

## O ÚLTIMO TRIMESTRE DA GRAVIDEZ

O último trimestre da gravidez costuma ser marcado por várias ansiedades. No sétimo e oitavo mês o volume do abdome já está bem grande e a mulher sente-se mais cansada para se locomover. É um trimestre que pode ser bem longo pois começa no início da 27ª semana e pode ir até o final da 42ª semana, semanas estas contadas a partir do primeiro dia da última menstruação.

O ideal é que os arranjos materiais para a chegada do bebê, tais como, preparação do enxoval, preparação do cantinho no qual o bebê vai dormir, já estejam bem adiantados, pois se não estão adiantados começam a gerar preocupação e ansiedade. Mas, queridas gestantes, não se preocupem tanto com estes preparos materiais. O mais importante é a mamãe, o papai e a família toda estarem preparados emocionalmente para acolher este bebê e para ajudar a ele e a mamãe neste início de adaptação à nova vida.

O bebê precisa de um pouco de roupa para cada tamanho: recém-nascido, tamanho P e tamanho M. Os bebês crescem muito rapidamente e as roupas logo já não cabem, não sendo portanto vantagem comprar excesso de roupas de cada tamanho.

À medida que vai chegando o início do nono mês (início da 35ª semana) muitas gestantes já vão ficando ansiosas para ver a carinha do bebê e desejando que ela nasça o quanto antes.

Calma, muita calma neste final. Sei que à medida que as semanas vão passando não é só a gestante que vai ficando ansiosa, mas os familiares, amigos e colegas de trabalho ficam todos na mesma “pilha” e a gestante começa a receber inúmeros telefonemas, sempre com a mesma pergunta: “Como? Ainda não nasceu?” Mas, pessoal, nada de apressar a natureza. Em geral, quando o bebê está pronto para nascer, a gestante entra em trabalho de parto que é anunciado pelas contrações freqüentes ou pela rotura da bolsa d’água.

Como a maioria das gestações normais dura de 38 a 42 semanas contadas a partir do primeiro dia da última menstruação, as mamães logo no início da 38ª semana já querem que o bebê nasça. Mas, se a mulher está fazendo um bom pré-natal e o profissional de saúde que a atende está fazendo os exames necessários para verificar a saúde da gestante e do bebê e conclui que tudo está em ordem, pode-se esperar perfeitamente até o final da 42ª semana

Mesmo em alguns casos em que já se decidiu que vai ser feita uma cesárea, se for possível esperar o início do trabalho de parto, será bom. Será o sinal de que o bebê está maduro para viver aqui fora. Às vezes, uma pequena prematuridade acarreta o bebê ter que ficar alguns dias na UTI, o que é um sofrimento para todos..

Algo bom de se fazer neste final é conversar sobre o quê os futuros pais e avós pensam sobre os cuidados com o bebê e os apoios à nova família no pós-parto. O pós-parto é um momento de muito cansaço e de muito trabalho.

O ideal será que a mulher no pós-parto conte com quem a ajude nas tarefas de casa e que ela possa estar mais descansada para fazer coisas que só ela pode, como, por exemplo, amamentar. Pode ser que ela queira dar sozinha os primeiros banhos de seu bebê e fazer as trocas de fraldas. Pode ser que ela queira alguém da família (o pai do bebê ou outra pessoa) ajudando-a também nestas tarefas com o bebê.

O importante é que todos estejam de acordo sobre como fazer as coisas e principalmente que se respeite a forma como a mamãe quer fazer as coisas. Por isso ela deve, se puder, escolher cercar-se de pessoas que lhe aceitam e incentivam e não de pessoas que lhe desestimulem.

E para que na hora não surjam divergências é bom já irem trocando idéias sobre como executar estas rotinas.

Em nosso curso de gestantes, temos um dia para os avós, no qual os pais e avós trocam idéias sobre estes assuntos.

Lerem todos (mamãe, papai e avós ou outros cuidadores) um bom livro sobre os cuidados com o bebê ajudará a que na hora haja uma harmonia na forma de fazer e não uma discussão tipo “É assim, Não é assim”, que só fará toda a família, inclusive o bebê, ficarem tensos.

Enfim, neste último semestre é a hora do núcleo familiar e de todos que vão ajudar e estar presentes no pós-parto conversarem sobre este momento tão importante.