

Queixas frequentes na gravidez



Enjoos e vómitos

Os enjoos e vómitos são muito frequentes no início da gravidez. Na maioria dos casos terminam espontaneamente por volta das 16-20 semanas. Estes sintomas não estão geralmente associados a complicações da gravidez. Se os vómitos se tornarem muito frequentes e repetitivos, levando à desidratação e perda de peso, deverá consultar o seu médico.

As medidas que geralmente melhoram estas queixas são:

- 1 - A alimentação frequente (6 ou mais refeições por dia) com pequena quantidade de alimentos em cada refeição.
- 2 - Jejum noturno não superior a 8-9h.



nascersaojoao@chs.j.min-saude.pt
www.chsj.pt/nascersaojoao

Ardência retro-esternal (“azia”)

A ardência retroesternal (zona média do peito) é uma queixa frequente sobretudo na segunda metade da gravidez. Deve-se à regurgitação do conteúdo ácido do estômago para o esôfago (chegando este conteúdo por vezes à boca), causado pelo aumento da pressão abdominal consequente ao crescimento do útero. Nestas situações recomenda-se:

- 1 - A alimentação frequente (6 ou mais refeições por dia) em pequenas quantidades;
- 2 - Evitar alimentos gordurosos ou muito condimentados, bem como bebidas gaseificadas, citrinos, chá, café e chocolate;
- 3 - Não se deite logo após as refeições e se necessário durma com a cabeceira da cama ligeiramente elevada (aumente o número de almofadas);
- 4 - Evite dobrar-se sobre a barriga para apanhar objetos do chão ou apertar os laços do sapato, sobretudo após as refeições.

Se apesar destas medidas os sintomas se mantiverem consulte o seu médico, uma vez que há medicação que pode aliviar os sintomas.

Prisão de ventre (obstipação)

A gravidez tende a piorar as queixas de prisão de ventre. Para evitar esta situação recomenda-se a ingestão abundante de água e o exercício físico regular (ver panfleto “Hábitos sociais e estilos de vida”). As medidas dietéticas são também muito importantes, recomendando-se

a ingestão regular de legumes, frutas ricas em fibras (maçã, pêra, pêssego, manga, kiwi etc.) e cereais contendo fibras.

Hemorróidas

Durante a gravidez é frequente o aparecimento de hemorróidas ou o agravamento de hemorróidas pré-existentes. Esta situação é favorecida pela coexistência de prisão de ventre, mas deve-se também à pressão do útero grávido sobre as veias que drenam esta zona. Perante o aparecimento de hemorróidas é importante prevenir a prisão de ventre, pelo que se recomenda a ingestão regular de legumes, cereais, frutas ricas em fibras e a ingestão abundante de água. Nos casos em que os sintomas persistem apesar destas medidas, deverá consultar o seu médico.

Varizes

O agravamento das varizes e o aparecimento de novas varizes nas pernas é frequente durante a gravidez. Por vezes podem aparecer também varizes na entrada de vagina (grandes lábios). As varizes das pernas podem associar-se a dor e sensação de peso, geralmente mais frequentes ao fim do dia. Estes sintomas aliviam geralmente quando se deita com as pernas ligeiramente elevadas durante pelo menos 30 minutos. No caso de não lhe ser possível efetuar este descanso regularmente, poderá adquirir umas meias de compressão elástica, as quais geralmente diminuem os sintomas de dor e sensação de peso, mas não previnem o aparecimento de novas varizes.

Consulte o seu médico no caso de as queixas persistirem apesar destas medidas.

Corrimento vaginal

O aumento do corrimento vaginal é fisiológico e ocorre muito frequentemente durante a gravidez, sobretudo nas semanas finais. Não traduz habitualmente qualquer doença ou complicação da gravidez. Não há razão para fazer desinfeções vaginais, devendo apenas lavar-se com água e um sabão neutro. Deve-se distinguir o corrimento da perda súbita e abundante de líquido transparente, que pode significar uma rotura das membranas, situação que a deve levar com brevidade à Urgência Hospitalar. No caso de ter corrimento vaginal associado a ardência ou comichão, ou se este apresentar um cheiro desagradável, deve consultar o seu médico. Se os sintomas forem muito incomodativos e a próxima consulta de gravidez ainda estiver distante, poderá recorrer à Urgência do Hospital.

Dor nas costas (lombalgias)

As dores lombares contínuas são muito frequentes, sobretudo na segunda metade da gravidez. Na maior parte dos casos são de origem músculo-esqueléticas, tendo como principal causa o aumento do peso do abdómen. Nestes casos, costumam ser mais intensas ao fim do dia ou após um período de muitas horas a pé, e aliviam geralmente com o repouso prolongado deitado e a aplicação local de calor. Quando estas dores se tornam muito

frequentes e incomodativas, o exercício físico na água e as massagens dorsais podem proporcionar algum alívio. As cintas de gravidez com reforço abdominal podem também melhorar esta queixa. Nos casos em que as dores persistem apesar destas medidas é aconselhável consultar o seu médico.