



DESCOBRIU QUE ESTÁ GRÁVIDA DE GÊMEOS?

7 COISAS QUE VOCÊ PRECISA SABER PARA SE
PREPARAR PARA A CHEGADA DOS BEBÊS.



ESTOU GRÁVIDA DE GÊMEOS. E AGORA?


Como passar de uma mãe que não tem nem ideia de onde vai começar para uma mãe segura e preparada para receber seus pequenos?



Mamãe Me Two! Aqui você não está sozinha. Sabemos que ter gêmeos ou múltiplos é diferente e por isso queremos te contar 7 coisas que você precisa saber para se preparar para a chegada dos twins! Nós três, Elisa, Vanessa e Thaís, somos mães de gêmeos e tivemos um acolhimento essencial na chegada dos nossos filhos e queremos passar todos os detalhes importantes para esse momento indescritível. Por isso, surgiu a Me Two. A partir daí uma série de produtos e conteúdo especializado. A ideia desse e-book é uma delas justamente para facilitar a sua vida. Uma leitura leve, com dicas preciosas, rápidas e práticas, resumidas em um só lugar. E lembre-se: conte sempre com a Me Two nessa deliciosa e desafiadora jornada que é ser mãe de múltiplos.



ESTE EBOOK É INTERATIVO!

Então, sempre que você ver este símbolo:  Significa que há um link para ser acessado! :)

1. PLANEJAMENTO PRÉVIO:



Mesmo sonhando ser mãe, sabendo da possibilidade de engravidar de gêmeos, ou sendo pega de surpresa com a notícia, quando as crianças nascem é que nos damos conta das transformações que causam em nossa vida. Então, se preparar para a chegada dos bebês traz serenidade para a família, pois você antecipa, organiza e descomplica as situações mais desafiadoras que pode vivenciar com o nascimento dos gêmeos.

Além disso, você já deve ter ouvido falar que a gravidez gemelar traz mais riscos de parto prematuro e até necessidade de repouso, então certamente vai querer estar com tudo preparado para quando os bebês nascerem. Aqui estamos falando de organizar tudo com mais antecedência do que faria se estivesse esperando um só bebê: preparar o enxoval, deixar o quarto montado, malas de maternidade prontas, fazer contato com o pediatra antecipadamente, fazer o chá de bebê durante o segundo trimestre de gestação, se informar sobre o que é preciso ter em casa quando os bebês nascerem e aprender a instalar o bebê conforto no carro antes de

chegar ao hospital. O planejamento prévio realmente prepara a família para a chegada dos bebês, e uma mãe tranquila fica mais apta a levar a gestação adiante.

Então, se você ainda não sabia disso, fique atenta: planejar com antecedência é um dos segredos para estar à frente dos acontecimentos.

Aqui neste link, além das dicas para grávidas de gêmeos dormir melhor, no item 5, você encontra uma sugestão de plano pós-parto para ser executado com sua rede de apoio.

Mas o que é necessário fazer? O que é imprescindível? Como organizar tudo?

“Então, se preparar para a chegada dos bebês traz serenidade para a família, pois você antecipa, organiza e descomplica as situações mais desafiadoras que pode vivenciar com o nascimento dos gêmeos.”

2. CONHEÇA OS ESPECIALISTAS QUE VÃO CUIDAR DA MÃE E DOS BEBÊS:



especialista em neonatologista, “nessa consulta pré natal o profissional prepara os pais para o nascimento dos gêmeos ou múltiplos, criando o primeiro vínculo entre o médico e a família”.

Neste link, [http://](#) você encontra dicas do que deve fazer parte na consulta com o pediatra.

Confiar no médico que está cuidando da sua gravidez é muito importante, afinal, qualquer sobressalto ou dúvida é a ele que a mãe vai recorrer. Escolha um profissional com quem possa desenvolver uma relação de confiança e siga suas recomendações. Esteja sempre em dia com os exames e carregue junto a carteira de gestante ou exames recentes.

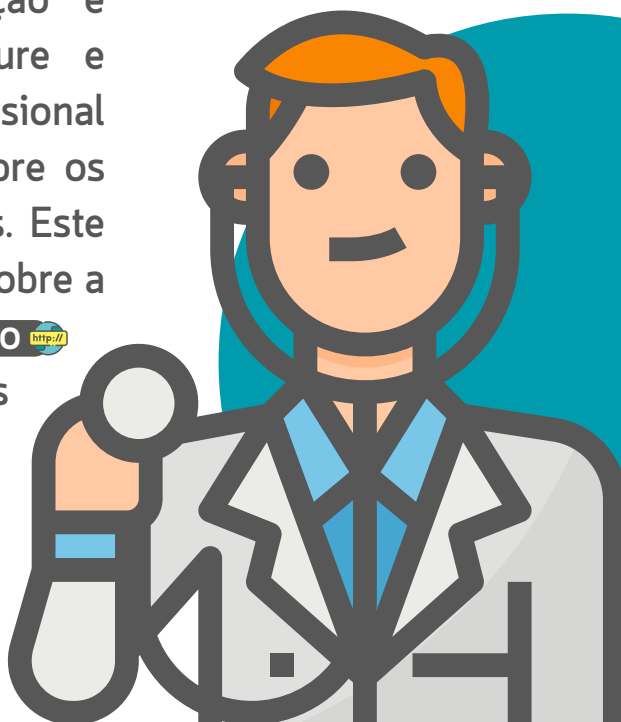
E aqui, [http://](#) você encontra dicas de como cuidar dos bebês nos primeiros anos de vida.

Não menos importante é conhecer o pediatra que cuidará dos bebês. Ainda no segundo trimestre de gestação é interessante que a família procure e faça uma consulta com este profissional que tire todas as suas dúvidas sobre os primeiros cuidados com as crianças. Este médico também irá alertar os pais sobre a possibilidade de um parto prematuro [http://](#) e os cuidados envolvidos se os bebês nascerem antes da hora.

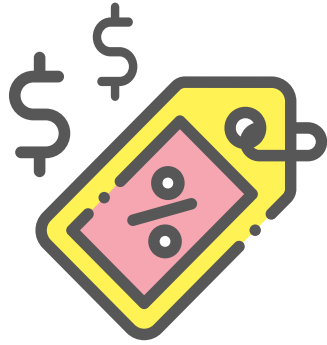
Segundo a Dra. Rosa Moll, pediatra



Escolha um profissional com quem possa desenvolver uma relação de confiança e siga suas recomendações.



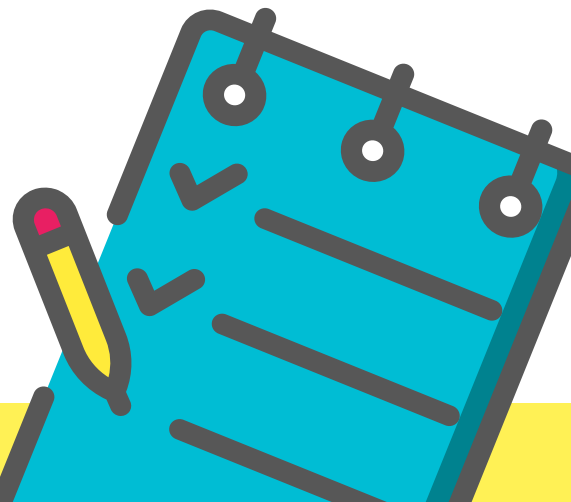
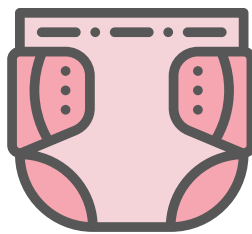
3. COMPRE CERTO:



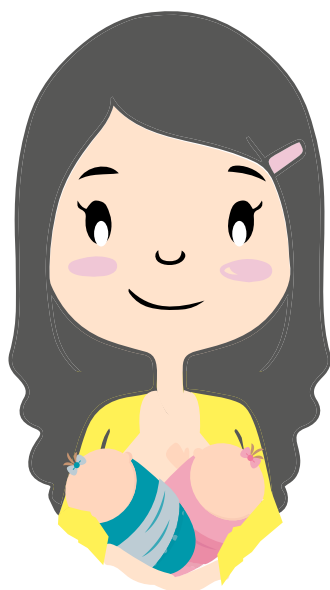
A lista de enxoval para gêmeos ou múltiplos certamente é diferenciada. Existem itens que terão que ser multiplicados, como roupas, mantas, fraldas, itens de higiene, e outros não, como a banheira, **o carrinho duplo e até o berço**, se a família quiser que durmam juntos nos primeiros meses de vida. O fato é que nem sempre sabemos o que é preciso ter quando se trata de mais de um bebê, mas comprar certo é fundamental.

“ Existem itens que terão que ser multiplicados, como roupas, mantas, fraldas, itens de higiene, e outros não, como a banheira, o carrinho duplo e até o berço, se a família quiser que durmam juntos nos primeiros meses de vida.

Além da questão econômica, o espaço também é fator importante quando falamos de itens para duas crianças crescendo e se desenvolvendo ao mesmo tempo. Para isso, produzimos um video especial com dicas e **a lista o enxoval para gêmeos.**



4. TER GÊMEOS E MÚLTIPLOS É DIFERENTE E VOCÊ DESCOBRE ISSO JÁ NA GESTAÇÃO



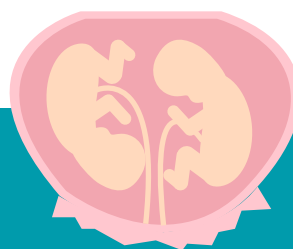
Sintomas comuns da gravidez podem ser agravados em uma gestação gemelar. Desconfortos como enjôo, constipação e azia costumam piorar com a pressão de dois ou mais bebês sobre o intestino e o estômago da mãe.

Quem sofre de enjôos matinais, por exemplo, deve evitar ingerir líquidos pela manhã. Com relação à azia, a dica é evitar o jejum prolongado e comer pequenas porções várias vezes ao dia.

O terceiro sintoma mais comum em grávidas de gêmeos é a constipação. A famosa “prisão de ventre” ocorre porque, na gestação, o movimento de peristaltismo (que empurra o bolo alimentar) fica bastante prejudicado com a pressão dos bebês. Neste caso, recomenda-se aumentar a ingestão de água, tomando no mínimo dois litros por dia, e fazer uma alimentação rica em fibras.

Neste [link](#) você encontra dicas para evitar estes desconfortos.

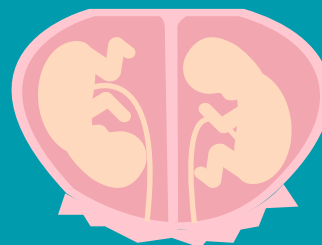
Outra grande questão, quando estamos grávidas de gêmeos, é se são univitelinos ou bivitelinos. As imagens a seguir pode te ajudar, assim como a [matéria completa](#).



MONOCORIÔNICA E MONOAMNIÓTICA

1 Placenta e 1 Bolsa

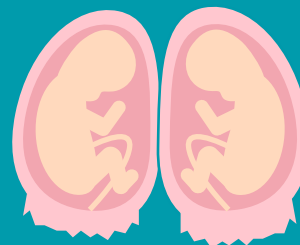
Obrigatoriamente idênticos



MONOCORIÔNICA E DIAMNIÓTICA

1 Placenta e 2 Bolsas

Obrigatoriamente idênticos



DICORIÔNICA E DIAMNIÓTICA


2 Placentas e 2 Bolsas

Podem ou não ser idênticos

5. UM DIA A MAIS NA BARRIGA SÃO 3 DIAS A MENOS DE UTI:



É isso mesmo. Os obstetras e neonatologistas afirmam com propriedade que cada dia a mais na barriga da mãe são 3 dias a menos na UTI, caso os bebês nasçam prematuramente. Preste atenção nesses dados, pois isso é algo que toda a grávida de gêmeos busca e que valorizamos muito mais depois que as crianças nascem.

Portanto, priorize os cuidados com você durante este período e tenha em mente que eventuais incômodos do final da gestação serão por um bom motivo: crianças nascendo o mais **saudáveis possível**  e no tempo certo.

Para que você tenha os devidos cuidados, saiba os principais marcos da gestação gemelar:

Primeiro Marco:

12 primeiras semanas, o risco para o abortamento é maior, há uma apreensão para saber se os dois gêmeos irão adiante.

Segundo Marco:

26, 28 semanas, pensar a partir de quando os gêmeos conseguirão viver fora do útero. Este fator irá depender da viabilidade do hospital, existência e condições de UTI neo natal.

Terceiro Marco:


32 semanas, os gêmeos estão com aproximado 1,5 kg, reduzindo a taxa de complicação.

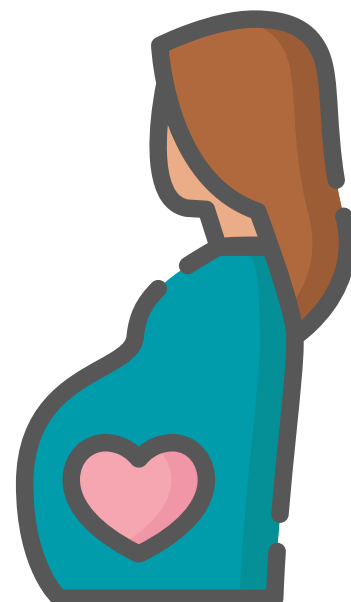
Quarto Marco:

34 semanas, os pulmões tem um amadurecimento maior.

Quinto Marco:

37 semanas, avaliação do parto.

Assista  o video com os detalhes de cada marco com o Dr. Wagner Hernandez, médico obstetra, especialista em gestação gemelar.



6. A ROTINA É NOSSA MELHOR AMIGA:



A vida com gêmeos requer planejamento e também requer muita rotina, pois não é fácil cumprir tantas demandas, especialmente nos primeiros meses de vida, quando todos estão se adaptando. Toda criança precisa de rotina, o que pode ser traduzido como segurança, principalmente para os bebês, que ficam mais tranquilos sabendo o que vai acontecer com eles.

Desde os primeiros dias tenha horários consistentes para os momentos mais importantes (consistentes não quer dizer rígidos, mas que obedecem um padrão), como horário do banho, por exemplo, e faça disso um ritual. Além disso, a casa também precisa de rotina e organização. Quem vai ajudar os pais nos primeiros dias com os bebês em casa? Quem cuidará das roupinhas ou de preparar as refeições para a mãe ter tranquilidade para amamentar?

O que é preciso ter por perto no momento da troca dos bebês, do banho, ou na bolsa de mão para levá-los para as consultas? E

se um deles precisar de cuidados especiais ainda no hospital, quem vai dar assistência para o bebê que já estará em casa? Aqui na Me Two já passamos por isso e podemos ajudar. Nessas horas, o apoio e o suporte de quem já viveu essa experiência é fundamental.

DICAS DE ROTINA E ORGANIZAÇÃO

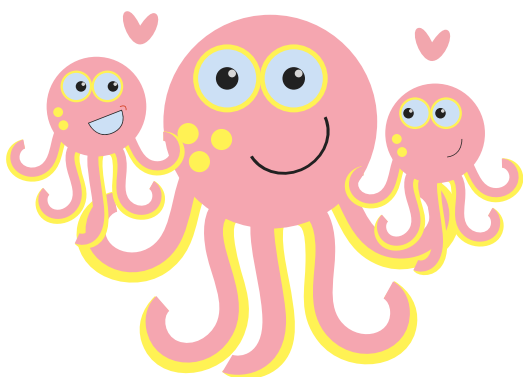
DICAS DE SONO DESDE O NASCIMENTO

“ Desde os primeiros dias tenha horários consistentes para os momentos mais importantes (consistentes não quer dizer rígidos, mas que obedecem um padrão), como horário do banho, por exemplo, e faça disso um ritual.



7.

VOCÊ NUNCA MAIS PASSARÁ DESPERCEBIDA SENDO MÃE DE GÊMEOS



como é ser mãe de gêmeos, confira. <http://>

“ Mesmo precisando dar conta de muitas coisas ao mesmo tempo, sabemos que se fomos escolhidas é porque somos capazes! E conte conosco para te ajudar nesse caminho!

Muitas mães não se sentem à vontade, mas muitas se orgulham em responder cada uma, pois sabem como é especial. Aproveite a gestação para se acostumar ao fato de que você e seus bebês serão atração, mas no bom sentido. É inevitável não chamar atenção andando com dois bebezinhos por aí. E prepare-se para as incontáveis perguntas (que vem em sequência), São gêmeos? São iguais? Tem gêmeos na família? Quando um chora o outro chora também?

Enfim, só quem é mãe de gêmeos sabe o que é carregar mais de um filho no ventre. Nos sentimos especiais por dar à luz duas vidas ao mesmo tempo. Então aproveite! Mesmo precisando dar conta de muitas coisas ao mesmo tempo, sabemos que se fomos escolhidas é porque somos capazes! E conte conosco para te ajudar nesse caminho!

Escrevemos um texto emocionante sobre

Como responder quando perguntam:
Eles são gêmeos?

Que??? Mas quando saí de casa era só um!!!!





[/gemosmetwo](#)



[/gemosmetwo](#)



[/metwo](#)

www.metwo.com.br