



## Desconfortos no 1º Trimestre da Gravidez

### Náuseas e Vômitos

Surgem após a falta menstrual e podem manifestar-se somente por enjoos ou por náuseas e vômitos matinais. As náuseas são mais frequentes de manhã mas podem persistir durante todo o dia, até por volta das 12 semanas de gestação.

#### O que fazer?

- Comer pelo menos uma bolacha ou fatia de pão ao deitar e 10 minutos antes de se levantar da cama
- Levantar-se da cama lentamente
- Comer lentamente e em pequenas quantidades, várias vezes ao dia
- Evitar ambientes, cujos cheiros provoquem náuseas
- Cozinhar de forma simples, sem refogados e condimentos
- Ingerir líquidos em pequena quantidade entre as refeições
- Ingerir alimentos ricos em hidratos de carbono (massa, arroz) que são melhor tolerados.

### Cansaço e Fadiga

É geralmente de causa inexplicável, mas pode ser provocado por alterações hormonais ou temperatura corporal elevada. Também se pode explicar como uma resposta à gravidez e às respectivas adaptações físicas.

#### O que fazer?

- Sempre que puder descanse e relaxe
- Deverá ter uma alimentação

Se mesmo assim continuar a sentir-se cansada deverá comunicar ao seu médico ou enfermeira.

### Hipersensibilidade Mamária

Este desconforto, é devido às modificações que as glândulas mamárias, sofrem por efeito hormonas (estrogénios e progesterona), na preparação para o aleitamento. Esta situação acompanha toda a gravidez.

#### O que fazer?

- É aconselhado o uso de soutien que se adapte gradualmente ao aumento das mamas (dois números acima do habitual), de algodão e com alças largas
- Lavar as mamas com água morna, não esfregar os mamilos e mantê-los secos
- Aplicar diariamente creme hidratante.

### Ptialismo

Caracteriza-se pela produção excessiva de saliva. Esta situação pode levar à náusea e vômito. As causas desta situação são essencialmente hormonais.

#### O que fazer?

- Mascar pastilhas sem açúcar
- Mastigar bem uma bolacha de água e sal
- Chupar rebuçados de mentol para ajudar a engolir a saliva (cuidado com o açúcar)
- Não tenha vergonha de qualquer situação embaraçosa que possa surgir; descontraia-se de forma a não pensar na saliva.

## **Poliúria**

É um dos transtornos mais frequentes e manifesta-se por micções frequentes. O útero da grávida exerce pressão sobre a bexiga, fazendo com que haja menor capacidade na retenção de urina. Durante a gravidez há um aumento da produção de urina. Estas duas situações vão fazer com que urine mais vezes por dia.

No 3º trimestre esta situação pode agravar-se devido ao peso que o útero exerce sobre a bexiga, podendo ocorrer pequenas perdas, involuntárias, de urina.

### **O que fazer?**

- Realizar os exercícios de Kegel
- Beber líquidos nos intervalos das refeições.

### **Atenção:**

No caso de começar a urinar às “pinguinhas” (polaquiúria) e com ardor pode estar com uma infeção urinária. Deverá consultar o seu médico o mais rapidamente possível!

## **Corrimento Vaginal**

O corrimento é constituído por muco e células resultantes da descamação da mucosa vaginal. É mais ou menos abundante, de cor clara (leitoso) e sem cheiro. Aumenta, normalmente, na gravidez.

### **O que fazer?**

- Usar roupa interior de algodão
- Evitar roupa (calças e cintas) muito apertadas.
- Usar sabão com pH neutro sem cheiro para a “higiene íntima”
- Não é aconselhado o uso de antissépticos vaginais (ex.: Distron®, Asseptal®), pois podem contribuir para a alteração do pH, favorecendo as infeções.

**Atenção** às alterações das características do corrimento: cor, cheiro ou aparecimento de comichão.

**Na gravidez, não tome qualquer medicamento  
que não tenha sido prescrito pelo médico**