



Modificações emocionais e físicas na Gravidez

Durante a gravidez ocorre uma série de modificações na mulher, tanto físicas como psíquicas, que começam na primeira semana de gestação e continuam durante todo o período gestacional.

Devido à intensidade de sentimentos que envolvem a mulher no estado gravídico, deve-se ter muita atenção para o acompanhamento físico com o pré-natal assim como para o estado psicológico da mulher.

O controle do pré-natal é importante para que a criança nasça saudável, com peso normal e para que a mãe esteja saudável para criar o bebê.

Fumo, Álcool e medicamentos podem prejudicar em muito o crescimento do bebê e criar complicações durante a gestação. A orientação do médico é fundamental em relação a tudo o que a gestante ingere, pois chás, remédios fitoterápicos podem ser tóxicos para o feto.

O leite materno é o alimento ideal para a criança e muito responsável pelo vínculo emocional mãe/bebê, além de defender a criança de infecções, pois o leite materno aumenta a defesa do organismo.

A depressão pós-parto é uma doença emocional que comumente acontece devido à perda dos status de gestante, além de ser, essa passagem, muito rápida e muitas vezes dolorosa para a mãe. Por isso atenção com a tristeza intensa, e a falta de vontade em cuidar do bebê, isso pode ser um sinal de Depressão por parto e se o estado permanecer deve ser acompanhado por um psiquiatra e psicólogo para o bom crescimento e desenvolvimento da criança e para a maternagem adequada.

O amor e a compreensão nesse momento são fundamentais, o acompanhamento do marido e da família é importante para dar apoio à mulher e para que ela leve a gestação de forma satisfatória e o pós parto também.

Gravidez não é doença, mas é uma fase da vida da mulher que requer cuidados. Ela é dividida em três trimestres e em cada um deles modificações e orientações médicas são importantes. Por isso procure seu médico.

O primeiro ato de amor começa pelo cuidado.

Fernanda Reis

Psicóloga Clínica e Hospitalar

Coordenadora do Projeto Memorial Humanizado