

## **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.
- Massaje energicamente o músculo afetado.
- Faça a extensão do membro com flexão do tornozelo em direção à cabeça.

#### Unidade Local de Saúde do Arco Ribeirinho

Av. Movimento das Forças Armadas | 2834-003 Barreiro Telefone: 21 2147300, extensão 2428

E-mail: consmaternaobst@ulsar.min-saude.pt

www.chbm.min-saude.pt

# DESCONFORTOS NA GRAVIDEZ



#### Fontes

1 - www.gravidezeetc.com.br

2- http://www.gettyimages.pt/detail/foto/time-period-of-love-9-month-and-birth-imagem-royalty-free/468877773

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.
- · 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 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 medica.

# **Corrimento vaginal**

- · Faça a sua higiene intima diariamente com um produto próprio e com pH neutro.
- Use roupas íntimas de algodão.
- Evite usar calças ou collants apertadas.

# Lombalgias

- · Deve ter bons hábitos posturais como, por exemplo, quando está sentada deve colocar uma almofada firme nas costas.
- exercícios adequados Realize para melhorar a postura como, por exemplo, básculas.
- Use cinta ou faixa de grávida.

