

AULA 05 - Fases da gestacao

Fases da gestação, sinais e sintomas desses períodos. A gestação, ela costuma ter a duração de 40 semanas e ela é dividida em trimestres justamente para facilitar que a mulher compreenda as transformações que o seu corpo vai sofrer nesse período e também porque é uma forma que facilita para acompanhar o desenvolvimento do bebê. Quando uma gestação é recebida, a notícia de uma gravidez por uma mulher, por um casal, por uma família, a forma como eles vão reagir é muito diferente. Vai depender de inúmeros fatores, mas o principal deles é se a gestação foi desejada, planejada ou não. Quando essa gestação foi desejada, foi esperada, foi planejada, é natural que as famílias, a mulher e o marido, o parceiro, fiquem extremamente felizes, alegres, animados, com muitas expectativas pelo que está por vir. Já se a gestação não foi planejada ou especialmente chegou num momento difícil para aquela mulher ou para aquele casal, para a família como um todo, costuma ser ainda mais desafiador passar por esse processo de aceitação. Então quando a gente fala, quando cai a ficha, isso varia de uma pessoa para outra, é um movimento muito peculiar, especialmente para o homem, a ficha demora muito mais para cair. Muitos homens só se veem como pais, só se realizam como pais naquele momento em que eles têm o bebê nos braços, lá na maternidade quando a criança vem ao mundo. Já alguns pais conseguem engajar nas transformações da parceira e vão acompanhando isso de uma forma bastante intensa, sendo que alguns deles inclusive também sentem transformações e sintomas físicos nessa etapa. No entanto, para a maioria, esse é um processo lento e gradual.

Já a mulher, ainda que ela demore um pouco mais para ter os sintomas, para ver a barriga crescendo, para sentir alguma mudança no seu corpo, em algum momento isso vai acontecer. Vai chegar um momento em que ela vai sentir o bebezinho mexendo, dando alguns chutinhos, aquela sensação de uma bolha de ar dentro da barriga. E nesse momento, inevitavelmente, ela vai se perceber como mãe. Então, essa questão de a ficha já caiu, sem dúvida alguma é um processo que precisa ser respeitado. Eu ouço muitas vezes as mulheres falando, Rafa, se eu não tivesse aqui esse exame nas minhas mãos, eu não saberia que eu estava grávida, porque nada na minha vida mudou. Tem mulheres que não enjoam, que não ficam mais sonolentas, que não ficam mais irritadas ou mesmo mais sensíveis e por não estarem talvez tão atentas a esses detalhes como outras mulheres, acabam tendo mais dificuldade para se visualizar como mães e isso acaba acontecendo no decorrer do período gestacional. Então, o cair a ficha vai ser, assim como a gestação, muito particular para cada mulher, para cada família. E por isso que as informações que eu vou trazer aqui para vocês não devem ser consideradas como verdades absolutas. Elas são um norte para a gestação. Para algumas mulheres, a barriga começa a aparecer lá pela décima terceira semana da gestação. Isso é bastante comum, mas para outras não. No meu caso, por exemplo, eu comecei a ter barriga mesmo de as pessoas perceberem que eu estava grávida sem me conhecer ou ter essa informação lá pelo quarto, quinto mês. O meu corpo mudou muito pouco no início, então para as pessoas que não me conheciam, que não tinham essa informação, eu não parecia grávida. E a sociedade como um todo, ela costuma negar a gestação da mulher nesse momento inicial.

Por que eu falo isso? Porque a mulher costuma ser tratada, continua sendo tratada exatamente da mesma forma, continua sendo demandada pelas mesmas tarefas que ela já executava antes, no entanto, quando a barriga aparece e a mulher tá lá com aquele barrigão, todo mundo já trata ela de uma forma diferente, vendo-a nessa posição de maior vulnerabilidade, de cuidado, de proteção, que antes da barriga aparecer era muito incomum, não existia basicamente. Então, a gestação ela vai se delineando justamente ao longo do processo. Ela é dividida em três trimestres. Primeiro trimestre, que vai geralmente até a 12ª, 13ª semana e depois o último trimestre até a 40ª semana.

Tem mulheres que vão além, tem o seu bebê na 41ª, 42ª, mas é raro. Porém, de uma maneira geral, falamos em 40 semanas gestacionais, o que costuma ser até um desafio para quem não está vivendo essa realidade, porque os familiares, os amigos vêm e perguntam, né? Quanto tempo que você está de gestação? Há um mês, dois meses? E a mulher aprende a tratar a gestação dela semana a semana. Então, quem nunca viveu essa experiência, né?

Geralmente olha e fala assim, não entendo nada do que você está falando. De semana, isso corresponde a quantos meses? Porque, de fato, a sociedade olha para a gestação falando em nove meses, mas a gestante, os profissionais que estão acompanhando ela cuidam disso semana a semana, até porque os cuidados vão se transformando ao longo do processo e especialmente na reta final, essa gestação é monitorada todas as semanas para acompanhar o desenvolvimento do bebê. Nesse primeiro momento, nesse primeiro trimestre, é bastante comum que as mulheres sintam enjoos, náuseas e há várias teorias que explicam isso, ou tentam explicar. A melhor aceita é justamente a da oscilação hormonal. Hormônios como progesterona e o estrogênio aumentam significativamente nessa fase inicial, causando os enjoos. Também é o aumento da progesterona que explica a sonolência que a mulher sente nessa etapa inicial. Esse hormônio ele aumenta em até 500 vezes nesse período da gestação. Então, é explicado o porquê de tantas transformações físicas e até mesmo psíquicas. Em mulheres que já tem algum tipo de transtorno mental, especialmente pacientes do transtorno bipolar, esse aumento significativo da progesterona pode, inclusive, trazer uma queda, um rebaixamento no humor.

Então, esse impacto dos hormônios pode ser bastante significativo nessa reta inicial da gestação. Outra questão bastante comum nesse período é que, para muitas mulheres, mesmo numa gestação planejada, essa fase inicial de tantas adaptações, de tantas mudanças, de tantas dúvidas, tragam elevados níveis de estresse e ansiedade. Então tá tudo bem você ficar ansiosa, ficar estressada em alguns momentos por estar lidando com algo que é completamente novo. Mesmo se você já tenha vivido uma gestação anterior, cada gestação é única, como eu sempre falo aqui. Então a realidade que a mulher está vivendo muitas vezes no momento da segunda gestação é completamente diferente da primeira, e isso por si só pode trazer maior ansiedade, maior estresse, seja envolvendo questões sócio-econômicas, questões profissionais, ou mesmo questões pessoais da gestante e do parceiro, ou da realidade em que aquela gestante está inserida naquele momento. Então, o primeiro trimestre, ele vai ser um período de mudanças. Talvez o período em que a mulher vai sentir muito essa transição entre não estar grávida e se tornar uma gestante. No segundo trimestre, muitas vezes, esses enjoos podem seguir, podem acompanhar a mulher, mas não é o mais comum. O natural e esperado nessa fase é que os enjoos amenizem, que a sonolência também diminua e a mulher volte a ter mais energia, mais disposição, por isso que o segundo trimestre da gestação é conhecido como a lua de mel gestacional. Nem todas as mulheres vivem isso, mas grande parte confirma essa terminologia, porque é um período em que a mulher já está melhor adaptada à nova realidade, ela já se reorganizou com as questões mais práticas, ela está começando a curtir a ideia de estar grávida, da gestação, e nessa fase, justamente pelos enjoos terem diminuído, pela energia estar aumentando, a mulher consegue voltar a ter uma rotina muito parecida com aquela de antes de descobrir a gestação.

Então, ela tá muito mais disposta, muito mais motivada, muitas vezes até libido volta a ficar mais normal, a ter libido nessa fase, que às vezes no primeiro momento na gestação isso fica comprometido. Também é importante que os casais, desde o primeiro momento em que descubram a gestação, conversem abertamente sobre o que cada um está pensando e sentindo. Por quê? Para cada um vai ser vista essa experiência de uma forma diferente. O homem naturalmente vai ter o foco nas questões, recaem com mais frequência nele, que é toda essa preocupação em ser o provedor, em honrar com todas as responsabilidades, e a mulher se volta mais para a parte afetiva, emocional e para o processo que ela está vivenciando naquele momento. Então é muito importante que o casal consiga compartilhar aquilo que está pensando e sentindo, para que consiga também se apoiar de forma mútua e passar por esse período de uma forma mais leve e tranquila.

No segundo trimestre também é um momento em que o bebê tem a parte respiratória, auditiva e muscular já toda desenvolvida. No segundo trimestre o bebê já tem as suas funções respiratórias, auditivas e musculares já desenvolvidas. Então é uma fase em que ele também já consegue ouvir tudo que é dito aqui do lado de fora. Por isso que os pais e mães são orientados a conversar com o bebê, a cantar para o bebê, a colocar músicas para que eles ouçam, porque eles já começam a conseguir distinguir os sons que eles estão ouvindo. Essa fase do segundo trimestre da gestação também pode ser uma fase de bastante ansiedade. Por mais que a mulher já esteja se adaptando à nova realidade, essa ansiedade pode surgir sim, especialmente de acordo com o contexto, com o ambiente em que ela está inserida. Então é muito importante estar atenta a isso, a fatores estressores e se voltar para atividades, para pessoas que contribuam também com o seu bem-estar e, conseqüentemente, com o pleno desenvolvimento do bebê. No último trimestre, o terceiro trimestre, que inicia lá pela 28ª até a 40ª semana, é uma fase em que a mulher pode começar a ter mais dores físicas, pode ficar um pouco mais difícil.

Por quê? A barriga começa a pesar. É natural que muitas vezes a mulher tenha inchaço no corpo, especialmente pernas e pés, e é importante ter a orientação dos profissionais que estão te acompanhando, porque muitas vezes pode ser necessário o uso de meias compressivas nessa etapa da gestação. Além disso, a bexiga fica pressionada e, com isso, as idas ao banheiro são intermináveis, especialmente durante a noite, prejudicando o sono. A insônia, ela já pode surgir no segundo trimestre, até mesmo por todas essas dificuldades que a mulher tem para dormir. Ela não encontra uma posição confortável na cama, tem essa questão de precisar ir ao banheiro inúmeras vezes durante a noite. Além disso, outra questão importante é que os órgãos como um todo, eles ficam comprimidos. Então o intestino também é pressionado, gerando gases, muitas vezes prisão de ventre e trazendo muito desconforto para a mulher. Sem contar a ansiedade que nessa etapa toma conta, porque a mulher está preocupada, está na expectativa, está imaginando como que vai ser a hora da chegada do bebê e quando que vai ser. Hoje muitas mulheres até planejam o momento de ter uma cesariana, mas procuram respeitar os sinais que o bebê está dando de que é o momento para o nascimento dele.

A gente já sabe o quanto isso é importante, respeitar a maturação do bebê, para que ele manifeste o momento adequado de nascer. E aí a mulher escolhe a via de parto, se vai ser parto natural, se possível, ou se vai ser uma cesárea. Então, é um momento de muita expectativa, de muita ansiedade, e que pode também trazer alguns conflitos para o casal, justamente porque cada um está administrando aquela realidade de acordo com as suas perspectivas, especialmente de acordo com as vivências e experiências anteriores, como a gente já conversou. Então o diálogo segue sendo a receita para esse momento. Falem abertamente sobre como vocês se sentem, sobre o que vocês estão pensando, o que vocês esperam do parceiro e da parceira. Pais e mães devem se comunicar de forma muito aberta em todas as fases da gestação. Mulheres, não deixem de comunicar ao seu parceiro as transformações físicas que muitas vezes vocês sofrem e acabam não querendo falar para não deixar preocupado, para não gerar ansiedade e passam a administrar tudo isso sozinhas em um momento em que já é desafiador caminhar, já é difícil avançar lidando com todas as questões e transformações naturais dessa etapa. Então use a sua rede de apoio, use o seu parceiro, se puder buscar ajuda, mantenha um diálogo muito aberto com toda a sua equipe de profissionais que estejam te acompanhando. Evitem buscar informações no Google, evitem trazer a realidade de uma amiga, de uma prima para o seu momento, porque pode não ser a sua. Então é muito importante ter essa clareza de que essa fase vai ser peculiar para cada mulher.

Aquilo que a sua amiga viveu, que a sua prima viveu, ou mesmo que eu estou compartilhando aqui, pode não acontecer dessa mesma forma com você. A ideia de compartilhar sobre as fases da gestação é para dar um norte do que é esperado, do que é mais comum. No entanto, cada mulher vai viver da sua forma e por isso a importância de ter esse suporte com os profissionais que vão te acompanhar. Eu espero ter ajudado, ter esclarecido um pouco dessas fases da gestação e que isso

sirva como um norte para te amparar no momento em que você estiver atravessando o período gestacional.