



## Lição 6 – Gestação (Parte I)

Gestação é o período de crescimento e desenvolvimento de um ou mais embriões no interior do útero materno. Para que ocorra a gestação é necessário que o óvulo, gameta feminino, seja fecundado pelo espermatozoide, gameta masculino. O resultado dessa fecundação dá origem ao zigoto, que após várias multiplicações, transforma-se no embrião.

Durante as primeiras semanas após a fecundação a futura mamãe ainda não sente os efeitos da gravidez, mas isso não quer dizer que seu bebê não esteja se desenvolvendo. O seu crescimento é muito acelerado e contínuo a cada segundo.

Devido a que o corpo da mulher está se preparando para abrigar um novo ser, este também sofrerá diversas transformações. A primeira grande mudança é a ausência de menstruação que se dá pela produção de determinados hormônios que impedem a descamação do endométrio.

O tempo da gestação é contado a partir do primeiro dia do último período menstrual da mulher, tem duração de 38 a 42 semanas e pode ser dividido em três fases. A primeira, que começa na concepção e dura aproximadamente 2 semanas, é aquela em que se forma o zigoto e se iniciam as sucessivas divisões. Depois vem a fase embrionária, que vai da segunda até a oitava semana de gestação. Por último tem a fase fetal, que se estende da oitava semana até o final da gestação.

Na fase embrionária, a partir da terceira semana de concepção, inicia a formação do sistema nervoso central, os braços e as pernas. O embrião também tem sistema digestório, coração e primórdios da face. Na quarta semana é necessária atenção para a ingestão de ácido fólico, pois é quando o sistema nervoso central está sendo formado.

Se houver deficiência de ácido fólico durante a quarta semana o tubo neural da criança pode ficar defeituoso. A falta de iodo, vitamina D e ferro também podem comprometer o desenvolvimento mental e a cognição do futuro bebê.

Na quinta e na sexta semana se desenvolvem os olhos, os ouvidos, os órgãos genitais, os rins, o palato e os dentes. Essa fase se estende até a oitava semana.



## Lição 6 – Gestação (Parte I)

A partir da oitava semana se dá início à fase fetal e se estende até o final da gestação. Nessa fase, os órgãos continuam a se desenvolver e o bebê vai adquirindo aparência cada vez mais humana. São formados os órgãos genitais, as unhas, os cabelos e as pregas vocais. Os rins começam a filtrar líquidos do corpo, o fígado entra em funcionamento e os ossos passam a endurecer. Qualquer “insulto” no primeiro trimestre de gestação pode afetar o desenvolvimento do cérebro, do sistema nervoso central, do coração e rins.

A partir da quarta semana após a fecundação, o embrião começa a produzir o hormônio Gonadotrofina beta ou beta-HCG. Nesse período, os testes de gravidez comercializados em farmácias podem não conseguir detectar o hormônio presente na urina, mas um exame de sangue certamente conseguirá detectar a gravidez.

Nesse período também é comum o aparecimento de sintomas como náuseas, cansaço e dores nos seios. De todos esses sintomas, o mais temido são as náuseas. Náuseas são sinônimos de mal-estar constante, vômitos, perda de peso e repulsa pela comida. Embora cada grávida seja diferente, ter náuseas é bastante comum durante a gestação. Alguns estudos indicam que até 50% das mulheres sofrem com náuseas e vômitos neste período.

Na maioria das mulheres os sintomas começam a melhorar a partir da 12ª semana de gestação, mas, em uma pequena porcentagem, esses sintomas podem as acompanhar durante os nove meses. A sua causa é pouco conhecida, mas pode ter relação com o olfato mais sensível da mulher no período da gestação e também com os efeitos da descarga hormonal que provoca alterações emocionais e comportamentais.

A fome e o cansaço podem agravar a situação. As náuseas podem surgir ao levantar-se todas as manhãs ou quando altera a posição física da mulher é alterada. Portanto, seguem algumas dicas para ajudar a controlar as náuseas:

- Biscoitos salgados. Para as náuseas matinais a dica é comer um biscoito salgado antes mesmo de se levantar. E não se levante de forma rápida. Procure esperar pelo menos uns 10 minutos deitada na cama até colocar os pés no chão.



## Lição 6 – Gestação (Parte I)

- Limão. É importante sempre um limão por perto. Corte um limão ao meio e cheire-o quando tiver uma náusea ou beba sumo de limão exprimido com um pouco de açúcar ou água mineral com umas gotas de limão.
- O gengibre também é um poderoso aliado para prevenir as náuseas e os vômitos. Pode ser usado na forma de pastilhas ou junto da comida e sucos naturais.
- Alimentos ricos em proteínas podem ajudar a reduzir as náuseas. Uma boa opção é o consumo do iogurte natural sem sabor. Evite os alimentos ricos em gorduras, fritos e os alimentos muito picantes. Não coma aquilo que o simples odor ou consistência lhe provoquem náuseas. Quando acabar de comer não escove imediatamente os dentes.
- É importante comer alguma coisa entre um ataque de náuseas e outro, para evitar perda de peso excessiva. Pequenas refeições ao longo do dia podem funcionar melhor do que apenas 3 refeições principais.
- Além disto, beba muito líquido, na forma de água, água aromatizada, água com gás e sucos naturais. A recomendação é de 10 a 12 copos de água ao longo do dia.
- Evite os movimentos bruscos. Repouse várias vezes ao dia deitada com uma almofada debaixo da cabeça e outra debaixo das pernas. Sente-se um pouco depois de comer, pois a gravidade ajudará a manter a comida no estômago.

Se nenhum dos truques caseiros funcionar para as náuseas e vômitos, consulte o seu médico e este poderá lhe ajudar melhor.