

Partilhe Artigo

X



Simple sugestões para resolver pequenos contratempos!

A gravidez é um período de grande felicidade mas também podem ocorrer alguns contratempos: náuseas, enjoos, obstipação, câibras, etc.! Há procura de sugestões para uma gravidez serena e tranquila? Descubra aqui as nossas simples sugestões para resolver estes pequenos problemas de saúde.

<https://www.nestlebebe.pt/gravidez/artigo/sugestoes-pequenos-problemas> ^[1]

[\[2\]](#) [\[3\]](#) [\[4\]](#)



Simples sugestões para resolver pequenos contratempos!

A gravidez é um período de grande felicidade mas também podem ocorrer alguns contratempos: náuseas, enjoos, obstipação, câibras, etc.! Há procura de sugestões para uma gravidez serena e tranquila? Descubra aqui as nossas simples sugestões para resolver estes pequenos problemas de saúde.

Segunda, 11 de Abril de 2016

- ^[5]
- [Imprimir](#) ^[1]
- [Partilhar](#)

Pequenos Problemas de Saúde na Gravidez

Desde as primeiras semanas, um novo equilíbrio se instala enquanto os níveis de hormonas aumentam e o seu corpo vai mudando. Resultado: a maior parte das mulheres sofre de pequenos problemas de saúde que podem ir desaparecendo com o passar dos meses à medida que o organismo se vai habituando. Partilhamos alguns conselhos práticos para ultrapassar esta confusão!

Enjoo matinal e vômito

Durante o primeiro trimestre de gravidez, o aumento dos níveis de hormonas (progesterona e estrogénio) vão provocar alterações no seu paladar e vão aumentar a sensibilidade do seu olfato. Estas pequenas grandes alterações podem levar a enjoos matinais e vômitos em muitas mulheres grávidas. Este são muitas vezes os primeiros sinais de gravidez! Stresse e ansiedade também influenciam esta hipersensibilidade, bem como uma maior tendência para a hipoglicémia e para o abrandamento do seu sistema digestivo.

Soluções:

- Deve fazer três refeições principais por dia a horas regulares e deve fazer também uma ou duas pequenas refeições nos intervalos.
- Na refeição do pequeno-almoço prefira hidratos de carbono complexo, que libertam energia lentamente (cereais, pão, etc.).
- Evite alimentos ricos em gordura que são difíceis de digerir, bem como as bebidas com gás.
- Deve comer devagar, em ambiente calmo e descanse um pouco após a refeição para

- ajudar a digestão. Se tem problemas de sono faça uma sesta!
- Descanse e tente relaxar!

Problemas digestivos

Obstipação, flatulência, inchaço, refluxo gástrico e azia são pequenos problemas digestivos partilhados por muitas futuras mães! São causados pelas hormonas, mais especificamente pela progesterona, que tende a tornar preguiçosos os músculos do tubo digestivo, e à medida que cresce o útero também vai comprimir os outros órgãos.

Para contrariar a flatulência e inchaço:

- Evite os alimentos que fermentam e provoquem gases, como as couves, ou os que provoquem inchaço, como as bebidas com gás.
- Fracione as suas refeições e prefira várias pequenas refeições ao longo do dia.
- Deve fazer as suas refeições devagar e sem pressas.

Para evitar a obstipação:

- Prefira alimentos ricos em fibra: vegetais verdes, frutas, cereais integrais e amidos não refinados (massa, arroz, etc.). Faça um snack com algumas ameixas ou frutas secas.
- Faça um pouco de exercício diariamente: pelo menos 30 minutos de caminhada por dia.
- Beba água suficiente, para uma urina clara e sem cheiro, cerca de 1,5 L por dia.

Para contrariar o refluxo gástrico:

- Evite alimentos ricos em gordura.
- Evite deitar-se logo após as refeições.
- Tente não dobrar-se em excesso, para evitar a pressão sobre o seu abdómen.
- O seu médico também poderá prescrever uma medicação adequada. Não hesite em falar-lhe sobre este assunto.

Outro fenómeno frequente nas grávidas é a hipersalivação. Esse fenómeno está relacionado com uma irritação do nervo que estimula as glândulas salivares e é exacerbado pelo stresse. Para evitar este problema, tente manter-se calma e relaxada.

Pernas pesadas, câibras, e hemorroidas

A deficiência em cálcio e magnésio, a compressão do sistema venoso, o efeito das hormonas sobre a elasticidade das paredes venosas... São algumas das inúmeras causas que podem provocar uma má circulação durante a gravidez. O sintoma chave são as câibras, uma sensação de pernas pesadas, sensação de formigueiro, edema (tornozelos muito inchados) e

até hemorroidas (por vezes causadas pela obstipação crónica). Estes sintomas não são geralmente graves, mas é preferível falar com o seu médico e adotar algumas medidas simples.

Soluções:

- Prefira alimentos ricos em sais minerais, como cálcio e magnésio, e vitaminas do complexo B, como por exemplo vegetais e frutas frescas, produtos lácteos, cacau, amêndoas, avelãs, etc. Escolha também água mineral rica em magnésio.
- Prefira sapatos rasos.
- Termine o seu duche com um jacto de água fria, subindo dos tornozelos até às ancas. Também pode experimentar massajar as suas pernas.
- Durma com as suas pernas ligeiramente levantadas (almofada).
- Evite a exposição ao sol.
- Pode usar meias de descanso (o seu médico pode receitar-lhas).

Na maior parte dos casos há soluções naturais. Mesmo que os seus pequenos problemas não desapareçam, nunca tome medicação por decisão própria. Fale sempre com o seu médico primeiro.

Ler mais ^[6]

URL de origem: <https://www.nestlebebe.pt/gravidez/artigo/sugestoes-pequenos-problemas>

Ligações

[1] <https://www.nestlebebe.pt/gravidez/artigo/sugestoes-pequenos-problemas>

[2] https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebebe.pt/gravidez/artigo/sugestoes-pequenos-problemas&media=https://www.nestlebebe.pt/sites/default/files/styles/thumbnail/public/articles/73214629_14.jpg&de

sugestões para resolver pequenos contratempos!

[3]

<https://twitter.com/share?text=Simple%C3%B5es%20para%20resolver%20pequenos%20contratempos%20pequenos-problemas>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.nestlebebe.pt/gravidez/artigo/sugestoes-pequenos-problemas>

[5] <https://www.nestlebebe.pt/printpdf/7406>

[6] <https://www.nestlebebe.pt/javascript%3A%3B>