



Manual do 1º Trimestre

Se você está recebendo essas informações é porque você já passou por aqui na sua primeira consulta e temos um bebê a caminho. Aqui se inicia uma linda jornada!

Para algumas mulheres ela pode ser mais fácil e leve, e para outras um tanto desafiadora. Mas o que não abrimos mão é do seu cuidado e do seu bem-estar. O primeiro trimestre da gravidez é repleto de mudanças e de incertezas, o que pode trazer um pouco de angústia, mas não se preocupe, estarei ao seu lado para te ajudar.

Pode começar cheio de sintomas, mas há quem não sinta absolutamente nada, e isso não é um problema!

Nem a presença e nem a ausência são garantia de nada!

O bebê está se desenvolvendo rapidamente, formando os principais órgãos do corpo humano como coração, pulmão, fígado, intestino, rins e coluna. Você pode usar aplicativos como **Gravidez+** ou **BabyCenter** para acompanhar o desenvolvimento do seu bebê.

Nessa fase, a gestante também passa por muitas adaptações para manter e nutrir adequadamente essa nova vida.

Os sintomas mais frequentes são:

- ♥ Aumento da frequência urinária;
- ♥ Cansaço e sonolência;
- ♥ Dor nas costas ou no corpo;
- ♥ Náuseas ou vômitos, principalmente no pela manhã.
- ♥ Alterações no humor;
- ♥ Retenção de líquido;
- ♥ Cólica;
- ♥ Sensibilidade nas mamas.

Vamos resumir as suas rotinas neste primeiro trimestre que vai desde a sua concepção até as 14 semanas de gestação. E isso permitirá que você se organize para as suas consultas que são mensais nessa fase e com as datas para a realização dos exames iniciais de pré natal.

Após a primeira consulta obstétrica para avaliação da sua saúde, começaremos a realizar os exames de pré-natal:

- ♥ Exames de sangue
(inclui exames metabólicos, virais, tipagem sanguínea, vitaminas e ferro)
- ♥ Urina
(simples e cultura)
- ♥ A primeira ecografia entre 6 - 9 semanas
- ♥ Ecografia Obstétrica Morfológica do 1 trimestre
(entre 11-13 sem 6 dias - esse exame contém a parte de rastreamento cromossômico, associado ao Doppler de artérias uterinas e medida de colo uterino para rastreio materno).

Na nossa primeira consulta falamos em como cuidar e lidar com sintoma iniciais da gestação, além de orientações e adequação da sua dieta, manter ou retomar a sua atividade física, medicações em caso de necessidade, suplementação de vitaminas que sejam necessárias a você e de rotina do pré natal, uso de repelentes e adequação do seu calendário vacinal. **Não esqueça de deixar as suas consultas agendadas** para o próximo mês, **trazer seus exames e dúvidas anotadas**.

Sua consulta é o melhor momento para abordarmos todos os temas que te deixem preocupam, e portanto, não deve ser um encaixe! Se você tiver algum sintoma ou alguma dúvida que não foi abordada na nossa consulta e que está lhe incomodando, não hesite em me perguntar.

Vamos fazer desse momento o mais lindo e saudável possível!

Atenciosamente, Dra. Márcia Bollis