

VARIZES

- ⇒ Prevenir a prisão de ventre e o excesso de peso.
- ⇒ Usar roupa confortável e larga, evitando as calças muito justas, meias com elástico ou cintos.
- ⇒ Usar meias elásticas.
- ⇒ Calçar sapatos confortáveis, com um salto de 3 a 4 cm de altura
- ⇒ Fazer exercício físico moderado.
- ⇒ Alternar períodos de pé e sentada.
- ⇒ Fazer períodos de repouso com as pernas elevadas.
- ⇒ Massajar as pernas de baixo para cima.
- ⇒ Evitar contacto prolongado com fontes de calor.



CENTRO
HOSPITALAR
LEIRIA

DESCONFORTOS DURANTE A GRAVIDEZ



1º TRIMESTRE

Serviço de Ginecologia/Obstetrícia

Hospital de Santo André—Centro Hospitalar de Leiria,E.P.E.

Rua das Olhalvas, Pousos, 2410-197 Leiria—PT

Tel. 244 817 069 / Extensão 6002 ou 7721/ Fax: 244 817 069

sec.ginecobst@chleiria.min-saude.pt

www.chleiria.pt

Serviço de Ginecologia/Obstetrícia do
Hospital de Santo André – CHL, E.P.E.

- Consulta Externa -

NÁUSEAS, VÔMITOS E ENJOOS MATINAIS

- ⇒ Fazer pequenas refeições ao longo do dia com intervalos pequenos, evitando alimentos muito gordurosos, com cheiros intensos e que provoquem flatulência;
- ⇒ Manter uma boa postura, evitando a compressão do estômago;
- ⇒ Comer uma bolacha ou uma tosta antes de se levantar;
- ⇒ Evitar odores desagradáveis (gasolina, tinta, detergentes de limpeza, cola de contacto, perfumes, ambientadores, ...);
- ⇒ Parar ou diminuir o consumo de tabaco.

PTIALISMO (salivação excessiva)

- ⇒ Lavar a boca com uma solução adstringente;
- ⇒ Mastigar pastilha elástica.

EPISTAXIS (sangramento do nariz)

- ⇒ Fazer tamponamento da narina, se necessário;
- ⇒ Evitar traumatismos;
- ⇒ Aplicar gotas de soro fisiológico.

LABILIDADE EMOCIONAL (choro fácil)

- ⇒ Partilhar as suas preocupações e anseios com o seu companheiro/pessoa significativa;
- ⇒ Procurar ajuda especializada se necessário.

ALTERAÇÕES DAS MAMAS

- ⇒ Usar um bom soutien de suporte da mama.

FADIGA E/OU SONOLÊNCIA

- ⇒ Dieta equilibrada para prevenir a anemia;
- ⇒ Fazer períodos de repouso 10 a 15 minutos ao longo do dia;
- ⇒ Limitar os esforços físicos;
- ⇒ Tentar levar uma vida mais tranquila.



TONTURAS E DESMAIOS

- ⇒ Evitar áreas com muitas pessoas, fechadas ou com pouca ventilação;
- ⇒ Evitar estar muito tempo sem comer;
- ⇒ Evitar mudanças bruscas de posição;
- ⇒ Levantar-se devagar: começar por se sentar no bordo da cama, esperar um pouco e só depois, se estiver bem disposta, é que se levanta;
- ⇒ Se tiver sensação de desmaio, sente-se e baixe a cabeça até aos joelhos, ou se possível, deite-se virada para o lado esquerdo.

URGÊNCIA E NECESSIDADE DE URINAR COM MAIOR FREQUÊNCIA

- ⇒ Esvaziar frequentemente a bexiga;
- ⇒ Realizar exercícios de fortalecimento do pavimento pélvico - contrair os músculos do períneo, como se fosse para conter um gás e contar até 5, depois repetir este exercício cerca de 10 a 15 vezes;
- ⇒ Diminuir a ingestão de líquidos após o jantar;
- ⇒ Usar penso higiénico de proteção;
- ⇒ Comunicar ao médico se sentir ardor ou dor ao urinar.