

## POLIÚRIA

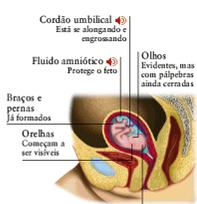
### O que é?

É um dos transtornos mais frequentes, e manifesta-se por micções frequentes devido ao aumento da quantidade de urina na bexiga.

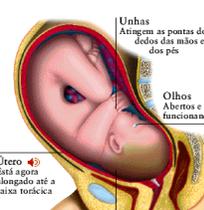
### Causas:

- O útero da grávida, no início da gravidez exerce pressão sobre a bexiga, fazendo com que haja menor capacidade na retenção de urina. Esta situação é agravada pelo facto de haver durante a gravidez, um aumento da produção de urina. Logo, estas duas situações vão fazer com que a grávida urine mais vezes por dia.
- No 3º trimestre esta situação volta a repetir-se, devido ao peso que o útero exerce sobre a bexiga, podendo ocorrer perdas insignificantes de urina.

#### 1º Trimestre



#### 3º Trimestre



### O que fazer?

- Ir à casa de banho sempre que necessário
- Beber líquidos nos intervalos das refeições.

**Atenção:** No caso de ocorrer aumento do número de micções, urinar às “pinguinhas” e ardor ao urinar, consulte o seu médico de família.

### Se tiver dúvidas

Contacte a sua equipe de família



## USF ARANDIS

R Fernando Barros Ferreira Leal  
2560-253 Torres Vedras

Tel:261336371/3  
arandisusf@gmail.com

Elaborado pelo Núcleo de Saúde Materna  
Margarete Paiva (médica)  
Dolores Firmino (enfermeira)  
Fernanda Costa (secretária Clínica)

## Desconfortos na Gravidez

### 1º TRIMESTRE





## NAUSEAS E VÔMITOS

Surgem após a falta menstrual e podem manifestar-se somente por náuseas ou acompanhadas de vômitos matinais,

que podem persistir durante todo o dia.

### Causas:

**Hormonais-** aumento da concentração de hormonas no sangue da mulher, que permitem a manutenção da gravidez.

**Metabólicas-** deficiente metabolismo dos açúcares durante a noite, provocando a sensação de fome e fraqueza.

**Psicológicas-** fadiga física, situações de stress e ansiedade.

### O que fazer?

- Comer pelo menos uma bolacha ao deitar e antes de se levantar da cama;
- Levantar-se da cama lentamente;
- Comer lentamente e em pequena quantidade, várias vezes ao dia;
- Evitar ambientes, cujos cheiros provocam náuseas;
- Cozinhar de forma simples, sem refogados e condimentos;
- Evitar tarefas que provoquem fadiga física;
- Procurar apoio em situações de stress psicológico.

## CORRIMENTO VAGINAL

### O que é?

Este corrimento é constituído por muco e células resultantes da descamação da mucosa vaginal.

É mais ou menos abundante, de cor clara (leitoso) e sem cheiro.



### Causas:

Resulta da descamação da mucosa vaginal e do aumento da produção de muco pelas células do colo do útero.

### O que fazer?

- Manutenção da higiene vaginal;
- Não é aconselhado o uso de anticéticos vaginais, pois pode contribuir para a alteração do pH, favorecendo o aparecimento de fungos.

### Atenção às alterações das características do corrimento:

- Cor, cheiro e quantidade

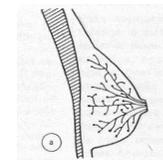
## HIPERSENSIBILIDADE MAMÁRIA

### Causa:

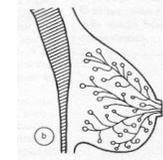
Durante a gravidez ocorrem mudanças importantes nas mamas da mulher. Estas modificações surgem devido a alterações hormonais tendo em vista a preparação para a amamentação.

Para muitas mulheres o aumento e a hipersensibilidade mamária é um dos primeiros sinais de gravidez, surgindo entre a 4ª e a 6ª semana de gestação. Os mamilos ficam mais erécteis., as aréolas aumentam de tamanho e ficam mais pigmentados..

Antes da gravidez



Durante a gravidez



### O que fazer?

- Aconselhado o uso de um soutien, que se adapte gradualmente ao aumento dos seios , de algodão e com alças largas.