



Exercício e Repouso durante a Gravidez

Estar grávida não significa que deva privar-se das suas atividades normais.

A atividade moderada ajudará a manter o seu corpo em melhor condição física, contribuindo para a globalidade do tônus muscular e para uma postura correta.

Cada gravidez é um caso pelo que a grávida deve consultar o seu médico antes de iniciar ou de dar continuidade a uma atividade física, se ela for intensa. À medida que a gravidez evolui ficará cansada com maior facilidade. É importante descansar bastante e evitar qualquer atividades esforçada, sobretudo no último mês de gravidez. Dar longos passeios a pé ou nadar permite-lhe manter o seu corpo ativo e é uma boa forma de relaxar, após um dia de trabalho.

Trabalho

As atividades no emprego e em casa não prejudicam a gravidez mas podem ser desaconselhadas quando exigem:

- Muito tempo em pé
- Levantar pesos
- Grandes esforços
- Contacto com substâncias tóxicas
- “Stressantes”

Atividade desportiva durante a gravidez

Deve fazer exercício regular, evitar movimentos bruscos e o cansaço extremo. Caso já pratique algum desporto continue, se não comece com algo suave (exercícios de marcha, natação, ginástica, relaxamento).

Não deve praticar desportos que impliquem variações bruscas de esforço ou que sejam potencialmente perigosos (ex: ténis, equitação, ski, ginástica com aparelhos, etc.).

Exercícios de Kegel

Estes exercícios reforçam os músculos que envolvem os órgãos reprodutores e desenvolvem o tônus muscular. Dado que os músculos pélvicos circundam o canal de parto, é importante que sejam trabalhados e exercitados de forma permitir a sua contração e distensão durante o parto. Estes exercícios podem realizar-se durante a micção e consistem em parar o fluxo da urina, várias vezes ao longo da micção. Depois de ter aprendido pode e deve fazê-los mesmo quando não está a urinar.

Viajar durante a gravidez

A grávida ao viajar deve tomar algumas precauções como:

- Usar roupas confortáveis e largas
- Não viajar de avião após as 32 semanas
- Evitar viagens prolongadas que exijam posturas fixas sobretudo nas últimas 6 a 8 semanas de gravidez
- Seja qual for o meio de transporte (carro, avião e/ou comboio) deve levantar-se e caminhar um pouco a cada 90 a 120 min.
- Utilizar sempre cinto de segurança, colocando corretamente, entre as mamas e por baixo do abdómen
- Se viajar para fora do país certifique-se se é necessário alguma vacina e se esta é aconselhável durante a gravidez. Deve levar sempre os exames e relatórios médicos efetuados durante a gravidez.



Repouso

A grávida deve repousar bastante, devendo dormir no mínimo 8 horas por noite, embora as necessidades variem de pessoa para pessoa.

Durante o primeiro trimestre é frequente a sonolência diurna e no segundo trimestre a insónia.

Procure ter durante o dia momentos de repouso entre as tarefas, colocando os pés numa posição elevada de modo a facilitar a circulação. Se tiver varizes é aconselhável elevar os pés da cama, cerca de 10 cm, de modo a facilitar o retorno venoso. Quando deitada deve preferir “os laterais” pois nesta posição a circulação faz-se de uma forma mais correta.