Engravidei, e agora?

Um guia para acolher as primeiras semanas, e o seu coração.

Um manual feito pela

Dra. Amanda Galdino

GINECOLOGISTA E OBSTETRA

Antes de tudo, respira.

Talvez você tenha sorrido. Talvez tenha chorado, ou ficado em silêncio olhando para o teste. Talvez tudo isso ao mesmo tempo.

Seja o que for, está tudo bem. E nada precisa ser resolvido hoje.

Este e-book não é uma lista de tarefas. É uma conversa, para ler com calma, no seu tempo. Do jeito que eu converso com as mulheres que chegam ao meu consultório nesse começo tão cheio de perguntas.



Prazer, eu sou a Amanda.

Sou médica, ginecologista e obstetra, apaixonada pelo cuidado com a mulher e por tudo o que envolve a sua saúde, suas escolhas e as diferentes fases da sua vida.

Venho de uma família em que a força feminina sempre foi muito presente. Cresci cercada por mulheres fortes, que me ensinaram, cada uma à sua maneira, sobre cuidado, coragem, acolhimento e sobre a importância de estarmos umas ao lado das outras.

Talvez por isso a escolha pela Ginecologia e Obstetrícia tenha acontecido de uma forma tão natural. Encontrei nessa especialidade a possibilidade de fazer por outras mulheres um pouco do que tantas mulheres da minha família fizeram por mim: acolher, cuidar, orientar e estar presente nos momentos que realmente importam.

> **E foi na Obstetrícia que encontrei um significado ainda mais especial para a medicina.**

Acompanhar uma mulher durante a gestação, estar ao seu lado diante das dúvidas, dos medos e das expectativas e, finalmente, participar do nascimento de uma nova vida é um privilégio que nunca deixa de me emocionar.

QUEM SOU EU

Além da medicina, sou triatleta amadora e acredito profundamente na importância dos bons hábitos e da atividade física como parte do cuidado com a saúde da mulher em todas as fases da vida.

Corro, pedalo e nado. O esporte me ensinou a respeitar o tempo do corpo, a ter paciência com cada fase e a confiar no processo. É assim que eu gosto de acompanhar uma gestação também: sem pressa, sem cobrança e com muita escuta.

Hoje, unir a medicina, a obstetrícia e tudo aquilo em que acredito sobre saúde feminina é, para mim, mais do que uma profissão. É um propósito.

Com carinho,

Dra. Amanda Galdino

Ginecologista e Obstetra · CRM-CE 23618 · RQE 19105

Enquanto um bebê cresce na sua barriga, uma nova mulher também vai nascendo.

A gestação não muda só o seu corpo. Muda a forma como você se enxerga, as suas prioridades, os seus medos. É uma transformação bonita, e às vezes confusa.

Essa mulher que está nascendo também merece cuidado, paciência e acolhimento. Não só o bebê.

▶ Assista: a Amanda fala sobre isso

SEUS SENTIMENTOS

Tudo o que você sente cabe aqui.

No começo da gestação, é muito comum sentir:

- Alegria e medo ao mesmo tempo
- A sensação de que a ficha ainda não caiu
- Vontade de chorar sem saber bem o porquê
- Ansiedade com cada pontada ou sintoma
- Dúvida sobre se vai dar conta

Os hormônios e a novidade mexem com o emocional. Ficar mais sensível faz parte, e não diz nada sobre o tipo de mãe que você vai ser.

Se a tristeza ou a ansiedade durarem mais de duas semanas, ou tirarem a sua vontade de fazer as coisas, me conte. **Cuidar da sua cabeça também é pré-natal.**

Tá na hora de tirar esse peso.

Existe uma ideia de que a gestante precisa estar radiante o tempo todo. Não precisa.

Você pode amar essa gestação e, ao mesmo tempo, sentir cansaço, medo, saudade da sua rotina ou vontade de ficar quieta. Uma coisa não anula a outra.

> **Não estar feliz a todo momento não faz de você uma mãe pior.**

Assista: a Amanda fala sobre isso

Não existe um jeito certo de se sentir quando descobre. Existe o seu jeito.

DRA. AMANDA GALDINO

SEU BEBÊ

O que está acontecendo aí dentro

4 a 5 semanas

Muitas vezes é aqui que você descobre. O embrião acabou de se aninhar no útero e está começando a se formar.

6 a 7 semanas

No ultrassom, já costuma dar para ver o coraçãozinho batendo.

8 a 9 semanas

Com cerca de 2 cm, braços e pernas começam a se desenhar.

10 a 12 semanas

Os órgãos principais já estão formados. Com 12 semanas, mede uns 5 a 6 cm.

Uma dica para não se assustar: se o ultrassom for feito muito cedo, antes de umas 6 semanas, às vezes só aparece o saco gestacional. Isso é esperado e não quer dizer que algo está errado.

As semanas contam a partir do primeiro dia da última menstruação. Por isso, quando você descobre, quase sempre já está com 4 ou 5 semanas.

Seu corpo também está mudando

Cansaço e sono
É o seu corpo trabalhando muito. Descansar não é preguiça, é cuidado.

Enjoo
Refeições pequenas e mais frequentes costumam ajudar. Costuma melhorar depois do 1º trimestre.

Seios sensíveis
Um sutiã confortável já faz diferença.

Emoções à flor da pele
Faz parte. Seja gentil com você.

Cólica leve
Parecida com a da menstruação e sem sangramento, costuma ser normal.

E se você não está sentindo quase nada? Também é normal. Cada gestação tem o seu jeito.

QUANDO ME CHAMAR

Não é para viver com medo. É para você saber.

Procure atendimento se sentir:

- Sangramento vaginal, mesmo que pouco
- Dor forte na barriga ou de um lado só
- Febre
- Vômitos que não param ou impedem de beber água
- Ardência ou dor ao fazer xixi
- Tontura forte ou desmaio

Na dúvida, me chame.

Você nunca vai incomodar. Pergunta de gestante não tem tamanho.

MEDOS COMUNS

As perguntas que quase toda mulher me faz

“Bebi, tomei remédio ou treinei pesado antes de saber.”

Isso é muito mais comum do que você imagina. Respira: conte na consulta, sem culpa, e a gente avalia junto.

“E se eu perder o bebê?”

Esse medo aparece em muita gente no começo. Quando uma perda acontece nas primeiras semanas, quase sempre é por alterações genéticas do próprio embrião, e não por algo que a mãe fez. Se esse medo estiver pesando, fale comigo.

“Posso continuar me movimentando?”

Na maioria das gestações, sim, e faz bem para o corpo e para a cabeça. A gente ajusta juntas o que faz sentido para você.

“Agora preciso comer por dois?”

Não. No início, a necessidade de energia quase não muda. Vale mais comer bem, com calma, do que comer mais.

“Quando conto para as pessoas?”

O momento é seu. Algumas mulheres esperam as 12 semanas, outras contam no mesmo dia. Não existe regra.

Todo mundo vai ter uma opinião.

A sogra, a vizinha, a amiga que já teve três filhos, o grupo da família, a internet. É opinião demais para uma gestação só.

Muitas vêm com carinho. Mas nem toda opinião precisa morar dentro de você.

UM FILTRO QUE AJUDA

- Isso faz sentido para mim e para a minha gestação?
- Isso me acalma ou me deixa mais ansiosa?
- Já conversei sobre isso com quem me acompanha?



Assista: a Amanda fala sobre isso

REDE DE APOIO

Você não precisa carregar isso sozinha.

A gestação é sua, mas o cuidado pode ser dividido. Deixe as pessoas que te fazem bem chegarem perto.

Quem está com você

Parceiro, parceira, mãe, amiga: quem você quiser pode vir às consultas. Duas cabeças lembram mais perguntas.

Peça ajuda sem culpa

Nos dias de enjoo e cansaço, aceitar ajuda é cuidado, não fraqueza.

Uma rede de cuidado

Quando faz sentido, eu indico profissionais de confiança para cuidar de você junto comigo, como enfermeira obstétrica, nutricionista e fisioterapeuta pélvica.

Movimento é cuidado, não cobrança

Como triatleta, você pode imaginar o quanto eu gosto desse assunto. Mas aqui o objetivo não é desempenho. É bem-estar.

Quem treina sabe: o descanso também faz parte do treino. Na gestação, isso vale ainda mais. Tem dia de caminhar, tem dia de só esticar o corpo, e tem dia de descansar.

- Caminhada, hidroginástica, pilates, yoga e musculação costumam ser ótimas opções
- A intensidade pode variar: a gente define juntas o que é seguro para você, de acordo com o seu condicionamento
- Nos dias quentes, prefira os horários mais frescos e leve água
- Sentiu algo diferente? Pare e me conte

Quer ir além? Preparei um guia completo sobre exercício em cada trimestre: o **Gestação Ativa**. Ele está no **link da bio do meu Instagram ↗**

Você não precisa mudar a vida inteira hoje

Três cuidados já fazem muita diferença agora:

1. **Ácido fólico**
   Ajuda na formação do bebê. Se ainda não começou, a gente conversa sobre a dose.

2. **Álcool fora, por enquanto**
   E também carnes e peixes crus e queijos não pasteurizados.

3. **Remédios, chás e suplementos**
   Natural nem sempre quer dizer seguro na gestação. Antes de começar ou parar qualquer um, fale comigo.

O resto a gente vê juntas, no seu tempo.

PRIMEIRA CONSULTA

Nada é para já.

O ideal é a primeira consulta acontecer até umas 8 semanas. Se a data disponível for daqui a uma ou duas semanas, tudo bem esperar.

A gente conversa.

Sobre você, sua história e como está se sentindo. Sem pressa.

Os primeiros exames.

Peço os exames de rotina e o ultrassom no momento certo.

Você sai mais leve.

Com um plano para as próximas semanas e as dúvidas respondidas.

Vai fazer o exame de sangue para confirmar? Prefira o **beta-hCG quantitativo**: ele mostra o valor do hormônio, e não só o positivo ou negativo.

Como funciona o pré-natal

Saber o caminho deixa tudo mais tranquilo. Em geral, as consultas seguem este ritmo:

Até 28 semanas
Uma consulta por mês

De 28 a 36 semanas
A cada 15 dias

De 36 semanas até o parto
Toda semana

Cada gestação tem o seu ritmo, e a gente ajusta junto quando precisar. Entre uma consulta e outra, você não fica sozinha.

O pré-natal em que eu acredito

Acredito que um bom pré-natal deve olhar para a gestante de forma integral. Por isso, meu acompanhamento une medicina baseada em evidências, acolhimento, escuta e proximidade em todas as fases da gestação.

Além das consultas, minhas pacientes contam com um canal direto de comunicação para dúvidas e situações que possam surgir ao longo da gravidez, para que tenham orientação e segurança também entre os encontros.



A sua caderneta de pré-natal

Para guardar toda a história da sua gestação: consultas, exames, vacinas e memórias.

Também acredito que cuidar da saúde durante a gestação envolve manter e, quando possível, construir bons hábitos. Por isso, faço orientações individualizadas sobre atividade física em cada trimestre, considerando a história, a rotina, o nível de condicionamento e as particularidades de cada gestante.

A prática de exercícios físicos, quando segura e adequadamente orientada, é uma importante aliada para uma gestação saudável e para o bem-estar materno.

> **Meu objetivo é que você não apenas passe pela gestação, mas entenda o que está acontecendo com o seu corpo, participe das decisões e se sinta segura para viver cada etapa.**

QUEM JÁ PASSOU POR AQUI

Palavras de quem já viveu esse começo

> *Gratidão eterna à Dra. Amanda por me acolher, me amparar num momento de fragilidade e, com tanto amor e tanta responsabilidade, ser instrumento de Deus na minha vida e na da Isabella.*

Renata, mãe da Isabella

> *Dra., preciso vir aqui e lhe agradecer por tudo, já disse e preciso repetir que a senhora foi luz e Deus nesse momento tão lindo e especial na minha vida! Deus lhe usou e eu senti isso a todo instante, todo o time foi incrível, mas eu sei do seu papel e nunca esquecerei de nenhum instante!*

Elaine, mãe da Louise

Eu encontrei muito mais do que uma obstetra.

Hoje, olhando para tudo que vivi até aqui, tenho ainda mais certeza de que Deus colocou você no nosso caminho. Encontrei uma amiga, alguém que me acolheu, me ouviu, me tranquilizou nos momentos de medo e esteve comigo em cada etapa dessa gestação tão intensa e tão especial.

> **Você não cuidou apenas da Lia, cuidou de mim também, e isso fez toda a diferença. Obrigada.**

Larissa, mãe da Lia

PARA TERMINAR

Você não está sozinha nessa.

Espero que esta conversa tenha deixado o seu coração um pouco mais tranquilo. Junto com o seu bebê, está nascendo uma mãe, e as duas merecem ser bem cuidadas.

Quando quiser conversar, estou aqui.

Agendar pelo WhatsApp
(85) 98421-2410 · toque para abrir a conversa →

INSTAGRAM
@amandagcarneiro ↗

SITE
amandagaldino.com.br ↗

CONSULTÓRIO · VER NO MAPA
Av. Des. Moreira, 760, Sala 1102, Meireles, Fortaleza-CE ↗

Material informativo. Não substitui a consulta médica.

Dra. Amanda Galdino

CRM-CE 23618 · RQE 19105

Ginecologia e Obstetrícia