

A gestação é um evento orgânico, social, afetivo e espiritual. É um momento único, pessoal, temporal e dinâmico. Nunca é igual para todas as mulheres e nem para a mesma mulher. Ou seja, cada gestação é uma caixinha de surpresas! Ela pode ir de uma fase totalmente saudável, sem nenhum incômodo, como se não estivesse grávida até uma fase muito desconfortável onde a mulher só pensa no seu encerramento ao final. Claro que esses são os extremos e são assim para uma minoria. Para a grande maioria, a gestação tem seus altos e baixos, seguem-se tranquilamente na maioria do tempo e apresentam alguns desconfortos durante um tempo variável. Geralmente o primeiro e o terceiro trimestre são os que apresentam os maiores desconfortos. Os desconfortos comuns da gestação geralmente são temporários e ocasionais, sem causar nenhum dano para a saúde da mãe e do bebê. Essas manifestações são devidas as mudanças do organismo da gestante e são provocadas pelas alterações hormonais e músculo-esquelética. Não são recomendados os usos de medicações usuais e devem ser prescritas pelo seu médico pré-natalista, quando se intensificarem ou estiverem prejudicando suas atividades e seu bem estar. Você pode aderir às recomendações aqui propostas para o alívio. Pode também aproveitar as inúmeras terapias integrativas (alternativas ou complementares). Link: 2.6 Bom lembrar que todos esses desconfortos fazem com que você pare um pouco, então diminua seu ritmo do dia a dia, só para se cuidar. Quando fazemos isso, olhamos um pouco para dentro de nós! Focamos na gestação e naquele ser em formação. De alguma forma, isso traz a aproximação com seu corpo e antecipa o vínculo com seu bebê. Isso pode ser bom! Seu corpo sempre estará enviando mensagens! Escute-o!

ORIENTAÇÕES PARA ALGUNS DESCONFORTOS NA GESTAÇÃO

NÁUSEAS, VÔMITOS E TONTURAS. Esses sintomas são comuns no início da gestação; Fazer uma dieta fracionada (seis refeições leves ao dia), evitando frituras, gorduras e alimentos com cheiros fortes ou desagradáveis, bem como evitar líquidos durante as refeições; Ingerir alimentos sólidos antes de levantar-se, pela manhã. Pode ser um biscoito de água e sal; Utilize gengibre fresco ao preparar as refeições ou use lasquinhas para chupar ao longo do dia; Pedrinhas de gelo feita com limonada ou água de coco podem ajudar muito; Como a gravidez aguça o olfato, alguns alimentos familiares podem causar náusea (ex.: chás, café, chocolate e alimentos que são ricos em gordura ou açúcar); até o perfume favorito ou da pele do seu marido podem provocar náuseas; Se você sentir que uma onda de náusea está chegando, sente-se e abaixe de modo que sua cabeça descansa entre as pernas; Experimente tomar um chá quente feito de gengibre, camomila ou hortelã (ajudam a prevenir o mal-estar matinal e outros sintomas durante a gravidez); Referir ao obstetra nas consultas de pré-natal para devido acompanhamento, principalmente, em casos de vômitos freqüentes. Sinal de alerta (procure seu médico ou uma emergência): mais de 3 episódios de vômitos no dia, fraqueza e mal estar, tontura, respiração rápida ou cansada, desmaios, pele fria e sudoreica.

PIROSE (AZIA) Dieta fracionada, evitando frituras, e ingerir leite frio; Evitar café, chá preto, mates, doces, álcool e fumo; Em alguns casos, a critério médico, há possibilidade do uso de antiácidos.

SIALORRÉIA (SALIVAÇÃO EXCESSIVA) Sintoma comum no início da gestação; Dieta semelhante à indicada para náusea e vômitos; Deglutir a saliva e tomar líquidos em abundância, especialmente em épocas de seca.

FRAQUEZAS E DESMAIOS Não fazer mudanças bruscas de posição e evite a inatividade; Dieta fracionada. Sugere-se tomar chá ou café com açúcar como estimulante, desde que não estejam contra-indicados; Sentar-se com a cabeça abaixada ou deitar-se em decúbito lateral, respirando profunda e pausadamente; Comunique seu médico ou enfermeira.

DOR ABDOMINAL, CÓLICAS, FLATULÊNCIA E CONSTIPAÇÃO. Certificar-se que não é contração uterina ou cólica; Se houver flacidez da parede abdominal, o médico ou a enfermeira poderá sugerir o uso de

uma cinta abdominal (com exceção da elástica) e exercícios apropriados; Nos casos de flatulência (gases) e/ou constipação: > dieta rica em resíduos, frutas cítricas, verduras, mamão, ameixas e cereais integrais; > aumento da ingestão de líquidos e evitar alimentos de alta fermentação (repolho, couve, ovo, feijão, leite e açúcar); > fazer caminhadas, movimentação e regularização do hábito intestinal; Faça um acompanhamento com nutricionista; Avise seu médico ou sua enfermeira, se a dor persistir ou houver sangramento, febre e/ou vômitos. HEMORRÓIDAS São varizes que se localizam no ânus; Fazer dieta para evitar constipação e procure um nutricionista; Não utilizar papel higiênico áspero (molha-lo) e fazer higiene perianal com água e sabão neutro, após cada evacuação; Fazer banhos de vapor ou compressas mornas de calêndula ou hamamelis; Exercícios específicos: em posição genupeitoral, faça 50 vezes o exercício do assoalho pélvico (concentrando no ânus), de manhã antes de levantar e de noite, antes de dormir; Evite a posição de cócoras, se as hemorróidas estão saindo (use banquinho); Você pode usar acolchoados próprios para assentos; Use supositórios naturais de babosa (peça para sua enfermeira ou terapeuta holístico ensinar como fazer); Agendar consulta médica, caso haja dor ou sangramento anal persistente; CORRIMENTO VAGINAL Um aumento de fluxo vaginal é comum na gestação; Peça para sua enfermeira te ensinar um banho de assento próprio para seu caso; Agendar consulta médica, se ocorrer fluxo de cor amarelada, esverdeada ou com odor fétido, ou caso haja prurido. Caso seja monilíase: Aplique no local iogurte natural, que alivia bastante e pode até eliminar o fungo; se não obtiver bons resultados, experimente uma ducha vaginal com uma solução de bicarbonato de sódio; Consulte um terapeuta holístico/homeopata. QUEIXAS URINÁRIAS O aumento do número de micções geralmente é comum no início e no final da gestação devido o aumento do útero e compressão da bexiga; Agendar consulta médica, caso exista dor ao urinar ou hematúria (sangue na urina), acompanhada ou não de febre. FALTA DE AR E DIFICULDADE DE RESPIRAR Esses sintomas são frequentes na gestação, em decorrência do aumento do útero ou ansiedade da gestante; Recomenda-se repouso em decúbito lateral; Converse com sua enfermeira ou médico sobre suas angústias, se for o caso; Comunicar ao seu médico caso haja outros sintomas associados. DOR NAS MAMAS Uso constante de sutiã, com boa sustentação, após descartar qualquer alteração no exame das mamas, nas consultas com seu médico ou enfermeira. DOR LOMBAR (DORES NAS COSTAS) Ação dos hormônios liberados nas articulações e possibilidade de haver um desequilíbrio estrutural latente do qual você não tinha conhecimento; Exercícios de alongamento podem aliviar. Correção da postura ao sentar-se e ao andar; Uso de sapatos com saltos baixos e confortáveis; Aplicação de calor local; Comunicar ao seu médico ou osteopata, se as dores persistirem. CEFALÉIA (DOR DE CABEÇA) Verifique sua pressão arterial; Comunicar ao seu médico ou enfermeira para afastar diagnóstico de hipertensão arterial e pré eclâmpsia; Conversar com o seu médico ou enfermeira sobre suas tensões, conflitos e temores; Sinais de alerta: dor no estômago ou abaixo da costela e alteração visual. SANGRAMENTO NAS GENGIVAS Utilizar escova de dente macia e massagem na gengiva; Agendar atendimento odontológico. VARIZES Não permanecer muito tempo em pé ou sentada; Repousar (20 minutos) várias vezes ao dia, com as pernas elevadas; Não usar roupas muito justas e, se possível, usar meia-calça elástica para gestante (peça para sua enfermeira ensinar o uso correto para colocar e tirar a meia); Exercícios físicos são bons e ajudam a melhorar a circulação; Quando for ficar de cócoras, use um banquinho; Pomada de confrei ajuda a melhorar quando aplicada localmente; Evite exercícios que causem alguma dor; Comunique seu médico. CÃIMBRAS Massagear o músculo contraído e dolorido e aplicar calor local; Evitar excesso de exercícios; Flexionar o músculo e manter por algum tempo;

Comunique seu médico. CLOASMA GRAVÍDICO (MANCHAS ESCURAS NO ROSTO) É comum na gravidez e costuma diminuir ou desaparecer, em tempo variável, após o parto; Recomenda-se evitar exposição do rosto diretamente ao sol. ESTRIAS Resultado da distensão dos tecidos e que não existe método eficaz de prevenção; Ainda que controversas, podem ser utilizadas massagens locais, com substância oleosas (óleo de amêndoa) na tentativa de preveni-las. INSÔNIA Pode ser resultado de alguma preocupação que a impede de dormir; Tome um banho quente, de banheira de preferência, e depois faça seus exercícios antes de dormir; Tome chá de camomila à noite; Tome um copo de leite antes de dormir se não piorar a azia; Ou, levante-se, faça alguma coisa e vá dormir mais tarde quando estiver mais cansada. EDEMA (RETENÇÃO DE LÍQUIDOS) Inchaço leve nos tornozelos ou nos dedos, muito comum no final da gestação; Um tratamento homeopático, fitoterápico ou acupuntura são muito eficazes para reduzir os edemas; Não há motivo de preocupação se sua pressão e o exame de urina estiverem normais, mas você pode informar ao seu médico; Após o parto o edema desaparece ou aparece ou permanece por mais ou menos 10 dias após o parto; Não tire o sal (quantidade recomendada pela nutricionista) e os líquidos de sua dieta; pelo contrário, coma adequadamente: muita proteína, frutas frescas, vegetais e grãos integrais; Se o inchaço for muito acentuado pode ser um sintoma de pré-eclampsia. Verifique sua pressão e procure seu médico. POSSÍVEIS PROBLEMAS A maioria das gestações progride normalmente, mas podem surgir complicações. Às vezes o óvulo fertilizado simplesmente não se desenvolve apropriadamente e o corpo da mãe começa a expulsá-lo. Algumas dificuldades podem ocorrer devido a fatores predisponentes, tais como diabetes ou problemas no colo do útero. A maioria destas complicações pode ser tratada e por isso é importante saber reconhecer os sintomas. Sinais De Alerta Que Devem Ser Levados Ao Conhecimento Do Médico Sangramento: Qualquer sangramento deve ser levado ao conhecimento do seu médico e de sua enfermeira. No início da gravidez, um pequeno sangramento ou corrimento tanto pode ser um fenômeno normal do processo de implantação do óvulo como um sinal de aborto iminente. Em caso de sangramento em quantidade que se assemelhe ao dia de maior fluxo da menstruação, presença de coágulos, associação com dor no pé da barriga, cólicas ou contrações busque atendimento médico hospitalar o mais rápido possível. Cólicas: Sensações de contração ou enrijecimento são normais, mas cólicas que se assemelham a cólicas menstruais não devem ser ignoradas, especialmente se acompanhadas por sangramento ou se intensificarem. Também devem ser comunicadas aos profissionais que te acompanha. Ou você pode procurar um emergência para uma avaliação. Quando a gestação está a termo (a partir de 37 semanas é normal e esperadas essas cólicas juntamente com as contrações de treinamento mais intensas. Sua enfermeira e médico obstétricas vão te orientar quanto aos sinais de trabalho de parto verdadeiro (link:). Nos cursos e oficinas de preparação para o parto (link: 2.2.2), as facilitadoras apresentarão as fases do trabalho de parto e os sinais de alerta. Febre: A temperatura elevada do corpo pode ser uma indicação de infecção e deve ser sempre levada ao conhecimento do médico. Cuidados imediatos são necessários, mas nenhum medicamento deve ser tomado sem a aprovação do médico. Movimento fetal: Os movimentos do bebê começam a ser sentidos durante o quarto ou quinto mês da gravidez. Períodos prolongados de inatividade requerem atenção médica. Os bebês geralmente dormem no útero e por isso pode não ser nada grave. Corrimento vaginal: Um aumento do corrimento vaginal geralmente ocorre durante a gravidez. Pode haver vazamento de urina devido à pressão sobre a bexiga e ao relaxamento dos músculos. Um corrimento transparente pode significar perda de líquido

amniótico, que é uma complicação séria. Duchas vaginais não devem ser usadas durante a gestação.