



PASTORAL DA CRIANÇA

Para que todas as crianças tenham vida e a tenham em abundância (Jo 10,10)

Entrevista com Regina Reinaldin - Importância do pré-natal

No Brasil, muitas mulheres ainda sofrem com complicações na gravidez, parto e pós-parto. Complicações que na maioria das vezes poderiam ser evitadas, se fosse realizado um acompanhamento adequado durante toda a gestação. Para explicar a importância do pré-natal e as características de cada trimestre, confira a entrevista de Regina Reinaldin, enfermeira da coordenação nacional da Pastoral da Criança.



Quando a gestante descobre que está esperando um bebê, um passo muito importante é procurar o seu médico para iniciar o pré-natal. Mas afinal, o que é e para o que serve o pré-natal?

O pré-natal é uma assistência na área da saúde, prestada para a gestante durante os nove meses de gravidez. Visando evitar as complicações, tanto para a mãe como para o bebê, durante o período da gestação e no momento do parto.

Que exames o médico solicita no primeiro trimestre de gestação?

A maioria deles são exames de sangue, feitos em laboratório como: hemograma completo, para checar se a mulher tem anemia ou infecções; glicemia, para verificar a taxa de glicose no sangue; e algumas sorologias como: HIV, toxoplasmose, rubéola, citomegalovírus, sífilis, hepatite B e C, além da tipagem sanguínea e fator Rh. O médico deve ainda solicitar exames de urina e fezes.

Quantas consultas de pré-natal a gestante deve realizar ao longo gravidez?

O Ministério da Saúde recomenda que sejam realizadas no mínimo seis consultas. Uma no primeiro trimestre da gravidez, duas no segundo e três no terceiro. O ideal é que a

primeira consulta aconteça no primeiro trimestre e até a trigésima quarta semana sejam realizadas consultas mensais. Entre a trigésima quarta e a trigésima oitava semanas, o indicado seria uma consulta a cada duas semanas. E a partir da trigésima oitava semana, consultas em todas as semanas até o parto.

O que acontece nas consultas de pré-natal?

Durante o pré-natal, a gestante deve receber informações sobre seus direitos, hábitos saudáveis de vida, alimentação, exercícios, medicamentos que precisa tomar e os que deve evitar, entre outros. E sobre as mudanças que ocorrem durante a gravidez, como: maior incidência do sono e alterações do ritmo do intestino. Também tem que receber informações sobre sinais de risco em cada etapa da gravidez, como lidar com as dificuldades de humor, temores em relação a sua saúde e a saúde do bebê, enjoos, inchaços, manchas na pele e sinais do parto. Além de ser orientada a respeito de como, quando e para quem ela pode pedir ajuda.

Em geral, quantas ultrassonografias a gestante costuma fazer?

Isso depende de cada local e a oferta de serviço. Mas, o mais comum é fazer um ultrassom por volta das treze semanas, outro entre onze e quatorze semanas, e um mais detalhado perto de vinte semanas de gestação.

O que a gestante deve observar ainda no primeiro trimestre de gestação?

Nesse primeiro trimestre, que vai da primeira até a décima terceira semana de gestação, o corpo passa por diversas modificações para receber o futuro embrião em desenvolvimento. A circunferência da cintura aumenta, os seios ficam mais volumosos e acontecem enjoos, náuseas e prisão de ventre devido às alterações hormonais. E são sintomas habituais para uma gestante. A orientação nutricional é muito importante pra manter uma gestação saudável e equilibrada. As mães devem ficar atentas ao consumo do ácido fólico, que ajuda a prevenir a malformação do cérebro e da medula espinhal do bebê.

Quais as principais características do segundo trimestre de gestação?

Durante o segundo trimestre, que vai da décima quarta até a vigésima sexta semana de gestação, o ritmo de crescimento do bebê acelera. Durante as próximas semanas, a mãe vai começar a sentir o bebê mexer, primeiro de forma muito delicada e no final do terceiro trimestre, de forma mais vigorosa. O bebê movimentar-se, leva as mãos à boca, os reflexos estão completamente operacionais e ele treina a deglutição, engolindo e expelindo o líquido amniótico. Os intestinos podem começar a produzir mecônio, que é o cocô verde que o bebê libera nos primeiros dias de vida e, algumas vezes, na barriga da mãe. E os órgãos genitais externos estão formados.

E o que deve ser observado pela gestante neste período?

É hora da mãe passar a cuidar melhor da alimentação e evitar os excessos, para não engordar. A partir do quarto mês, o alargamento da cintura é mais nítido e, com isso, surge a necessidade de começar a usar roupas mais confortáveis e soltas. É possível que a gestante engorde de 5 a 7 quilos. Devido ao apetite que aumenta na mesma proporção em que o bebê cresce, a digestão fica mais lenta e pode ocorrer constipação e prisão de ventre. Por isso, é importante a alimentação rica em grãos integrais e fibras.

Já no terceiro trimestre de gestação, na reta final da gravidez, quais são os pontos principais que a gestante deve observar?

O terceiro trimestre vai da vigésima sétima semana da gravidez até o parto, que se dá normalmente quando a gestante completa em torno de quarenta semanas de gestação. Durante o terceiro trimestre, o bebê prepara-se para nascer. Na medida em que ganha peso, o corpo do bebê torna-se mais redondinho e a pele esticada. Ao nascer, a pele apresenta-se rosada e macia, e as plantas da mão e dos pés enrugadas.

Como o terceiro trimestre está muito ligado ao momento do parto, a que sinais a gestante deve ficar mais atenta?

Nesse último estágio, em que acontece a chegada do bebê, a gestante pode sentir falta de ar provocada pela pressão do ventre desenvolvido sobre o diafragma. Outro fator é o crescimento do bebê, que também aperta a bexiga, podendo levar à perda de pequenas quantidades de urina ao tossir, correr, rir ou fazer algum esforço. O rompimento da bolsa é um sinal de que a mãe deve ir imediatamente ao hospital, pois ela pode estar entrando em trabalho de parto.

Esta entrevista é parte do Programa de Rádio Viva a Vida da Pastoral da Criança.
Programa de Rádio 1195 - 25/08/2014 - Importância do pré-natal