



Desconfortos no 3º Trimestre

Dores abdominais

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 piorar depois da mulher fazer exercício físico.

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.

O que fazer?

- 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.

Incontinência urinária (perdas de urina)

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

Prurido (comichões)

Pode sentir comichões na pele que cobre o abdómen. A pele do abdómen 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

Edemas (retenção de líquidos)

As mãos podem inchar e os anéis deixarem de servir. Os tornozelos podem inchar e os sapatos ficarem apertados.

A quantidade de líquidos retidos pelo organismo aumenta durante a gravidez.

O que fazer?

- Evitar estar de pé durante muito tempo
- Descansar com as pernas elevadas especialmente no fim do dia
- Levantar o fundo da cama uns centímetros (não o fazer se estiver com azia)
- Evitar alimentos com muito sal
- Consultar o médico se o inchaço for muito intenso ou acompanhado de dores de cabeça e vista enevoada.

Cãibras

São dores agudas nos músculos gêmeos (barriga das pernas) ou das coxas muitas vezes seguidas de uma dor surda que persiste durante várias horas.

As cãibras musculares podem ser provocadas pelo aumento da pressão exercida pelo útero sobre os vasos sanguíneos que transportam o sangue para as pernas ou por uma carência de cálcio.

O que fazer?

- Massajar energicamente ou aplicar calor na área afetada para ajudar a diminuir a dor.
- Fazer trabalhar suavemente o músculo dorido esticando a perna e fletindo o tornozelo e os dedos dos pés para cima.

Dispneia (falta de ar)

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

**Não tome qualquer medicação durante a gravidez,
que não tenha sido prescrita pelo médico.**