

GRAVIDEZ

9 MESES DE SAÚDE E BEM-ESTAR

A SUA SAÚDE | www.bluepharmagenericos.pt

A gravidez traz grandes mudanças e, com elas, alguns incómodos. São sinais de que o corpo se está a adaptar para dar vida a um novo ser...há medidas simples, mas essenciais para 40 semanas de bem-estar.

ESTAR GRÁVIDA...

Durante a gravidez o corpo passa por uma verdadeira revolução com sucessivas mudanças, físicas e emocionais. Dá-se um aumento do volume de sangue em circulação e o metabolismo acelera para responder às necessidades do bebé e assegurar o seu adequado desenvolvimento.

CUIDAR DA NOVA VIDA

Para que gravidez seja sinónimo de bem-estar, para a mãe e para o bebé, é importante ter alguns cuidados desde a primeira hora:

- ▶ Faça uma alimentação equilibrada, necessária para assegurar um aporte variado de nutrientes, em particular: o ácido fólico e o ferro (para garantir a adequada produção de sangue), o cálcio (para a formação dos ossos e dentes do bebé), as fibras (para prevenir a obstipação), e as proteínas (para formar os tecidos e músculos do bebé). Evite o café e o álcool.
- ▶ O excesso de peso é prejudicial para o bebé, além de dificultar o parto. Em média, a grávida pode aumentar de peso 9 a 12 kg. Depende do peso inicial da grávida pelo que discuta com o seu médico o peso ideal para si, e vigie.
- ▶ Pratique exercício físico para ajudar a gerir o peso e manter a boa forma física. Informe-se com o seu médico sobre o exercício mais adequado.
- ▶ Cumpra o esquema de consultas médicas e exames.

POR UMA BOA CAUSA

A gravidez não é doença, mas há alguns desconfortos que lhe estão associados e que, com maior ou menor intensidade, são vividos pela maioria das grávidas. Embora alguns dos incómodos sejam mais frequentes num dado trimestre, outros podem acompanhar toda a gravidez. Certo é, que podem ser aliviados.

1º TRIMESTRE

Enjoos - Causados pela alteração hormonal, são mais frequentes ao acordar.

Comer uma tosta ou uma bolacha de água e sal antes de levantar e evitar jejuns prolongados e comida rica em gordura são medidas possíveis. Caso os enjoos se prolonguem para além dos 3 primeiros meses ou a façam perder muito peso é importante falar com o médico.

Alterações nos seios - Aumentam de tamanho e tornam-se mais firmes e tensos.

Use um sutiã adequado.

Alterações na pele - A pele dos seios e da barriga estica, perde elasticidade e podem surgir estrias.

Aplique um hidratante ou um creme específico.

Pigmentação - Os mamilos ficam mais escuros, a linha negra (que atravessa o abdómen na vertical) torna-se mais visível. No rosto podem surgir manchas acastanhadas – é o pano ou cloasma.

A alteração da pigmentação é normal; para o rosto use diariamente um creme com proteção solar.

Saúde Oral - As gengivas podem inchar e sangrar com mais facilidade.

Use uma escova macia e, se necessário, uma solução de lavagem. Visite regularmente o seu dentista.

2º TRIMESTRE

Vontade de urinar - Aumenta devido à pressão sobre a bexiga.

Vá à casa de banho sempre que necessário: reter a urina aumenta o risco de infeção.

Desconforto abdominal - À medida que o bebé cresce, os músculos da barriga distendem-se, podendo causar dor e a barriga começa a pesar.

Repouse e use uma cinta adequada, que suporte o peso da barriga com maior conforto.

Obstipação - Pode surgir como consequência das alterações hormonais que provocam o relaxamento da musculatura intestinal, retardando a expulsão das fezes.

Beber 2 a 3 litros de água por dia. Preferir alimentos que auxiliam no alívio da prisão de ventre (ex. sementes de linhaça, ameixas, abacaxi). Em certos casos pode ser necessário o recurso a laxantes (ex.: lactulose).



A INFORMAÇÃO DISPONIBILIZADA NÃO DISPENSA A CONSULTA DE UM PROFISSIONAL DE SAÚDE.

GRAVIDEZ

9 MESES DE SAÚDE E BEM-ESTAR

A SUA SAÚDE | www.bluepharmagenericos.pt

Congestão nasal - As alterações hormonais e o aumento de volume de sangue podem causar a sensação de nariz entupido.

Use uma solução salina para alívio.

Calor e transpiração - A temperatura corporal da grávida é superior ao normal, sendo mais sentida no verão.

Prefira roupas leves e beba líquidos em abundância, para prevenir a desidratação.

Alteração do centro de gravidade - O maior volume e peso abdominal podem causar algum desequilíbrio.

Use calçado confortável, evite esforços e repouse. Procure manter uma postura correta.

3º TRIMESTRE

Cãibras - Surgem sobretudo à noite.

Esticar as pernas antes de se deitar alivia o incómodo. Se forem muito frequentes existem produtos contendo magnésio indicados nesta situação.

Inchaço - Mais comum no final da gravidez e no verão, é causado pelo excesso de fluidos no corpo, notando-se mais nas pernas, pés e mãos.

Mantenha as pernas elevadas quando estiver sentada ou deitada e vigie a pressão arterial. Se o valor for elevado informe o seu médico.

Varizes - Surgem pelo aumento de volume de sangue em circulação e porque o peso que as pernas sustentam é maior.

Evite estar muito tempo sentada ou de pé e sentar-se de pernas cruzadas. Use meias de compressão para alívio e prevenção de complicações.

Hemorróidas - A obstipação associada às alterações hormonais provoca o estiramento da parede do reto e do canal anal, favorecendo a dilatação das veias hemorroidárias.

Evitar estar sentado por longos períodos de tempo, aplicar gelo ou compressas frias para reduzir o inchaço.

Para prevenção deve-se aumentar a ingestão de fibras e água por forma a diminuir o risco de aparecimento de um quadro de obstipação.

Azia/Pirose - Acontece quando o conteúdo ácido do estômago sobe. A pressão do bebé sobre o estômago pode agravar a azia.

Coma pouco de cada vez e muitas vezes ao dia, evite alimentos gordos e condimentados, evite deitar-se ou sentar-se logo após as refeições. Os casos mais graves podem beneficiar de um antiácido à base de sais de magnésio.

Dores nas costas - Causadas pelo aumento de peso e mais comuns no final da gravidez.

Use calçado com uma boa base de apoio, evite levantar objetos pesados. Repouse e procure manter uma postura correta.

Insónia - A sonolência inicial pode dar lugar à insónia, pela dificuldade em encontrar uma posição confortável.

Procure relaxar, tome uma bebida quente ao deitar e use almofadas para apoiar as costas e a barriga quando está deitada.

Em caso de persistência ou agravamento de algum destes sintomas consulte o seu médico.



A INFORMAÇÃO DISPONIBILIZADA NÃO DISPENSA A CONSULTA DE UM PROFISSIONAL DE SAÚDE.