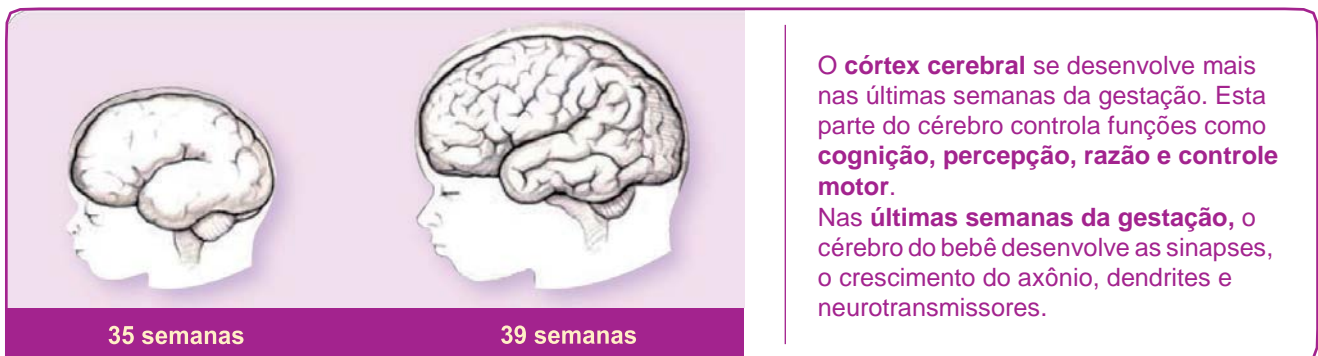


ORIENTAÇÕES SOBRE A GESTAÇÃO

Amplie seus conhecimentos sobre a gestação

• **A fase crítica do desenvolvimento do cérebro fetal ocorre durante as últimas semanas de gravidez**

O cérebro de um bebê com 35 semanas pesa dois terços do que pesará em 39-40 semanas. O volume do córtex cerebral no bebê de 34 semanas é 53% do volume que atinge em 39-40 semanas.



Evidências de imaturidade cerebral são vistas em problemas com a respiração, apneia, frequência cardíaca aumentada, alterações do sono e alimentação.

• **Trabalho de parto é um processo importante para a saúde do bebê**

O processo do trabalho de parto sinaliza as células do pulmão do bebê para mudar de produtor de fluidos para absorver o fluido. Além disso, durante a passagem pelo canal vaginal ocorre compressão do tórax do bebê, levando a eliminação de líquidos das vias respiratórias, o que também irá facilitar o início da respiração. Outro benefício que só ocorre durante o trabalho de parto e parto normal é a colonização intestinal, bem como de pele, boca e demais mucosas, com bactérias benéficas da microbiota materna. Bebês nascidos por cesariana apresentam uma menor diversificação da microbiota intestinal do que os nascidos de parto vaginal. Por terem um papel protetor, a ausência ou diminuição dessas bactérias benéficas podem ser persistentes e afetar o metabolismo de gordura predispondo à obesidade, além da expressão de alguns genes com impacto na predisposição a doenças relacionadas à resposta imune, como a asma.

• **Uma gravidez normal pode durar até 42 semanas**

A natureza é sábia e evidências científicas comprovam: parto normal é a opção mais saudável e adequada para a maioria das mães e bebês. Se a sua gravidez é saudável, aguarde o início do trabalho de parto para procurar a maternidade e ter o bebê. Evite antecipar seu parto agendando uma cesariana sem indicação clínica. Os bebês que nascem antes de 39 semanas completas de gestação podem ter mais problemas de saúde no momento do nascimento e ao longo da vida quando comparados aos be-

bês nascidos à termo, ou seja, com 39 semanas ou mais.

Por que os bebês precisam de tempo (pelo menos 39 semanas)?

- Durante as últimas semanas de gravidez ocorre uma importante etapa do desenvolvimento dos órgãos, incluindo cérebro, pulmões e fígado;
- Bebês nascidos após 39 semanas estão menos propensos a ter problemas de visão e problemas de audição após o nascimento;
- Os bebês precisam de pelo menos 39 semanas para ganharem peso no útero (chegam a ganhar 250 gramas por semana após a 37ª semana); bebês nascidos com peso saudável conseguem manter a temperatura melhor do que bebês que nascem muito pequenos;
- Os bebês precisam de pelo menos 39 semanas para aprenderem a sugar, engolir bem e ficar acordado tempo suficiente para comer.
- Apesar desta classificação, nem todos os bebês com 39 semanas de gestação terão completado o processo de maturação necessário para uma adaptação saudável pós-parto. O agendamento de cesarianas, antes do início do trabalho de parto, pode encurtar a etapa de preparação para a vida extra uterina, com prejuízo especial para a transição pulmonar, podendo levar a problemas logo após o nascimento ou mesmo mais tardiamente.

Agendar uma cesária pode ser um problema?

O agendamento de uma cesariana precocemente, por razões não médicas, pode causar problemas para a mãe e o bebê.

Veja alguns exemplos:

• A data prevista para o parto pode não ser exatamente certa

Às vezes é difícil saber exatamente quando você ficou grávida. Se o seu médico programou a indução do seu parto ou uma cesariana e a idade gestacional estiver errada em uma semana ou duas, o seu bebê poderá nascer muito cedo.

• A indução do trabalho de parto pode não funcionar

O colo do útero só amadurece no fim da gestação. Se o seu trabalho de parto for induzido antes das 41 semanas, o medicamento que o seu médico lhe deu pode não funcionar e você pode acabar precisando de uma cesariana.

• A cesariana fora de trabalho de parto pode causar problemas para o seu bebê

Os bebês nascidos por cesariana podem ter mais problemas respiratórios e outros problemas médicos do que os bebês nascidos por parto vaginal.

• A cesariana pode causar problemas para futuras gestações

Depois de ter uma cesariana, você pode estar mais propensa a ter outra cesariana em nova gestação. Mais cesarianas levam a mais complicações para você e para o bebê, incluindo problemas com a placenta e hemorragia.

• A cesariana é uma grande cirurgia para a mãe

Leva mais tempo para você se recuperar de uma cesariana do que de um parto vaginal. Você pode precisar passar de 2 até 4 dias no hospital após uma cesariana. Você irá precisar de 4 até 6 semanas para se recuperar totalmente depois de ir para casa. Você pode sofrer complicações com a cirurgia, tais como infecções ou sangramentos. A recuperação é mais dolorosa e a amamentação poderá ser mais difícil. É importante ficar em contato com o seu prestador de cuidados de saúde, mesmo depois de ir para casa.

• **A cesariana não proporciona o contato com as bactérias benéficas presentes do canal de parto**

Durante o trabalho de parto, a pele, boca, intestino e demais mucosas do bebê entram em contato com bactérias benéficas presentes no corpo da mãe que irão ajudar a melhorar a resposta imune e prevenir doenças como a asma. Durante a cesariana, o bebê não se beneficia dessa proteção extra.

• **A cesariana pode dificultar o início de aleitamento materno**

Estudos apontam que mulheres que tiveram bebês por cesariana têm maior dificuldade em iniciar o aleitamento materno do que as que tiveram parto normal. O aleitamento materno é recomendado até os seis meses e traz inúmeros benefícios para a saúde da mulher e do bebê, como maior resistência a infecções nos bebês, melhor desenvolvimento dos músculos envolvidos na deglutição e fala, oferta adequada de nutrientes preparados especialmente para o bebê, retorno mais rápido ao peso materno anterior à gestação, além de ser um momento muito especial de carinho entre mãe e filho.

• **O trabalho de parto é como engatinhar e andar**

Sabemos que irá ocorrer num determinado período de tempo, aproximado, mas não uma data e tempo exatos. Então, habitualmente, o trabalho de parto irá ocorrer espontaneamente entre 39 e 42 semanas de gestação, mas nem você e nem o seu médico podem fixar a data e hora exatas.



Esperar pode ser difícil, mas esperar permite que o cérebro do seu bebê se desenvolva. Lembre-se disso!

Perguntas e respostas:

1) Estou nas últimas semanas da minha gravidez e estou muito desconfortável. Se minha gravidez estiver indo bem, é seguro pedir para agendar o meu parto ou cesariana um pouco mais cedo?

Não. Muitas mulheres experimentam desconforto nas últimas semanas de gravidez. Levar o seu bebê a termo (39-42 semanas) e esperar até que o trabalho de parto inicie, naturalmente, é a melhor opção para ajudar seu bebê a prosperar.

2) Quais são as preocupações se eu tiver meu bebê antes de chegar a termo?

O desenvolvimento crítico dos órgãos vitais do bebê, incluindo o cérebro, pulmões e fígado, ocorrem nas últimas semanas de gravidez. Os cérebros dos bebês crescem cerca de um terço durante as 35 a 39 semanas. Bebês nascidos antes de 39 semanas:

- Podem ter problemas para mamar (a capacidade de sugar e engolir é desenvolvida durante as semanas finais da gravidez);
- Têm mais chance de fazer icterícia;
- São mais propensos a ter menores notas na escola, em leitura e matemática;
- Têm um maior risco de desenvolver problemas no pulmão;
- Têm maior possibilidade de necessitar de incubadora (o ganho de peso nas últimas semanas ajuda os bebês a manter a temperatura após o parto, podendo permanecer junto à mãe).

Bebês nascidos em 37 ou 38 semanas estão na fase de termo precoce. Bebês nascidos nesta fase têm uma chance de ter de ir para a UTI (Unidade de Cuidados Intensivos Recém-Nascido) do que bebês nascidos com termo completo.

3) Eu sei que as pessoas têm partos um pouco cedo e seus bebês estão muito bem. Por que eu deveria esperar?

Alguns bebês nascidos antes de termo podem nascer saudáveis, porém, em geral, são os que entraram em trabalho de parto espontaneamente. Mas por que correr o risco com o seu bebê? Numerosos estudos têm demonstrado que os bebês nascidos antes das 39 semanas têm mais problemas de saúde nos primeiros anos e também para o resto de suas vidas comparados aos que nascem a termo. A menos que haja um risco médico para a mãe ou o bebê, os médicos especialistas sabem que uma das melhores coisas que uma mãe pode fazer para garantir que seu bebê seja saudável é esperar até que seu corpo esteja pronto para o parto e deixar a natureza seguir seu curso.

4) Estamos, eu e meu bebe, realmente prontos para o nascimento agora? Não existem exceções?

A não ser que o seu médico tenha recomendado antecipar o parto antes do termo completo por uma razão médica, é melhor para você e seu bebê esperar pelo menos até as 39 semanas. Além disso, trabalho de parto induzido pode ser mais longo e mais doloroso do que se o trabalho de parto começa naturalmente, o que aumenta a chance de precisar de uma cesariana. Na verdade, esta é uma questão tão séria que muitos hospitais começam agora a criar regras para evitar que os médicos marquem uma cesariana ou induzam o parto antes do início do trabalho de parto natural sem uma razão médica, mesmo que este seja o “desejo” da gestante.