Mamavela

O companheiro das 40 semanas

Cada semana da gravidez explicada: como o bebê cresce, o que o seu corpo faz, o que perguntar em cada consulta.



Amostra grátis

Uso pessoal do comprador e da família; proibido compartilhar ou revender. Este livro informa e não substitui a orientação médica.
Dúvidas: administration@lacangel.fr

Sumário

1. Boas-vindas: como usar este companheiro 4
   - Escrito para todas as famílias 4
   - Como cada semana está organizada 5
   - Sobre os tamanhos e os pesos 5
   - Sobre as palavras que usamos 5
2. Como se conta a sua gravidez: semanas, DUM, data provável do parto, meses e... 6
   - A semana 1 começa antes de você estar grávida 6
   - A data provável do parto (DPP): 40 semanas 6
   - Por que o ultrassom pode mudar a sua data 6
   - Semanas, meses e trimestres 7
   - A sua data é uma janela, não um compromisso marcado 7
   - As palavras do termo 7
   - Embrião ou feto? 8
   - Minhas datas 8

Um guia calmo e com fontes, pensado para o Brasil: cada semana contada como na sua Caderneta, cada consulta e cada exame no lugar certo, cada telefone útil à mão. E, onde a regra é diferente, um quadro para quem vive em Portugal.

1. Boas-vindas: como usar este companheiro

Você provavelmente já percebeu: a gravidez chega com uma montanha de informação e quase nenhuma ordem. Uma amiga diz uma coisa, um grupo de mensagens diz outra, um aplicativo compara o seu bebê com uma fruta diferente toda segunda-feira. Este companheiro foi feito para o caminho inverso: um único lugar, calmo e confiável, para onde você pode voltar toda semana, deixando o barulho do lado de fora.

Tudo o que está escrito aqui vem de fontes que você mesma pode conferir. Para o Brasil: o Ministério da Saúde e a **Caderneta Brasileira da Gestante, 1ª edição (2026)**, a Portaria que criou a **Rede Alyne** (Portaria GM/MS nº 5.350/2024), as leis publicadas no Planalto e a Caderneta da Criança. Para Portugal: a Direção-Geral da Saúde (DGS), com o seu Programa Nacional para a Vigilância da Gravidez de Baixo Risco e a Norma 001/2023, atualizada em março de 2026, e o portal gov.pt. Acrescentamos fontes internacionais reconhecidas quando elas explicam bem um ponto sem contradizer as regras brasileiras: o guia semana a semana do NHS, o serviço público de saúde do Reino Unido; o Colégio Americano de Obstetras e Ginecologistas (ACOG); a MedlinePlus, da Biblioteca Nacional de Medicina dos Estados Unidos; os CDC; e alguns estudos publicados em revistas científicas. Todas as fontes estão na bibliografia, com o endereço completo e a data em que foram consultadas.

> **Uma promessa importante.**
> Este livro informa; ele não substitui a sua médica ou o seu médico, a enfermeira ou o enfermeiro do pré-natal, a obstetriz nem a maternidade. Ele não traz diagnóstico nem dose de remédio. Se algo preocupa você, não precisa da permissão de nenhum livro para procurar atendimento. O capítulo 9 diz exatamente quando ir e para onde.

Escrito para todas as famílias

Seja o seu primeiro bebê ou o quarto, viva você esta gravidez com um marido, uma esposa, um companheiro, uma companheira, um coparente ou sozinha, tenha o seu bebê chegado depois de meses de espera, com a ajuda da reprodução assistida, com doação, ou de surpresa: este livro é para você. Escrevemos "o seu parceiro ou a sua parceira" por praticidade; leia como "a pessoa em quem você se apoia". O capítulo 8 é dedicado a essa pessoa, e o capítulo 11 reúne o que as fontes dizem sobre gêmeos, gravidez depois dos 35, reprodução assistida e gravidez depois de uma perda.

Também não existe um jeito "certo" de viver a gravidez, de dar à luz ou de alimentar o seu bebê. Analgesia, cesárea, mamadeira, volta rápida ao trabalho: nada disso é um fracasso, e você não vai encontrar nestas páginas nenhuma frase que diga o contrário.

Como cada semana está organizada

Da semana 4 à semana 42, cada semana segue o mesmo ritmo, para você saber sempre onde olhar:

- **O seu bebê nesta semana**: o tamanho médio e o que está se formando.
- **O que você pode sentir**: as mudanças comuns e normais, e as que valem uma conversa na consulta.
- **É normal? Quando procurar atendimento?**: um quadro curto com as dúvidas mais frequentes naquele momento.
- **Para fazer nesta semana**: uma pequena lista para marcar.
- **O seu pré-natal**: as consultas, os exames e as vacinas que costumam cair perto desta semana no Brasil, e, quando é diferente, em Portugal.
- **Minhas anotações**: linhas para os seus pensamentos, as perguntas para a próxima consulta, ou simplesmente o que você sentiu.

Sobre os tamanhos e os pesos

Os bebês crescem no próprio ritmo: os tamanhos deste livro são médias, não metas. Até 19 semanas, eles vêm do guia semana a semana do NHS, que mede o bebê da cabeça ao bumbum (as pernas ficam dobradas e escondidas); a partir de 20 semanas, o NHS passa a medir da cabeça aos pés, por isso o número parece dar um salto. A Caderneta Brasileira da Gestante dá faixas por período, que citamos quando ajudam: por exemplo, entre 20 e 24 semanas, cerca de 26 cm e 500 g. Se o seu ultrassom mostrar outras medidas, são elas que valem para o seu bebê.

Sobre as palavras que usamos

No SUS, o pré-natal de risco habitual é feito na Unidade Básica de Saúde (UBS), com consultas **intercaladas entre médica(o) e enfermeira(o)**, como manda a Rede Alyne; no plano de saúde, costuma ser a obstetra quem acompanha. Por isso escrevemos "a sua equipe do pré-natal": leia ali quem cuida de você. Chamamos de **maternidade de referência** o lugar onde você vai dar à luz ou ser atendida numa intercorrência, e de **DUM** a data da última menstruação. O próximo capítulo explica todas as contas.

2. Como se conta a sua gravidez: semanas, DUM, data provável do parto, meses e trimestres

A semana 1 começa antes de você estar grávida

É a primeira surpresa de muitas futuras mães. A equipe de saúde conta a gravidez em **semanas desde o primeiro dia da última menstruação (DUM)**, e não desde a concepção. Nas duas primeiras semanas contadas assim, você ainda não está grávida: a ovulação e a fecundação acontecem, em média, por volta do fim da segunda semana.

Por isso, quando a sua Caderneta diz "10 semanas", o seu bebê tem perto de 8 semanas de desenvolvimento desde a concepção. **Neste livro, todas as semanas seguem a contagem da Caderneta**, a mesma do seu ultrassom e do seu cartão de pré-natal. Você também vai ver anotações como "33 semanas e 4 dias" ou "33s4d": 33 semanas completas e mais 4 dias.

A data provável do parto (DPP): 40 semanas

No Brasil, como nos Estados Unidos e no Reino Unido, a **data provável do parto** é calculada em **40 semanas**, ou 280 dias, a partir da DUM. A Caderneta traz um campo para a DUM e outro para a DPP logo na primeira página do acompanhamento.

Exemplo. Se a sua última menstruação começou em 10 de janeiro, 280 dias depois chegamos a 17 de outubro: essa é a sua DPP.

O cálculo supõe ciclos regulares de cerca de 28 dias, com ovulação perto do 14º dia. O ACOG lembra os limites dessa conta: ela não considera uma lembrança imprecisa da data da menstruação, ciclos irregulares ou variações no dia da ovulação. É por isso que o primeiro ultrassom é tão importante.

> **Em Portugal**
>
> A contagem é a mesma (semanas desde a última menstruação, data provável do parto às 40 semanas). Quem lê fontes francesas vai encontrar outra convenção, com a data provável às 41 semanas: é só uma regra de contagem diferente, o bebê e a gravidez são os mesmos.

Por que o ultrassom pode mudar a sua data

A Caderneta Brasileira da Gestante prevê uma **ultrassonografia obstétrica no 1º trimestre, idealmente entre 7 e 12 semanas**. Ao medir o bebê da cabeça ao bumbum, ela ajuda a datar a

gravidez com precisão, mostra quantos bebês são e vê os batimentos. O ACOG considera a medida do ultrassom do primeiro trimestre, até 13 semanas e 6 dias, o método mais preciso para confirmar a idade da gravidez. Quando os ciclos são irregulares ou a DUM é incerta, é a data do ultrassom que passa a valer para todo o acompanhamento.

Se a sua equipe corrigir a DPP depois desse exame, não é erro nem sinal de alerta: é o sistema funcionando. Depois de fixada, a data em princípio não muda mais. Se a gravidez veio de uma fertilização in vitro, a data se calcula pela idade do embrião e pelo dia da transferência (ACOG).

Semanas, meses e trimestres

A Caderneta Brasileira da Gestante organiza a gravidez em nove meses e três trimestres. Este livro segue exatamente essa tabela.

Mês da gravidez	Semanas (Caderneta 2026)	Trimestre	Capítulo deste livro
1º mês	1ª a 4ª semana	1º trimestre (0 a 13 semanas)	4
2º mês	5ª a 8ª semana	1º trimestre	4
3º mês	9ª a 13ª semana	1º trimestre	4
4º mês	14ª a 17ª semana	2º trimestre (14 a 27 semanas)	5
5º mês	18ª a 22ª semana	2º trimestre	5
6º mês	23ª a 27ª semana	2º trimestre	5
7º mês	28ª a 31ª semana	3º trimestre (a partir de 28 semanas)	6
8º mês	32ª a 35ª semana	3º trimestre	6
9º mês	a partir da 36ª semana	3º trimestre	6

Os limites dos trimestres variam um pouco de uma fonte para outra; o ACOG, por exemplo, também começa o segundo trimestre em 14 semanas. O que importa é que, para as suas consultas e para o RH da empresa, as datas são as da sua Caderneta.

A sua data é uma janela, não um compromisso marcado

Poucos bebês nascem no dia exato da DPP. Um estudo de Jukic e colegas acompanhou 125 gestações espontâneas em que o dia da ovulação era conhecido com precisão por dosagens hormonais. O tempo mediano entre a ovulação e o nascimento foi de 268 dias e, mesmo excluindo os partos prematuros, a duração natural das gestações variou ao longo de 37 dias (Human Reproduction, 2013; DOI 10.1093/humrep/det297; PMID 23922246). Em outras palavras: gestações perfeitamente normais simplesmente não têm a mesma duração.

As palavras do termo

Marco	Quando	O que quer dizer
Prematuro	Antes de 37 semanas completas	A Caderneta chama de prematuridade o nascimento antes de completar 37 semanas

Marco	Quando	O que quer dizer
Termo precoce	37 semanas a 38 semanas e 6 dias	Definição do ACOG
Termo completo	39 semanas a 40 semanas e 6 dias	Definição do ACOG
Termo tardio	41 semanas a 41 semanas e 6 dias	Definição do ACOG; a equipe passa a vigiar mais de perto
Pós-termo	42 semanas e depois	Definição do ACOG; a Caderneta tem um campo "pós-datismo" no cartão do pré-natal

Embrião ou feto?

Nas primeiras semanas, o bebê é chamado de **embrião**; depois, quando os órgãos estão no lugar, de **feto**. O NHS situa essa passagem por volta de 8 semanas; a MedlinePlus, no fim da 10ª. As duas palavras falam do seu bebê: a troca de nome só marca uma etapa do desenvolvimento.

Minhas datas

Primeiro dia da minha última menstruação (DUM):

A minha DPP calculada (40 semanas):

Data do primeiro ultrassom e DPP confirmada:

As minhas 37 semanas caem em:

O 28º dia antes da DPP (início possível da licença-maternidade): ____ ____ ____

As minhas 41 semanas caem em:

Fim da amostra

Obrigado por ler até aqui. Esperamos que estas primeiras páginas já sejam úteis e que mostrem como o resto do livro é feito: passos claros, páginas para preencher e fontes que você pode conferir.

O livro completo tem 77 páginas.

Encontre-o aqui: https://mamavela.com/pt/shop/gravidez-semana-a-semana/

Pagamento único, PDF na hora.