

## **GRAVIDEZ: PERGUNTAS E RESPOSTAS**

### **Pré-natal**

#### **O que posso fazer para reduzir os enjoos?**

Evite comidas condimentadas e grandes refeições. Opte por alimentos mais secos e cumpra intervalos de duas ou, no máximo, três horas entre as refeições.

#### **O que faço para reduzir a azia?**

Procure fracionar sua alimentação, coma menos quantidades mais vezes, evite gorduras e prefira alimentos de fácil digestão, como cereais, frutas, verduras e legumes.

#### **Não consigo evacuar. Existe solução para isso? Posso tomar algum remédio?**

A primeira recomendação é ingerir fibras e muita água. As atividades físicas de baixa intensidade também são recomendáveis.

Se não funcionar, seu médico pode indicar remédios laxativos naturais, que podem ser diluídos em água ou suco.

#### **Posso carregar meu outro filho no colo?**

Você poderá carregar uma criança leve e pequena sem nenhum impedimento clínico, porém é melhor evitar e delegar esta tarefa para uma outra pessoa, até porque você irá se sentir mais cansada.

Procure pega -lá no colo quando estiver sentada.

#### **Até quando posso dirigir?**

A mãe corre riscos desnecessários ao dirigir durante o último trimestre da gestação. Nesta fase, ela perde alguns de seus reflexos e passa a enfrentar mais dificuldade para executar movimentos bruscos e rápidos, por isso, o bom senso manda que as gestantes larguem a direção à medida que o parto se aproxime.

#### **Estou no início da gestação e tive um pequeno sangramento seguido de cólica. Isso é normal?**

Cada caso é um caso. Para tirar qualquer dúvida, ou seja, saber se há ou não ameaça de abortamento, procure seu médico para realizar um exame.

#### **Quando é feito o exame de toque?**

O toque vaginal pode ser feito em qualquer consulta. Esse procedimento permite que o médico avalie as condições do seu colo de útero. Salvo casos

excepcionais, como hemorragias genitais não esclarecidas, não há a contraindicação para a sua realização.

### **De quanto em quanto tempo posso fazer um ultrassom?**

A mãe deve fazer o ultrassom, no mínimo, três vezes durante a gestação. Em média, as mulheres repetem o exame cinco vezes. Mas, em casos de gravidez de alto risco, o médico pode pedi-lo mensal ou quinzenalmente.

### **Meu bico é invertido. Posso amamentar mesmo assim?**

Os mamilos invertidos dificultam, mas não impedem a amamentação. Normalmente, a criança abocanha o bico e a aréola (área mais escura do seio) na hora de mamar. O que acontece é que a ausência de uma saliência pode complicar a chamada “pega correta” e atrapalhar o mecanismo de sucção. Mas existem soluções para esse impasse. O médico poderá indicar à mãe exercícios locais específicos, feitos com os dedos, para retomar a protrusão dos mamilos. Excepcionalmente, existe ainda a possibilidade de uso dos bicos “intermediários” de silicone macio. Em alguns casos, pingar um pouco de leite na região do mamilo também pode ajudar a estimular a criança a sugar com mais intensidade, compensando a ausência do bico.

### **Posso passar creme contra estrias nos seios?**

Pode e deve, pois a superfície dos seios é uma área bastante propensa a desenvolver estrias. O cuidado que deve ser tomado é nunca passar o produto sobre a aréola nem sobre o mamilo.

### **O óleo de amêndoa é suficiente para evitar o surgimento de estrias?**

É impossível prever ou prevenir o surgimento de estrias com 100% de eficácia. Agora, o uso de produtos hidratantes, como é o caso do óleo de amêndoas, pode ajudar, sim, a preveni-las.

### **A partir de quantas semanas é possível ouvir o coração do bebê?**

Os batimentos cardíacos são audíveis já a partir da quinta semana com o uso do ultrassom, bastante comum nas clínicas de obstetrícia.

### **Com quantos meses posso saber o sexo do bebê?**

O mais comum é saber o sexo da criança na 16ª semana com o uso do ultrassom, embora existam exames mais específicos, que permitem descobrir isso antes, já a partir do segundo mês de gravidez.

### **Quando vou começar a sentir o bebê mexer?**

Gestantes de primeira viagem costumam sentir os movimentos fetais a partir da metade da gravidez, o que significa quatro meses e meio, ou 20 semanas. As que já engravidaram antes costumam perceber esses movimentos mais cedo, em geral em torno dos quatro meses.

# Parto

## **Como sei que estou entrando em trabalho de parto?**

Quando começam as contrações. O abdômen endurece e você sente dores por entre 30 e 40 segundos a cada cinco minutos. Parece cólica, outro sinal é o rompimento da bolsa.

Vá para a maternidade também se o bebê passar a se mexer menos que o habitual.

## **Quanto tempo depois de a bolsa estourar o bebê nasce?**

Depende da dilatação e da idade gestacional da criança. Quanto menor o bebê, mais rápido é o parto. É claro que o médico deve monitorar a situação para evitar infecções, em geral o bebê nasce até 18 horas após a bolsa estourar.

# Pós-Parto

## **Consultas pós-parto**

A primeira consulta pós-parto: no geral, a recomendação é que a mulher deve voltar no ginecologista entre 7 e 15 dias após o nascimento do bebê.

A segunda consulta pós-parto: a consulta seguinte acontece 40 dias depois do nascimento.

Nesse momento, o médico também orienta sobre o método contraceptivo para que a mulher não engravide antes do tempo recomendado, que é de pelo menos 18 meses entre cada parto.

# Gestação

## **Cuidados com os cabelos na gravidez**

Ainda não existe nenhum estudo que mostre a segurança do uso das tinturas durante a gestação, os médicos recomendam que as grávidas não façam uso desse produto, pelo menos no primeiro trimestre. Boa parte das tinturas contém amônia, uma substância tóxica para o bebê.

Tonalizantes e hena não contêm amônia e, por isso, estão liberados desde que seu uso não seja muito frequente.

Alisamentos entram na categoria de tratamentos perigosos por conterem o tioglicolato e o formol. Os permanentes são vetados assim como os alisamentos.

As hidratações e aplicações de queratinas são permitidas, pois estes produtos são considerados seguros durante a gestação,

As chapinhas e escovas são permitidas neste período.

Durante a amamentação, evitar os produtos com formol.

**Estou com dor de dente. Posso ir ao dentista normalmente?**

Não só pode como deve. Cáries e gengivites são mais comuns em gestantes. Isso acontece em função das alterações que a produção dos hormônios da gravidez promove nas gengivas, tornando-as foco de eventuais e particularmente indesejáveis nesta fase infecções bucais.

**Tenho fator rh positivo, e meu marido, negativo. Há algum problema nisso?**

Nenhum problema. A isoimunização rh, também conhecida como doença hemolítica perinatal, que gera uma reação imunológica da mãe contra o feto, pode acontecer justamente se a situação for contrária: gestante rh negativo, e marido e bebê, rh positivo. Nesse caso, a mãe pode produzir anticorpos contra o fator rh presente no sangue do feto, na gestação ou no parto. Mas isso quase não acontece mais, tornou-se uma condição perfeitamente evitável. Basta a aplicação de um soro especial (a imunoglobulina anti-rh), hoje realizada na 28ª semana de gestação e até 72 horas antes do parto, conforme a orientação do obstetra.

**É normal ter corrimento na gestação?**

Muito comum durante a gestação, sobretudo nas semanas finais, os hormônios fazem com que a descarga vaginal aumente consideravelmente. Procure apenas monitorá-la, pois esses corrimentos favorecem infecções. Por isso, diante de desconforto, irritação, coceira ou odor desagradável, marque uma visita ao ginecologista.

**Estou sentindo um pouco de faltar de ar. É normal?**

Sim, é normal. A gravidez provoca o aumento natural tanto dos batimentos cardíacos quanto da respiração. Isso acontece porque a presença do bebê, além de sobrecarregar o coração e o pulmão da mãe, leva ao aumento do volume abdominal, empurrando o diafragma para cima e criando a situação de falta de ar.

**Até quantas semanas uma gestação pode ir?**

O tempo previsto é de 40 semanas. Há médicos que esperam até 42, mas o limite deve ser 41. O envelhecimento da placenta pode comprometer tanto a circulação do sangue como a troca de nutrientes entre o bebê e a mãe. Essa situação é arriscada para a criança e para a mulher, o problema seria apenas o tamanho do bebê.

**Qual repelente devo usar durante a gestação?**

Os repelentes mais indicados são os que contêm a substância Icaridina, eles têm duração de até 10h na pele.

Você também poderá se prevenir utilizando roupas leves, claras e de manga cumprida.