

## **Náuseas e vômitos na gravidez.**

Vitória Pamplona, 05/04/2011

Muitas gestantes, no início da gestação, sentem enjoo e podem apresentar vômitos. Contudo, muitas mulheres não apresentam este sintoma na gravidez. E outras o apresentam de forma muito intensa no primeiro trimestre e às vezes até o fim da gestação. Esta variação de mulher para mulher é uma resposta bio-psicossocial à novidade da gestação, ao novo ser que se instalou e se desenvolve no útero da mulher. Estes três fatores – biológicos, psicológicos e sociais - estão intrinsecamente interligados, só podendo ser separados para efeitos didáticos.

È uma resposta biológica porque há várias alterações hormonais que podem provocar enjoos e náuseas. Os hormônios provocam outras alterações no aparelho digestivo que também apresentam variações de mulher para mulher. Os hormônios da gravidez fazem com que a digestão fique mais lenta, especialmente no trato intestinal, para que a mulher absorva mais os nutrientes dos alimentos. O crescimento do útero, com o decorrer da gravidez, empurra o estômago e seu conteúdo para cima, fazendo-o sair para o esôfago, onde provoca a sensação de queimação (azia) e provocando às vezes o vômito. Cada mulher na gestação tem uma maior ou menor taxa de hormônios, o que certamente vai influenciar na questão de sentir enjoos, náuseas, vômitos e azia na gestação. Há um mito de que se a mulher tem muita azia é porque o bebê será cabeludo. Mas isto não tem fundamento: mulheres que têm ou não azia, tanto têm bebês cabeludos quanto carecas.

Os fatores sociais são a forma como a cultura na qual a mulher foi criada e está vivendo a gestação encara a maternidade e a gravidez. Se na cultura em que a mulher vive, a gravidez é vista como um período que inspira cuidados, quase como uma doença, é mais provável que mais mulheres tendam a apresentar este sintoma do que em uma cultura que encara a gestação como um período especial, porém fisiológico, uma expressão de saúde da mulher.

Mas, mesmo em uma cultura que veja a gravidez como um período normal e saudável na vida da mulher, determinadas mulheres podem apresentar sintomas de náuseas e vômitos intensos, que vão além dos provocados apenas pelas mudanças hormonais.

Entram aí os fatores psicológicos, a história única de cada mulher e de cada gestação. Cada família tem suas histórias, seus mitos próprios sobre a gravidez, o parto e a maternidade. A reação de cada gestantes à gravidez vai depender de tudo que ela aprendeu durante sua vida, desde a mais tenra infância até o momento em engravidou. Influenciam sua gravidez até histórias que ela ouviu bem pequena e das quais não se lembra conscientemente. Influem as histórias que ouviu ao longo da vida e das quais se lembra. Influe o fato de se a gravidez foi planejada conscientemente ou “planejada sem querer, querendo”, isto é, aquela gravidez que aconteceu porque, no fundo a pessoa tinha muita vontade de engravidar e ao mesmo tempo tinha medo, e aí esquece de tomar a pílula ou de colocar o preservativo, ou faz uma tabela totalmente furada e aí ...Mesmo nas gestações planejadas conscientemente, há muitas vezes presentes o medo das mudanças que acompanham a gravidez, medo do parto, medo da maternidade. O mais comum é que estes sentimentos contraditórios estejam presentes em todas as gestações,

planejadas conscientemente ou não. Qual a relação dos fatores psicológicos com as náuseas, os enjoos, os vômitos? A tensão emocional, seja ela qual for, pode propiciar a ocorrência de náuseas, enjoos e vômitos, não apenas na gravidez, mas em outras situações, devido aos hormônios estressores presentes em qualquer situação de estresse. E por mais feliz e desejada que seja uma gravidez, pode ter seus momentos de estresse ligados diretamente à própria gestação como ligados a outras causas como a morte de uma pessoa querida, a perda de emprego de alguém da família, etc, pois a vida não se imobiliza para que gestemos nossos filhos.

Muitas pessoas costumam pensar que os enjoos e vômitos são representam sempre uma rejeição ao filho. Às gestantes que chegam preocupadas com esta idéia aos meus grupos de gestantes, costumo dizer que elas não podem estar rejeitando o filho pois ele ainda nem existe, existe apenas o filho idealizado, o filho imaginado. O filho imaginado pode por exemplo, ser imaginado como muito inquieto porque mexe muito no ventre, mas o filho real pode ser diferente, nem sempre a criança mantém fora do ventre o padrão que tinha na gestação Costumo falar às mães que o amor materno é uma construção que pode começar na gravidez ou até antes, mas que só se consolidará quando a mãe se deparar com o bebê real e não apenas imaginado. E esta construção é uma construção que pode ser gradativa, ir crescendo a cada dia que passa depois do primeiro contato mãe-bebê.

Assim, se você está sentindo enjoos, náuseas e vômitos procure pensar sobre seus sentimentos e se puder, freqüente um grupo de gestantes no qual possa falar sobre eles. Você verá que muitas têm sentimentos parecidos e que estes sentimentos são normais. Aprenderá também dicas para superar muitas das dificuldades deste período, dicas sobre como cuidar do bebê e você verá que é mais fácil do que você pensa.

Vou lhe indicar também alguns recursos para amenizar estes incômodos. Eles são uma citação do nosso livro “Da Gravidez à Amamentação: o dia a dia de um importante período de nossas vidas”, escrito em parceria com o Dr Tomaz Pinheiro da Costa (obstetra) e Marcus Renato de Carvalho (pediatra), e publicado pela Editora Integrare de São Paulo. Você o encontra nas livrarias Saraiva.

Se as dicas que demos não lhe ajudarem procurem quem está fazendo seu pré-natal e peça ajuda.

Dicas:

- Não deixe o estômago muito cheio nem muito vazio. O melhor é fazer refeições mais leves e mais freqüentes. Por exemplo, seis refeições leves por dia;
- Evite frituras, gordura e alimentos de cheiros fortes e desagradáveis;
- Não beba líquidos durante as refeições e sim no intervalo entre elas;
- Como algum alimento sólido, por exemplo, bolachas, antes de se levantar pela manhã;
- Prefira alimentos gelados , pois os quentes tendem a provocar mais enjoos.