



Para: _____

Que bela novidade!

Certamente com ela chegaram: expectativa, alegria, mudanças... Esperamos que, com tudo isso, continue reinando em seu coração a certeza de que o Deus da vida cuidará de você e do seu bebê. Ele, certamente, estará trabalhando com muito amor nesta criação especial, no milagre da vida.

Com carinho,

Equipe de Educadores de Bebês da Igreja

Veja algumas sugestões:

Faça o pré-natal, para ser acompanhada e acompanhar o bebê. Será muito importante!



Não tome nenhum remédio sem orientação médica, pois poderá atingir o bebê e provocar má formação. O que serviu para outros pode não servir para você!



O exercício físico é recomendado, mas com moderação. Fale sobre isso com seu médico.



Faça uma lista das suas dúvidas a fim de perguntar a seu médico, a pessoa indicada para lhe orientar quanto a qualquer cuidado, mal-estar e dor.



Cuide da sua alimentação, ingerindo frutas, verduras, legumes e não descuide da água. Isso ajudará a manter o peso adequado para cada fase da gestação.

