

ANA PENDLOSKI
FOTOGRAFIA



Guia de Poses
Método Newborn
Simples & Seguro



BEM-VINDO(A) AO GUIA DE POSES MÉTODO NEWBORN SIMPLES & SEGURO

Seja muito bem-vinda(o)

Que alegria ter você aqui.

Este guia foi criado com carinho, pensando em te acompanhar de forma leve e segura na fotografia newborn.

Mais do que poses, você vai encontrar aqui um novo olhar — um convite para desacelerar, simplificar e valorizar o que realmente importa.

O cuidado. O tempo. A conexão.

Sinta-se à vontade para explorar cada página no seu ritmo, absorvendo não só o que você vê, mas também o que você sente.

Esse é só o começo de um caminho mais leve, mais consciente e cheio de significado.

Estou feliz por ter você aqui ♥



Faça parte da comunidade Método Newborn Simples & Seguro
<https://www.anapendloski.com>



Sumário

1. Pose no colo dos pais
2. Pose do budinha (colo dos pais)
3. Pose enroladinho / pacotinho
4. Pose de braços
5. Pose de barriga pra cima
6. Pose no baldinho / cestinho
7. Pose no flokati
8. Pose no berço
9. Pose amamentando
10. Pose dos detalhes
11. Pose com irmãos(as)
12. Pose com o bebê acordado
13. Pose com os pais
14. Pose com pets
15. Pose em casa (life style)
16. Pose no estúdio (life style e posado)



Introdução

É um prazer ter você aqui ❤️

Espero, de verdade, que esse guia desperte sua criatividade e te ajude a enxergar a fotografia newborn de forma mais leve, simples e segura.

Ao longo dessas páginas, você vai perceber que não é sobre fazer mais... é sobre fazer com intenção.

Sobre respeitar o tempo do bebê, trabalhar com segurança e encontrar beleza no simples.

Talvez, em algum momento, você já tenha se sentido insegura ao posicionar o bebê ou conduzir um ensaio... e está tudo bem.

Esse **guia** é para te mostrar que existe um caminho mais leve — com mais clareza, confiança e propósito.

Aqui, você não vai encontrar excesso.

Vai encontrar direção.

E, aos poucos, tudo começa a fazer sentido ❤️

Minha História

Depois de anos carregando todo o meu equipamento para as casas dos clientes, eu entendi que o que realmente importa nunca foi o cenário... sempre foram as pessoas.

Por muito tempo, acreditei que, para ter um negócio de fotografia de sucesso, eu precisava de um estúdio sofisticado, cheio de adereços, roupas, fundos e equipamentos.

E eu fui por esse caminho...
Investi, acompanhei tendências, enchi prateleiras — e, mesmo assim, parecia que nunca era suficiente.

Até perceber algo que mudou tudo:

A fotografia que realmente toca... não vem do excesso. Ela vem da essência.



Hoje, como fotógrafa há mais de 10 anos, mãe de 4 filhos e doula, eu carrego um olhar muito mais sensível e profundo sobre cada história que registro.

Eu sei reconhecer o valor dos detalhes, do tempo, do cuidado... e, principalmente, daquilo que é real.

Foi assim que encontrei meu estilo: minimalista, atemporal e cheio de significado.

Minha fotografia não é sobre cenários. É sobre conexão.

Sobre o amor que existe ali — do jeito mais verdadeiro possível.

E é por isso que meus clientes se reconhecem nas imagens.

Porque, no final, nunca foi sobre o que está ao redor... sempre foi sobre quem está dentro da fotografia. ❤️



Criar um estilo que realmente faz sentido pra mim foi o que me permitiu me destacar... mas, mais do que isso, foi o que me permitiu me conectar de verdade com as famílias que chegam até mim.

Hoje, eu não vendo apenas fotos. Eu entrego memória, acolhimento e verdade.

E é por isso que meus clientes voltam... porque eles se sentem vistos, respeitados e cuidados em cada detalhe.

Com o tempo, meu trabalho foi crescendo de forma natural.

Fui sendo indicada, reconhecida... e entendi que o sucesso não estava em ter o estúdio mais cheio de coisas, mas sim em ter um olhar mais sensível e intencional.

Construí um estilo atemporal, neutro, leve... onde o foco nunca foi o cenário, e sim a história.

E sabe o mais importante? Isso é simples.

Você não precisa de um estúdio complexo para começar. E sim um fundo branco, uma cortina leve, uma boa luz... e principalmente, intenção.

Porque o que realmente transforma o seu trabalho não é o que você tem — é como você enxerga.

Hoje, eu também ensino outras fotógrafas a encontrarem esse caminho... a criarem um estilo próprio, a se posicionarem com segurança e a construírem um negócio que faça sentido na vida delas.

Você pode começar de onde está. Com o que tem. Mas precisa começar acreditando.

Eu estou aqui pra te mostrar que é possível — de forma simples, leve e segura.

E eu acredito em você.

Fotografar um recém-nascido é voltar ao essencial.

É lembrar que ele ainda carrega o útero — o calor, o colo, o silêncio.
Por isso, a fotografia mais bonita não está na produção... está no cuidado.

No simples.
No toque seguro.
No tempo respeitado.

Porque o bebê não precisa se adaptar à foto — é a foto que se adapta ao
bebê.

Como dizia Carl Jung:
“Quem olha para dentro desperta.”

E é nesse olhar que nasce o verdadeiro registro: cheio de amor, acolhimento
e verdade.





1. Pose no colo dos pais

- *Bebê em posição de “arrotar”, próximo ao peito ou ombro*
- *Cabecinha levemente de lado*
- *Perninhas naturalmente recolhidas*
- *Mãos próximas ao rosto*
- *Pode ser fotografado de body, macacão ou apenas com fraldinha*

♦ *Sensação: aconchego, segurança, memória do útero*

♦ *Pose natural e confortável, que respeita o bebê*

♦ *Permite várias variações com pequenos ajustes de ângulo e enquadramento, sem precisar movimentá-lo*





Como dizia Leonardo da Vinci:
"A simplicidade é o último grau de sofisticação."





2. Pose do budinha (colo dos pais)

- *Bebê em posição de “buda”*
- *Perninhas dobradas, com pezinhos próximos à barriguinha*
- *Mãozinhas próximas ao corpo*
- *Pescoço livre, garantindo espaço de aproximadamente 2 dedos para a respiração*
- *Perninhas apoiadas próximas ao peito dos pais*
- *Pode ser fotografado de body, macacão ou apenas com fraldinha*
- *Ótima pose para fotos com família e irmãos*

✦ *Sensação: alívio de cólicas, aconchego, segurança, memória do útero*

✦ *Permite várias variações com pequenos ajustes*

✦ *Mantém o bebê confortável, sem necessidade de grandes movimentos*







3. Pose enroladinho / pacotinho

- *Bebê enroladinho como um “pacotinho”, usando wrap ou manta*
- *Perninhas suavemente dobradas, com pezinhos próximos à barriguinha*
- *Mãozinhas próximas ao rosto (semelhante à pose do “budinha”)*
- *Pescoço livre, garantindo espaço de aproximadamente 2 dedos para a respiração*
- *Pode ser fotografado de body, calça ou apenas com fraldinha*
- *Ótima pose para fotos com irmãos, com mais segurança*
- *Ideal para acalmar o bebê e favorecer o sono*

♦ *Sensação: alívio de cólicas, aconchego, segurança, memória do útero*

♦ *Permite várias variações com pequenos ajustes*

♦ *Evita a necessidade de movimentar muito o bebê, mantendo conforto e segurança*





Sebastião Salgado:
"Fotografia é o espelho da sociedade."



4. Pose de braços

- *Bebê de braços, como se estivesse no colo dos pais, apoiado em um travesseiro alto*
- *Perninhas suavemente dobradas, com pezinhos próximos à barriguinha*
- *Mãozinhas próximas ao rosto*
- *Pode ser fotografado de body, macacão ou apenas com fraldinha*
- *Pode ser feita na cama dos pais ou em um colchão*
- *Permite explorar diferentes ângulos e uso de acessórios e foto com os pais*

- ✦ *Sensação: alívio de cólicas, aconchego, segurança, memória do colo*
- ✦ *Possibilita várias variações com pequenos ajustes*
- ✦ *Mantém o bebê confortável, sem necessidade de grandes movimentações*











5. Pose de barriga pra cima

- *Bebê de barriga para cima, de forma leve e tranquila (dormindo ou acordado)*
- *Perninhas posicionadas de acordo com o conforto do bebê*
- *Bracinhos livres, respeitando a posição natural*
- *Pode ser fotografado de body, macacão ou apenas com fraldinha*
- *Pode ser feito também na versão enroladinho (“pacotinho”)*
- *Pode ser realizado no berço ou na cama dos pais*
- *Permite explorar diferentes ângulos e uso de acessórios*

✦ *Sensação: aconchego, segurança, conforto*

✦ *Mantém o bebê confortável, respeitando seu ritmo e posição natural*









6. Pose no baldinho / cestinho

- *Bebê no baldinho/cestinho, sempre bem enroladinho (wrap)*
- *Preferencialmente com o bebê dormindo, para maior conforto e segurança*
- *Baldinho/cestinho sempre posicionado no chão*
- *Fundo de madeira ou em tom homogêneo para um resultado mais clean*
- *Possibilidade de usar acessórios com delicadeza*
- *Permite explorar diferentes ângulos*

- ✦ *Sensação: alívio de cólicas, aconchego, segurança, memória do útero*
- ✦ *Possibilita várias variações sem necessidade de movimentar muito o bebê*
- ✦ *Prioriza estabilidade e segurança durante todo o ensaio*









7. Pose no flokati

- *Bebê no flokati, sempre bem enroladinho (wrap)*
- *Preferencialmente com o bebê dormindo, para maior conforto e segurança*
- *Flokati geralmente utilizado sobre o puff*
- *Também pode ser usado na cama, com apoio por baixo para elevar levemente a cabeça do bebê*
- *Possibilidade de utilizar acessórios com delicadeza*
- *Permite explorar diferentes ângulos*

✦ *Sensação: aconchego, segurança, memória do colo*

✦ *Possibilita várias variações sem necessidade de movimentar muito o bebê*

✦ *Mantém o bebê confortável, respeitando seu tempo e posição natural*







8. Pose no berço

- *Bebê no berço, calmo — podendo estar acordado ou dormindo*
- *Sempre de barriga para cima*
- *Sem travesseiro ou com travesseiro baixo próprio para bebê*
- *Possibilidade de utilizar acessórios com delicadeza*
- *Permite explorar diferentes ângulos*

✦ *Sensação: aconchego, segurança, memória do colo*

✦ *Mantém o bebê confortável, respeitando sua posição natural*





9. Pose amamentando

- *Pose de amamentação, priorizando discrição e conforto da mãe*
- *Evitar exposição excessiva dos seios*
- *Valorizar o momento de conexão entre mãe e bebê*
- *Focar em detalhes: mãozinhas, pezinhos, redemoinho, toque*
- *Permite explorar diferentes ângulos*

✦ *Sensação: aconchego, segurança, conexão*

✦ *Possibilita várias variações sem necessidade de movimentar muito o bebê*

✦ *Registra um momento real e cheio de significado*



Como dizia Elliott Erwitt:
"Para mim, a fotografia é a arte da observação.."



10. Pose dos detalhes

- *Pezinhos / Mãozinhas*
- *Bebê segurando o dedo da mãe*
- *Cílios e olhinhos fechados*
- *Boquinha*
- *Orelhinha*
- *Cabelinho fininho (lanugo)*
- *Dobrinhas*

♥ *Sensação: memórias detalhadas eternizadas*

♥ *Complementam o ensaio com sensibilidade e significado*

♥ *Ajudam a contar a história de forma mais completa e emocional*



Como dizia Ralph Gibson:
"O importante não é a câmera, mas o olhar."





11. Pose com irmãos(as)

- *Na cama, com o bebê ao lado (mais seguro)*
- *No colo, quando o irmão(ã) for mais velho*
- *Junto com os pais, no colo (mais seguro)*
- *Com o bebê no baldinho ou cestinho (exige mais cuidado)*
- *Preferencialmente com o bebê dormindo e bem enroladinho, para maior segurança*

♥ *Sensação: conexão, carinho, vínculo familiar*

♥ *Priorizar sempre a segurança e o conforto de ambos*

♥ *Permite registros espontâneos e cheios de significado*





12. Pose do Bebê acordado(a)

- *Na cama*
- *No colo*
- *No berço*
- *No baldinho*
- *Registrar momentos naturais: espreguiçando, bocejando*
- *Fotografar sempre quando o bebê estiver tranquilo*

✦ *Sensação: naturalidade, presença, autenticidade*

✦ *Importante incluir pelo menos uma foto com o bebê acordado*

✦ *Valoriza expressões e momentos reais do bebê*







Lisette Model:
"Quanto mais simples melhor"



13. Pose com os pais

- *Bebê no colo com pai e mãe juntos*
- *Bebê no colo com a mãe*
- *Bebê no colo com o pai*

✦ *Sensação: amor, vínculo, proteção*

✦ *Permite variações simples sem precisar movimentar muito o bebê*

✦ *Registra a conexão e a história da família*











14. Pose com pets

- Sempre com supervisão e controle do ambiente
- Pet calmo e acostumado com comando
- Bebê preferencialmente dormindo e bem protegido/enroladinho
- Pode ser no colo dos pais, na cama ou com apoio seguro
- Evitar contato direto sem segurança (usar distância ou apoio quando necessário)

- ✦ Sensação: afeto, pertencimento, conexão familiar
- ✦ Priorizar sempre a segurança do bebê e do pet
- ✦ Registros naturais e cheios de significado para a família

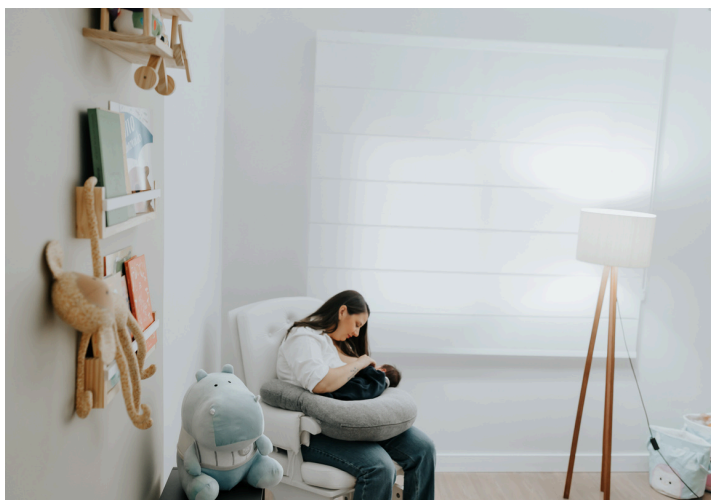




15. Pose em casa (life style)

- Utilizar ambientes reais: quarto, sala, berço, cama dos pais
- Aproveitar a luz natural das janelas
- Manter o ambiente simples e organizado
- Valorizar momentos espontâneos do dia a dia
- Pode incluir pais, irmãos e pets
- Respeitar o ritmo do bebê e da família

- ✦ Sensação: verdade, intimidade, aconchego
- ✦ Registra a história da família de forma leve e natural
- ✦ Traz significado por acontecer no ambiente real do bebê





16. Pose no estúdio (life style e posado)

- Ambiente preparado para transmitir aconchego e naturalidade
- Uso de luz natural ou iluminação suave e difusa
- Cenários simples, com poucos elementos
- Combinação de poses guiadas com momentos espontâneos
- Pode incluir pais, irmãos e detalhes do bebê
- Priorizar conforto, segurança e fluidez durante o ensaio

✦ Sensação: leveza, conexão, atemporalidade

✦ Une o melhor do lifestyle com o posado

✦ Permite variedade de imagens sem perder a naturalidade





Conclusão

Chegamos ao final... e ao começo de um novo olhar

Mais do que poses, leve com você a importância do cuidado, do tempo e da conexão.

A beleza da fotografia newborn está no simples — no respeito ao bebê e na intenção por trás de cada imagem.

Confie no seu olhar.

Com o tempo, tudo se torna mais leve.

E lembre-se: não é sobre a pose perfeita... é sobre o que você faz sentir. ♥

Quer aprender isso na prática?

Se esse conteúdo abriu sua mente, imagine ter um método completo, passo a passo, com tudo explicado de forma simples.

Em breve, vou abrir as vagas para o meu treinamento completo:

MÉTODO NEWBORN SIMPLES & SEGURO

Onde eu te ensino:

Posicionamento na prática

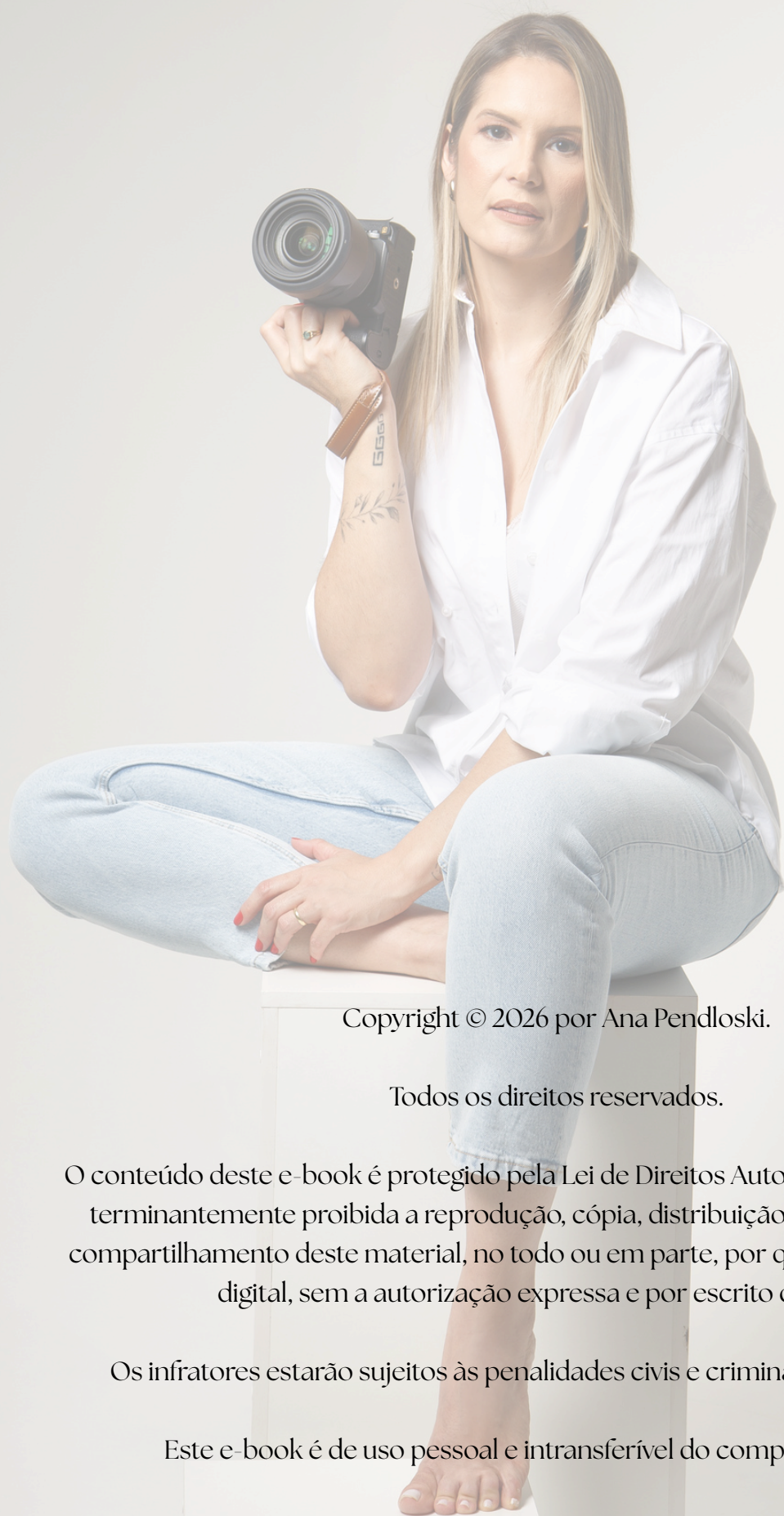
Fluxo completo de ensaio

Bastidores reais

Direção com famílias

Edição profissional

Quer saber quando abrir?



Copyright © 2026 por Ana Pendloski.

Todos os direitos reservados.

O conteúdo deste e-book é protegido pela Lei de Direitos Autorais (Lei nº 9.610/98). É terminantemente proibida a reprodução, cópia, distribuição, comercialização ou compartilhamento deste material, no todo ou em parte, por qualquer meio físico ou digital, sem a autorização expressa e por escrito da autora.

Os infratores estarão sujeitos às penalidades civis e criminais previstas em lei.

Este e-book é de uso pessoal e intransferível do comprador original.

Contato: anapendloski.com