

## Prisão de ventre

Como aliviar:

Aumente a ingestão de líquidos.

Aumente a ingestão de frutas e vegetais.

Coma ameixas e kiwis, que são um laxante natural.

Pratique exercício diariamente de preferência acompanhada.

## Insónia

Como aliviar:

A partir das 20 semanas, deite-se sobre o lado esquerdo com apoio nas costas.

Tome uma bebida quente sem cafeína ou receba uma massagem nas costas.

Pratique técnicas de relaxamento.

## Desconforto abdominal

Como aliviar:

Massaje suavemente o abdómen com movimentos circulares lentos.

Aplique creme ou loção na pele seca.

Tome um banho quente, mas não excessivo.



## Horário da USF Arões

### Segunda a Sexta

08h00 às 20h00

### Sábados

09h00 às 13h00

### Para um melhor atendimento

Marque antecipadamente o seu contacto preferencialmente por telefone

### Visite o nosso site:

[www.usf-aro.es.com](http://www.usf-aro.es.com)

### Faça sugestões de melhoria

Todos agradeceremos

Lto. Da Tapada, nº 21 Arões de S. Romão. 4820-758 FAFE

Email: [usfaro.es@csfape.min-saude.pt](mailto:usfaro.es@csfape.min-saude.pt)

Tel: 253 490 110 Fax: 253 490 111

USFAPAN003 V2



**ACES do Alto Ave**  
Agrupamento de Centros de Saúde do Alto Ave  
Guimarães/Vizela/Terras de Basto  
**UNIDADE DE SAÚDE FAMILIAR ARÕES**



## Atenuando os Desconfortos da Gravidez



**“Apenas em torno de uma mulher que ama se pode formar uma família.”**

**JUNHO 2014**

## Primeiro Trimestre:

### Náuseas e Vômitos

Como aliviar:

Evite sentir o cheiro ou comer alimentos que provoquem náuseas.

Se houver náuseas nas primeiras horas da manhã, coma biscoitos secos ou torradas, antes de se levantar da cama e não ingira qualquer líquido.

Faça uma refeição ligeira a cada duas a três horas.

Se você se levantar de noite para urinar, beba 250ml de um sumo adocicado.

Consulte o seu médico ou enfermeiro de família se vomitar mais de 1 vez por dia ou se os vômitos persistirem para além da 16ª semana.

### Hiperestésias e picadas nas mamas

Como aliviar:

Use um sutiã de suporte bem adaptado.



### Frequência e urgência urinária

Como aliviar:

Diminua a ingestão de líquidos ao anoitecer, a fim de reduzir a necessidade de urinar durante a noite

Pratique os exercícios de Kegel (contraia os músculos usados para controlar o fluxo da urina durante a micção em séries de 10 vezes), isto ajuda a evitar a incontinência.

### Fadiga

Como aliviar:

Descanse nos intervalos regulares durante o dia.

Reserve mais tempo para dormir à noite.

### Aumento da secreção vaginal

Como aliviar:

Lave o períneo diariamente com água morna colocando algumas gotas de sumo de limão ou vinagre.

Use roupas íntimas de algodão.



### Congestão ou sangramento nasal

Como aliviar:

Use um vaporizador de ar frio, especialmente ao dormir.

Não permaneça em ambientes aquecidos.

Utilize uma compressa com água fria e coloque sobre o nariz.

## Segundo e Terceiro trimestre:

### Azia

Como aliviar:

Faça refeições menores e intervalos mais curtos.

Evite alimentos fritos ou condimentados.

Evite deitar-se logo após uma refeição.

Beba 6 a 8 copos de água por dia, 30min após a refeição.

Evite sumos ácidos.

Use um antiácido, quando for recomendado.

### Edema

Como aliviar:

Evite ficar sentada ou de pé por períodos longos.

Evite o uso de ligas.

Evite cruzar as pernas.

Pratique exercício físico regularmente para facilitar a circulação sanguínea das pernas.

Eleve as pernas e os pés sempre que for possível.

### Hemorroidas

Como aliviar:

Evite fazer esforço para defecar.

Prefira alimentos ricos em fibras, para evitar a prisão de ventre.

Consulte o seu médico ou enfermeiro de família, em caso de sangramento rectal.