

Nove meses de saúde e bem-estar

GRAVIDEZ

ESTA FARMÁCIA CUIDA DE SI

ESTAR GRÁVIDA...

Durante a gravidez o corpo passa por uma verdadeira revolução com sucessivas mudanças, físicas e emocionais. Dá-se um aumento do volume de sangue em circulação e o metabolismo acelera para responder às necessidades do bebé e assegurar o seu adequado desenvolvimento.

CUIDAR DA NOVA VIDA

Para que gravidez seja sinónimo de bem-estar, para a mãe e para o bebé, é importante ter alguns cuidados desde a primeira hora:

- Faça uma **alimentação equilibrada**, necessária para assegurar um aporte variado de nutrientes, em particular: o ácido fólico e o ferro (para garantir a adequada produção de sangue), o cálcio (para a formação dos ossos e dentes do bebé), as fibras (para prevenir a obstipação), e as proteínas (para formar os tecidos e músculos do bebé). Evite o café e o álcool.
- O excesso de peso é prejudicial para o bebé, além de dificultar o parto. Em média, a grávida pode aumentar de peso 9 a 12 kg. Depende do peso inicial da grávida pelo que discuta com o seu médico o peso ideal para si, e vigie.
- Pratique **exercício físico** para ajudar a gerir o peso e manter a boa forma física. Informe-se com o seu médico sobre o exercício mais adequado.
- Cumpra o esquema de consultas médicas e exames.

Nove meses de saúde e bem-estar

GRAVIDEZ

ESTA FARMÁCIA CUIDA DE SI

COM A AJUDA DESTA FARMÁCIA

Se planeia engravidar ou já está grávida, saiba que pode contar com a ajuda da sua farmácia para a aconselhar e informar sobre os cuidados mais adequados ao seu conforto e bem-estar e à saúde do bebé. Aqui encontra, também serviços farmacêuticos que contribuem para o seu bem estar durante 40 semanas.



Farmácias Portuguesas
Visão e Competência

copyright © Outubro de 2008
da Associação Nacional das Farmácias



Nove meses de saúde e bem-estar

GRAVIDEZ





Durante a gravidez o corpo adapta-se para dar vida a um novo ser... **há medidas simples, mas essenciais para 40 semanas de bem-estar.**

1.º TRIMESTRE

Enjoos	Causados pela alteração hormonal, são mais frequentes ao acordar	Comer uma tosta ou uma bolacha de água e sal antes de levantar e evitar jejuns prolongados são medidas possíveis
Alterações nos seios	Aumentam de tamanho e tornam-se mais firmes e tensos	Use um sutiã adequado
Alterações na pele	A pele dos seios e da barriga estica, perde elasticidade e podem surgir estrias	Aplique um hidratante ou um creme específico
Pigmentação	Os mamilos ficam mais escuros, a linha negra (que atravessa o abdómen na vertical) torna-se mais visível. No rosto, podem surgir manchas acastanhadas – é o pano ou cloasma	A alteração da pigmentação é normal; para o rosto use diariamente um creme com protecção solar
Saúde oral	As gengivas podem inchar e sangrar com mais facilidade	Use uma escova macia e, se necessário, uma solução de lavagem. Visite regularmente o seu dentista



A gravidez não é doença, mas há alguns desconfortos que lhe estão associados e que, com maior ou menor intensidade, são vividos pela maioria das grávidas.

2.º TRIMESTRE

Vontade de urinar	Aumenta devido à pressão sobre a bexiga	Vá à casa-de-banho sempre que necessário: reter a urina aumenta o risco de infecção
Desconforto abdominal	À medida que o bebé cresce, os músculos da barriga distendem-se, podendo causar dor e a barriga começa a pesar	Repouse e use uma cinta adequada, que suporte o peso da barriga com maior conforto
Congestão nasal	As alterações hormonais e o aumento de volume de sangue podem causar a sensação de nariz entupido	Use uma solução salina para alívio
Calor e transpiração	A temperatura corporal da grávida é superior ao normal, sendo mais sentida no verão	Prefira roupas leves e beba líquidos em abundância, para prevenir a desidratação
Alteração do centro de gravidade	O maior volume e peso abdominal podem causar algum desequilíbrio	Use calçado confortável, evite esforços e repouse. Procure manter uma postura correcta



Embora **alguns dos incómodos** sejam mais frequentes num dado trimestre, outros podem acompanhar toda a gravidez. Certo é, que **podem ser aliviados.**

3.º TRIMESTRE

Cãibras	Surgem sobretudo à noite	Esticar as pernas antes de se deitar alivia o incómodo. Se forem muito frequentes existem produtos contendo magnésio indicados nesta situação
Inchaço	Mais comum no final da gravidez e no verão, é causado pelo excesso de fluidos no corpo, notando-se mais nas pernas, pés e mãos	Mantenha as pernas elevadas quando estiver sentada ou deitada e vigie a pressão arterial. Se o valor for elevado informe o seu médico
Varizes	Surgem pelo aumento de volume de sangue em circulação e porque o peso que as pernas sustentam é maior	Evite estar muito tempo sentada ou de pé e sentar-se de pernas cruzadas. Use meias de compressão para alívio e prevenção de complicações
Azia	Acontece quando o conteúdo ácido do estômago sobe. A pressão da barriga sobre o estômago pode agravar a azia	Coma pouco de cada vez e muitas vezes ao dia, evite alimentos gordos e condimentados, evite deitar-se ou recostar-se logo após as refeições. Os casos mais graves podem beneficiar de um antiácido à base de sais de magnésio
Dores nas costas	Causadas pelo aumento de peso da barriga e mais comuns no final da gravidez	Use calçado com uma boa base de apoio, evite levantar objectos pesados. Repouse e procure manter uma postura correcta
Insónia	A sonolência inicial pode dar lugar à insónia, pela dificuldade em encontrar uma posição confortável	Procure relaxar, tome uma bebida quente ao deitar e use almofadas para apoiar as costas e a barriga quando está deitada

Em caso de emergência ou agravamento de algum destes sintomas consulte o seu médico.