

papai**que**falou.

DA GRAVIDEZ À PRIMEIRA INFÂNCIA

Planner da Reta Final

Tudo o que a sua família precisa decidir entre a semana 36 e o dia do parto — organizado para reduzir carga mental, não para aumentar a lista de tarefas.

Abertura + Como usar

Nas últimas semanas de gravidez, é normal a cabeça não parar.

Tem gente que dorme mal só de pensar em tudo que ainda precisa decidir. Tem família que já resolveu a mala três vezes e ainda sente que falta alguma coisa.

Este planner existe para isso: menos coisas para decidir, mais espaço para viver esse momento.

Não é uma lista do que fazer. É o que a sua família já deixou resolvido — só falta confirmar. Está tudo bem se nem tudo estiver perfeito: não precisa estar perfeito para estar pronto.

Você não precisa lembrar de tudo. É para isso que este planner existe.

Como usar este planner

- ☐ Imprima e deixe em um lugar visível — geladeira, porta do quarto.
- ☐ Siga pela linha do tempo, semana a semana, na seção "Linha do Tempo da Reta Final".
- ☐ Os campos de preenchimento (nas seções "O que já pode ficar resolvido" e "Dados da Família") podem ser preenchidos com calma, assim que decididos — não precisa esperar a última semana.
- ☐ A seção "Conferência Final" é para o dia da saída. Separe-a — literalmente, se quiser — para consultar rápido, sob pressão.

Linha do Tempo da Reta Final 36 a 40 semanas

Cada gravidez tem o seu tempo — tem família que chega inteira até a semana 40, e tem bebê que decide chegar antes. Este planner não tenta prever o dia: ele existe para que, seja quando for, nenhuma decisão precise ser tomada às pressas.

Semana 36 — Prontos para qualquer momento

- ☐ Malas da mãe e do bebê separadas — *seções "Mala da Mãe" e "Mala do Bebê"*
- ☐ Confirmar com a maternidade: documentos exigidos, horário de visita ao acompanhante, o que eles já fornecem
- ☐ Combinar com calma o caminho até a maternidade — *seção "O que já pode ficar resolvido"*

✂ A partir desta semana, muitas famílias preferem já deixar a mala no carro. Não é regra — é só para não depender de lembrar na correria.

Semana 37 — As decisões que pesam, resolvidas

- ☐ Revisar a seção "O que já pode ficar resolvido" e deixar combinado o que ainda estiver em aberto
- ☐ Combinar quem assume a rotina da casa (e de outros filhos, se houver) durante a internação
- ☐ Deixar separados os documentos de identificação e do pré-natal — *seção "Conferência Final"*

Semana 38 — Mais leve a cada dia

- ☐ Adiantar o que puder da rotina da semana seguinte (compras, tarefas de casa)
- ☐ Combinar o contato principal que vai avisar familiares e amigos — para que isso não seja sua tarefa no dia
- ☐ Revisar a mala do acompanhante — *seção "Mala do Acompanhante" — ele também precisa estar pronto*

Semana 39 — Praticamente pronto

- ☐ Última conferência das malas — *usar a seção "Conferência Final" como guia*
- ☐ Carregadores de celular separados junto com a mala
- ☐ Respirar. Nesta altura, o que dependia de organização já está feito.

Semana 40 (ou quando for) — Modo de espera tranquila

- ☐ Nada de novo por aqui — é hora de revisar com calma, não de adicionar.
- ☐ Se bater a ansiedade, a "Conferência Final" já está pronta para quando for a hora.

✂ Nem todo bebê segue o calendário — e está tudo bem. Se algo aqui ainda não fizer sentido pra você, vale deixar pra depois, sem culpa.

O que já pode ficar resolvido

Vale combinar essas coisas com antecedência — para que, na hora, ninguém precise decidir nada. Nem tudo aqui precisa de resposta perfeita, só precisa estar combinado.

1. Quais sinais observar, e quando ligar para a maternidade?

PERGUNTA CERTA PARA SUA MATERNIDADE

Cada equipe tem seus próprios critérios para isso. Vale conversar sobre isso com a equipe que acompanha a gestação, com calma, antes da hora — assim ninguém precisa decidir isso no meio da ansiedade. Na maioria das vezes, há tempo.

Anotações da família

2. Como vocês imaginam fazer o caminho até a maternidade?

PERGUNTA CERTA PARA SUA MATERNIDADE

Só para deixar combinado — não precisa ser um plano à prova de tudo.

Como pensam em ir

E se precisar mudar

3. Quem avisamos, e em que ordem?

PERGUNTA CERTA PARA SUA MATERNIDADE

Combinar isso agora evita que alguém precise pensar em uma lista de contatos no meio da correria.

Responsável por avisar a família

Ordem de prioridade

4. Quem cuida da casa e de outros compromissos durante a internação?

PERGUNTA CERTA PARA SUA MATERNIDADE

Pets, outros filhos, plantas, contas a pagar — o que precisar de alguém responsável.

Responsável

5. O que a maternidade já fornece?

PERGUNTA CERTA PARA SUA MATERNIDADE

Confirmar evita levar em duplicidade ou faltar algo que vocês pensavam que a maternidade daria.

Fornece

Não fornece (precisamos levar)

6. Querem elaborar um plano de parto?

PERGUNTA CERTA PARA SUA MATERNIDADE

Mais do que um documento, é uma conversa importante entre a família e a equipe que vai acompanhar esse momento. Se decidirem fazer um, vale conversar sobre ele com a equipe com antecedência.

Anotações da família

Mala da Mãe

Curadoria, não excesso. Cada quantidade aqui já vem pensada para não sobrar peso nem faltar o essencial.

Documentos

- ☐ Documento de identidade e cartão do convênio/plano

- ☐ Cartão de pré-natal e exames recentes

- ☐ Plano de parto, se a família tiver combinado um — *seção*
"O que já pode ficar resolvido"



Higiene e conforto

- ☐ Necessaire básica (escova, pasta, itens de higiene pessoal)

- ☐ Chinelo e roupão leve

- ☐ Meias — *o ambiente costuma ser frio*

Roupa

- ☐ 2 camisolas ou pijamas com abertura frontal — *facilita a amamentação nos primeiros dias*

- ☐ 1 troca de roupa para a saída

- ☐ Sutiã de amamentação — 2 unidades

PERGUNTA CERTA PARA SUA MATERNIDADE

Algumas maternidades fornecem camisola e enxoval de uso hospitalar durante a internação — o que reduz o que você precisa levar.

Pós-parto

- ☐ Absorvente pós-parto — *não o comum — pergunte na farmácia pelo específico*

- ☐ Calcinhas confortáveis, de preferência descartáveis ou que você não se importe de descartar

Mala do Bebê

O bebê usa pouco nos primeiros dias. Menos é mais fácil de organizar — e de lavar depois.

Roupa

- ☐ 3 bodies — *o bebê troca por sujeira, não por horário — três já cobre a internação com folga*
- ☐ 2 macacões
- ☐ 1 conjunto para a saída da maternidade
- ☐ Meias e luvinhas — *proteção contra as unhas*
- ☐ 1 touca

Higiene

- ☐ Fraldas recém-nascido — *pacote pequeno — a maternidade costuma fornecer durante a internação*
- ☐ Lenços umedecidos



PERGUNTA CERTA PARA SUA MATERNIDADE

Vale confirmar se a maternidade fornece fraldas e itens de higiene do bebê durante a internação — muitas fornecem.



Saída da maternidade

- ☐ Bebê conforto instalado no carro — *vale testar a instalação antes da semana 37*
- ☐ Manta ou cobertor, conforme a estação

Mala do Acompanhante

O acompanhante também tem um papel — não de quem ajuda, mas de quem assume responsabilidades reais durante toda a internação. Para isso, também precisa estar preparado.

Essenciais

- ☐ Documento de identidade
- ☐ Troca de roupa para pelo menos 2 dias
- ☐ Necessaire básica (higiene pessoal)
- ☐ Carregador de celular — *o seu e o da mãe, se possível*

Conforto

- ☐ Travesseiro pequeno ou almofada de pescoço
- ☐ Lanche e água — *nem sempre dá tempo de sair para comer*

Responsabilidades durante a internação

✚ Esta seção existe porque o acompanhante toma decisões reais nesse período — vale conversar sobre isso antes.

- ☐ Responsável por comunicar a família — *seção "O que já pode ficar resolvido"*
- ☐ Responsável por acompanhar e confirmar informações com a equipe médica quando a mãe estiver indisponível
- ☐ Responsável por documentos e formulários administrativos da maternidade
- ☐ Responsável por registrar/fotografar os primeiros momentos, se for do interesse do casal

Quando o acompanhante sabe exatamente o que fazer, a mãe não precisa pensar por dois.

Conferência Final Antes de Sair de Casa

1. Mala da mãe

2. Mala do bebê

3. Mala do acompanhante

4. Documentos de identidade e do plano

5. Cartão de pré-natal e exames

6. Bebê conforto instalado no carro

7. Carregadores de celular

8. Chave de casa e carteira

9. Contato de quem avisar já definido — *seção "O que já pode ficar resolvido"*

Tudo pronto. Podem ir.

Sem pressa. Vocês já fizeram a parte difícil.

Dados da Família + Encerramento

Maternidade

Nome

Endereço

Telefone

Equipe médica

Obstetra

Telefone

Pediatra

Telefone

Plano de saúde

Nome do plano

Nº da carteirinha

Contatos de emergência

Nome

Telefone

Nome

Telefone

Como pensam em chegar até lá

Como pensam em ir

E se precisar mudar

O planner termina aqui. A história da família continua — essa parte não cabe em nenhuma lista. Esperamos apenas ter deixado esse caminho um pouco mais leve.

