

Cansaço e sonolência

- têm início logo nas primeiras semanas de gravidez
- podem ser uma constante ao longo de toda a gravidez

O que fazer

- ✓ leve uma vida mais tranquila, descansando quando sentir necessidade
- ✓ evite os esforços excessivos
- ✓ durma 8 horas por noite
- ✓ evite estimulantes (chá, café, bebidas com cola)



Enjoos e vômitos

- frequentes em cerca de 60 % das grávidas
- mais acentuados ao acordar
- especialmente no 1º trimestre

O que fazer

- ✓ matinais- coma uma bolacha ou um pouco de miolo de pão antes de se levantar da cama (deixe à noite na mesa de cabeceira)
- ✓ se se mantêm ao longo do dia aumente o número de refeições
- ✓ coma pouco de cada vez
- ✓ não esteja muito tempo em jejum
- ✓ não beba muitos líquidos
- ✓ evite maus odores, fumo de tabaco, ambientes com ar poluído, café, chá, etc...



Prisão de ventre

- mais frequente a partir do 2º trimestre
- por vezes podem surgir pequenas dores intestinais

O que fazer

- ✓ nunca recorra a purgantes ou laxantes sem indicação médica
- ✓ ingira mais fibras na alimentação (hortaliças, saladas, cereais- especialmente integrais)
- ✓ beba em jejum 2 copos de água sem gás (se não sofre de enjoos)
- ✓ coma, logo de manhã, um kiwi bem maduro
- ✓ coma fruta cozida
- ✓ como último recurso supositórios de glicerina ou microclister (se não sofre de hemorróidas)

Hemorróidas

- podem surgir ou agravar-se com a gravidez
- estão relacionadas com a prisão de ventre

O que fazer

- ✓ tente evitar a prisão de ventre (ver atrás) porque agrava as hemorróidas
- ✓ lave a zona com água morna e sabonete azul e branco após evacuar
- ✓ aplique pomada anti-hemorroidal (indicação médica)

Azia

- muito frequente na gravidez
- sobretudo a partir do 2º trimestre

O que fazer

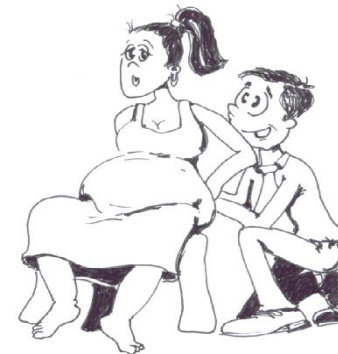
- ✓ aumente o número de refeições
- ✓ coma pouco de cada vez
- ✓ evite deitar-se ou sentar-se após as refeições

Insónia

- habitualmente a partir do 5º mês

O que fazer

- ✓ não tome medicamentos sem indicação médica
- ✓ leve uma vida com horários
- ✓ à noite, faça refeições ligeiras e fáceis de digerir
- ✓ evite deitar-se logo após ter comido



Dores nas costas

- comuns nos últimos meses de gravidez
- podem ser bastante intensas e localizadas

O que fazer

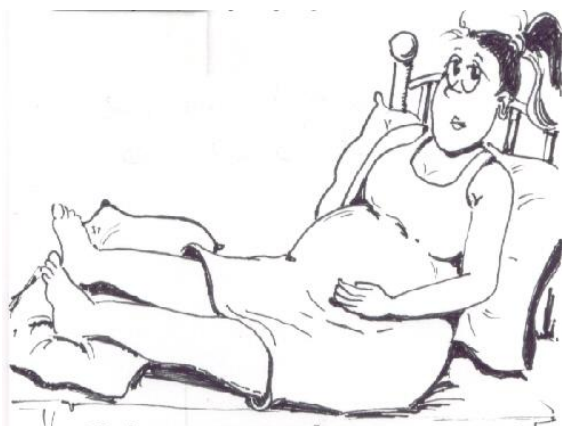
- ✓ repouse bastante
- ✓ massagens
- ✓ utilize assentos rijos colocando uma almofada atrás dos rins
- ✓ ande a pé
- ✓ use uma cinta própria

Edema nos pés e tornozelos

➤ comum nos últimos meses, ao fim do dia (recorra ao médico se acontecer também nas mãos, cara e pálpebras ou se aparecer subitamente)

O que fazer

- ✓ evite longos períodos em pé
- ✓ beba muita água
- ✓ repouse, sempre que possível, com os pés elevados



Varizes e pernas pesadas

➤ comuns no final da gravidez
➤ têm maior risco de ficar com varizes as mulheres que aumentam muito de peso, que estão muito tempo de pé e as fumadoras

O que fazer

- ✓ eleve as pernas, sempre que possível
- ✓ se permanecer de pé, ande; caminhar faz muito bem
- ✓ utilize calçado de salto baixo ou raso
- ✓ durma com os pés da cama elevados
- ✓ use meias elásticas
- ✓ na praia, não exponha as pernas ao sol

Ilustrações: Miguel Cardador

Em caso de dúvida consulte a Equipa de Saúde Materna da Unidade de Saúde Familiar Ars medica

USF Ars medica - Tel: 219897841/2



Elaborado por: Enf^ª Grad. Filomena Figueiredo
Enf^ª Grad. Vicência Vale

Os Desconfortos na Gravidez

