

O SEGUNDO TRIMESTRE DA GRAVIDEZ

O segundo trimestre da gravidez, isto é, o 4º, o 5º e o 6º mês, são, para a maioria das gestantes, os meses mais tranquilos da gravidez.

Vejamos porquê. Em geral os sentimentos contraditórios muito comuns no início das gestações já se acalmaram. Isto é, frequentemente, mesmo as mães que planejaram a gravidez, podem se assustar ao receber o resultado “positivo” no exame feito para detectar a gravidez. Ouvimos muitas mulheres dizerem: “Parei de evitar, mas não achei que ficaria grávida tão depressa. Pegou-me desprevenida. Achei que ia ser daqui a alguns meses, não estava preparada para ser agora.” E ficam confusas entre um sentimento de alegria e aceitação e outros de medo e rejeição. Mais confusas ainda ficam as mulheres que não planejaram conscientemente a gravidez. Digo que não planejaram conscientemente pois, por vezes há um planejamento inconsciente que faz esquecer de tomar a pílula contraceptiva ou qualquer outro método que esteja usando.

Quando a gestação chega ao quarto mês, em geral, neste período a mulher já superou o susto e, em grande parte, o medo da nova responsabilidade. Não que os sentimentos contraditórios de aceitação e rejeição, de medos diversos (do parto, das responsabilidades da maternidade, das mudanças na vida, etc) não continuem existindo, mas a mulher já aprendeu em grande parte a lidar com estes sentimentos e começam a prevalecer os sentimentos de aceitação e ligação com o seu futuro filho.

Do ponto de vista das mudanças corporais, em geral os enjoos e náuseas, se aconteceram, passam no início do quarto mês para a maioria das mulheres. A sonolência excessiva, o cansaço, as idas freqüentes ao banheiro para fazer xixi, tudo isto já melhorou, já se atenuou, mostrando uma adaptação do corpo da mãe à vida de seu bebê dentro de seu ventre.

O volume do abdome já se pode notar mas não está tão grande que incomode. O incômodo com o tamanho do abdome virá no terceiro trimestre, como voltarão também as vontades freqüentes de urinar, o cansaço e a sonolência.

Enfim, o segundo trimestre é uma trégua entre alguns incômodos do primeiro e do terceiro trimestre.

Claro que quando falamos destes incômodos do primeiro e terceiro trimestre, estamos falando de queixas de um grande número de mulheres de nossa sociedade, mas há mulheres que não sentem estes incômodos ou sentem-nos muito pouco. Vai depender muito de seu estilo de vida, de suas crenças, valores e circunstâncias. Se a mulher foi educada ouvindo falar que gravidez dá sempre muitos incômodos, se sempre foi e continua sedentária durante toda a gravidez, se está passando por problemas de ordem familiar ou profissional, tudo isto irá afetar a vivência da gravidez. Estou apenas afirmando que em geral, o segundo trimestre é o vivenciado como sendo a mais fácil e livre de sintomas desagradáveis.

Há várias novidades neste semestre que podem ser vivenciadas de formas diversas pelas mulheres, mas em geral, são vivenciadas de forma positiva.

Uma delas: o aparecimento do abdome: a maioria das mulheres fica alegre de seu estado ser reconhecido publicamente e receber ajudas às quais têm direito e devem aproveitar e até solicitar, se não lhes oferecem espontaneamente: lugar no ônibus e metrô, preferência em filas.

Outra grande novidade: os movimentos do bebê começam a ser percebidos, em geral por volta do fim do quarto mês. A princípio a mulher pode perceber como bolhas de ar passando de um lado para outro da barriga e aos poucos os movimentos vão ficando mais nítidos. Há bebês que mexem mais outros que mexem menos. Algumas

gestantes interpretam os movimentos do bebê como uma agressão: “Ele está me chutando”, mas a maioria sente muita satisfação com as mexidas do bebê nesta fase, sentindo como uma confirmação de que ele está vivo, existe e está bem lá dentro.

Em geral, também neste trimestre, através das ultrassonografias solicitadas pelo pré-natalista (nada de ficar fazendo ultrassonografia desnecessária, não solicitada pelo pré-natalista) já se pode ver o sexo do bebê e a maioria absoluta deseja saber se vem menino ou menina. É cada vez mais raro a gestante ou o pai do bebê não querer saber o sexo. Uma vez sabido o sexo, os que definiram já um nome, começam a chamar o bebê pelo nome escolhido e o bebê torna-se uma realidade bem presente para os futuros pais.

Se os pais do bebê estão juntos na gravidez, por muitos relatos que temos tido, esta é a melhor época da vivência da sexualidade; os enjoos não mais atrapalham, e o volume do abdome não é tão grande que dificulte as movimentações e posições nas relações sexuais. Contudo é sempre bom lembrar que a vivência da sexualidade na gestação varia grandemente, tanto para homens como para mulheres, sendo comuns tanto aumento quanto diminuição do desejo sexual para ambos. Porém, nos grupos de casais que acompanhamos este trimestre é aquele no qual o desejo e a vivência da sexualidade estão mais presentes. Vale lembrar também que sexualidade não é só penetração pênis-vagina, mas toda a gama de carícias e carinho que o casal pode trocar e que qualquer zona do corpo tem potencial erótico.

Por ser, em geral, um semestre mais fácil de ser vivido, é interessante que a gestante aproveite para começar, se ainda não estiver fazendo, uma atividade física, como nadar ou caminhar ou yoga, ou qualquer outra atividade permitida pelo seu pré-natalista. É também um bom tempo para começar um a frequentar um grupo de gestantes ou de casais grávidos com profissionais capacitados para fornecer informações sobre parto, pós-parto, amamentação e cuidados ao recém-nato, além de darem apoio emocional para as questões e ansiedades dessa nova fase de vida. O trabalho em grupo é muito bom, pois propicia uma troca entre os participantes, levando cada um a ver que suas dificuldades não são únicas e têm solução.

Aproveite também para tomar providências práticas que, com a barriga maior no último trimestre, serão muito cansativas: comprar, fazer ou organizar o enxoval do bebê, e o cantinho da casa que ele vai ocupar quando nascer.

No pré-natal, já é hora de começar a dialogar com o pré-natalista sobre como você pensa e deseja seu parto, qual a visão que o pré-natalista tem de parto porque se você e o pré-natalista tiverem visões discordantes sobre o trabalho de parto, ainda haverá tempo de procurar alguém com quem você esteja de acordo. Lembre-se que trabalho de parto chama assim porque é um trabalho, e trabalho de equipe, equipe na qual os trabalhadores principais são a parturiente e seu bebê e o profissional de saúde que assiste o parto e sua equipe são os auxiliares da dupla mãe/bebê. Assim, não pode haver divergências entre você e o profissional que vai lhe ajudar em momento tão importante.