

# Check list da gestante

Estou grávida, e agora?  
Lista com as principais tarefas  
para as futuras mães!



Sede Laboratorial

Av. Marechal Campos, 1579, Santa Cecília, Vitória/ES  
0800 88 20 000 - [celulastronco.criobanco.com.br](http://celulastronco.criobanco.com.br)



**criobanco**  
MEDICINA E TERAPIA CELULAR

Olá Mamãe!

Sabemos que são muitas tarefas a partir de agora...

Preparamos essa lista com muito carinho para que não se esqueça de nada!



Escolher obstetra de acordo com parto que deseja

Agendar exames pré-natais:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Buscar atividade física indicada

Escolher a maternidade

Agendar consulta com nutricionista

Ler livros sobre gestação

Escolher o nome do bebê

Participar de um curso para gestantes

**Decidir sobre o congelamento das células-tronco de cordão umbilical\***

Comprar roupas para gestantes

Realizar planejamento financeiro familiar

Definir onde e o que comprar para o enxoval

Preparar o quarto do bebê

Preparar chá de bebê

Escolher lembrancinha de maternidade

Preparar bolsa da maternidade

Ler livros sobre educação infantil

Contratar pacote fotográfico?

Sim  Não

Conhecer consultorias pós-parto e para amamentação

Escolher creche ou babá para o pós-parto

Escolher pediatra



**\*Já pensou em guardar as células-tronco do seu bebê?**

Consulte-nos para mais informações:

0800 88 20 000 - [celulastronco.criobanco.com.br](http://celulastronco.criobanco.com.br)