

MATERNIDADE

Dr. Francisco Feitinha



Gravidez



Amniocentese

Quem deve fazer a amniocentese?



A amniocentese é uma técnica utilizada que consiste na recolha de uma certa quantidade de líquido amniótico, através de uma agulha fina sob controlo ecográfico. Esta é uma das formas que temos hoje em dia ao nosso dispor para diagnosticar algumas anomalias ou doenças congénitas.

A decisão da realização de amniocentese prende-se com alguns factores, nomeadamente a idade materna, valores de risco aumentado em rastreios anteriores e por decisão do casal, tendo sempre em mente os riscos que esta técnica acarreta.

Esta técnica não é realizada na Unidade Local de Saúde do Norte Alentejano. As grávidas com indicação para realizar estas técnicas são encaminhadas para outros Hospitais de referência.

A amniocentese é considerada uma técnica segura, que aparentemente causa pouco desconforto às grávidas e efetuada com relativa rapidez. Apesar da segurança da técnica, existem alguns riscos inerentes à realização de uma técnica deste tipo, nomeadamente o risco de aborto apesar da sua baixa percentagem.

Desconfortos durante a gravidez

Náuseas e vómitos

Ocorrem num grande número de grávidas, maioritariamente durante o primeiro trimestre. Este sintoma pode estar associado a uma alteração hormonal ocorrida no corpo da mulher.

O que fazer?

- Ingerir alimento sólido antes de se levantar
- Não permanecer muito tempo sem comer
- Ingerir pequenas quantidades de alimentos em cada refeição
- Evitar alimentos condimentados
- Evitar permanecer muito tempo sentada após as refeições
- Evitar fumar (caso tenha hábitos tabágicos)

Azia

Nas grávidas por efeito hormonal ocorre uma diminuição da motilidade intestinal e consequente dificuldade na digestão.

O que fazer?



- A grávida deverá evitar ingestão abusiva de alimentos ricos em gorduras, fritos e alimentos demasiado condimentados.
- Não permanecer muito tempo na posição de sentada de forma a não dificultar a digestão.

Obstipação

Quando existe uma diminuição da motilidade gastrointestinal, provoca um aumento da reabsorção da água levando a que as fezes fiquem mais duras.

O que fazer?

- Aumentar o consumo de água por dia
- Fazer exercício em moderação (caminhar)
- Aumentar o consumo de vegetais
- Manter hábitos intestinais com regularidade

Flatulência

Pela mesma razão ocorre, nas grávidas, diminuição de motilidade gástrica e intestinal, com obstipação levando as bactérias existentes no mesmo, a produzirem mais gases.

O que fazer?

- Mastigar completamente os alimentos
- Evitar alimentos suscetíveis de aumentar a produção de gases (ex: feijão, cebola, bebidas gaseificadas)
- Manter hábitos intestinais com regularidade

Insónia

Consiste na dificuldade em iniciar ou manter o sono devido a diversos fatores tais como o tamanho do feto que ocupa grande parte do espaço abdominal da grávida, o que em conjunto com os movimentos fetais, provoca, por vezes, dispneia e aumento da frequência urinária da grávida, o que resulta em insónia. A ansiedade que está associada à sua nova condição/situação de vida também poderá contribuir para este desconforto.

O que fazer?

- Efetuar massagem na região dorsal
- Posicionar-se com a ajuda de almofadas em decúbito lateral
- Realizar um duche de água quente

Edema dos Membros Inferiores

A pressão mecânica exercida pelo útero grávido sobre a veia cava e as veias ilíacas comuns, provoca uma diminuição do débito cardíaco e da pressão arterial o que dificulta o retorno venoso, provocando assim edema dos membros inferiores. Descartar a existência de tensão arterial alta. Este edema pode ser devido a uma permanência em pé ou demasiado tempo sentada, utilização de algumas peças de roupa mais apertadas.

O que fazer?

- Poderá utilizar meias de descanso durante o dia
- Descansar regularmente com os membros inferiores elevados
- Praticar de exercício de forma controlada