

A gravidez é um acontecimento normal na vida da mulher. No entanto, provoca alterações no seu corpo que deve conhecer.

O que deve fazer?

- **Náuseas e vômitos.** São mais frequentes pela manhã e nos primeiros meses de gravidez. Diminuem se comer em pequenas quantidades e com frequência. Coma alimentos com pouca gordura.
- **Cansaço.** É habitual no final da gravidez, como consequência do aumento de peso. Descanse com frequência.
- **Obstipação.** Beba líquidos e coma alimentos ricos em fibras (verduras e frutas).
- **Hemorroidas.** Evite a obstipação. Tome banhos de imersão.
- **Aumento da vontade de urinar.** Sobre tudo no final da gravidez. Deve-se à pressão que o bebé exerce sobre a bexiga.
- **Varizes.** Evite as roupas que pressionam o abdómen ou as pernas. Caminhe diariamente e descanse com as pernas elevadas. Evite estar de pé durante muito tempo.
- **Alterações de humor.** São habituais ao longo da gravidez. No princípio é frequente alguma preocupação ou inquietude. Estas alterações de humor irão desaparecer pouco a pouco.
- **Alterações da pele.** Podem aparecer linhas arroxeadas e largas na pele do abdómen (estrias). Não existe nenhum produto que as evite; utilize creme hidratante, assegurando-se de que não contém outros componentes, como hormonas ou corticóides. É frequente o aparecimento de zonas mais escuras ou cloasma ao redor da boca, na fronte (pano), nos mamilos e na linha que une o umbigo aos genitais.
- **Ardor de estômago.** Coma pequenas quantidades de alimentos com frequência, em vez de comer muita quantidade em poucas vezes. Não se deite antes de decorridas 2 horas após a refeição.
- **Sangramento das gengivas.** Visite o dentista durante a gravidez e mantenha a higiene e a escovagem adequadas.

- **Aumento da quantidade de fluido vaginal.** É normal, sem sangue e sem incómodo. Pode ter relações sexuais, desde que não tenha sido aconselhada em contrário. Procure posições cómodas, sobretudo na segunda metade da gravidez.
- **Edema** (retenção de líquidos). Pode ser mais evidente nos tornozelos e nas mãos; descanse elevando as pernas e durma de lado.
- As **drogas**, o **álcool** e o **tabaco** prejudicam a sua saúde e a do seu filho; aproveite a oportunidade para abandonar estes hábitos.
- Se viajar, use sempre o cinto de segurança.



Quando consultar o seu Médico de Família?

- Se sangra pela vagina.
- Se apresentador abdominal intensa e contínua.
- Se tem inflamação importante e aguda da face, mãos e pés.
- Se apresenta:
 - dores de cabeça persistentes.
 - náuseas e vômitos intensos.
 - alterações da visão.
 - febre.
 - ardor ao urinar.
- Se depois do 5º mês de gravidez o bebé deixa de se mexer.
- Antes de tomar qualquer medicamento.
- Se apresenta tristeza exagerada ou mantida ou se tem ansiedade.
- Se é vítima de maus tratos.

Onde encontrar mais informação

<http://www.apf.pt>

<http://www.minsaude.pt/porta/conteudos/informacoes+uteis/gravidez+e+sexualidade/viveragravidezminsaude.htm>