



Nove meses de saúde e bem-estar

iSaúde

GRAVIDEZ

Na gravidez o corpo passa por 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.

Durante a gravidez o corpo adapta-se para dar vida a um novo ser... há medidas simples, mas essenciais para 40 semanas de bem-estar. E, embora alguns dos incómodos sejam mais frequentes num dado trimestre, outros podem acompanhar toda a gravidez. Certo é, que podem ser aliviados.

1.º 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 são medidas possíveis.

Alterações nos seios - Aumentam de tamanho e tornam-se mais firmes e tensos. Use um sutiã adequado

Alterações na pele - 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 protecção 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.

2.º 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 infecção

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

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 correcta

3.º 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

Azia - Acontece quando o conteúdo ácido do estômago sobe. A pressão da barriga 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 recostar-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 da barriga e mais comuns no final da gravidez. Use calçado com uma boa base de apoio, evite levantar objectos pesados. Repouse e procure manter uma postura correcta

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

COM A AJUDA DESTA FARMACIA

Se planeia engravidar ou já está grávida, saiba que pode contar com a ajuda da sua farmácia para a aconselhar e informar sobre os cuidados mais adequados ao seu conforto e bem-estar e à saúde do bebé. Aqui encontra, também serviços farmacêuticos que contribuem para o seu bem estar durante 40 semanas.

www.anf.pt

UTENTE:

FARMÁCIA:

TEL.: