



# MANUAL DO PAI NOVATO



**CRUZ AZUL**  
Saúde e Educação

*Cruz Azul de São Paulo*





## SUMÁRIO

Apresentação .....	3
Sentindo-se descartado .....	4
5 maneiras de participar da gravidez de sua parceira.....	4
Seu papel na hora do parto.....	5
Participe do dia a dia do bebê .....	6
Referência Bibliográfica.....	7



## APRESENTAÇÃO

A descoberta de que vai ser pai pode despertar um misto de emoções. Você pode ficar encantado, orgulhoso e sentindo-se completo, mas também é natural que sua felicidade seja maculada por algumas incertezas quando se defronta com a realidade de que uma “nova pessoa”, que é parte de você, está prestes a chegar ao mundo.



## SENTINDO-SE DESCARTADO

Muitos pais sentem-se excluídos em certos momentos da gravidez de sua esposa ou parceira. Você não será o único a ficar um pouco “enciumado” do seu futuro bebê. Desde o início, você já pode sentir que está sendo posto em segundo plano, mas não se sinta descartado, nem se esconda nos “bastidores”.

Tente explicar o que sente à sua esposa ou parceira. Muitas vezes, a melhor maneira de superar esta sensação é mergulhar na ideia de que vai se tornar pai. Hoje em dia, os pais têm muitas oportunidades de se envolver diretamente na gravidez e você pode participar de várias maneiras. Por isso, não perca tempo e viva intensamente esse excitante período, afinal de contas, ambos estão esperando esse bebê.

## 5 MANEIRAS DE PARTICIPAR DA GRAVIDEZ DE SUA PARCEIRA

1. Acompanhe-a nas consultas pré-natais. Você aprenderá mais sobre o que está acontecendo com ela e com o bebê.
2. Veja seu bebê. Na ultrassonografia, você poderá ter uma visão emocionante do bebê.
3. Ouça seu bebê. A partir da 30ª semana de gravidez, aproximadamente, você poderá encostar o ouvido na barriga de sua esposa ou companheira para ouvir bater o pequeno coração do bebê.
4. Sinta os movimentos do seu bebê. Após o 5º mês de gravidez, você poderá sentir o bebê mudando de posição. Até poderá sentir as mãozinhas e pezinhos.
5. Ligue-se ao bebê. Converse, leia e cante, pois ele pode ouvir sua voz dentro do útero.





## SEU PAPEL NA HORA DO PARTO

- Prepare-se para suspender o seu trabalho. Quatro a seis semanas antes da data prevista para o parto, alerte seu empregador e negocie sua licença paternidade.
- Faça uma lista dos seus contatos. Anote os números de telefones de emergência, incluindo os dos médicos e do hospital.



- Se você ainda não conhece o médico obstetra que realizará o parto, providencie contato no decorrer do último mês de gestação.
- Nas três semanas que antecedem o parto, mantenha contato regular com sua esposa ou companheira enquanto estiver no trabalho. Isso dará mais confiança a ambos.
- Garanta o transporte. Se você pretende levá-la de carro ao hospital, conserve o tanque cheio e planeje o melhor roteiro. Se usar táxi, contrate a melhor empresa e assegure-se de que aguardarão sua chamada.
- Verifique tudo, verifique de novo e mais uma vez. Antes de sair para o hospital, confira se está levando tudo que irão necessitar: mala da esposa ou companheira,

mala do bebê, documentos, carteirinha do convênio médico, lista de telefones, celular etc.

- Assuma o comando! Quando chegar ao hospital, entregue os documentos aos atendentes e cumpra os procedimentos indicados.



## PARTICIPE DO DIA A DIA DO BEBÊ

1. Cante para o bebê quando for levá-lo para uma soneca à tarde ou para dormir à noite. Também conte histórias.
2. Dê banho. Se ficar inseguro no início, dê o banho na presença da mãe até adquirir confiança.
3. Participe das brincadeiras. Sente-se e divirta-se com o bebê. As expressões do seu rosto serão uma recompensa encantadora.
4. Vista-o. Ajude a vestir o seu bebê e troque as fraldas sempre que estiver por perto.





## REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA

TABORDA, W.; DEUTSCH, A.D. **A Bíblia da Gravidez**. Editora CMS. São Paulo, 2005;

**Responsável Técnico:**

Dr Anderson A. Nascimento

CRM 95.466

Especialidade: Ginecologista



**CRUZ AZUL**  
Saúde e Educação

Av. Lins de Vasconcelos, 356 - Cambuci

CEP 01538-900 - São Paulo - SP

Tel. 11 3348-4000

[www.cruzazulsp.com.br](http://www.cruzazulsp.com.br)

 [Cruzazuldesaopaulo](https://www.facebook.com/Cruzazuldesaopaulo)