



## Gravidez Saudável

A gravidez é um acontecimento normal na vida da mulher, no entanto deverá ter alguns cuidados que beneficiarão o seu filho no futuro.

Se pretende engravidar procure o seu Médico de Família para realizar a Consulta Pré-Concepcional antes de interromper a contraceção. O objetivo é contribuir para o sucesso da gravidez através da identificação de fatores de risco modificáveis. Se tem alguma vacina em atraso, deve atualizar o seu boletim de vacinas. Deverá iniciar a toma diária de ácido fólico e iodo no mínimo 2 meses antes da conceção para promover o normal desenvolvimento neurológico do seu bebé. Se fuma ou bebe bebidas alcoólicas deve suspender esses consumos<sup>(1,2,3)</sup>.

Se está grávida, parabéns! O seu corpo sofrerá grandes mudanças e poderá sentir algum desconforto, mas algumas medidas simples podem ajudá-la a desfrutar da gravidez. Um dos primeiros sintomas é o aumento mamário, hidrate bem a sua pele para evitar o desenvolvimento de estrias. Esta é uma prática que deve manter até ao parto, particularmente na região abdominal. Os enjoos matinais são frequentes durante o primeiro trimestre, pode diminuí-los fazendo pequenas refeições com baixo teor em gordura. Com o evoluir da gravidez é normal haver queixas de cansaço, obstipação, hemorroidas, azia, aumento da vontade de urinar e inchaço das pernas e das mãos. Não desanime! Estes sintomas estão relacionados com o aumento do peso e do volume uterino, que pressiona os órgãos envolventes. Faça exercício físico de baixo impacto, hidrate-se, coma alimentos ricos em fibra como frutas e verduras, eleve as pernas sempre que possível e durma sobre o lado esquerdo para favorecer o retorno do sangue ao coração. O aumento do fluido vaginal é normal desde que sem sangue ou desconforto. Pode ter relações sexuais se assim o entender<sup>(1,4)</sup>.

As consultas com o seu Médico de Família devem ser regulares. Desta forma poderá esclarecer algumas questões que vão surgindo, vigiar o desenvolvimento do seu bebé através da realização das análises e ecografias preconizadas no Programa Nacional e intervir se for detetada alguma alteração. Além das consultas programadas, deverá consultar o seu Médico imediatamente se sangrar pela vagina, se apresentar dor abdominal intensa, inchaço importante da face, mãos e pés, dores de cabeça persistentes, náuseas e vômitos intensos, alterações da visão, febre, ardor ao urinar ou se depois do 5º mês deixar de sentir o bebé mexer.

Aproveite este momento especial, esteja atenta e adote um estilo de vida saudável.

Rita Silvestre  
Médica Interna 1º ano da Formação Específica em MGF  
USF Andreas

- (1) DGS, Programa Nacional para a Vigilância da Gravidez de Baixo Risco, Novembro 2015
- (2) DGS, Orientação 011/2013: Aporte de iodo em mulheres na pré-concepção, gravidez e amamentação
- (3) DGS, Circular Normativa 02/DSMIA: Prestação de cuidados pré-concepcionais
- (4) APMGF, Guia Prático da Saúde, Tradução e adaptação Julho 2013