

O que não queriam que você soubesse sobre gravidez com Dra. Lelah Monteiro

A sexóloga e psicanalista da rádio Globo dá dicas e alertas fundamentais para esse público especial no mês da gestante

10/08/2016 15:22:35

Dia 15 de agosto se comemora o Dia da Gestante e esse público especial, mesmo quem ainda está tentando engravidar, busca muitas informações. Em seu consultório, a dra. Lelah Monteiro, educadora sexual e psicóloga, vem ajudando a sanar muitas dúvidas e inseguranças dessa futura mamãe e até do casal de primeira viagem.

Sexo na gravidez:

É Saudável e pode fazer até o final da gravidez. Sim, sexo é bom e a futura mamãe não pode e nem deve abrir mão do seu prazer. “Algumas mulheres, por exemplo, ainda acreditam que o pênis pode machucar a cabeça do bebê, mas durante o sexo o feto está protegido no útero. Há muitas mulheres que têm seu desejo aumentado na gravidez, enquanto outras podem ter aversão em fazer amor”, explica Dra. Lelah.

Incontinência urinária:

Na gravidez, a perda de urina involuntária é comum e um dos fatores é o enfraquecimento da musculatura do assoalho pélvico e períneo por causa, por exemplo, da pressão da bexiga comprimida pelo útero aumentado, além da cabeça do feto no último trimestre de gestação. O problema tende a regredir no pós-parto e entre os tratamentos para fortalecimento da região estão a estimulação elétrica, contraindo involuntariamente os músculos pélvicos e os exercícios de Kegel, na contração dos mesmos, feito pela própria mulher com a bexiga vazia, como se estivesse interrompendo a urina por 15 segundos e relaxando a região (três vezes ao dia, 10 vezes por vez).

Puerpério ou período pós-parto:

Com a chegada do bebê, a atenção toda se volta vai para o novo membro da família! Dessa forma, é comum a falta de interesse pelo parceiro.

Além dos holofotes no novo ser, algumas alterações orgânicas ou psíquicas entram em ação como a baixa produção do hormônio estrógeno causa a diminuição da lubrificação vaginal. “Nesse caso, faça uso do gel lubrificante e separe um tempinho para curtir a dois, passear com o marido, faz bem para a relação”, explica a psicanalista.

Segundo Lelah, a depressão ou melancolia pós-parto é mais comum do que se imagina. Muitas mulheres têm essa melancolia ou baby blues, que é um misto de medo, tristeza ou incapacidade de cuidar e é mais leve do que a depressão.

As causas são diversas, desde as hormonais até as psicoemocionais. “O baby blue geralmente é curado sem tratamento, já a depressão necessita de cuidados médicos e demora mais para solucionar. Em ambos os casos é importante a compreensão de que são quadros passageiros, particular de cada mãe e a ajuda de todos torna-se fundamental”, finaliza.