

## OS MOVIMENTOS DO BEBÊ DURANTE A GRAVIDEZ.

O bebê se movimenta dentro do útero bem antes que a gestante consiga sentir seus movimentos. Antes da gestante sentir os movimentos acontece de conseguir ver movimentos do bebê, durante a ultrassonografia, Muitas mulheres ficam ansiosas para terem a sensação dos movimentos do bebê no seu útero. Nos grupos de gestantes, aquelas que iniciam sua participação em um grupo, logo no primeiro trimestre da gestação, costumam perguntar se é normal não perceberem a movimentação do bebê, quando vão começar a senti-lo.

Não há um período exato que seja o mesmo para todas as gestantes começarem a sentir os movimentos fetais. A maioria começa a sentir por volta do quarto ou quinto mês de gestação. Esta percepção vai depender de vários fatores: o desenvolvimento de cada bebê, que é único; o jeito de cada bebê ser (há os mais agitados e os mais calmos) e também da consciência corporal de cada gestante. Há mulheres que têm uma percepção do próprio corpo muito aguçada e outras não. Tudo isto vai influir na questão de em que semana gestacional cada uma vai começar a sentir os movimentos de seu bebê. Portanto, não fique aflita para conseguir sentir os movimentos do bebê. Você deve estar fazendo o pré-natal e seu pré-natalista deve estar acompanhando o desenvolvimento de seu bebê, ouvindo seus batimentos cardíacos, avaliando seu crescimento pela medição do fundo do útero (o médico coloca a fita métrica no púbis da mulher e a estende sobre seu abdome até encontrar a altura da parte superior do útero) ou por ultrassonografia. Se seu pré-natalista está lhe assegurando que o desenvolvimento de seu bebê está normal, não fique ansiosa porque ainda não percebe seus movimentos.

Muitas gestantes relatam que por volta do quarto mês, começam a sentir algo que lhes elas acham parecido com bolhas deslocando-se no seu abdome. Ficam se perguntando se serão gases ou mexidas do bebê. Depois esta percepção vai ficando mais nítida e as mulheres claramente sentem que é o seu bebê mexendo e não gases.

Até o final do quinto mês todas já distinguem as mexidas do bebê. Entretanto, em geral por volta do sexto ou sétimo mês, outra confusão começa: o útero começa a ter contrações de treinamento para o trabalho de parto, contrações de Braxton-Hicks. Essas contrações fazem com que o útero fique contraído, em geral, apenas de um lado, ficando duro do lado que está contraindo e aparentando estar “torto”, mais saliente do lado da contração. As gestantes interpretam estas contrações como se o bebê estivesse indo todo para um só lado. Mas, não há como o bebê ir todo para um lado do útero e deixar o outro lado do útero vazio. O útero vai crescendo à medida em que o bebê cresce e no sexto mês, quando podem já começar a percepção das contrações de Braxton-Hicks, o bebê, a placenta, a bolsa d’água com a água e o cordão umbilical estão tomando quase todo o espaço do útero. Estas contrações de Braxton-Hicks treinam o útero para o trabalho de parto, mas não são iguais às do trabalho de parto. As do trabalho de parto são rítmicas e de crescente intensidade e dão no útero todo. Ser rítmica significa que elas vão acontecendo com intervalos cada vez menores entre elas. Terem intensidade crescente significa que vão ficando cada vez mais longas (começam com uns 30 segundos e vão aumentando até ficarem com 60 segundos. Prestem atenção: eu disse SEGUNDOS). Em geral, as contrações de Braxton-Hicks são indolores. As de parto também podem ser indolores, mas vão trazendo uma sensação de pressão cada vez mais forte.

Bem, já que vocês já sabem distinguir as contrações de Braxton-Hicks das mexidas do bebê, vamos voltar a falar sobre elas.

Algumas mulheres “interpretam” as mexidas do bebê de diversas maneiras. Podem achar que o bebê está chutando-as e sentir como se o bebê estivesse agredindo-a.

Outras acham que o bebê vai ter um temperamento inquieto, vai ser “levado”, traquina. Cuidado, mamãe, com estas interpretações. Sem dúvida que os movimentos podem às vezes ser muito incômodos para a mamãe, mas o bebê em geral está se mexendo só para se exercitar, sem nenhuma intenção de incomodar a mamãe. Vamos esperar o bebê nascer e se desenvolver para ver como ele será. Se já começamos a acreditar que ele será assim ou assado porque se mexe mais ou menos, poderemos já agir de uma forma que termine por induzi-lo a ser do jeito que acreditamos.

Muitos futuros papais criam o hábito de colocar as mãos sobre o ventre da mulher e falar com o bebê. Muitos percebem que quando começam a falar, o bebê se movimenta. Realmente, a partir do sexto mês o bebê já escuta e pode responder com movimentos à voz do pai ou da própria gestante ou de outra pessoa que cultive este hábito.

Pode ser muito gratificante para o futuro pai ou para irmãos que a gestante lhes proporcione a oportunidade de sentir os movimentos do bebê. Isto vai concretizar para eles a existência de uma vida ali.

Muitas gestantes percebem que quando deitam em determinadas posições o bebê se mexe mais, como se estivessem reclamando e até para sua própria comodidade, mudam de posição. Sobre posição para deitar, o ideal é que após o sexto mês, quando o volume do abdome já está bem grande, a mulher deite-se sobre o lado esquerdo, pois esta posição libera a veia cava que leva sangue para o útero, levando portanto, oxigênio e nutrientes para o bebê.

Nas últimas semanas de gravidez o bebê pode mexer menos, pois há cada vez menos espaço no útero. Se porém, você sentir que não percebe movimentos do bebê há cerca de seis horas, deite-se sobre o lado esquerdo e procure, durante 40 minutos, perceber se há movimento. Se não perceber nenhum movimento, procure seu pré-natalista ou a casa de saúde. O bebê pode estar mais quieto devido a estar recebendo menos oxigênio do que deveria e neste caso é necessária uma avaliação pelo pré-natalista.

Faço votos de que você possa curtir os movimentos de seu bebê.