



## Manual do 3º Trimestre

*Enfim, a reta final chegou!*

*O 3º trimestre começa nas 28 semanas e vai até as 41 semanas. Você provavelmente está experimentando os desconfortos físicos, a maioria deles devido ao crescimento, posicionamento e peso do seu bebê.*

Você talvez esteja sentindo falta de ar à medida que seu bebê começa a pressionar contra o seu diafragma e pulmões, de modo que subir um lance de escadas ou dar uma volta pelo quarteirão não são, de fato, uma tarefa fácil. **Nem sempre um chute na costela ou bexiga é muito confortável, não!** E está tudo bem!

Dormir, comer, caminhar podem ser tarefas mais difíceis, mas também estamos chegando perto do grande dia...

E temos muitos sintomas que podem te acompanhar. Sempre é válido discutir esses sintomas em consulta, pois muitos deles podem ser amenizados com algumas dicas individualizadas.

Sintomas mais comuns dessa fase:

- ♥ Cansaço
- ♥ Dores costas e pelve
- ♥ Constipação e Azia
- ♥ Inchaço das pernas e pés
- ♥ Umidade vaginal
- ♥ Piora da qualidade do sono
- ♥ Ansiedade
- ♥ Pressão e fisgadas na vagina

Aqui as consultas começam a diminuir de intervalos, inicialmente a cada 3 semanas, após as 32 semanas a cada duas semanas e após as 36 semanas as consultas serão semanais.

Nessa fase teremos então os últimos exames de pré-natal:

♥ Ecografia obstétrica para avaliação da posição, peso e líquido de acordo com a indicação clínica de cada paciente.

♥ Exames de sangue

♥ Exames de urina

♥ Pesquisa do estreptococo no períneo.

Está na hora de começar a planejar e desenhar o seu parto: quais são as suas questões pessoais e seus desejos?

Como anda a sua gestação e o seu bebê?

Você já discutiu sobre condutas que podem ser necessárias de acordo com o seu pré natal, caso tenha diabetes, pressão alta, restrição e crescimento, trombofilias? Quais são as suas dúvidas?

***O que você acha que seria fundamental para você? Quem estará ao seu lado?***

Teremos encontros próprios para discutirmos sobre a fisiologia do parto, sobre cesariana, sobre aleitamento materno e indução de parto. Pense sobre todos esses temas e traga suas dúvidas para a nossa consulta.

Não deixe de pensar sobre a indução do parto, pois ninguém está livre dela. Não finja que não acontecerá com você, pois não estar preparado para todos os cenários pode te desestabilizar no final.

***Lembre-se que seu bebê tem uma data provável, não uma data certa.***

Avise os seus familiares para evitarem perguntas desnecessárias!

E vamos conversar nas nossas consultas sobre quais são os planos para você, de acordo com a sua gestação e a sua saúde!

Atenciosamente,  
Dra. Márcia Bollis