

Desconfortos do 1º Trimestre

Náuseas e Vômitos

- Faça pequenas refeições de 2 em 2 horas;
- Coma 2 a 3 bolachas ou tostas antes de se levantar;
- Evite ingerir alimentos fritos ou com gorduras, cheiros intensos e líquidos em jejum.

Flatulência (Gases)

- Faça ingestão de alimentos ricos em fibra;
- Mantenha a ingestão de água (cerca de 2/3 litros por dia);
- Evite a ingestão de alimentos como o feijão, grão e ervilhas;
- Evite as bebidas gaseificadas.

Leucorreia (corrimento vaginal)

- Não use de pensos diários;
- Se o corrimento sofrer alteração na cor e cheiro e/ou sentir prurido (comichão) ou ardor consulte o enfermeiro/médico.

Micções frequentes/Urgência urinária

- Vá regularmente ao WC, evite ficar com a bexiga cheia;
- Consulte o seu enfermeiro /médico se sentir dor na zona dos rins, ardor.

Prurido (comichão)

- Prefira água fria para a realização dos seus cuidados de higiene;
- Use produtos neutros;
- Evite friccionar a pele, secando-a com suavidade;
- Aplique creme hidratante no corpo;
- Use as unhas curtas e bem limpas;
- Use roupa de algodão adequada.

Desconfortos do 2º e 3º Trimestres

Dispneia (Falta de ar)

- Prefira roupas de algodão;
- Para facilitar a respiração utilize mais almofadas quando estiver sentada ou deitada;
- Utilize roupa de algodão;
- Faça caminhadas ao ar livre;
- Deve evitar esforços físicos violentos, espaços fechados ou com muita gente.

Obstipação

- Beba 2 a 3 litros de água por dia
- Coma alimentos integrais, ricos em fibras;
- Faça caminhadas ao ar livre.

Hemorróidas

- Beba 2 a 3 litros de água por dia e coma alimentos ricos em fibra.
- Aplique gelo no local;

Edemas (pernas inchadas) / Caimbras / Varicosidades

- Movimente-se, permanecendo de pé ou sentada por curtos espaços de tempo;
- Tenha períodos de descanso ao longo do dia, mantendo as pernas elevadas, mas com apoio em toda a perna;
- Durante a caimbra faça dorsiflexão do pé;
- Faça duchas às pernas alternando água quente e fria;
- Recorra rapidamente ao Serviço de Urgência se o edema for acompanhado de cefaleias (dor de cabeça) e alterações da visão.



Lipotímias (desmaios)

- Se sentir tonturas sente-se num superfície estável e incline a cabeça na direcção dos joelhos;
- Deve evitar mudanças súbitas de posição (levantar/baixar);
- Deve evitar ficar de pé por longos períodos e locais fechados com muitas pessoas;
- Evite longos períodos sem se alimentar.

Cefaleias (dores de cabeça)

- Prefira ambiente calmo com pouca luz;
- Tente relaxar fazendo pequenas inspirações;
- Faça uma refeição ligeira;
- Avalie a sua tensão arterial;
- Se o desconforto persistir, recorra ao seu enfermeiro/médico.

Lombalgias (dores de costas)

- Mantenha uma posição correcta independentemente de estar setada ou de pé;
- Use sapatos confortáveis;
- Use a cinta de gravidez com faixa de sustentação;
- Quando se baixar faça flexão das pernas e não das costas;

Pirose (azia)

- Coma pouco de 2 em 2 horas;
- Mastigue bem os alimentos;
- Evite fritos, condimentados, ácidos, excitantes e fumo;
- Beba leite quente em pequenas quantidades;
- Evite posições flectidas ou deitar-se após as refeições;
- Se surgir azia quando se deitar, coloque uma almofada suplementar debaixo da cabeça.

Existem ainda outros desconfortos...

- Hipersensibilidade mamária
- Ptilismo
- Labilidade emocional
- Dor pélvica
- Distúrbios pigmentares
- Estrias gravídicas
- Insónia
- Gengivite

Na presença de qualquer desconforto consulte o seu enfermeiro ou médico assistente.



HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO:

MAFRA

Dias Úteis das 8h às 20h

R. Domingos Machado Pereira

2640 475 **MAFRA**

Telf.: 261 818 100

Fax.: 261 814 853

Mail: usf.andreas@csmafra.min.saude-pt

AZUEIRA

Dias Úteis das 8h às 16h

R. das Figueiras n.º 4 Livramento

2665 015 **AZUEIRA**

Telf.: 261 961 368

Fax.: 261 962138

Mail: usf.andreas@csmafra.min.saude-pt

UNIDADE DE SAÚDE FAMILIAR



Os Desconfortos da Gravidez

Abril 2016–Revisão anual