



MATERIAL 05 · PLANNER IMPRIMÍVEL

Planner da *Gestante*

Um lugar só para anotar consultas, exames, vacinas, sintomas e contrações — e chegar a cada consulta do pré-natal com tudo em mãos.

NA HORA H

Contador de contrações

COMO MEDIR

Duração: do início ao fim de uma contração.

Intervalo: do início de uma contração até o início da seguinte.

QUANDO IR

Siga o que a sua equipe orientou. Vá imediatamente se houver perda de líquido, sangramento, diminuição dos movimentos ou contrações regulares antes de 37 semanas.

Nº	INÍCIO	FIM	DURAÇÃO	INTERVALO	COMO ESTAVA (DOR, POSIÇÃO, OBS.)
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					

CONTINUAÇÃO

Contador de contrações

Nº	INÍCIO	FIM	DURAÇÃO	INTERVALO	COMO ESTAVA (DOR, POSIÇÃO, OBS.)
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					
31					
32					
33					
34					
35					
36					



CONTRAÇÕES DE TREINAMENTO

Ao longo da gestação podem aparecer contrações irregulares, que costumam melhorar com repouso, água e mudança de posição. As de trabalho de parto tendem a ficar regulares, mais fortes e mais próximas. Na dúvida, ligue para a maternidade ou procure atendimento.