

Gravidez sem medos

Uma especialista revela os mitos que mais preocupam as grávidas e dá **conselhos para uma gravidez “descomplicada”, serena e feliz.**

POR **SOFIA SANTOS CARDOSO**

COLABORAÇÃO



DRA. MARIA MANUEL SAMPAIO
Médica ginecologista-obstetra e autora do livro *Gravidez Sem Medos Nem Mitos* (Arena)



Envolta em ansiosos e dúvidas, a gravidez pode trazer ansiedade, stresse e alguns medos, especialmente para quem se estreia no papel da maternidade. No entanto, muitas destas dúvidas têm origem em mitos que persistem durante anos, passados de geração em geração. Foram precisamente essas ideias, infundadas ou popularmente difundidas, que levaram a ginecologista-obstetra Maria Manuel Sampaio a lançar o seu primeiro livro: *Gravidez Sem Medos Nem Mitos* (Arena). Neste artigo, revelamos alguns dos medos e mitos que mais preocupam as futuras mães e o que fazer (e não fazer) para viver estes nove meses de gestação de forma feliz e serena.

NÃO SOU IMUNE À TOXOPLASMOSE. HÁ ALIMENTOS QUE NÃO POSSO COMER?
«Este é um medo válido, mas significa que, até à data, não se teve contacto com esse parasita que vive na terra (e que pode ser encontrado nas fezes dos gatos, na fruta e legumes ou na carne malcozinhada)» explica Maria Manuel Sampaio. «A probabilidade de contrair esta infeção

é muito baixa. **Se, até à idade em que for mãe, nunca contraiu toxoplasmose, é muito difícil contrair durante os nove meses em que está grávida.»**

✱ **Conselhos da especialista**

→ Há alguns cuidados na preparação dos alimentos, nomeadamente «cozinhar, descascar ou desinfetar legumes e fruta com um dos produtos de desinfecção de alimentos crus à venda nos supermercados».
→ Não deixe de comer marisco, um dos grupos de alimentos considerados “proibidos”. «Não passa de um mito. Desde que seja fresco e cozinhado, é um alimento recomendado na gravidez», indica a especialista. Além de não representar riscos, ainda tem benefícios. «É muito rico em ómega-3, um nutriente muito importante para o desenvolvimento cognitivo do bebé.»

✱ **Não coma isto**

→ «Saladas e frutas fora de casa, carnes malcozinhadas e enchidos, principalmente os fumados não embalados/processados, inclusive o presunto.» A opção será congelar os enchidos e comê-los posteriormente, «pois

as temperaturas muito frias matam os parasitas, eliminando o risco associado à toxoplasmose».
→ Ovos malcozinhados. «Embora não contenham toxoplasmose, podem conter salmonela e outras bactérias que provocam gastroenterites.»
→ Queijos não pasteurizados e patês. «Podem conter a bactéria listeria, cuja infeção deve ser evitada na gravidez.»
→ «Evite o consumo excessivo de peixes, como peixe-espada, tubarão, cavala e outros de águas profundas por conterem uma elevada concentração de mercúrio.»

✱ **OS ENJOOS PODEM PREJUDICAR O DESENVOLVIMENTO DO BEBÉ**

«Esta é uma ideia errada. As náuseas resultam de alterações hormonais, que causam modificações no sistema digestivo



GRAVIDEZ SEM MEDOS NEM MITOS
Maria Manuel Sampaio
Arena
€15,50

e no sistema nervoso central e não são preocupantes para o desenvolvimento do embrião/feto. Na maioria dos casos, ocorrem entre as seis e as 14 semanas, podendo estar ausentes ou prolongar-se por toda a gravidez. Mesmo em casos graves de enjoos, «quando há hiperémese gravídica (complicação da gravidez muito rara caracterizada por náuseas e vômitos durante mais de dois dias), o desenvolvimento

DOENÇAS CRÓNICAS E GRAVIDEZ

✱ **Para as mulheres com patologias crónicas como hipertensão, diabetes, epilepsia e doenças autoimunes, é obrigatória uma consulta de preconceção para ajustar a medicação (muitos dos fármacos utilizados estão contraindicados na gravidez) e realizar exames para saber se a doença crónica se encontra estável e controlada. No caso de doenças autoimunes, por exemplo, a mulher deve engravidar, de preferência, numa fase que a doença esteja “inativa”.**

FONTE: GRAVIDEZ SEM MEDOS NEM MITOS (ARENA), MARIA MANUEL SAMPAIO

do embrião/feto não é prejudicado», explica a especialista, que alerta, contudo, para a necessidade de procurar ajuda médica nestes casos, pois «pode ser necessário realizar exames, hidratação e medicação endovenosa.»

★ **Conselhos da especialista**

→ Coma de três em três horas. «No período em que os enjoos são frequentes, é importante não ficar muito tempo sem comer. Faça lanches, com um pequeno *snack* antes de dormir e, se acordar a meio da noite, aproveite para comer algo (uma bolacha).»

comer produz corpos cetónicos, que potenciam as náuseas. Ao acordar, ainda antes de sair da cama, coma duas ou três bolachas para a glicemia estabilizar.»

→ «Se não tolerar beber água, devido ao sabor metálico que surge com as náuseas, beba chás, sumos e bebidas frescas (sem álcool)», sugere a especialista, recomendado «uma hidratação fracionada, ou seja, muitas vezes e pouca quantidade, de cada vez.»

★ **Não faça isto**

→ «Comer gorduras, em particular fritos, quando estiver com náuseas.»

→ «Ser demasiado exigente com a diversificação alimentar. Nesta fase, forçar a ingestão de alguns alimentos pode provocar mais náuseas e vômitos. Não é por, durante algumas semanas, não comer fruta ou carne que o desenvolvimento do bebé vai ficar prejudicado.»

→ «Ceder às pressões familiares para comer alimentos nutritivos para o bebé. Após as 12/13 semanas de gestação, os enjoos desaparecem na grande maioria dos casos e já poderá ingerir esses alimentos, mais saudáveis para o bebé, até ao fim da gravidez.»

3 SINAIS DE PARTO

Estes são os sinais que indicam que o momento do parto está próximo:

1

Contrações

Podem ser “falsas” e ocorrer em qualquer fase da gravidez. Regra geral, são mais comuns a partir das 20 semanas, sendo desconfortáveis, mas indolores.

As contrações associadas ao trabalho de parto são dolorosas, rítmicas, com aumento progressivo de intensidade e diminuição do intervalo entre si.

2

Rutura da “bolsa de águas”

O bebé está envolvido por líquido amniótico no útero. A rutura desta bolsa traduz-se numa perda notável de líquido transparente e inodoro.

Pode ocorrer durante o trabalho de parto, mas, em alguns casos, é o primeiro sinal.

3

Perda do rolhão mucoso

É uma espécie de “tampão”, com uma substância gelatinosa, transparente ou raiada de sangue, que protege a subida de bactérias da vagina para o útero. Quando é expulso, o parto está para breve (na maioria dos casos, ocorre nos sete dias seguintes) e deve informar o seu médico obstetra.

FONTE: GRAVIDEZ SEM MEDOS NEM MITOS (ARENA), MARIA MANUEL SAMPAIO

AGORA QUE ESTOU GRÁVIDA NÃO POSSO ENGORDAR

«É uma ideia errada. Se está grávida, o normal e expectável é que aumente de peso. Em média, as mulheres engordam cerca de 12 quilos até ao final da gravidez, considerando apenas o aumento de peso que a gravidez induz naturalmente no corpo da mulher». Além disso, o aumento de peso esperado depende do índice de massa corporal prévio. Ou seja, em algumas mulheres, este aumento poderá ser superior, sem que signifique que está a engordar.

«Esperamos que uma pessoa com baixo peso aumente, em média, 13 a 18 quilos; já uma pessoa com excesso de peso e/ou obesidade deve aumentar apenas entre cinco e nove quilos.»

★ **Conselhos da especialista**

→ «Nesta fase da vida, a gestão do peso não deve ser uma prioridade. O mais importante é manter uma alimentação equilibrada e, em particular, nesta fase em que se está literalmente a ‘construir’ um pequeno ser vivo.»

★ **Não faça isto**

→ Dietas muito restritivas. «A alimentação diária deve ser cuidada, mas normal,

sem desvios acentuados. O mais importante é que viva uma gravidez com saúde e sem stresse.»

→ Comer “por dois”.

«Ao longo da gravidez, o metabolismo pede um aumento de calorias, mas é ligeiro. Deve comer um pouco mais, mas não significa comer tudo o que apetece e cair em exageros.»

O BEBÉ NASCEU. SERÁ QUE VOU CONSEGUIR AMAMENTAR?

«Muitas mulheres têm este medo e se o seu leite será suficiente para sustentar o bebé. Estas dúvidas podem ter um impacto muito negativo e devem ser esclarecidas», defende Maria Manuel Sampaio, que reconhece os benefícios da amamentação, mas lembra que «o leite materno não é fundamental para o desenvolvimento do bebé, nem amamentar é obrigatório. Não vai ser ‘menos mãe’ se não conseguir amamentar. Apesar de se tratar de um processo fisiológico, a amamentação tem de ser treinada.»

★ **Conselhos da especialista**

→ Iniciar a amamentação na primeira hora após o nascimento pode fazer a diferença. «É nas primeiras horas de vida



EVITE INFUSÕES DE ERVAS

«Algumas plantas aumentam o risco de aborto e parto prematuro. Prefira chás de saqueta de uma marca conhecida», aconselha a ginecologista-obstetra Maria Manuel Sampaio

que os reflexos de sucção e deglutição do bebé estão no auge e é também na primeira hora após o parto que a mãe está sob o efeito de um aumento de oxitocina e prolactina, que vai facilitar a amamentação», explica Inês Moura, enfermeira e especialista em amamentação, que colaborou no livro de Maria Manuel Sampaio, no capítulo dedicado à amamentação.

★ No dia a dia é importante «procurar um ambiente calmo e tornar este momento o mais natural possível, sem stresse», frisa Maria Manuel Sampaio. «Se houver muita ansiedade, o organismo não vai produzir leite.»

★ **Não faça isto**

→ «Comparações com a amiga ou colega que consegue amamentar e manter o aleitamento materno de forma exclusiva. Só aumentam a frustração e o stresse nos casos em que a amamentação é difícil.»

→ «Entrar em stresse quando surgem dificuldades. É normal, por vezes, não correr tão bem como imaginamos e, se não for possível amamentar, não há problema. A amamentação não é uma obrigação», defende a especialista. ★