

## O PRIMEIRO TRIMESTRE DA GRAVIDEZ.

O primeiro e o último trimestres da gravidez são vividos por muitas mulheres como os momentos mais difíceis da gestação. Hoje, vamos falar um pouco sobre o primeiro trimestre. A gravidez começa com a concepção.

As mudanças hormonais que ocorrem com a gestação provocam transformações corporais que podem ou não ser percebidas pela mulher, antes mesmo do principal sinal de que está ocorrendo uma gravidez, que é a ausência da menstruação na data esperada. Assim, algumas mulheres perceberão, antes mesmo da ausência da menstruação, algumas transformações corporais, como maior sensibilidade nas mamas, escurecimento da aréola (parte mais escura ao redor do bico do peito), escurecimento da vulva. Algumas sentirão enjoos, mas nem todas.

A percepção precoce destes sinais de gravidez, depende de vários fatores, como por exemplo, a gravidez ter sido planejada e desejada, ou não ter sido planejada mas mesmo assim ser muito desejada, ou ser uma gravidez desejada porém, ao mesmo tempo, temida. Depende também da maior ou menor percepção que a mulher tem de seus próprio corpo e seus processos.

Tendo sido planejada ou não a gravidez, o primeiro trimestre será a época da elaboração desta realidade, a época de se conscientizar da existência da gravidez, a época de como se diz popularmente: “a ficha começar a cair”. Comumente, existem momentos de aceitação e alegria e momentos de rejeição, medo, mesmo nas gestações planejadas.

Os sintomas que acompanham o primeiro trimestre não são iguais para todas as mulheres: há as que enjoam e sentem náuseas e as que não enjoam nem sentem náuseas. É a hipersonia (aumento do sono), cansaço, aumento da frequência urinária e também a sensibilidade à flor da pele, as reações emocionais aumentadas. Tudo isto varia muito de mulher para mulher, dependendo de inúmeros fatores. Há na nossa sociedade uma tendência a psicologizar a ocorrência de náuseas e vômitos como uma não aceitação do bebê. Existem causas hormonais para os enjoos e vômitos e é claro que tensão também aumenta a incidência de náuseas e vômitos. Porém, tensão na gravidez não quer dizer necessariamente rejeição ao bebê. As tensões na gravidez podem ter as mais diversas origens sendo comum o medo de não dar conta de ser boa mãe, de não conseguir conciliar o novo papel com os demais, o medo do parto, etc, etc, mesmo estando presente o desejo de ser mãe, o amor pelo bebê que virá.

Tendo ou não percebido sintomas antes da ausência da menstruação, este será o grande sinal de probabilidade da gravidez e é isto que leva as mulheres ao exame de sangue ou de urina para constatar a gravidez. Uma vez constatada vem a etapa da comunicação aos familiares e à rede social.

Uma vez confirmada a gestação, o ideal é que se inicie imediatamente o pré-natal. Fazer um pré-natal de boa qualidade é fundamental para a saúde da mulher e do bebê.

Você, como gestante, tem alguns direitos que não deve hesitar em exercer desde o início da gestação. Por exemplo, você tem direito a atendimento prioritário em lugares em que há filas como bancos, cinemas, etc. Tem direito a lugares especiais em ônibus e metrô. Há gestantes que só procuram usufruir destes direitos quando o abdome já cresceu e todos notam a gravidez. Mas, muitas vezes, é justamente no primeiro trimestre, quando a gravidez não se nota, que a mulher está se sentindo mais cansada, com maior necessidade de urinar a toda hora, mais enjoada, às vezes com quedas de

pressão. E portanto, necessitando evitar o cansaço de filas, de viagens em pé. Assim, leve com você o exame que constata sua gravidez e um documento que a identifique e não hesite em exercer seu direito de atendimento especial.

Se você é empregada, comunique o mais breve possível sua gravidez ao seu empregador. Isto vai lhe assegurar os direitos que a legislação determina para as gestantes.