

Alterações do humor

- ◆ Ocorrem devido a alterações hormonais e à ansiedade relativa ao trabalho de parto e à maternidade.

Cuidados a ter:

- ◆ Partilhar as suas preocupações, receios e medos com o seu companheiro/a, família e profissionais de saúde.

A gravidez é um momento de grande alegria e felicidade do casal, mas durante um período pode experimentar uma série de desconfortos que podem ser incómodos.

Com alguns cuidados, estes sintomas podem ser atenuados de forma a vivenciar uma gravidez calma e tranquila.

A equipa de saúde tem um horário definido para o seu atendimento.

Informe-se junto dos serviços administrativos.



Rua do Infantário, 276
4536-068 Lourosa
Tel. 22 744 30 57 / 22 744 80 24/ 227454257
Email: usf.familias@arsnorte.min-saude.pt
Web: www.usf-familias.com

Revisão: 22/12/2023
Aprovação: 22/12/2023
PO.04_panf.106 versão 1



Desconfortos na gravidez 1º trimestre



Desconfortos mais comuns no 1º trimestre de gravidez

- ◆ Tonturas;
- ◆ Náuseas e vômitos;
- ◆ Aumento do tamanho dos seios;
- ◆ Vontade mais frequente de urinar;
- ◆ Cansaço e sonolência;
- ◆ Alterações hormonais.



Tonturas

- ◆ Ocorrem porque a pressão arterial fica mais baixa durante a gravidez.

Cuidados a ter:

- ◆ Evitar espaços fechados, com pouca ventilação e com muitas pessoas;
- ◆ Evitar estar muito tempo sem comer;
- ◆ Evitar mudanças bruscas de posição;
- ◆ Levantar-se devagar;
- ◆ Se tiver sensação de desmaio, sentar e inclinar anteriormente a cabeça colocando-a entre os joelhos ou deitar e colocar as pernas elevadas até sentir melhora.

Náuseas e vômitos

- ◆ Ocorrem devido a alterações hormonais.

Cuidados a ter:

- ◆ Realizar várias refeições ao longo do dia (cerca de 6), ingerindo pequenas quantidades; de cada vez;
- ◆ Evitar ingerir alimentos gordurosos ou com cheiros muito intensos;
- ◆ Manter uma postura corporal correta, evitando a compressão do estômago;
- ◆ Evitar odores desagradáveis (detergentes de limpeza, gasolina, tintas,...);
- ◆ Não fumar.



Aumento do tamanho dos seios

- ◆ Ocorre devido à preparação dos seios para a amamentação.

Cuidados a ter:

- ◆ Pode aplicar um creme diário que ajuda a evitar o aparecimento de estrias e usar um soutien próprio de suporte.

Vontade mais frequente de urinar

- ◆ Ocorre pelo aumento do tamanho do útero, que exerce pressão sobre a bexiga, diminuindo a sua capacidade de armazenamento.

Cuidados a ter:

- ◆ Esvaziar frequentemente a bexiga;
- ◆ Diminuir a ingestão de líquidos após o jantar;
- ◆ Falar com um profissional de saúde se sentir dor ou ardor ao urinar.

Cansaço e sonolência

- ◆ Ocorre devido a alterações físicas e hormonais.

Cuidados a ter:

- ◆ Aumentar os períodos de descanso ao longo do dia;
- ◆ Repousar após o almoço;
- ◆ Ter uma alimentação fracionada e saudável.

