

## **A IMPORTÂNCIA DA ESCOLHA DO PRÉ-NATAL E DO PRÉ-NATALISTA.**

Um atendimento pré-natal de qualidade é fundamental para a saúde da gestante e de seu bebê. Logo que você constatar que está grávida, deve procurar um bom pré-natal. Hoje conversaremos sobre como escolher e viver um bom pré-natal.

Se você vai ser atendida pelo Sistema Único de Saúde (SUS) informe-se sobre o atendimento: em alguns lugares o SUS possui esquemas nos quais você faz o pré-natal e tem o seu bebê no mesmo local, podendo ser ou não com o mesmo profissional. Em outros locais, você faz o pré-natal em uma unidade e é referenciada para ter o bebê em outra unidade. Se na sua localidade houver a possibilidade, escolha fazer o pré-natal com o mesmo profissional ou pelo menos na mesma instituição em que fará o seu parto. Se isto não for possível, vá pelo menos visitar com antecedência, a unidade para a qual você vai ser referenciada para o parto.

Se você vai ser atendida através de um plano de saúde privado, o mesmo profissional que lhe atenderá no pré-natal será, em geral, o mesmo que lhe atenderá no parto. O ideal é que você não opte por uma cesárea desnecessária, pois a cesariana é uma cirurgia de grande porte, que só deveria ser feita em caso de necessidade de evitar um mal maior para mãe e bebê. Assim, se você está disposta a tentar um parto via vaginal, procure saber se o obstetra de seu plano de saúde tem um bom índice de parto normal. Você pode perguntar diretamente a ele, ou à secretária, ou às clientes que estão na sala de espera para revisão. Se você apurar que o obstetra raramente faz um parto vaginal, você pode optar entre duas atitudes: discutir francamente a questão com ele e ficar segura de que ele, dentro das possibilidades, tentará no seu caso o parto vaginal ou, se você não sente esta segurança, procurar outro que lhe transmita esta segurança.

O estabelecimento de uma relação de confiança com o seu pré-natalista é fundamental. Você tem que se sentir acolhida, compreendida, atendida, valorizada em suas queixas e demandas. Esta relação de confiança pode ser conseguida através de você se colocar bem francamente, falando de seus sentimentos e de como está sentindo a relação entre vocês. Você tem este direito, de dizer o que pensa e o que sente, sobre sua gestação, seu parto e sobre o atendimento que está recebendo dele. Se, entretanto, você não consegue, mesmo tentando, estabelecer um clima de confiança entre você e seu pré-natalista, é melhor procurar outro profissional, através de indicação de amigos, de redes de discussão sobre parto na internet, de profissionais de outras especialidades, etc.

O pré-natal deve começar sempre por uma entrevista (anamnese), na qual o pré-natalista lhe faz perguntas sobre a saúde de seus familiares, sua história quanto a saúde e doenças desde o nascimento, seus ciclos menstruais, uso de métodos anticoncepcionais, aspectos da sexualidade, gravidezes, partos e/ou abortamentos anteriores, etc. Pode, nessa ocasião, também lhe fazer perguntas sobre sua situação social, econômica e cultural. Deve também fazer um exame físico geral para verificar a existência de problemas e avaliar as modificações corporais da gravidez. São indispensáveis em todas as consultas, a verificação da pressão arterial, peso, altura e medidas do abdome e a ausculta dos batimentos cardíacos do bebê.

Já na primeira consulta o profissional deverá solicitar exames complementares de sangue, urina e fezes. Estes exames serão solicitados outras vezes durante a gestação.

Poderão ser solicitadas também ultrassonografias e outros exames. Peça a seu pré-natalista explicação sobre estes exames e faça apenas os que ele solicitou. Não fique solicitando ultrassonografias desnecessárias. A ultrassonografia deve ser interpretada pelo seu obstetra, comparando-a com outros dados que ele possui sobre você. Não é para ser interpretada por você nem pelo ultrassonografista. Se este notar algo muito alarmante ele deverá se comunicar com seu pré-natalista.

O pré-natal pode ser feito por um médico, mas também pode ser realizado por um enfermeiro especializado em obstetrícia e que pode também atender a mulher no parto vaginal.

Se possível, vá ao pré-natal com o pai do bebê para que ele também participe do desenvolvimento da gestação e da discussão sobre as rotinas do parto, que deverão ser feitas durante as consultas pré-natais.

**exame físico geral** para verificar a existência de problemas e avaliar as modificações corporais da gravidez. Este exame pode constar de diversos procedimentos. **São indispensáveis: verificação da pressão arterial, peso, altura e medidas do abdome. Na primeira consulta deve-se sempre tentar ouvir o coração do bebê (**

## **Consultas intermediárias** **(Geralmente no 2º trimestre e parte do 3º)**

São muito importantes para prevenir problemas graves e alguns que são freqüentes em nosso país como hipertensão na gestação, alteração do crescimento do bebê, infecção urinária e diabete.

- **Em todas estas consultas o profissional deve verificar:**
  - **pressão arterial; peso da gestante; medida do tamanho do útero; batimento do coração do bebê.**
- **Em uma dessas consultas devem ser pedidos, pelo menos uma vez, exames:**
  - de sangue para anemia e doenças infecciosas como sífilis; de urina para verificar infecção e perda de proteína; preventivo de câncer ginecológico; outros exames como, por exemplo, pesquisa de diabetes gestacional.

**Se você não estiver imunizada contra o tétano (isto é, se não tomou 3 doses de vacina anti-tetânica — no espaço de no máximo um ano —, nos últimos dez anos) é neste trimestre que você deverá começar a tomar as vacinas que protegerão você e seu bebê contra o tétano.**

---

### **Consultas finais (final do 3º trimestre)**

No final do 2º trimestre as consultas devem ser mais frequentes para avaliar o saúde do bebê e de

## **Consultas intermediárias (Geralmente no 2º trimestre e parte do 3º)**

São muito importantes para prevenir problemas graves e alguns que são freqüentes em nosso país como hipertensão na gestação, alteração do crescimento do bebê, infecção urinária e diabete.

- **Em todas estas consultas o profissional deve verificar:**
  - **pressão arterial; peso da gestante; medida do tamanho do útero; batimento do coração do bebê.**
- **Em uma dessas consultas devem ser pedidos, pelo menos uma vez, exames:**
  - de sangue para anemia e doenças infecciosas como sífilis; de urina para verificar infecção e perda de proteína; preventivo de câncer ginecológico; outros exames como, por exemplo, pesquisa de diabetes gestacional.

**Se você não estiver imunizada contra o tétano (isto é, se não tomou 3 doses de vacina anti-tetânica — no espaço de no máximo um ano —, nos últimos dez anos) é neste trimestre que você deverá começar a tomar as vacinas que protegerão você e seu bebê contra o tétano.**

### **Consultas finais (final do 3º trimestre)**

No final do 3º trimestre as consultas devem ser mais frequentes para avaliar a saúde do bebê e da gestante. O cronograma mais utilizado entre nós é uma consulta quinzenal a partir de 34 semanas e consultas semanais a partir de 38 semanas.

- **Nestas consultas são indispensáveis:**
  - escuta minuciosa do coração do bebê;
  - avaliação da quantidade de líquido amniótico (água da bolsa) que pode ser feita apalpando ou medindo o abdome ou por ultra-sonografia;
  - verificação da pressão arterial e do peso da gestante;
  - solicitação de exames complementares. Podem ser pedidos diversos exames, sendo indispensáveis aqueles para a verificação de anemia, proteína na urina; infecções, como sífilis (sorologia para Lues), do aparelho urinário, do canal vaginal (cultura de streptococcus agalactie, com 37 semanas ou mais)

- Uma conversa entre você e o profissional sobre as situações que mais comumente exigem que você procure o atendimento de seu pré-natalista ou uma maternidade como, por exemplo, trabalho de parto, rotura de bolsa d'água, hemorragias e parada de movimento do bebê.

