



AS principais dúvidas que as grávidas têm vergonha de perguntar

Corro o risco de eliminar fezes durante o parto normal? E se acontecer?

Sim. Quando a cabeça do bebê passa pelo canal de parto pode comprimir o reto, parte do intestino que fica logo atrás do útero e da vagina. Se acontecer, não tem problema, isto é natural ocorrer.

Minha vagina pode ficar larga após o parto?

Isso é um mito. Um parto normal bem assistido não causa essa alteração. O importante é fortalecer a musculatura da região com exercícios perineais.

É normal sentir mais desejo sexual por estar grávida?

Sim. O fluxo sanguíneo da região pélvica é bem maior na gravidez. Na excitação sexual inicial, é exatamente esse o mecanismo de estímulo.

Enjoei do meu marido, e agora?

Essa reclamação é frequente entre as gestantes, a solução é esperar, porque logo o enjoo passa e tudo volta ao normal.

Meu marido não quer transar por medo de machucar o bebê, o que digo a ele?

É preciso lembrá-lo de que a criança está bem protegida dentro do útero, que é um músculo forte, envolto em uma bolsa de água, e que o colo uterino tem um tampão para evitar infecções. Se restarem dúvidas, o pai pode questionar o médico durante uma consulta de pré-natal.

É normal ter corrimento durante a gravidez?

Sim. Por conta do aumento da lubrificação vaginal, a mulher tem a sensação de maior umidade. Procure o médico que acompanha o pré-natal se houver coceira, odor ruim ou sensação de desconforto.

Por que tenho mais gases na gestação?

Na gestação e nas primeiras 12 semanas pós-parto, as mulheres podem ter uma diminuição da motilidade do intestino, ocasionando sensação de inchaço abdominal, prisão de ventre e gases. Essa alteração é causada por mudanças hormonais, principalmente pelo aumento da progesterona.

Sinto-me feia grávida e isso abala minha autoestima, como lidar?

Durante a gravidez, a mulher passa por alterações físicas intensas e muitas oscilações do humor. É importante lembrar que se trata de uma fase transitória. Tente levar essas mudanças pelo lado positivo e não se preocupe. Se necessário, procure a ajuda de um psicólogo.

O cheiro do meu suor está mais forte, o que fazer?

Por conta das alterações hormonais, as gestantes podem apresentar aumento da sudorese. Além dos cuidados básicos de higiene, é bom usar roupas leves, feitas de tecidos naturais, que facilitam a transpiração. Evite cafeína, alimentos picantes e hidrate-se bastante. Álcool e nicotina --que também interferem no odor-- já devem estar fora do seu dia a dia.

No sexo, sinto dor quando meu marido toca meus seios. Existe solução?

O aumento da sensibilidade é normal e passageira. O casal precisa descobrir o que é e o que não é prazeroso. Neste caso, melhor não tocar.

Existe algum empecilho para que eu receba sexo oral?

O sexo oral, na maioria das vezes, não tem contraindicação. E, por vezes, é uma ótima opção quando é preciso evitar a penetração por alguma razão. Lembre-se apenas de evitar o contato no caso de herpes labial ativo.

Até que mês de gravidez posso manter relações sexuais?

Se não há complicações na gestação, não há motivos para contraindicar o sexo até o 8º mês. Para algumas mulheres, há posições mais confortáveis do que outras. Procure descobrir as melhores para você e seu par. Se houver sangramento vaginal, perda de líquido, dor ou qualquer dúvida, procure orientação médica.

Após ter o bebê, meu desejo sexual sumiu, e agora?

Calma. Assim que seu organismo voltar ao funcionamento hormonal normal, o desejo é recuperado.

Estou no resguardo. Até quando preciso esperar para fazer sexo?

A média de espera para retomar a vida sexual após o nascimento do bebê é de 40 dias.

O sexo pode ser um pouco dolorido após dar à luz?

Sim, porque, nessa fase, os hormônios comportam-se quase como que na menopausa. A vagina fica mais seca e dificulta a penetração, causando dor.

FUNFARME



AMBULATÓRIO

