Terceiro trimestre de gravidez exige cuidados especiais com o corpo e visitas frequentes ao obstetra

Saber o que se passa nos últimos momentos antes do parto ajuda a ter uma reta final de gravidez menos dolorida e sem sustos para mãe e bebê

25/08/2016 10:08:30

Saber que o bebê está prestes a nascer, além de ser uma grande alegria, pode deixar as futuras mães ansiosas pela chegada e transformar a reta final da gravidez em um dos períodos mais demorados de toda a gestação. Quando o corpo entra no terceiro trimestre, entre a 28ª e a 40ª semanas, ele dá sinais de que o parto pode ocorrer a qualquer hora, e conhecer todas as mudanças que acontecem no corpo da gestante pode ajudá-la a se preparar melhor para vivenciar esse grande momento.

Ao entrar no último trimestre, o bebê tem quase todos os órgãos prontos para funcionar quando ele sair do útero da mãe, sendo o pulmão aquele que se desenvolverá por último. Seu peso tende a aumentar com frequência até o dia do parto, podendo chegar à média de 30 gramas por dia, e seus movimentos dentro da barriga vão diminuir cada vez mais. Segundo Heron Werner, ginecologista e obstetra especializado em medicina fetal e integrante do corpo clínico do Alta Medicina Diagnóstica, isso acontece porque o bebê adota a posição do nascimento e começa a entrar na arcada estrutural da região pélvica, forçando uma abertura entre os ossos. Como consequência, as dores na coluna e vértebras da gestante costumam aumentar nas últimas semanas, ficando ainda mais fortes quando combinadas com as contrações, que também ficam mais frequentes à medida que o parto se aproxima.

Além do desconforto nas costas, a futura mãe também precisa enfrentar outras mudanças no corpo que acompanham a reta final da gravidez. O inchaço nos pés, o aumento das câimbras e as tonturas constantes, resultado da compressão dos vasos sanguíneos das pernas pelo crescimento do útero, são comuns nas semanas que antecedem o parto e podem ser evitados com caminhadas diárias para fortalecer os membros inferiores. Já a incontinência urinária, que começa com o útero em crescimento que toma o espaço da bexiga e diminui o armazenamento de urina, pode ser evitada com fisioterapia e exercícios para o fortalecimento dos músculos da pélvis.

“Na reta final da gravidez, é muito importante que as gestantes não se esqueçam de fazer os

exames de pré-natal, que detectam riscos tanto para o bebê quanto para a mãe. Os mais importantes são o teste de tolerância à glicose, que identifica a diabetes gestacional; o exame de urina, para encontrar possíveis infecções; e o exame de infecção por estreptococos tipo B, para procurar bactérias que possam causar pneumonia e outros males no bebê”, aconselha o doutor Heron.

As visitas constantes ao obstetra escolhido pela gestante também é de suma importância para que o terceiro trimestre se desenvolva sem sustos. Como o nascimento já se aproxima, as futuras mães devem fazer consultas regulares; de 15 em 15 dias após a 34ª semana e semanalmente, quando a 40ª semana estiver se aproximando.