



ACONTECE

SAÚDE

PRÉ NATAL, O QUE VOCÊ PRECISA SABER

—
A gestação é um período importante na vida da mulher, levando a transformações e adaptações tanto orgânicas quanto emocionais em razão de modificações hormonais.



Maria Rita de Souza Mesquita, especialista em Ginecologia e Obstetrícia e diretora de Defesa Profissional da SO-GESP, alerta que os principais cuidados devem começar antes mesmo do período da gravidez.

“A mulher tem de procurar um obstetra de sua confiança para receber as orientações adequadas e iniciar o uso de ácido fólico três meses antes do início da gestação para que seja evitada má formação do tubo neural responsável pelo sistema nervoso central, cérebro e coração da criança”.

Os cuidados são extensivos à alimentação; evitar ficar longos períodos em jejum, excesso de sal e açúcar. O certo é seguir uma dieta equilibrada e nutritiva com proteínas, carboidratos, frutas, legumes e verduras.

Além disso, é importante que a mulher realize atividades físicas especializadas para a gestação tais como caminhada, hidroginástica, yoga entre outras.

“Os benefícios são muitos, tanto físicos quanto psicológicos, já que podem levar à liberação de hormônios neurotransmissores que ajudam a estabilizar emocionalmente da grávida. A prática de atividade física é essencial para o corpo, pois propicia o fortalecimento da região pélvica e vaginal, relevante estímulo para um parto normal, além de prevenir a incontinência urinária pós-parto” discorre a especialista.

Destaca-se a contraindicação do uso de bebidas alcoólicas, cigarro e drogas visto que essas substâncias aumentam as chances do aborto espontâneo, parto prematuro e de interferência na formação da placenta.

É mister que a gestante esteja em dia com a carteira de vacinação e seja orientada quanto à necessidade da aplicação da vacina dTpa (contra difteria, tétano e coqueluche) a partir da vigésima semana de gestação. A vacina de gripe também deve ser atualizada anualmente, assim como a de hepatite B para as gestantes não imunizadas.

Aliás, as vacinas que são manipuladas com vírus vivo atenuado não podem ser utilizadas durante a gestação, como por exemplo, a de rubéola.

Na atualidade, em decorrência da pandemia da Covid-19, há indicação de imunização das gestantes com duas doses iniciais e um reforço após 4 meses. As vacinas seguras e disponíveis para as gestantes são a Coronavac e Pfizer.

Em relação ao uso de medicamentos, a gestante deve entrar em contato com seu obstetra para a permissão de uso.

EXAMES

Os exames de sangue e urina em geral são realizados durante o primeiro, segundo e terceiro trimestre. Em cada um desses períodos, há outros mais específicos, mas os indispensáveis são tipagem sanguínea, hemograma, glicemia de jejum, hemoglobina glicada, sorologias para sífilis, HIV, rubéola, toxoplasmose, hepatite B e além da dosagem de vitamina D, TSH e t4 livre e urina 1, cultura e antibiograma. Entre 24 e 28 semanas, é fundamental a realização da curva glicêmica.

Em relação as ecografias, é primordial a realização de ultrassonografia transvaginal por volta de 7/8 semanas para avaliar principalmente a idade gestacional, a presença de saco gestacional intrauterino, se é com feto único ou múltiplo e a presença de batimento cardíaco fetal. Os exames morfológicos são realizados entre 11 a 14 semanas e também por volta de 20 a 24 semana. Outros ultrassons podem ser realizados por volta de 29/30 semanas e no final da gestação de acordo com a evolução de cada gestação.

COLUNA SAÚDE ACONTECE