



IMPORTÂNCIA DO PRÉ NATAL

Posso dizer que a primeira consulta de pré natal é uma das mais importantes de toda a gravidez. É nela que o obstetra estratifica os riscos inerentes a gestação, pede os exames necessários, avalia a quantidade ideal de vitaminas a ser suplementada, calcula a idade gestacional e a data provável do parto, tira dúvidas sobre o que é permitido e proibido na gravidez e claro, orienta sobre todos os cuidados a serem tomados nesta fase única na vida de uma mulher.

Exceto em situações de alto risco e/ou intercorrências materno fetais, a gestante deve consultar-se uma vez por mês até 28 semanas. Depois, a frequência passa a ser quinzenal até o termo, e semanal a partir da 37ª semana até o parto. É importante ressaltar que não existe alta do pré natal.

Os trimestres são divididos da seguinte forma:

- 1º trimestre: até 14 semanas
- 2º trimestre: de 14 semanas e 1 dia até 28 semanas
- 3º trimestre: de 28 semanas e 1 dia até 42 semanas

Tirando os casos em que a gestante entra em trabalho de parto espontâneo, a idade gestacional do nascimento depende dos fatores de risco e/ou complicações materno fetais. Ou seja, não existe uma idade gestacional exata para um bebê nascer pois são várias as particularidades que definem esta data.

Existem 5 ultrassons importantíssimos durante a gravidez:

1. Obstétrico inicial transvaginal até 9 semanas: este exame auxilia na datação correta da gestação, avalia a viabilidade embrionária, define o número de embriões e identifica se a gestação está se desenvolvendo no lugar certo;

2. Ultrassom morfológico de 1º trimestre: deve ser feito entre 11 e 14 semanas e serve para quantificar os riscos do bebê ter alguma síndrome e/ou mal formação;

3. Ultrassom morfológico de 2º trimestre: é o exame mais detalhado de toda gravidez e deve ser feito entre 20 e 24 semanas de gestação e complementado com uma avaliação transvaginal de medida de colo uterino. Este morfológico analisa todos os ossos, todas as estruturas, todos os detalhes do bebê e ainda identifica se a gestante tem risco de parto prematuro por alterações no seu colo;

4. Ultrassom morfológico de 3º trimestre: ao redor da 30ª semana, entrando no terceiro trimestre, é fundamental dar aquele “double check” no bebê como um todo e claro, avaliar a inserção e a localização definitiva da placenta;

5. Ultrassom obstétrico com avaliação da vitalidade fetal: com 40 semanas, é imprescindível que avaliemos o peso fetal, a quantidade de líquido amniótico e o bem estar fetal.

Fazer ultrassom não faz mal ao bebê. Ou seja, é um exame que não emite radiação e que todas as mães AMAM fazer. Então, além destes 5 que citei acima, a paciente pode fazer quantos ultrassons ela desejar fazer para ver seu bebê.

Quero mencionar a necessidade dos exames de sangue e de urina nos 3 trimestres e também do rastreio de diabetes gestacional. Algumas pacientes precisam de exames extras a depender de sua idade e possíveis comorbidades afim de manter a gestação mais saudável possível.

Falando em vida saudável, quero finalizar dando ênfase na importância de um estilo de vida saudável, pautado em atividade física regular, alimentação equilibrada, controle no ganho de peso, ingestão hídrica adequada, fisioterapia para fortalecimento do assoalho pélvico e musculaturas lombar e abdominal bem como um bom preparo mental para os meses que seguem adiante e o tão sonhado dia do parto.

A dica mais valiosa é que uma gestante deve ser acompanhada por um obstetra que tenha os mesmos princípios que ela para que apoie suas decisões, tenha empatia e comprometimento para com as escolhas da gestante.



Unihclinic

R. Prof. Filadelfo Azevedo, 644 - Vila Nova Conceição,
São Paulo - SP, 04508-011