

## OSCILAÇÕES DE HUMOR

- ⇒ Procurar saber o que a preocupa;
- ⇒ Procurar apoio nas pessoas mais próximas e na equipa de saúde especializada;
- ⇒ Inscrever-se num Curso de Preparação para a Parentalidade, se desejar.

(Peça informações sobre o curso “Mãe Ajuda” que decorre gratuitamente no CHLP)

## INSÓNIAS (no final da gravidez)

- ⇒ Fazer exercícios de relaxamento consciente;
- ⇒ Incentivar a massagem dorsal e lombar;
- ⇒ Apoiar partes do corpo com almofadas;
- ⇒ Tomar um duche quente e beber um leite quente antes de ir para a cama.



CENTRO  
HOSPITALAR  
LEIRIA

## DESCONFORTOS DURANTE A GRAVIDEZ



**3º TRIMESTRE**

### Serviço de Ginecologia/Obstetrícia

Hospital de Santo André—Centro Hospitalar de Leiria-Pombal, 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](mailto:sec.ginecobst@chleiria.min-saude.pt)

[www.chleiria.pt](http://www.chleiria.pt)

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

- Consulta Externa -

## **INFLAMAÇÃO E SANGRAMENTO DAS GENGIVAS**

- ⇒ Ingerir uma dieta equilibrada com proteínas adequadas, frutas frescas e vegetais;
- ⇒ Lavar cuidadosamente os dentes após as refeições;
- ⇒ Usar uma escova macia e fio dentário;
- ⇒ Consultar o dentista para uma revisão dentária;
- ⇒ Providenciar, no seu Centro de Saúde, os Cheques Dentistas para grávida.

## **FALTA DE AR**

- ⇒ Adotar uma postura correta;
- ⇒ Dormir com almofadas altas;
- ⇒ Evitar refeições muito fartas.

## **PALPITAÇÕES**

- ⇒ Procurar saber o que a preocupa, expor as suas preocupações e procurar ajuda pessoal e/ou especializada para diminuir a ansiedade;
- ⇒ Comunicar ao médico se surgirem sinais de descompensação cardíaca.

## **HIPOTENSÃO (tensão baixa)**

- ⇒ Deitar-se para o seu lado esquerdo ou semi sentar-se com os joelhos ligeiramente fletidos, até os sintomas passarem.

## **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 antes de se deitar;
- ⇒ Urinar sempre antes de se deitar;
- ⇒ Usar penso higiénico de proteção;

## **DESCONFORTO E PRESSÃO PERINEAL**

- ⇒ Repousar e relaxar;
- ⇒ No caso de ocorrer dor, comunicar ao médico para avaliação e tratamento.
- ⇒ Excluir a situação de trabalho de parto.

## **CONTRAÇÕES DE BRAXTON HICKS**

- ⇒ Repousar e alternar de posição;
- ⇒ Praticar técnicas de respiração, quando as contrações causarem mal-estar;
- ⇒ Excluir a situação de trabalho de parto.

## **VARIZES/EDEMAS**

- ⇒ 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;
- ⇒ Usar 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.

## **CAIMBRAS**

- ⇒ Manter as pernas elevadas sempre que possível;
- ⇒ Evitar o excesso de exercícios;
- ⇒ Flexionar os pés com as pernas estendidas pressionando os joelhos, até relaxar o espasmo;
- ⇒ Aplicar calor local e massajar o músculo;
- ⇒ Comunicar ao médico se agravarem.