Aquando das suas consultas levar sempre:

- 1ª urina da manhã
- Boletim de Saúde da grávida
- Ecografias que tenha realizado



Estrada Príncipe Alberto do Mónaco, 9900-038 Horta
Telefone: 292 207 200
E-mail: sres-usifaial@azores.gov.pt

Elaboração: Equipa de Enfermagem de Saúde Materna
Imagem: Beatriz Pacheco
Revisão: Equipa de Comunicação
Referências: **http://brasil.babycenter.com/a25006333/lista-completa-de-provid%C3%AAncias-para-a-gravidez-2o-trimestre**
Elaborado em: março 2021
Ref.ª USIFaial: 06|03|70|02

© Unidade de Saúde da Ilha do Faial

1º Trimestre de gravidez



USI UNIDADE DE SAÚDE DA ILHA DO FAIAL

1º Trimestre (da conceção até às 13 semanas)

Alterações mais comuns:

- Náuseas, vómitos, azia e aumento de saliva;
- Alterações do paladar;
- Tonturas e dores de cabeça;
- Urinar mais vezes que o habitual;



- Aumento das mamas, sensibilidade e escurecimento do mamilo;
- Dor no fundo da barriga, tipo moinha, como se estivesse para aparecer a menstruação;
- Alguma instabilidade emocional e sonolência.



Cuidados a ter:

- Evitar saltar refeições e/ou prolongar o jejum
- Beber água fracionadamente e evitar durante as principais refeições ;
- Evitar alimentos picantes, muito condimentados, fritos e gorduras;
- Fazer pequenas e frequentes refeições ao longo do dia (cada 2 ou 3 horas) mesmo sem a sensação de fome;



- Manter o ambiente fresco e arejado, pois a sensação de calor aumenta as náuseas;
- Ingerir alimentos frios ou tépidos, pois têm menos aroma;
- Evitar deitar-se logo após uma refeição;
- Evitar lavar os dentes logo após a refeição, pois pode estimular o vómito;
- Fazer medicação para diminuir os vómitos quando prescrita;
- Tomar medicamentos apenas com prescrição médica, o que inclui o ácido fólico e o iodo;
- Evitar pegar em pesos e manusear produtos tóxicos (ex: lixívia, pesticidas);
- Evitar fumar (ou reduzir o seu consumo), ou expor-se a locais com muito barulho e fumo;



- Não beber bebidas alcoólicas;
- Evitar permanentes e pintar o cabelo;
- Não se expor a RX;
- Massajar a pele das mamas, abdómen e coxas com creme hidratante;
- Usar roupa, sapatos confortáveis e soutiens que acompanhem toda a mama;
- Vigiar os dentes e lavá-los com escova macia;
- Repousar sempre que possível elevando as pernas;
- Praticar exercício físico moderado regularmente, nomeadamente, uma caminhada de 30 minutos por dia.

Sinais de Alarme

Deve contactar imediatamente o seu médico de família, enfermeiro, ou dirigir-se ao Hospital se estiver perante os seguintes sinais:

- Hemorragia vaginal;
- Perda de líquido pela vagina;
- Corrimento vaginal com prurido/ardor;
- Dores abdominais;
- Febre;
- Dor/ardor quando urina;
- Vómitos persistentes;
- Dores de cabeça muito fortes ou contínuas;
- Perturbações da visão;
- Edemas súbitos e generalizados