Com o objetivo de proteger o recém-nascido contra a tosse convulsa, nos primeiros 2 meses de vida, existe uma nova vacina (Tdpa), que deverá fazer entre as 20 e as 32 semanas (excecionalmente até às 36 semanas). A vacinação com Tdpa durante a gravidez deve ocorrer após a ecografia do 2º trimestre (recomendada entre as 20 e as 23 semanas).



A vacina é gratuita e feita na USIFaial bastando para isso trazer os seus Boletins de Saúde da Grávida e de Vacinas.

Aquando das suas consultas levar sempre:

- 1ª urina da manhã
- Boletim de Saúde da grávida
- Ecografias/exames 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 de 2021

Ref.ª USIFaial: 06|03|71|02

© Unidade de Saúde da Ilha do Faial

2º

Trimestre de gravidez



USI UNIDADE DE SAÚDE DA ILHA DO FAIAL

2º Trimestre (das 14 às 28 semanas)

Alterações mais comuns:

- O útero aumenta de volume. A cintura fica cada vez menos definida e a barriga mais saliente;
- O estômago está mais comprimido (o que pode provocar-lhe azia) e a digestão demora mais tempo;



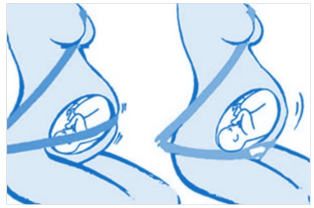
- Os músculos intestinais estão mais relaxados e pode surgir prisão de ventre, flatulência (gases) e hemorroidas;
- A pele da zona genital e da auréola dos mamilos pode escurecer e aparecer uma fina linha escura no abdómen; em algumas mulheres aparecem manchas no rosto (cloasma);
- A sua pele pode tornar-se mais oleosa, à semelhança do cabelo. Este sintoma deve-se às variações hormonais e desaparece depois do parto.
- Pode sentir algum desconforto provocado pela retenção de líquidos, especialmente nas mãos, pernas e pés (edemas);
- Por volta das 20 semanas poderá começar a sentir o seu bebé.



Cuidados a ter:

- Caso ainda não tenha iniciado alguma atividade física regular é a hora de começar. Existem muitas opções de atividades que são boas para grávidas: hidroginástica, ioga, pilates. Se não for possível deverá, pelo menos, começar a fazer caminhadas.
- Deve evitar atividades que possam causar impacto no seu abdómen, ou facilitar a perda de equilíbrio: andar de mota/bicicleta, praticar desportos em que haja contato físico, surfar, ou andar em brinquedos de parques de diversão;
- Se está acostumada a dormir de barriga para cima, comece a dormir de lado, de preferência sobre o lado esquerdo. Essa posição favorece a circulação do sangue para a placenta e pode reduzir os edemas;
- Tente evacuar todos os dias à mesma hora de forma a criar ou cumprir uma rotina e aumentar ingestão de líquidos e fibras;
- Comece a pesquisar opções acerca do local onde deixar o seu bebé. Parece muito cedo, mas é agora que tem a tranquilidade para visitar escolinhas, conversar com amigas e avaliar as opções para deixar o bebé quando voltar a trabalhar;
- Mulheres em cujo sangue foi identificado o **fator Rh** – deverão efetuar uma vacina (Imunoglobulina anti D) às 28 semanas no hospital;
- Mesmo podendo ser desconfortável, lembre-se de que o cinto de segurança é um item indispensável no trânsito.

  Com alguns meses de gravidez e a barriga já crescida, para ficar mais confortável, utilize o cinto abaixo da barriga, ajustando para não magoar.



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