

Gravidez - mês a mês da mulher

Durante nove meses o corpo se transforma. As emoções também. Afinal, uma nova vida cresce dentro de sua barriga. Confira, aqui, todas essas mudanças e nossas dicas para uma gravidez saudável e feliz.

1º mês

Sua menstruação está atrasada mais de quinze dias, os seios inchados, os mamilos sensíveis e escurecidos. Surgem as náuseas e os vômitos, possivelmente um sinal da presença do hormônio da gravidez - a gonadotrofina coriônica. Outros sintomas se juntam a estes: aumento da circulação sanguínea, aceleração dos batimentos cardíacos, queda da pressão arterial e uma produção maior de progesterona. Tantas mudanças trazem um enorme cansaço e um sono quase incontrolável. Além da sensação de azia e da vontade de fazer xixi, a todo momento.

Para confirmar a gravidez, seu ginecologista faz um exame de toque, no próprio consultório. E um teste laboratorial verifica a dosagem, no sangue, do hormônio Beta HCG. Resultado positivo? Parabéns! Um bebê está a caminho e com ele, muitas mudanças na vida de vocês.

Dicas:

Para aliviar os enjôos, chupe gelo, limão ou bala de hortelã.

O cigarro está proibido e o consumo de álcool restrito a duas doses por semana.

Não tome qualquer remédio ou faça radiografias sem orientação médica.

Comece a consumir mais alimentos ricos em ácido fólico, como feijão, grão-de-bico, lentilha, espinafre, brócolis, couve-flor, repolho cru, cenoura, fígado, levedo de cerveja, pão integral, laranja e banana. Ajudam a prevenir anomalias cardíacas, malformações e alterações congênitas.

2º mês

O índice mais alto de progesterona influi diretamente nos movimentos intestinais, causando a prisão de ventre que, em alguns casos, se estende até o final da gestação.

Aumentam as células produtoras de leite e os canais que o transportam até os mamilos. As mamas crescem, ficam muito mais sensíveis e com a temperatura elevada, por causa do maior fluxo sanguíneo em toda a região. O próprio organismo começa a preparar os seios para a amamentação.

O corpo ganha formas arredondadas. A essa altura, você deve ter engordado cerca de dois quilos. A média ideal é de 800g a 1kg por mês.

Na visita pré-natal, seu obstetra vai pedir os seguintes exames: urina, fezes, hemograma completo, tipagem sanguínea e fator Rh, anti-HIV, glicemia de jejum (diabetes), reação sorológica para citomegalovírus, hepatite, sífilis, rubéola e toxoplasmose, teste parasitológico e a primeira ultra-sonografia.

Dicas:

Adote um cardápio equilibrado, que garanta os nutrientes necessários para uma gestação saudável.

Intestino preguiçoso? Abuse de alimentos como germe de trigo, mamão, ameixa, aveia e fibrosos em geral.

Beba, pelo menos, dois litros de líquido por dia, entre sucos, vitaminas e água. Ajuda a evitar os inchaços nos dedos e tornozelos, causados pelo mau funcionamento dos rins.

Cuide da beleza. Hidrate a pele da barriga, dos seios, das coxas e do bumbum para prevenir a formação de estrias. E não saia de casa sem passar protetor solar: na gravidez, sua pele fica mais sujeita ao aparecimento de sardas e melasmas (manchas escuras).

3º mês

Tonteiras, palpitações e taquicardia são comuns nesta fase. Afinal, há um litro e meio a mais de sangue circulando pelo seu corpo e percorrendo um trajeto maior, para suprir o feto e a placenta.

Por causa disso, o coração passa a bombear mais rapidamente, o fluxo sanguíneo em direção ao cérebro é reduzido e a pressão cai. Algumas mulheres sentem câibras, principalmente à noite.

Você tem mais de 35 anos? Hora, então, de fazer o exame da biópsia do viló-corial, para detectar o risco de doenças cromosômicas

ou ligadas ao fechamento do tubo neural.

A salivação aumenta, torna-se mais ácida e a gengiva sangra com facilidade, exigindo uma higiene bucal cuidadosa. As veias, mais dilatadas, podem provocar o aparecimento de varizes e hemorroidas.

Dicas:

Aumente o consumo de fígado, rins, ovos, trigo integral, ameixa, uva e vegetais verdes. Seu corpo está precisando de alimentos ricos em ferro.

Contra as câibras, estenda a perna e flexione tornozelo e dedos dos pés para cima, em direção ao joelho.

Uma pitada de sal, embaixo da língua, ajuda a elevar a pressão e alivia a tonteira.

Comece a preparar os seios para a amamentação. Ao se enxugar, depois do banho, fricção os mamilos com a toalha: fortalece a pele e evita rachaduras nos bicos. Sol direto, sempre que possível, também ajuda.

4º mês

Os enjôos passaram e o risco de aborto também. Mas tantas mudanças no corpo, junto às alterações hormonais, mexem com sua estabilidade emocional. Você está mais insegura, angustiada, cheia de medos; passa do choro ao riso sem motivo aparente.

É normal, também, que o desejo sexual se altere - para mais ou para menos. As causas podem ter origem puramente biológica ou estarem associadas a um medo inconsciente de ferir o bebê durante a relação.

Além dos mamilos, você pode notar um escurecimento da pele também na região genital, nas axilas, em sinais e cicatrizes. Não se assuste! Isso acontece por causa do excesso de produção de melanina. Algumas mulheres apresentam, ainda, manchas escuras no rosto.

Seu obstetra vai pedir um novo hemograma, nesse período. Como prevenção, se você tem mais de 35 anos ou já é mãe de uma criança com síndrome de Down, terá que fazer o exame da amniocentese. Para garantir se o feto sofre ou não de alguma anomalia genética.

Dicas:

Os exercícios físicos são importantíssimos para o bem-estar geral e vão ajudar muito no momento do parto. Dê preferência à caminhada, natação, hidroginástica, ioga e tai-chi-chuan.

Procure um curso de preparação de parto e cuidados com o bebê. Além de fazer uma ginástica específica, você conhecerá outras grávidas, para trocar dúvidas, medos e experiências comuns.

Converse com seu companheiro sobre a vida sexual. Juntos, vocês encontrarão as posições e a frequência mais indicadas para estes meses tão especiais.

5º mês

A secreção vaginal aumenta e está mais ácida, criando um ambiente propício aos fungos e infecções urinárias. Sintomas como ardência e coceira no local devem ser comunicados imediatamente ao médico.

As alterações no metabolismo fazem surgir os chamados desejos, pela própria carência de determinadas substâncias no organismo. Em alguns casos, podem estar ligados a fatores emocionais, quando a mulher procura uma compensação na comida.

A pele e os cabelos estão diferentes: ressecados ou oleosos demais. Resolva o problema, comprando produtos específicos, de preferência à base de compostos naturais.

Novidades na ultra-sonografia: além de acompanhar o desenvolvimento da gravidez, você, certamente, já poderá saber o sexo do bebê.

Dicas:

Capriche no guarda-roupa e nos cuidados com a aparência. Sentir-se bem e bonita é fundamental, neste momento de tantas transformações.

Atenção à forma: nada de exagerar nos doces, condimentos, nas massas e no sal, mesmo quando a vontade parecer incontrolável.

Não é hora de ficar gripada ou de contrair qualquer tipo de vírus. Evite choques térmicos, correntes de ar e ambientes fechados, com muita gente e fumaça.

6º mês

Não estranhe alguns desconfortos normais nesta fase. As costas doem: estão sobrecarregadas pelo peso da barriga e pelas articulações da bacia que vão se afrouxando para facilitar o parto. Você continua a fazer xixi a toda hora. Mas, agora porque a cabeça do neném passa a comprimir a bexiga para baixo, diminuindo sua capacidade de segurar a vontade.

A temperatura do corpo está mais elevada, causando uma transpiração excessiva. Hora de aumentar o consumo de líquidos e procurar ambientes bem ventilados.

Muito cansada? Reserve um tempinho, depois do almoço ou no final da tarde, e dê uma boa cochilada para recompor suas energias.

Comece a pensar na decoração do quarto e no enxoval do bebê. Qualquer dúvida, consulte nossa lista para orientar sua escolha. E fique atenta à estação do ano em que seu filho vai nascer, para não comprar peças que ele nem chegará a usar.

Dicas:

Nem pensar em diminuir a quantidade de líquidos para fazer menos xixi. Evite, também, prender, quando sentir vontade. De agora em diante, lembre de levar lenços de papel na bolsa, para as possíveis emergências.

Aumente o consumo de cálcio, que fortalece os ossos e dentes, seus e do bebê.

Saltos médios, sentar-se com a coluna reta, dormir em colchão mais duro e não carregar peso ajudam a aliviar as dores nas costas.

7º mês

O organismo retém mais líquido, a circulação não flui como antes. Resultado: pernas, tornozelos e pés inchados. O útero crescido pressiona o diafragma, causando falta de ar. A azia volta, e você pode sentir câibras, principalmente à noite.

Os desconfortos são muitos, sim, mas a barriga linda e enorme anuncia que o bebê já está chegando. A partir de agora, começam as visitas às maternidades para conhecer os quartos, a sala de parto e checar condições de higiene e atendimento. É o momento ideal também para fazer o chá-de-bebê e completar, assim, o enxovalzinho.

Redobre sua atenção ao dirigir: os reflexos estão mais lentos. E evite viajar de avião, a não ser que haja real necessidade. Neste mês, você fará a última ultra-sonografia que, além de avaliar as condições da placenta, vai confirmar a posição do bebê para o parto.

Dicas:

Contra os inchaços, diminua a quantidade de sal na comida. E todas as noites, antes de dormir, mergulhe os pés em uma bacia de água quente com sal grosso. O alívio é imediato.

Se você é hipertensa e notar a formação de edemas, procure imediatamente o obstetra.

Para diminuir a sensação de peso causada pelas varizes, deite sempre com as pernas mais elevadas que a cabeça. Inclua pacotes de fraldas descartáveis na lista de chá-de-bebê. Elas serão muito úteis, principalmente nos primeiros meses.

8º mês

Maçãs do rosto mais redondas, seios encaroçados e muita dor nas costas. As pernas também estão pesadas e você tem dificuldades para sentar e levantar. Ao deitar de barriga para cima, a sensação é de falta de ar. Calma! Logo, logo, esses sintomas vão passar e seu bebê estará em seu colo.

Mais do que nunca, é preciso aproveitar todo o tempo livre para relaxar - ir ao cinema, visitar uma amiga, ficar em casa lendo ou vendo TV. Sem deixar de lado as providências práticas, como passar as roupinhas do neném e arrumar as malas para a maternidade.

É importante também, agora, escolher, junto ao obstetra, o tipo de parto mais indicado, decidir sobre a casa de saúde e se inteirar de seus direitos legais, como a licença-maternidade, por exemplo.

Dicas:

Deitar virada para o lado esquerdo melhora a circulação e a respiração. Experimente. Um travesseiro extra pode servir de apoio.

A vida sexual não precisa ser interrompida, a não ser por recomendação médica. Basta encontrar as posições mais confortáveis.

Converse com seu médico sobre o tipo de anestesia que ele vai utilizar e esclareça antecedentes de reações alérgicas seus e da família a qualquer medicamento.

Mantenha por perto e ao alcance de todos os telefones do obstetra e da maternidade. Descubra, também, quanto tempo você leva de casa até lá.

9º mês

O corpo todo pesa, você tem dificuldades de se locomover, mas deve insistir nas caminhadas e nos exercícios de respiração e relaxamento. As dores nas costas, a falta de posição para dormir e a ansiedade impedem um sono tranquilo e constante.

Nestas últimas semanas, as visitas ao obstetra passam a ser semanais. É o momento de esclarecer todas as dúvidas que ainda existam, e escolher, definitivamente o tipo de parto a ser feito.

Mais do que nunca, fique atenta às manifestações de seu corpo. Um sangramento, agora, pode significar o deslocamento prévio da placenta, ou seja, sua separação do útero antes da hora do parto, que deixa o bebê sem oxigênio. Caso aconteça, corra imediatamente para a maternidade.

Final do nono mês. A barriga desceu e as contrações, que começaram lá pela 28ª semana, se intensificam e chegam em intervalos cada vez menores. Quando acontecerem a cada 10 minutos, é hora de seguir para a maternidade, com ou sem o rompimento da bolsa d'água. Logo, logo, o bebê vai nascer. Para a alegria geral da família.

Dicas:

Um banho morno, de preferência de banheira, e um chazinho de camomila, antes de deitar, ajudam a relaxar e a dormir melhor.

Abasteça a despensa para, tão cedo, não pensar em supermercado. As compras podem ser feitas por telefone ou computador. Não é hora de carregar sacolas ou empurrar carrinhos abarrotados.

Passa uma tarde no salão de beleza. Corte os cabelos, acerte as sobrancelhas, cuide das mãos, dos pés, faça depilação. Tudo para receber lindamente o seu bebê.

Por Regina Protasio

Consultor: Dr. Carlos Dale, ginecologista e obstetra.

site TOPBABY