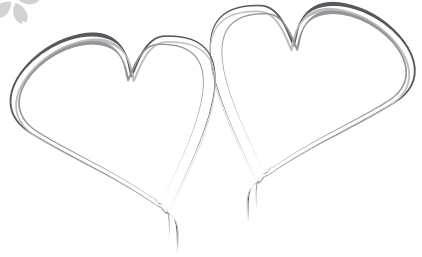


Diário da Gravidez

Registrando a chegada do meu bebê





Nome da mamãe:

Nome do papai:

Primeiro Filho?

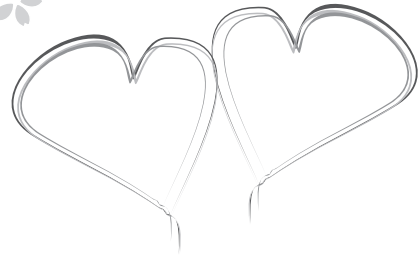
Quando foi a descoberta da gravidez?



Foto da descoberta:

Dia ___/___/___





Descoberta

Em que momento comecei a desconfiar que estava grávida?

Quais foram os primeiros sintomas?





Eu senti...

(descreva o que você sentiu quando viu o positivo).

Lined writing area consisting of 20 horizontal dashed lines for text input.





Como foi dar a grande notícia para o papai?



Quem estava junto comigo quando descobri a gravidez?



Como foram as reações das pessoas?

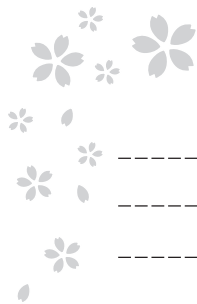
A series of horizontal dashed lines for writing, starting below the question and extending to the bottom of the page.






Tive o desejo de comer...

A series of horizontal dashed lines for writing, starting below the title and extending to the bottom of the page.



A series of horizontal dashed lines for writing, spanning the width of the page.



Iniciei o pré-natal no dia __/__/__,
com o (a) médico (a) _____,
na _____

A data do primeiro dia da minha
última menstruação foi __/__/__.

A dpp (data provável do parto)
é dia __/__/__.





Meu Bebê



Foto da época

Dia ___/___/___



(registre aqui um momento legal do que estava acontecendo neste mês, exemplo: almoço em família, passeio, um momento especial)

O a 4ª semana (1º mês)



De ____/____/____ a ____/____/____

Sentiu algo diferente? Conte aqui :)

A series of 12 horizontal dashed lines for writing a response.

5^a a 9^a semana (2^o mês)



5^a semana

De ___/___/___ a ___/___/___

Como estou me sentindo:

A series of horizontal dashed lines for writing, spanning the width of the page.







6^a semana

De ___/___/___ a ___/___/___



Como estou me sentindo:



A series of 20 horizontal dashed lines for writing.



7ª semana

De ___/___/___ a ___/___/___



Como estou me sentindo:

A series of 18 horizontal dashed lines provided for writing.



8^a semana

De ___/___/___ a ___/___/___



Como estou me sentindo:

A series of 20 horizontal dashed lines for writing.



9ª semana

De ___/___/___ a ___/___/___



Como estou me sentindo:

Handwriting practice lines consisting of a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line. There are 20 such lines for writing.



Meu Bebê



Foto da época

Dia ___/___/___



(registre aqui um momento legal do que estava acontecendo neste mês, exemplo: almoço em família, passeio, um momento especial)

10ª a 13ª semana (3º mês)



10ª semana

De __/__/__ a __/__/__

Como estou me sentindo:

A decorative arrangement of grey sakura flowers and petals in the top-left corner.

11ª semana

De ___/___/___ a ___/___/___

A small grey sakura flower and petal decoration.

Como estou me sentindo:

A series of horizontal dashed lines for writing.





13ª semana

De ___/___/___ a ___/___/___



Como estou me sentindo:

Handwriting practice lines consisting of 20 horizontal dashed lines.





Pré-natal

Consulta no dia __/__/__

Minhas dúvidas e perguntas

Lined writing area consisting of multiple horizontal dashed lines for notes.



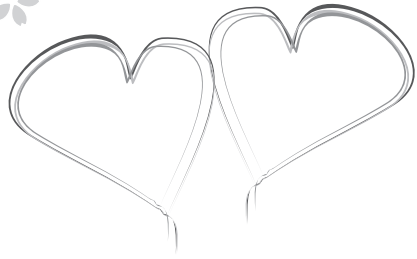
Foto do 3º mês: Dia ___/___/___



(tire uma foto da sua barriga e cole aqui)

Peso da mamãe: _____

Circunferência da barriga: _____



Ultrasom

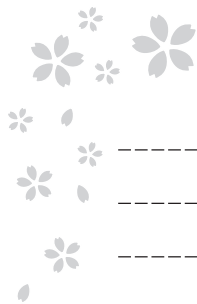
Já fez o ultrasom? Como foi? :)

Handwriting practice lines consisting of multiple sets of horizontal dashed lines.



Foto do ultrassom:





A series of horizontal dashed lines for writing, spanning the width of the page. There are 20 lines in total, providing a guide for letter height and placement.

Meu Bebê



Foto da época

Dia ___/___/___



(registre aqui um momento legal do que estava acontecendo neste mês, exemplo: almoço em família, passeio, um momento especial)

14^a a 18^a semana (4^o mês)



14^a semana

De ___/___/___ a ___/___/___

Como estou me sentindo:





15ª semana
De ___/___/___ a ___/___/___

Dica da semana

Que tal começar a fazer uma listinha de tarefas das coisas que precisam ser feitas? Preparamos um espaço especial para você no final do diário!

Como estou me sentindo:

Lined writing area consisting of 20 horizontal dashed lines for notes.





16^a semana

De ___/___/___ a ___/___/___



Como estou me sentindo:

A series of horizontal dashed lines for writing.





18ª semana
De ___/___/___ a ___/___/___



Como estou me sentindo:





Pré-natal

Consulta no dia __/__/__

Minhas dúvidas e perguntas

Lined writing area with horizontal dashed lines.



Foto do 4º mês: Dia ___/___/___



(tire uma foto da sua barriga e cole aqui)

Peso da mamãe: _____

Circunferência da barriga: _____

Meu Bebê



Foto da época

Dia ___/___/___



(registre aqui um momento legal do que estava acontecendo neste mês, exemplo: almoço em família, passeio, um momento especial)

19ª a 22ª semana (5º mês)

19ª semana

De ___/___/___ a ___/___/___



Já começou a sentir o bebê mexer?

Qual foi a sensação?

Como estou me sentindo:





20^a semana
De ___/___/___ a ___/___/___

Dica da semana

Vamos conversar sobre roupinhas?
Ao final do diário tem um local especial com uma lista de dicas e quantidades para você!



Como estou me sentindo:





22^a semana

De ___/___/___ a ___/___/___



Como estou me sentindo:

Handwriting practice lines consisting of 20 horizontal dashed lines for writing.



Pré-natal)

Informações passadas pelo (a) médico (a)

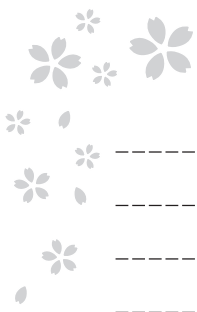
Foto do 5º mês: Dia ___/___/___



(tire uma foto da sua barriga e cole aqui)

Peso da mamãe: _____

Circunferência da barriga: _____



A series of horizontal dashed lines for writing, arranged in a vertical column across the center of the page.



Meu Bebê



Foto da época

Dia ___/___/___



(registre aqui um momento legal do que estava acontecendo neste mês, exemplo: almoço em família, passeio, um momento especial)

23^a a 27^a semana (6^o mês)



23^a semana

De ___/___/___ a ___/___/___

Como estou me sentindo:



24^a semana

De ___/___/___ a ___/___/___

Dica da semana

É menino ou menina?

Dá um pulo rápido lá no final do diário para falarmos sobre o nome do bebê!

Como estou me sentindo:



25^a semana

De ___/___/___ a ___/___/___

Como estou me sentindo:

Handwriting practice area consisting of 20 horizontal dashed lines for writing.





27^a semana

De ___/___/___ a ___/___/___

Como estou me sentindo:

Handwriting practice area consisting of 20 horizontal dashed lines for writing.



Pré-natal

Consulta no dia ___/___/___

Minhas dúvidas e perguntas

Handwriting practice lines (dashed lines) for writing.

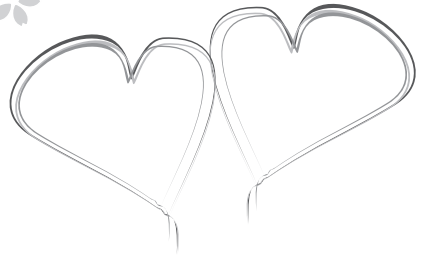
Foto do 6º mês: Dia ___/___/___



(tire uma foto da sua barriga e cole aqui)

Peso da mamãe: _____

Circunferência da barriga: _____



Ultrassom

Como estão os exames de Ultrassom?

Como está o desenvolvimento do seu bebê?

O que você mais gosta de ver quando está fazendo o exame?



Foto do ultrassom:



Meu Bebê



Foto da época

Dia ___/___/___



(registre aqui um momento legal do que estava acontecendo neste mês, exemplo: almoço em família, passeio, um momento especial)



29^a semana

De ___/___/___ a ___/___/___

Dica da semana

Precisamos preparar também uma farmacinha e itens de higiene para o bebê!

A listinha com algumas dicas está lá no final do diário.



Como estou me sentindo:





30^a semana

De ___/___/___ a ___/___/___

Como estou me sentindo:

Handwriting practice area consisting of 20 horizontal dashed lines for writing.





31^a semana

De ___/___/___ a ___/___/___

Como estou me sentindo:

Handwriting practice area consisting of 20 horizontal dashed lines.

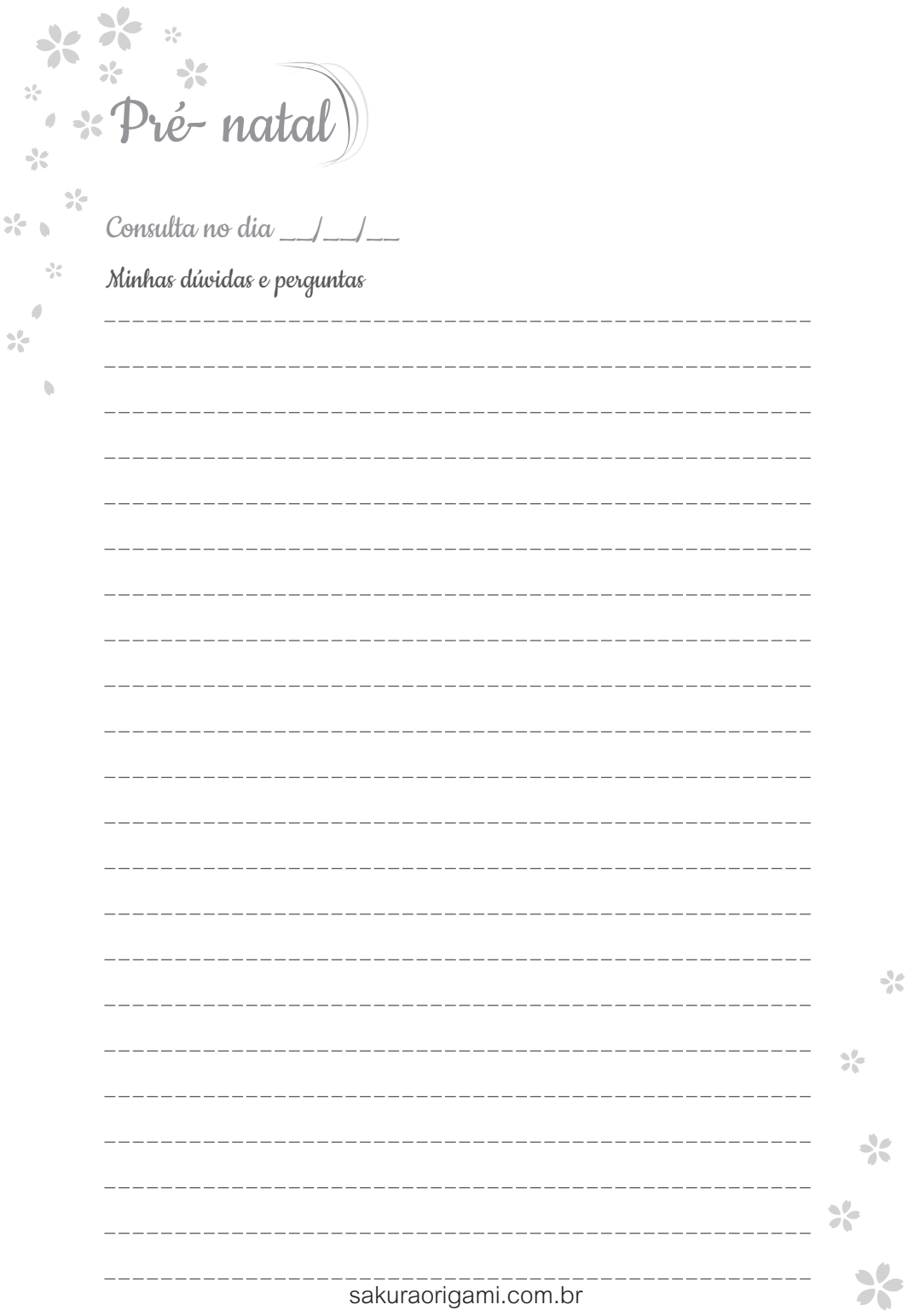


Pré-natal

Consulta no dia ___/___/___

Minhas dúvidas e perguntas

Dashed lines for writing.





Informações passadas pelo (a) médico (a)

A series of horizontal dashed lines providing space for writing information.



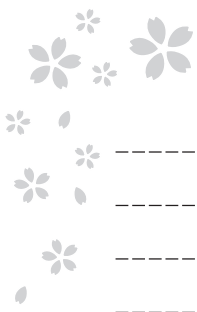
Foto do 7º mês: Dia ___/___/___



(tire uma foto da sua barriga e cole aqui)

Peso da mamãe: _____

Circunferência da barriga: _____



A series of horizontal dashed lines for writing, arranged in a vertical column across the center of the page.



Meu Bebê



Foto da época

Dia ___/___/___



(registre aqui um momento legal do que estava acontecendo neste mês, exemplo: almoço em família, passeio, um momento especial)

32^a a 36^a semana (8^o mês)



32^a semana

De ___/___/___ a ___/___/___

Como estou me sentindo:





33^a semana

De ___/___/___ a ___/___/___

Como estou me sentindo:

Handwriting practice area consisting of 20 horizontal dashed lines.





34ª semana

De ___/___/___ a ___/___/___

Dica da semana

O que levar na mala da mamãe e do bebê para a maternidade? Lá no final do diário, você encontra itens essenciais para levar nesse grande dia!

Como estou me sentindo:





35^a semana

De ___/___/___ a ___/___/___

Como estou me sentindo:

Handwriting practice area consisting of 20 horizontal dashed lines.





36^a semana

De ___/___/___ a ___/___/___



Como estou me sentindo:

Handwriting practice lines consisting of 20 horizontal dashed lines for writing.





Pré-natal



Consulta no dia ___/___/___

Minhas dúvidas e perguntas

Lined writing area consisting of multiple horizontal dashed lines for notes.





Pré-natal

Informações passadas pelo (a) médico (a)



Foto do 8º mês: Dia ___/___/___



(tire uma foto da sua barriga e cole aqui)

Peso da mamãe: _____

Circunferência da barriga: _____

Meu Bebê



Foto da época

Dia ___/___/___



(registre aqui um momento legal do que estava acontecendo neste mês, exemplo: almoço em família, passeio, um momento especial)

37^a a 40^a semana (9^o mês)



37^a semana

De /

Seu bebê está completamente formado ao final da 37^a semana!

Se o bebê nasce antes, chamamos de nascimento prematuro. Procure saber se ele está de cabeça para baixo e se é possível virá-lo para poder fazer o parto normal.





38^a semana

De / / a / /

Tudo pronto para o grande dia?

Malas arrumadas? Carro revisado?

Documentos separados e lembrancinhas em mãos?

Busque deixar essas pequenas coisas resolvidas,
porque já já alguém vai chegar!

Como estou me sentindo:

A series of horizontal dashed lines for writing.







39^a semana

De ___/___/___ a ___/___/___

Como estou me sentindo:



A series of 20 horizontal dashed lines for writing.

Foto do 9º mês: Dia ___/___/___



(tire uma foto da sua barriga e cole aqui)

Peso da mamãe: _____

Circunferência da barriga: _____



Pré-natal

Consulta no dia __/__/__

Minhas dúvidas e perguntas

Lined writing area with horizontal dashed lines.



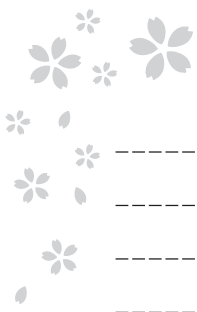
A decorative graphic in the top left corner featuring a cluster of stylized flowers and a crescent moon. The flowers are of various sizes and orientations, some appearing to be falling or blowing in the wind. The crescent moon is positioned to the right of the flower cluster.

Pré-natal

Informações passadas pelo (a) médico (a)

A series of horizontal dashed lines for writing, spanning the width of the page.



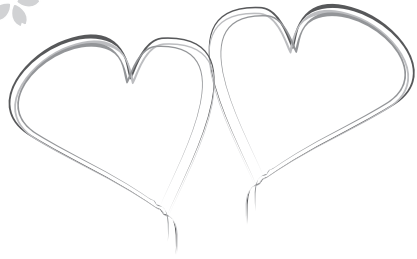


A series of horizontal dashed lines for writing, arranged in a vertical column down the center of the page.



Meu Bebê

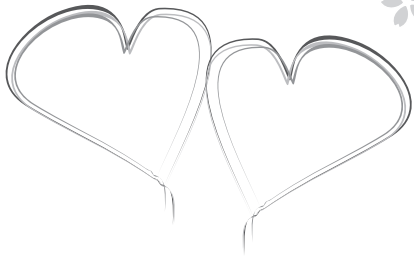




Sentimentos antes do nascimento

A series of horizontal dashed lines for writing, spanning the width of the page below the title.





Como foi o parto?

A series of horizontal dashed lines providing a space for writing the answer to the question above.



Cheguei!



Nome:

cheguei!

Data:

Local

As

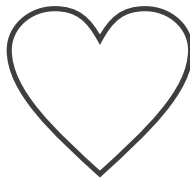
Meus pais

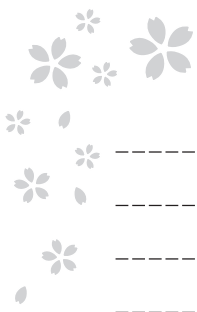
Kg

cm

Meus avós

Meu nome significa





A series of horizontal dashed lines spanning the width of the page, providing a guide for handwriting practice.





Dicas e sugestões

Listinhas

Nomes

Pesquisa de preços

Enxovais e Anotações



Listinha de tarefas

Temos bastante detalhes para resolver e muitas vezes achamos que não teremos tempo suficiente até a chegada do bebê. Mas buscando nos organizar e fazer das listinhas a sua melhor amiga, tudo irá acontecendo. Anote tudo o que quer fazer e depois vá resolvendo pouco a pouco. Vamos para algumas dicas?

- lista de nome*
- enxoval do bebê*
- enxoval da mamãe*
- quartinho*
- decoração*
- hospital maternidade*
- chá de bebê ou de fraldas*
- lembrancinhas*
- porta de maternidade*
- cursinho para gestantes*
- licença maternidade*



Minha listinha de tarefas



Menino ou menina?

Você já sabe o sexo do Bebê?

Já conseguiram decidir o nome?

Se sim, escreva ele bem lindão abaixo, enfeite e pinte!

Se ainda está em dúvida, use essa página para você anotar todos os nomes que vocês gostam :)





Pesquisa

item - preço - fornecedor



Pesquisa

item - preço - fornecedor



Pesquisa

item - preço - fornecedor



Pesquisa

item - preço - fornecedor



Pesquisa

item - preço - fornecedor



Pesquisa

item - preço - fornecedor



Pesquisa

item - preço - fornecedor



Pesquisa

item - preço - fornecedor



Roupinhas

Que tal já começar a dar uma pesquisada no enxoval do bebê? Esse é um momento muito fofo! Vamos nos organizando, colocando na listinha aquilo que já ganhamos ou compramos.

Logo atrás teremos uma ideia bem completinha do que vamos precisar. O ideal é pesquisar, conversar com as mamães amigas e da família, para chegar a uma quantidade legal!

Quando o assunto são as roupinhas, o interessante é ter um pouco de cada tamanho P, M e G. Dependendo da estrutura da sua e do papai e das previsões do médico, você pode comprar uma quantidade de roupinhas RX em que se sinta confortável. Muitos aconselham não comprar muito, mas vai muito do histórico da família, e claro, a intuição da mamãe :)

Obs: observe os botões das roupinhas. De preferência para botões na frente para não machucar o bebê.

Obs: calças com pezinhos são mais práticos e deixam o bebê mais quentinho.



Roupinhas

- * 4 cueiro*
- 6 fraldas de pano
- 8 fraldas de boca
- 3 toalhas fralda - banho
- 2 toalhas grossas com capuz
- 2 mantas de algodão 1edredom
- 2 lençóis - berço
- 5 lençóis com elásticos - berço
- 2 fronhas* opcional
- 4 bodys manga longa - tecido fino
- 4 bodys manga longa - tecido médio
- 2 body manga longa - tecido grosso plush
- 4 body manga curta
- 4 calças finas
- 4 calças tecido mais grosso * com pezinho
- 2 macacões manga longa finos
- 2 macacões de manga longa - grosso (plush)
- 2 toucas de malha
- 4 pares de luva de algodão (2 finas e 2 grossas)
- 6 pares de meia (3 mais finas e 3 mais grossas)
- 2 casacos de frio
- 3 babadores
- 2 sling ou 1 canguru

A decorative header featuring a grey brushstroke background. The text "Roupinhas - minha lista" is written in a cursive font across the brushstroke. To the right is a simple line-art heart. The left side is decorated with various sizes of grey cherry blossom petals and leaves, some falling downwards.

Roupinhas - minha lista

Quartinho do bebê

*E que tal começar a pensar no quartinho?
Aqui uma listinha com uma ideia do que vai precisar:*



Básico e essencial:

- | | |
|------------------|---------------------------------|
| 1 berço | 1 cômoda |
| 1 trocador | 1 abajur |
| 1 colchão | 1 luz noturna (de tomada) |
| 1 bebê conforto | 1 porta treco (ex: kit higiene) |
| 1 carrinho | 1 banheira (e suporte) |
| 1 cesto de roupa | 1 bolsa ou mochila para passeio |
| 1 cesto de Lixo | |

Adicionais:

- Protetor de Colchão;*
- Poltrona de amamentação;*
- Puf ou banquetela para apoiar os pés;*
- Móvel de apoio ao lado da poltrona de amamentar;*
- Almofada de amamentação;*

Quartinho do meu bebê



Farmacinha e itens de Higiene

Seguem outros itens importantes que seu Bebê vai precisar:



Termômetro para medir temperatura

Pomada antiassadura

Álcool 70%

Cotonete

Algodão

Bolsa de água quente

Soro fisiológico

Pinça

Esparadrapo microporo

Água oxigenada (limpeza de cortes)

Seringa 5ml

Colher

Conta gota

Copinho medidor

Gaze

Aspirador nasal

Faixa umbilical

Bolsa para passeio com trocador

Termômetro para banheira

Tesoura com ponta redonda

Escova de cerdas macias

Sabonete RX

Shampoo RX

Toalhinha umedecida

Fraldas RX

Chupeta

Mamadeira

Hidratante para bebês

*Farmacinha e itens de Higiene
do meu bebê*



Bolsa maternidade da Mamãe

Aqui deixamos uma listinha do básico que precisa ir para a maternidade na mala da mamãe!



Bolsa grande

Pijama (de frio - com botões na frente)

Camisola (com botões na frente, para facilitar a amamentação)

Toalha de banho e rosto (2 ou 3 conjuntos)

Absorvente pós parto (ou fralda geriátrica - 1 pacote)

Absorvente noturno (1 pacote)

Calcinha grande (3 unidades)

Sutiã de amamentação (3 unidade)

Sutiã normal (2 unidade)

Cinta pós parto

Creme para rachadura Seios

Saída de banho

Chinelo

Escova de dente

Pasta de dente

Escova de cabelo

Shampoo/Condicionador

Sabonete

Desodorante

Prendedor de cabelo

Maquiagem

Muda de roupa para a saída

Celular

Carregador

Minha bolsa maternidade



Bolsa maternidade do bebê

Aqui deixamos uma sugestão de listinha do básico para a malinha de maternidade do bebê!



Bolsa grande

4 trocas de roupinha, cada uma com:

1 body 1 calça 1 fralda

1 macacão 1 meia

* organizar por dia, dentro de um saquinho

1 manta

luvinha / touca

4 fraldas de boca

2 fraldas de pano

2 toalhas de Banho (forradas com fralda)

2 cueiros

Kit emergência (2 body 1 macacão 2 calças)

Macacão + manta (para sair da maternidade)

Saquinhos para roupa suja

Sabonete/Shampoo (para recém nascidos)

Cotonete

Álcool 70%

Pomada anti assadura

Toalhinha umedecida

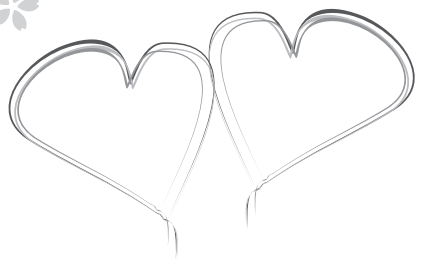
1 pacote de fralda RX ou P

Obs: se você preferir não ter muitas roupinhas RX, busque levar pelo menos um conjuntinho de roupinhas desse tamanho. É muito comum o bebê nascer e as roupinhas ficarem enormes, e o papai sair correndo para comprar uma roupinha RX para o bebê :)

Obs: no dia de ir para casa, lembre o papai de pegar o bebê conforto :)

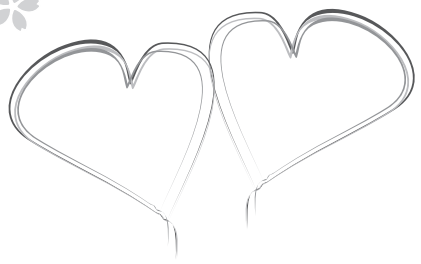
Bolsa maternidade do meu bebê





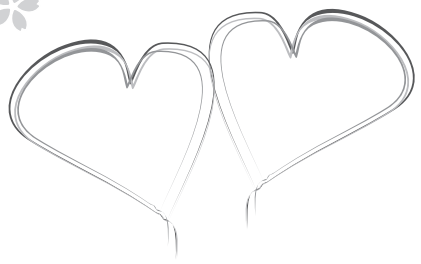
A series of horizontal dashed lines spanning the width of the page, providing a template for handwriting practice.





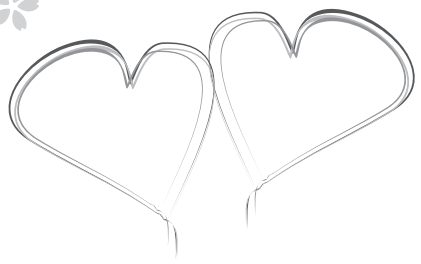
A series of horizontal dashed lines spanning the width of the page, intended for writing.





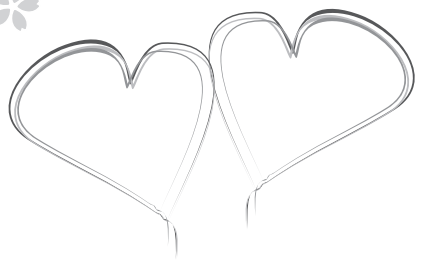
A series of horizontal dashed lines spanning the width of the page, intended for writing.





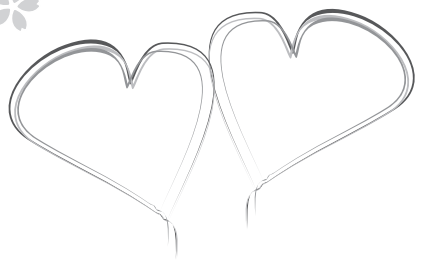
A series of horizontal dashed lines spanning the width of the page, providing a template for handwriting practice.





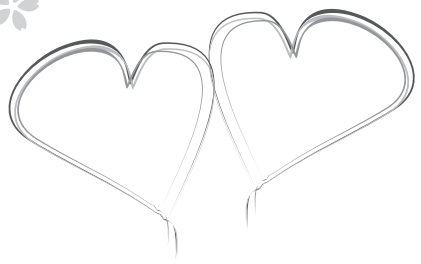
A series of horizontal dashed lines spanning the width of the page, providing a template for handwriting practice.





A series of horizontal dashed lines spanning the width of the page, providing a template for handwriting practice.





A series of horizontal dashed lines spanning the width of the page, providing a template for handwriting practice.

