25/10-dicas-para-gravidas-de-primeira-viagem/>

**Organizze**

<https://financaspessoais.organizze.com.br/5-fases-financeiras-para-voce-considerar-antes-de-ter-um-filho/>

**Ministério da Saúde**

[http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/documentos/caderneta\\_gestante.pdf](http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/documentos/caderneta_gestante.pdf)

**Grupos**

**Matriusca**

<http://matriusca.com.br/matriusca-recomenda/grupos/>

**Ishtar – Espaço para Gestantes**

<http://ishtarbrasil.blogspot.com.br/>

**Grupo de Gestantes do HUB**

<http://gestantesdohub.blogspot.com.br/>

**Telefones úteis**

**Samu: 192**

**Corpo de Bombeiros: 193**

**Central de atendimento à mulher: 180**

**Disque parar de fumar: 0800 61 1997**

# Anotações

Handwriting practice lines for notes, consisting of 18 sets of horizontal dotted lines.





[www.cnj.jus.br](http://www.cnj.jus.br)