

CUIDADOS
a ter na gravidez,
TRIMESTRE A TRIMESTRE!



Farmácia
NOVADAMAIA

CONTEÚDOS

Sinais que marcam o 1º TRIMESTRE	4
Mudanças típicas do 2º TRIMESTRE	8
Os principais sintomas do 3º TRIMESTRE	13



Por se tratar de uma fase marcada por uma grande sucessão de **alterações físicas, hormonais e emocionais**, a gravidez exige uma série de cuidados. No corpo da futura mamã, regista-se um incremento do volume de sangue a circular e dá-se uma aceleração metabólica. Assim, é dada resposta a todas as necessidades do bebé, de forma a garantir o seu desenvolvimento.

Com tantas alterações no corpo da mulher, é natural que a **gestação** seja marcada por uma série de sintomas. Alguns acontecem em fases muito específicas. Outros podem prolongar-se durante toda a gravidez. Há, porém, soluções para aliviar estes efeitos, para que as 40 semanas sejam o mais tranquilas possível para a **grávida** e para o **bebé**.

Neste ebook, abordamos os principais constrangimentos que surgem em cada um dos trimestres e explicamos de que forma é possível aliviá-los, salvaguardando que **cada gravidez é única** e que nenhum destes conselhos se sobrepõe às orientações do seu médico de família ou obstetra.



SINAIS QUE MARCAM O 1º TRIMESTRE

Alterações hormonais e emocionais

Não é apenas o corpo que muda durante a gravidez. Desde o início da gestação, as **alterações hormonais** têm impacto no estado emocional da mulher, provocando **oscilações de humor** que podem durar até ao momento do parto.

Tal como o corpo se prepara para a chegada de um bebé, a mente também tem de o fazer. É, por isso, perfeitamente normal a grávida tornar-se mais sensível, ficando com as **emoções à flor da pele**.

Em cada trimestre, pode observar-se um comportamento emocional diferente na grávida, e o mesmo pode variar de mulher para mulher. Para ajudar as futuras mães a lidar com este misto de emoções, sugerimos algumas **estratégias**:

- **Contar com o apoio do companheiro, familiares e amigos;**
- **Conversar com o seu médico;**
- **Praticar yoga para grávidas;**
- **Procurar um hobby que a faça feliz.**

Enjoos

Um dos mais conhecidos sintomas da gravidez são os enjoos. Durante o período de gestação, têm a sua origem na alteração hormonal e **surgem com maior frequência ao despertar.**

Geralmente, a sensação de enjoo começa a aparecer entre a 4ª e a 8ª semana e pode permanecer durante o primeiro trimestre. Contudo, pode prolongar-se para além desse período.

Um dos truques para tentar minimizar os efeitos desta indisposição é comer **bolachas de água e sal ao acordar.** Coma duas antes de se levantar. Também é importante fazer **várias refeições ao longo do dia,** em quantidades reduzidas.

Uma boa solução passa por escolher alimentos cujos cheiros não provoquem enjoos. Opte por alimentos simples e secos, como por exemplo arroz branco ou torradas. Entre essas refeições, é aconselhável a **ingestão de água.**

Por fim, manter o quarto onde dorme arejado e repousar sempre que exista sensação de cansaço pode também evitar os enjoos.

É ainda de referir que existe a possibilidade de tomar um **medicamento antiemético**. No entanto, tal só deve acontecer após informação e indicação do seu médico. Aliás, esta é mesmo uma das principais preocupações a ter na gravidez: **medicamentos só com autorização médica!**

Alterações nos seios

As mudanças no peito decorrentes da gravidez têm como objetivo **preparar a mãe para a amamentação**. No entanto, pode surgir algum desconforto e é fundamental minimizá-lo, em prol do bem-estar da mulher.

Desde os **primeiros meses de gravidez**, os seios crescem. Dá-se um aumento do tecido gorduroso e do fluxo sanguíneo. Este crescimento torna-os mais pesados, não só pelo inchaço, mas também pelo aumento da retenção de líquidos. Combinados, todos estes fatores acabam por provocar algumas **dores**.

De forma a minimizar estes efeitos, existem hoje ao dispor das grávidas **soutiens específicos para este período**. Com dimensões e adaptações próprias para reduzir as dores, garantem o bem-estar ao longo dos





Além disso, para prevenir **estrias** durante a gravidez, há no mercado uma vasta gama de **cremes** para hidratar e proteger esta zona sensível do corpo.

Vontade de urinar

Pode ser um pouco aborrecido estar constantemente a correr para a casa de banho. Mas o aumento da **vontade de urinar** é um processo natural durante a gravidez. Deve-se ao maior fluxo sanguíneo no corpo, que exige aos rins o aumento da produção de fluidos. Estes acabam por ir parar à bexiga e obrigam a um maior número de idas à casa de banho, sobretudo durante a noite.

Este sintoma regista-se no **primeiro trimestre de gravidez**, abranda no segundo, mas regressa no terceiro por via do aumento da pressão sobre a bexiga. Dessa forma, um dos cuidados a ter na gravidez passa pela **ida regular à casa de banho**, a fim de diminuir o risco de infeções urinárias.



MUDANÇAS TÍPICAS DO 2º TRIMESTRE

Estrias

As alterações corporais de uma grávida têm implicações na sua pele. Com o aumento de peso, existe uma **perda de elasticidade da pele dos seios, barriga e coxas**, o que pode provocar o surgimento de estrias.

Estas linhas são na realidade **cicatrices**. Formam-se quando se dá um estiramento muito rápido da pele, num curto espaço de tempo. A boa notícia é que existem alguns cuidados para minimizar o seu aparecimento:

- **Utilização diária de cremes ou óleos ricos em Vitamina E.** Estas opções fornecem uma hidratação profunda, indicada para as grávidas;
- **De forma a melhorar a elasticidade da pele, devem ser feitas massagens regulares na zona da barriga e das mamas;**

- Utilizar **roupa interior adequada** que ajude a apoiar a barriga e os seios, sem perturbar o fluxo sanguíneo;
- Ingerir **alimentos ricos em Vitamina C e E**. Os primeiros ajudam a estimular o colagénio da pele, enquanto os segundos têm propriedades antienvelhecimento;
- Controlar o peso durante a gravidez através de uma **alimentação regrada e equilibrada**.

Pigmentação

Devido às alterações hormonais, nas grávidas há um estímulo na **produção de melanina**, o que pode originar mudanças ao nível da pigmentação. Os efeitos mais característicos são o **escurecimento dos mamilos** e o aumento da visibilidade da **linha vertical ao longo da barriga**.

No rosto, também existe a possibilidade do surgimento do **pano ou cloasma**, umas manchas acastanhadas. Geralmente, esta pigmentação desaparece após o parto. Contudo, existem cuidados a ter na gravidez para minimizar os efeitos. É importante o **uso diário de um creme com proteção solar** adequado à gestante.



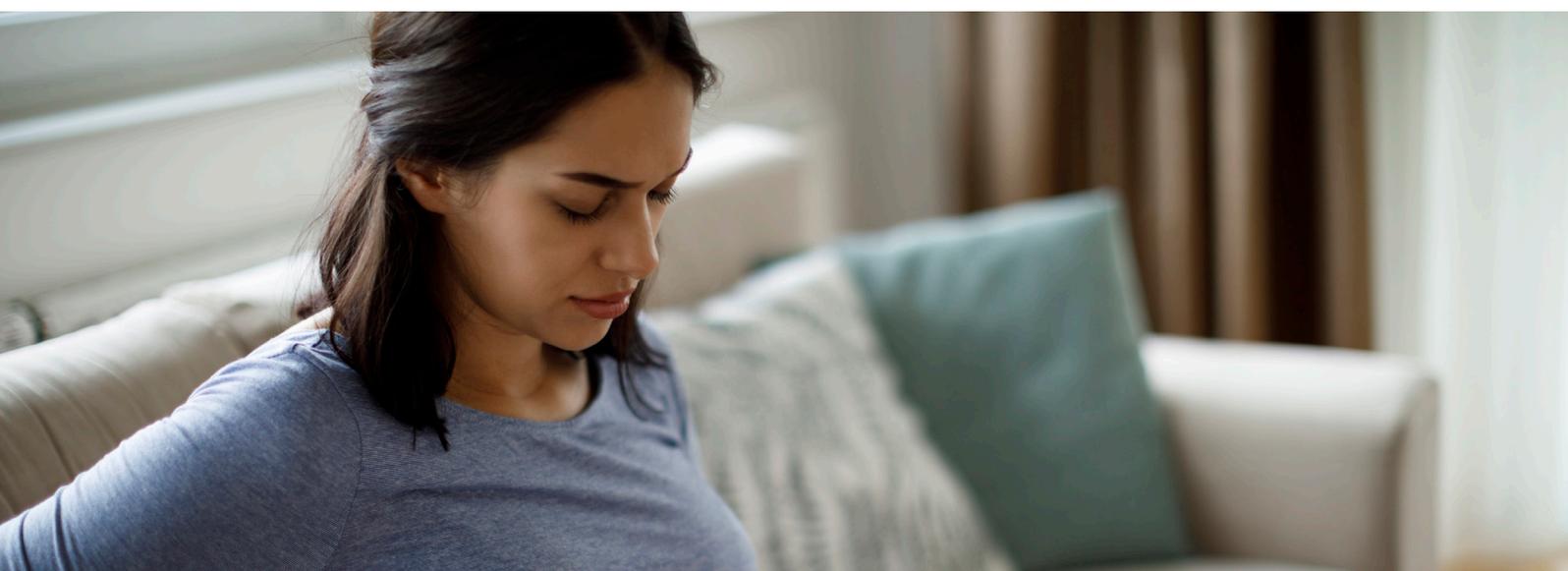
Saúde oral

Ao nível da saúde oral, existem igualmente alguns cuidados a ter na gestação. Várias alterações hormonais potenciam o surgimento da **cárie dentária**. Isto porque as náuseas e os vómitos podem aumentar a concentração das bactérias responsáveis pelas cáries. Além disso, existe a possibilidade de as **gengivas** ficarem sensíveis e sangrarem mais facilmente.

A gengivite gravídica, a periodontite e o granuloma piogénico gravídico são alguns dos problemas dentários que podem surgir durante a gravidez.

Desconforto abdominal

As **dores abdominais** no segundo trimestre da gravidez estão associadas principalmente ao crescimento do bebé. O aumento da **dimensão do útero** acaba por provocar a compressão dos órgãos abdominais. Além disso, regista-se um aumento do peso que a zona pélvica necessita de suportar. De forma a reduzir os efeitos desta situação, as grávidas devem optar pelo **repouso** e podem recorrer ao uso de uma **cinta**.





Esta deve ser adequada às necessidades da gestante e ajudar a suportar o peso da barriga. Neste caso, o mais importante é aumentar a **sensação de conforto**.

Tonturas

Com o aumento do volume e peso abdominal, é normal que surjam alguns **desequilíbrios e tonturas**. A fim de contrariar estes problemas, deve evitar ficar em pé durante muito tempo seguido. É também importante o repouso e evitar **movimentos bruscos** ao levantar-se ou ao mudar de posição.

Na lista abaixo, apontamos alguns dos motivos que podem provocar o surgimento de tonturas nas grávidas:

- **Desidratação;**
- **Calor;**
- **Ambientes abafados;**
- **Fome;**
- **Baixos níveis de açúcar no sangue;**
- **Movimentos bruscos;**
- **Pressão arterial baixa;**
- **Níveis baixos de ferro no sangue;**
- **Alterações hormonais.**

Uma boa solução para este problema pode passar pela toma de um **suplemento alimentar**. Além de fornecer os micronutrientes essenciais, contribui para o **bom desenvolvimento fetal** e para a **saúde materna**.

Cãibras

As **cãibras** surgem geralmente no segundo trimestre, quando os ossos e músculos começam a sentir o peso adicional da grávida. As dores não são mais do que a **estrutura óssea e muscular** a queixar-se relativamente ao esforço extra. Estes problemas podem ainda surgir em grávidas que tenham **falta de cálcio e potássio** ou **excesso de fósforo**.

As cãibras surgem sobretudo durante a noite. Nesse sentido, deve fazer um estiramento das pernas mesmo antes de ir dormir, de forma a prevenir e aliviar as dores.





OS PRINCIPAIS SINTOMAS DO 3º TRIMESTRE

Inchaço

O **inchaço** é comum na fase final da gravidez, especialmente no verão. Tem origem na **retenção de líquidos** e é mais perceptível nas pernas, nos pés e nas mãos. Apesar de inevitável, este sintoma pode ser controlado através de diversos cuidados:

- Uma **alimentação equilibrada**, com várias refeições ao longo do dia;
- Beber muita água para manter o corpo hidratado;
- Apostar na **prática de desporto**, como por exemplo caminhadas ou hidroginástica;
- Utilização de **meias elásticas** de descanso;
- Uso de **calçado raso e confortável**;
- Se está muito tempo de pé ou sentada durante o dia, é importante mudar de posição para **promover a circulação**;
- Tratamentos de **drenagem linfática**;
- Sempre que possível, é aconselhável **colocar os pés ao alto** para potenciar a circulação;
- Vigiar a **pressão arterial**. Em caso de valores elevados, é importante informar o médico.

Varizes

Ao longo da gestação, existe uma maior predisposição para o **surgimento ou agravamento de varizes**. Além das mudanças hormonais, estas também são provocadas pela sobrecarga das pernas e pelo aumento do volume do sangue.

De forma a prevenir o seu surgimento, é importante a utilização de **meias de compressão**. Além disso, as grávidas devem evitar passar várias horas sentadas/ em pé ou estar sentadas de perna cruzada.

Azia

Característica do final da gravidez, a **azia** é provocada pela subida do conteúdo ácido do estômago. A forma como a barriga pressiona o corpo é o fator responsável pela indisposição.

Para evitar problemas de azia, é importante fazer uma **alimentação espaçada ao longo do dia**. Devem evitar-se alimentos que possam potenciar este tipo de indisposição. Alguns exemplos incluem chocolate, bebidas gaseificadas, fruta ácida, comidas picantes, cebola e vinagre.





Dores nas costas

Com o passar dos meses, outra das consequências da gravidez é o aparecimento de **dores nas costas**, provocadas pelo aumento do peso da barriga. Dá-se ainda uma alteração do centro de gravidade, o que acaba por provocar alguns desequilíbrios.

Existem formas de prevenir as dores nas costas através da prática de exercício, como por exemplo o **yoga pré-natal**. Esta solução consiste num conjunto de exercícios e alongamentos que proporcionam um alívio ou até mesmo a eliminação das dores.

É sempre importante a consulta de um médico antes da prática de exercícios durante o período de gestação. O **repouso** é outra das principais recomendações para o alívio das dores nas costas.

Insónias

Por fim, todas as mudanças ao nível hormonal, físico, fisiológico e até emocional acabam por ter **implicações no sono**. Em termos físicos, existe uma grande dificuldade em dormir numa posição confortável. Nesse sentido, deve optar por uma **almofada específica**, que permita apoiar simultaneamente as costas e a barriga. Antes de dormir, pode até **ingerir uma bebida quente** sem cafeína que ajude a **relaxar**.



Na Farmácia Nova da Maia, gostamos que as futuras mães estejam sempre informadas sobre os principais cuidados a ter na gravidez e que possam aceder, com rapidez e segurança, aos melhores produtos para tratar de si e dos seus bebés.

Assim, reunimos na nossa [loja online](#) as marcas mais conceituadas em Puericultura e artigos de qualidade comprovada. Explore a nossa **categoria Mãe e Bebê** e compre todos os essenciais a preços sempre competitivos. Há promoções e novidades todos os meses!

[COMPRAR ONLINE](#)

Para si, que está a viver esta incrível viagem que é a gravidez, criamos uma lista muito completa com tudo o que precisa de levar para a maternidade e de incluir no enxoval do seu filho. **Descarregue-a gratuitamente!**

[OBTER LISTA DE MATERNIDADE](#)



Reunimos uma equipa jovem, qualificada, sempre disponível para esclarecer as suas dúvidas e prestar o melhor aconselhamento. No nosso espaço, disponibilizamos um leque variado de serviços que têm como principal missão a manutenção da saúde e bem-estar dos nossos clientes.

Dispomos de uma loja online, para que possa fazer as suas compras sem sair de casa: **dermocosmética**, tudo para **mamã e bebé**, **suplementos** vários, produtos **capilares**, de **higiene oral**, **veterinária** e, claro, toda uma gama de **medicamentos**.

Connosco pode **aviar receitas online** e levantar os medicamentos no nosso balcão ou recebê-los no conforto de sua casa. A entrega de medicamentos é supervisionada por um farmacêutico e respeita todas as regras de transporte.

Onde estamos

Rua da Espinhosa 642, RC
4475-699 Maia

+351 22 986 44 11

online@farmacianovadamaia.pt

