



unidade saúde familiar
FAMÍLIAS

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

Informe-se junto dos serviços administrativos.

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.



Desconfortos na gravidez 3º trimestre



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 mais comuns no 3º trimestre de gravidez

- ◆ Insônia;
- ◆ Sensação de falta de ar;
- ◆ Contrações de Braxton-Hicks;
- ◆ Saída de leite pelos mamilos;
- ◆ Edema (inchaço das pernas).

Insônia

- ◆ Ocorre pelos movimentos fetais ativos sentidos pela grávida, câibras musculares, azia e aumento da frequência e urgência urinária.

Cuidados a ter:

- ◆ Tomar um banho relaxante antes de se deitar;
- ◆ Receber uma massagem relaxante;
- ◆ Encontrar a posição mais confortável para dormir (de preferência para o lado esquerdo);
- ◆ Apoiar o corpo em almofadas (por exemplo, entre as pernas ou nas costas);
- ◆ Manter o ambiente do quarto arejado.



Sensação de falta de ar

- ◆ Ocorre devido à limitação da expansão do diafragma provocada pelo aumento do tamanho do útero.

Cuidados a ter:

- ◆ Adotar uma postura corporal correta;
- ◆ Dormir com almofadas para promover a elevação do tórax;
- ◆ Evitar ter o estômago muito cheio;
- ◆ Não fumar.

Contrações de Braxton-Hicks.

- ◆ São contrações de preparação para o parto que se caracterizam por serem esporádicas, irregulares e indolores. Não aumentam de frequência ou de intensidade. Duram cerca de 15 a 30 segundos.

Cuidados a ter:

- ◆ Mudar de posição ou dar uma caminhada;
- ◆ Inspirar e expirar profundamente;

- ◆ Se não passarem com a mudança de atividade ou se ficarem progressivamente mais fortes e regulares, deve ser avaliada por um médico.

Saída de leite pelos mamilos

- ◆ A partir do 5º mês de gravidez, pode ocorrer a saída de leite pelos mamilos, o que é perfeitamente normal.

Edema (inchaço das pernas)

- ◆ Ocorre principalmente no final da gravidez e relaciona-se com a acumulação de líquidos, com a permanência durante muito tempo na mesma posição ou com utilização de roupa muito apertada.

Cuidados a ter:

- ◆ Evitar longos períodos de pé ou sentada;
- ◆ Elevar as pernas quando estiver a descansar;
- ◆ Utilizar calçado confortável;
- ◆ Realizar atividade física e caminhadas.

