

PIROSE (AZIA)

O que é?

É uma sensação de queimadura, que sobe desde o estômago até à faringe, acompanhada de gases e excreção de saliva clara.

Causas:

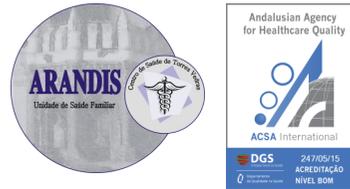
A azia pode ocorrer devido ao estômago ser empurrado para cima pelo útero aumentado de tamanho e também devido ao aumento da hormona progesterona, que faz diminuir a mobilidade gástrica e intestinal e provoca também relaxamento da passagem do esófago para o estômago (Cárdia).

O que fazer?

- Não se deitar logo a seguir às refeições;
- Andar a pé depois das refeições;
- Fazer aproximadamente 6 refeições diárias;
- Fazer uma alimentação equilibrada e diversificada
- Mastigar bem os alimentos.

Se tiver dúvidas

Contacte a sua equipe de família



DESCONFORTOS NA GRAVIDEZ

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

2º Trimestre



2022

LOMBALGIAS

O que é?

São as designadas dores de costas.

Causas:

- Pressão exercida pelo aumento do volume do útero, sobre os músculos das costas;
- Mudança da postura provocada pelo aumento do abdómen;
- Alterações hormonais.

O que fazer?

- Utilizar uma postura adequada;
- Pedir a alguém que lhe massageie as costas, aplicando calor;
- Repousar sempre que possível;
- Usar soutien de suporte;
- Usar cinta de gravidez para apoiar os músculos;
- Usar sapatos de salto baixo mas não raso;
- Evitar levantar objetos pesados.

Atenção: Se as dores forem agudas ou persistentes, comunicar ao médico de família.

OBSTIPAÇÃO

O que é?

É a dificuldade em evacuar. Ocorre quando o intestino evacua menos vezes que o normal, sendo as fezes duras e secas.

Causas:

Aparece devido a uma alteração hormonal, que reduz os movimentos efetuados pelo intestino (movimentos peristálticos), provocando um aumento da reabsorção da água, o que origina fezes mais duras. Também pode surgir devido ao aumento de volume do útero que comprime o intestino.

O que fazer?

- Educar o intestino, procurando evacuar a horas certas;
- Fazer uma alimentação rica em fibras (farelos, fruta crua e vegetais);
- Ingerir diariamente muita água;
- Fazer exercício físico (marcha);
- Ingerir uma bebida quente, como chá de limão, meia hora antes do pequeno-almoço (ajuda a estimular o intestino).

EDEMA DOS TORNOZELOS

O que é?

É um inchaço ao nível dos tornozelos, devido à dificuldade de circulação.

Causas:

Devido à dificuldade de circulação, há um aumento de líquidos na zona do tornozelo. Estar de pé durante muito tempo favorece a dificuldade circulatória e aumenta o edema e o desconforto.

O que fazer?

- Quando sentada manter os pés apoiados e movimentar as pernas
- Não permanecer em pé durante muito tempo
- Quando deitada elevar os membros inferiores
- Não expor as pernas ao sol
- Dar pequenos passeios várias vezes ao dia
- Fazer movimentos de rotação aos pés