

CUIDADOS COM O BEBÊ COMEÇAM NA GRAVIDEZ



Dar à luz é um dos momentos mais emocionantes na vida da mulher. A gravidez é uma fase em que seu corpo passa por muitas transformações, além de representar o nascimento e fortalecimento de laços entre mãe e bebê.

Por mais que a gestação seja um movimento natural da vida, é necessário tomar algumas precauções para que esse ciclo se complete com tranquilidade. É aí que entra em cena o acompanhamento pré-natal, que abrange todas as consultas médicas periódicas e exames laboratoriais feitos durante a gravidez. Essas ações têm como objetivo detectar e tratar precocemente doenças ou condições que possam provocar danos à saúde da mãe ou do bebê.

A gestação não é uma doença. Trata-se de um processo fisiológico normal, que, na maioria das vezes, transcorre sem problemas. O grupo de mulheres que não apresenta complicações recebe o nome de gestações de baixo risco.

Porém, em alguns casos, a gestação já pode começar com contratempos ou estes podem surgir ao longo do período, apresentando uma possibilidade de evolução desfavorável para a mãe ou para a criança. São as chamadas gestações de alto risco. O objetivo do pré-natal é garantir o bom andamento das gestações de baixo risco e, também, identificar adequada e precocemente quais as pacientes com mais chances de evolução desfavorável.

Quando começar?

O pré-natal deve começar assim que a hipótese de gravidez for considerada. Quanto antes for iniciado o acompanhamento, melhores serão os resultados alcançados. Na primeira consulta, o obstetra tem a oportunidade de realizar uma entrevista detalhada com a gestante, englobando vários aspectos, tais como: os sintomas que a paciente esteja sentindo, seu histórico de doenças, detalhes sobre os ciclos menstruais, a prática sexual, o uso de métodos anticoncepcionais, as gestações prévias, as doenças atuais, os aspectos emocionais e se a gravidez foi planejada.

Após a confirmação da gestação, a mulher deve fazer vários exames de sangue. O objetivo é detectar qualquer alteração ou doença que possa infectar a criança ou comprometer o seu desenvolvimento no útero.

Os exames realizados, geralmente, são os seguintes:

- Grupo sanguíneo e fator Rh;
- Glicemia;
- Anti-HIV e Sífilis;
- Toxoplasmose (doença causada por um protozoário);
- Rubéola;
- Urina e Urocultura;
- Hepatite B;
- Ultrassonografia.

CUIDADOS COM O BEBÊ COMEÇAM NA GRAVIDEZ



Frequência do acompanhamento médico

Nas **gestações de baixo risco**, as consultas devem acontecer todos os meses até o sétimo mês de gravidez. A partir daí, a consulta deve ser a cada duas semanas até completar uma idade gestacional de 36 semanas. Depois disso, as consultas são semanais. **Nas gestações de alto risco**, o intervalo das consultas é menor, dependendo da necessidade de cada caso.

Em cada consulta, o médico entrevista a paciente e a submete a exame físico, com palpação do abdômen, determinação do tamanho do útero e a monitoração dos batimentos cardíacos do bebê.

Nutrição

As necessidades calóricas da mulher aumentam com a gravidez, porém, ela deve ter uma dieta balanceada, tendo o cuidado de evitar o ganho de peso excessivo. Além disso, indica-se a reposição de duas vitaminas, **o ácido fólico** e **o ferro**.

- O **ácido fólico** é indicado nas primeiras semanas de gravidez, pois ajuda a prevenir algumas malformações;
- O **ferro (sulfato ferroso)** é recomendado a todas as gestantes a partir do segundo trimestre até o término da amamentação, pois ele não pode ser suprido apenas pela dieta normal da gestante.

Recomenda-se também que a gestante consuma alimentos ricos em cálcio.

Desconfortos e uso de medicamentos

As queixas mais comuns entre as gestantes são: náuseas, vômitos, prisão de ventre, queimação no estômago, inchaço, varizes nas pernas, cãibras, tonturas, cansaço e dor nas costas. O pré-natal constitui uma ótima oportunidade para esclarecimento de dúvidas e indicação de tratamento adequado para esses problemas.

O uso de medicamentos também está entre as questões mais levantadas durante o pré-natal. Como se sabe, muitos remédios não podem ser utilizados durante a gestação por causarem efeitos graves no feto. Assim, o acompanhamento médico é essencial para garantir que a gestante não utilize tais medicações. O médico também prescreverá, durante o acompanhamento, a aplicação da vacina antitetânica, obrigatória a todas as gestantes.

- O pré-natal permite que a gestação seja conduzida da forma mais saudável possível. Além disso, possibilita a detecção e tratamento precoce de alterações, protegendo a saúde da mãe e do bebê.

Fonte: Equipe médica Admix