



Lição 7 – Gestação (Parte II)

Na 28ª semana de gestação o bebê ainda não está pronto para nascer, mas já está equipado para sobreviver fora do corpo da mãe sem precisar de assistência para respirar. Nas doze semanas seguintes vão se desenvolver rapidamente os olhos e cérebro. O feto ganha massa óssea e o sistema imunológico começa a amadurecer.

Na 37ª semana, os pulmões estão plenamente formados e podem funcionar sem ajuda. Nas últimas semanas, o bebê, agora completamente formado, acumula nutrientes que serão imprescindíveis nos seus seis primeiros meses de vida. Uma deficiência de qualquer macro ou micronutriente pode afetar o seu desenvolvimento. Faltando poucos dias para o parto, o bebê desce na barriga da mãe, assumindo assim sua posição final até o momento do nascimento.

Com 37 semanas a gestação se encontra na sua reta final e, assim como o corpo do bebê se prepara para a hora do parto, o corpo da mãe também passa por mudanças. Nesta fase, em geral, as gestantes passam a respirar melhor, aumentam a frequência de idas ao banheiro (por causa da bexiga que se encontra mais comprimida) e aumentam as dificuldades para dormir (esta é a pior fase do sono para a gestante).

A barriga também fica mais endurecida e começam a surgir as primeiras contrações. Quando o momento do parto se aproxima, as contrações tornam-se mais frequentes, regulares e fortes.

O parto é um acontecimento natural e não traumático para a maioria das mulheres. Com o objetivo de esclarecer qualquer dúvida ou preocupação em relação a este momento, procure conversar com seu médico sobre os procedimentos envolvidos neste transcendental processo.

Antes do nascimento do bebê, no entanto, é necessário tomar alguns cuidados. O repouso é o mais importante de todos. Procurar descansar ao máximo, mesmo que em pequenos cochilos ao longo do dia. Em uma pesquisa realizada no Reino Unido sobre o sono dos pais após o nascimento do bebê, em geral, os pais perdem 44 dias de sono no primeiro ano de nascimento dos seus filhos.

Portanto, antes que o sono seja comprometido, é importante um repouso de qualidade. Um outro cuidado é deixar a mala da maternidade pronta, com as roupinhas do bebê já lavadas.



Lição 7 – Gestação (Parte II)

Assim, se acontecer um adiante inesperado do nascimento, você estará preparada. É importante também preparar a sua própria mala para a maternidade.

A gestação mudará para sempre a vida e a rotina da mulher. O momento do parto, a emoção de ver e sentir o filho pela primeira vez e os primeiros dias após o nascimento são momentos e desafios únicos na vida de uma mulher, mesmo não sendo mais o primeiro filho.

