

DORES DE CABEÇA

(Após a 26ª semana de gravidez.)

- ⇒ Fazer exercícios de relaxamento consciente;
- ⇒ Comunicar ao médico se a dor de cabeça não passar.

DORES DE COSTAS

- ⇒ Adotar uma postura e mecânica corporal correta;
- ⇒ Usar sapatos confortáveis, com um salto de 3 a 4 cm de altura;
- ⇒ Usar cinta abdominal para grávida;
- ⇒ Evitar esforços;
- ⇒ Ao levantar objetos, faça-o dobrando os joelhos;
- ⇒ Fazer exercícios de relaxamento;
- ⇒ Aplicar calor ou gelo na zona dolorosa;
- ⇒ Repousar sempre que possível;
- ⇒ Dormir sobre um colchão duro.



CENTRO
HOSPITALAR
LEIRIA

DESCONFORTOS DURANTE A GRAVIDEZ



2º TRIMESTRE

Serviço de Ginecologia/Obstetria

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/Obstetria do
Hospital de Santo André – CHL, E.P.E.

- Consulta Externa -



AZIA (sensação de ardor no esófago)

- ⇒ Evitar refeições abundantes, alimentos gordurosos, café, chá preto, álcool e tabaco;
- ⇒ Ingerir líquidos entre as refeições e não durante estas;
- ⇒ Beber leite frio em pequenas quantidades várias vezes ao dia;
- ⇒ Evitar deitar-se até duas horas após as refeições e dormir com a cabeceira elevada;
- ⇒ Mastigar pastilha elástica ou comer rebuçados;
- ⇒ Se os sintomas persistirem contacte o seu médico.

FLATULÊNCIA (gases intestinais)

- ⇒ Evitar refeições muito abundantes e mastigar os alimentos lentamente;
- ⇒ Evitar alimentos gordos e alimentos de alta fermentação (vagens, repolho, milho, feijão e bebidas gaseificadas);
- ⇒ Manter hábitos intestinais regulares;
- ⇒ Praticar exercício físico moderado.

COMICHÃO

- ⇒ Usar roupas largas;
- ⇒ Não coçar;
- ⇒ Manter as unhas curtas e limpas;
- ⇒ Tomar banho com soluções dérmicas calmantes e aplicar creme ou óleo apropriado.

OBSTIPAÇÃO (prisão de ventre)

- ⇒ Adotar uma dieta com alimentos ricos em fibras - pão integral, fruta (laranja, ameixa, kiwi), cereais e verduras;
- ⇒ Beber cerca de 1 litro e meio de água por dia;
- ⇒ Criar um horário certo para evacuar;
- ⇒ Usar técnicas de relaxamento e respirações profundas;
- ⇒ Fazer caminhadas;
- ⇒ Não tomar laxantes sem contactar previamente um profissional de saúde.

HEMORROÍDAS

- ⇒ Fazer uma alimentação adequada e rica em fibras;
- ⇒ Prevenir a prisão de ventre, com consequente aumento de esforço para evacuar;
- ⇒ Nas hemorroidas mais salientes e visíveis, pode fazer banhos de assento ou aplicar compressas embebidas em água morna, de modo a aliviar o inchaço e a dor;
- ⇒ Se agravar o desconforto deve contactar o seu médico.

CLOASMA GRAVÍDICA (pano)

Não pode ser prevenido, calcula-se que está relacionada com uma hormona e geralmente desaparece após o parto.

- ⇒ Usar um creme protetor.

DORES NAS ARTICULAÇÕES

- ⇒ Adotar uma postura e mecânica corporal correta;
- ⇒ Usar sapatos que não escorreguem, com um salto de 3 a 4 cm de altura;
- ⇒ Fazer exercícios de relaxamento;
- ⇒ Fazer exercícios de rotação da anca;
- ⇒ Repousar sempre que possível;
- ⇒ Usar um colchão duro;
- ⇒ Aplicar localmente calor ou gelo e massajar as costas para alívio da dor;
- ⇒ Assegurar que esta situação desaparece cerca de 6/8 semanas após o parto.

CORRIMENTO VAGINAL AUMENTADO

- ⇒ Lavar a zona genital frequentemente e limpar-se da frente para trás;
- ⇒ Utilizar roupa interior de algodão;
- ⇒ Comunicar ao médico se tiver comichão e cheiro desagradável.

FORMIGUEIRO

- ⇒ Fazer exercícios moderados e respirações profundas;
- ⇒ Evitar ambientes sobrelotados, quentes e mudanças bruscas de posição;
- ⇒ Não fazer intervalos grandes entre as refeições;
- ⇒ Usar meias elásticas.