

Pap app

Tópicos / abas

(Organização da app)

Cuidados com a mamã

- Cuidados (durante e após gravides)
- Essenciais
- Nutrição (alimentação na gravidez e apos)
- Saúde mental (importância do bem estar mental da mãe)
- Meditação (áudios dos vídeos de meditação)

Cuidados com o bebe

- Tutoriais (nossos vídeos e uma breve explicação em baixo)
- Vacinas
 - . (quais são e informações sobre cada uma)
 - . agendar Vacinas
- Essenciais para o bebe

Apoio profissional

- Chat entre mães
- Apoio psicológico (breve explicação da importância do apoio)
- Nutricionista (breve explicação da nutricao)

Como ficariam algumas das propostas:



Mammi

Início

cuidados com a mama

cuidados como bebé

Apoio Profissional

Cuidados
essências da mãe
Nutrição
Saúde Mental
Meditação

tutoriais
vacinas
Essenciais do bebé

Chat entre
Apoio psicológico
Nutricionista

Bem-vinda ao Mammi

O seu companheiro digital para a jornada da maternidade

▶ Começar Tutoriais

💬 Conectar com Outras Mães

Apoio Completo

Desde a gestação até os primeiros anos

Mammi

Cuidados com a mama

Cuidados e Precauções

Durante a Gravidez

Pós-Parto

O que NÃO fazer durante a Gravidez

- ✖ Não consumir álcool ou tabaco
- ✖ Evitar alimentos crus ou mal cozidos
- ✖ Não tomar medicamentos sem prescrição médica
- ✖ Evitar exercícios de alto impacto
- ✖ Não usar produtos químicos agressivos



Nutrição

Nutrição

Nutrição e Hábitos Alimentares



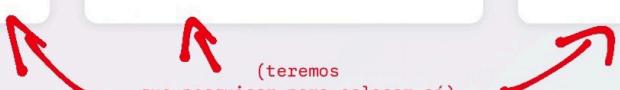
Alimentação na Gravidez
Dicas de nutrição saudável durante a gestação



Alimentação Pós-Parto
Hábitos alimentares para recuperação e amamentação



Receitas Saudáveis
Receitas nutritivas para mães e bebés



(teremos
que pesquisar para colocar aí)

Saúde Mental

saúde Mental

Artigos Técnicos

Importância do bem estar da mãe:

(Explicação e informações acerca disso)

Meditação e relaxamento



Meditação de Respiração
Exercícios de respiração para reduzir ansiedade



Audios de Meditação
Meditações guiadas para aliviar o stress

(audios)