

## DORES ABDOMINAIS

Como se manifestam?

São dores agudas e penetrantes no abdómen depois de estar sentada ou deitada na mesma posição durante algum tempo, ou dor surda e constante na parte inferior do abdómen em volta das articulações pélvicas. As dores em volta das articulações pélvicas podem agravar-se depois da mulher fazer exercício físico.

### Causas

As dores abdominais aparecem quando os ligamentos que suportam o útero em crescimento esticam ou quando as articulações pélvicas afrouxam em resultado de alterações hormonais.

### Como actuar:

- Mudar frequentemente de posição quando está sentada ou deitada para aliviar as dores
- Descansar o mais possível e evitar esforços

•Consultar o médico sempre que as dores abdominais forem intensas, persistentes ou acompanhadas de hemorragias vaginais.

## Se tiver dúvidas

Contacte a sua equipe de família

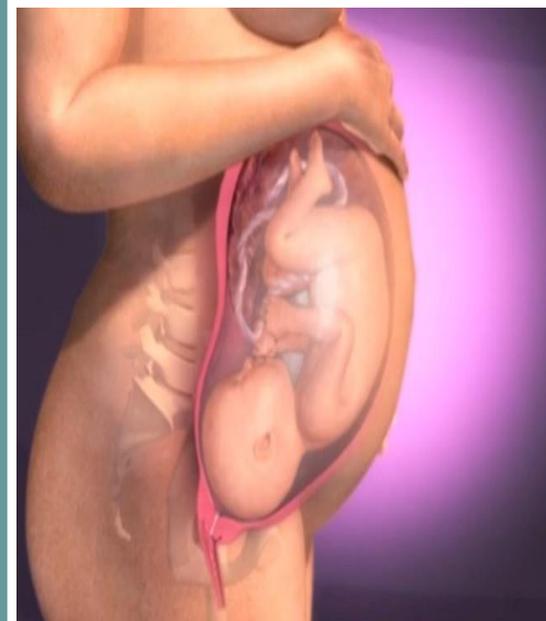


R Fernando Barros Ferreira Leal  
2560-253 Torres Vedras  
Tel:261336371/3  
Fax:261336365  
arandisusf@gmail.com

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

## DESCONFORTO NA GRAVIDEZ

### 3º TRIMESTRE



2022

# DESCONFORTO NA GRAVIDEZ

## PRURIDO (comichão)

### Como se manifesta?

São comichões na pele que cobre o abdômen.

### Causas:

A pele do abdômen estica à medida que o útero cresce. O resultado é que a pele fica esticada e seca, provocando comichão.

### O que Fazer?

Aplicar um creme hidratante para aliviar a comichão e tente não coçar.

Consultar o médico se o prurido se espalhar a todo o corpo.



## INCONTINÊNCIA URINÁRIA (perdas de urina)

### Como se manifesta?

Perdas de urina ao tossir, rir, espirrar ou fazer esforços.

### Causas:

A pressão exercida pelo útero na bexiga e o afrouxamento dos músculos pélvicos podem levar às perdas de urina

### O que Fazer?

Urinar frequentemente

Fazer exercícios pélvicos várias vezes por dia para fortalecer os músculos

Consultar o médico se o problema persistir depois do parto

## DISPNEIA (Falta de ar)

### O que é?

É a falta de ar ao fazer esforços ou, em casos extremos, ao falar. A respiração pode tornar-se mais difícil na posição deitada.

### Causas:

Durante os últimos meses de gravidez, o aumento do útero pressiona o diafragma, comprimindo os pulmões. A respiração pode tornar-se mais fácil no último mês de gravidez, quando o feto descai na pélvis.

### O que fazer?

Movimentar-se devagar e evitar esforços excessivos

Sentar-se direita

Dormir com uma ou duas almofadas a mais para descansar numa posição semi-reclinada.

Consultar o médico se a falta de ar piorar de repente ou se for acompanhada de dores no peito.

