



VARIZES E EDEMAS:

- Evite permanecer em pé ou sentada durante muito tempo com as pernas cruzadas;
- Controle a evolução do peso;
- Pode utilizar meias de compressão (40 a 70 mmHg);
- Alterne períodos de descanso com exercício físico;
- Em repouso permaneça com as pernas elevadas;
- Faça duches de água fria ou massage as pernas.



DESCONFORTOS NA GRAVIDEZ



Unidade Local de Saúde do Arco Ribeirinho
Av. Movimento das Forças Armadas | 2834-003 Barreiro
Grupo de Interligação da Área da Saúde Materna e Obstétrica
Telefone: 21 2147300, extensão 2428
E-mail: consmaternaobst@ulsar.min-saude.pt
www.ulsar.min-saude.pt

Durante a gravidez ocorrem inúmeras mudanças no corpo da mulher. O útero que está em constante crescimento e as hormonas que se encontram em circulação no organismo da mulher podem causar alguns desconfortos.

Este folheto nomeia alguns desconfortos mais frequentes e sugere algumas soluções para os minimizar.

NÁUSEAS E VÓMITOS:

- Evite cheiros intensos;
- Evite refeições pesadas e jejum prolongado;
- Evite as gorduras e fritos;
- Tome uma refeição ligeira antes de se levantar, por exemplo, comer 2 ou 3 bolachas;
- Evite começar a alimentar-se por líquidos.

AZIA E ENFARTAMENTO:

- Faça pelo menos 5 a 6 refeições ligeiras ao longo do dia: pequeno-almoço, almoço, jantar e 2 a 3 refeições intermédias;
- Mastigue bem os alimentos em ambiente tranquilo;
- Evite bebidas gaseificadas, gorduras, fritos ou comidas muito condimentada;
- Durma com a cabeceira elevada.

OBSTIPAÇÃO E/OU HEMORROIDAS:

- Evite alimentos causadores de flatulência como leguminosas, repolho, bebidas com gás ou fritos;
- Faça uma dieta rica em fibras;
- Beba 2 litros de água por dia;
- Deve regular o trânsito intestinal, tente criar horário certo para ir à casa de banho;
- Faça exercício físico regularmente, por exemplo, fazer caminhadas;
- Se tomar comprimidos de ferro, faça-o após as refeições;
- Use laxantes só com prescrição médica.

MUCO VAGINAL:

- Faça a sua higiene íntima de acordo com os seus hábitos anteriores à gravidez e com os produtos habituais;
- Use roupas íntimas de algodão;
- Evite usar calças ou collants apertadas;
- Evite pensos diários;
- O muco vaginal aumenta durante a gravidez, não tem cheiro, é incolor e não dá sintoma. Caso exista alguma alteração destas características deverá procurar o seu médico assistente.

DESCONFORTO LOMBAR

- Deve ter bons hábitos posturais como, por exemplo, quando está sentada deve colocar uma almofada firme nas costas;
- Realize exercícios adequados para melhorar a postura como, por exemplo, básculas;
- Use cinta ou faixa de grávida;
- Deve evitar cruzar as pernas;
- Deve usar sapatos com salto compensado (3 cm);
- Quando se agachar, faça flexão das pernas;
- Quando está deitada, use almofada de apoio.

CÃIBRAS:

- Deve aumentar a ingestão de líquidos, de preferência beba água;
- Use roupa confortável;
- Ao longo do dia tenha períodos de repouso, elevando os membros inferiores;
- Massage energeticamente o músculo afetado;
- Faça a extensão do membro com flexão do tornozelo em direção à cabeça;
- Prefira alimentos ricos em cálcio e magnésio (por exemplo: banana).