

Nesta altura deve ter a sua mala, e a do bebé preparadas.

A partir das 35 semanas deve registar os movimentos fetais sentidos por si no seu Boletim de Saúde da Grávida, pois é um precioso indicador do bem-estar do bebé.

Aquando das suas consultas levar sempre:

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



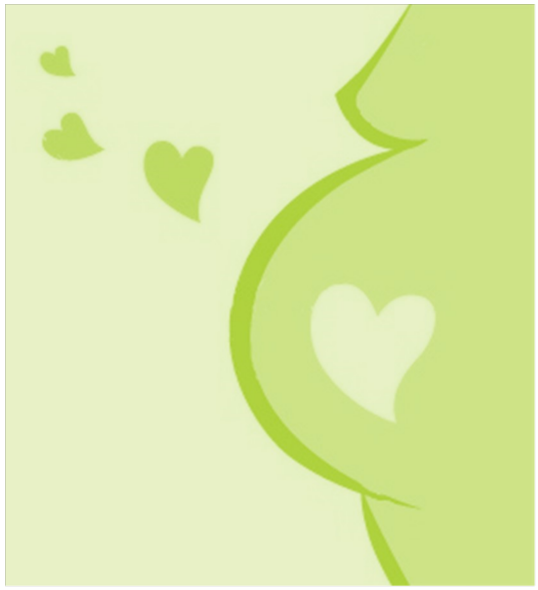
Estrada Príncipe Alberto do Mónaco
9900-038 Horta
Telefone: 292 207 200
E-mail: sres-usifaial@azores.gov.pt

Elaboração: Equipa de Enfermagem de Saúde Materna
Revisão: Equipa de Comunicação
Imagem: Beatriz Pacheco
Referências: http://brasil.babycenter.com/a25006333/lista-completa-de-provid%C3%AAncias-para-a-gravidez-3o-trimestre
Elaborado em: março 2021
Ref.ª USIFaial: 06|03|72|02

© Unidade de Saúde da Ilha do Faial

3º

Trimestre de gravidez



USI UNIDADE DE SAÚDE DA ILHA DO FAIAL

3º Trimestre (das 29 às 42 semanas)

Alterações mais comuns:

- Os ligamentos ficam distendidos, podendo causar desconforto ao andar;
- Podem ocorrer dores nas costas devido a mudanças do centro de gravidade e por um ligeiro relaxamento das articulações;
- A elevação do diafragma cerca de 4 cm durante a gravidez, impede os pulmões de se expandirem normalmente podendo causar dificuldade em respirar;
- Aumenta a frequência e vontade de urinar;
- Poderão surgir contrações abdominais não dolorosas de "*Braxton Hicks*";
- Aumenta a necessidade de repousar e dormir;
- Edemas nas mãos e membros inferiores.



Cuidados a ter:

- Manter a prática de exercício físico moderado regularmente, nomeadamente, uma caminhada de 30 minutos por dia;
- Fazer exercícios respiratórios durante o dia, respirando fundo e lentamente (numa tentativa de relaxar e melhorar o aporte de oxigénio aos órgãos e bebé), poderá também dormir com a cabeceira mais elevada;
- Opte por deitar-se de lado, de preferência sobre o lado esquerdo. Essa posição favorece a circulação do sangue para a placenta e pode reduzir os edemas;
- As contrações de *Braxton Hicks* consistem em contrações de treino, sendo de intensidade leve ou indolor e tornam o abdómen duro. A grávida deve ficar tranquila desde que não haja dor, sangramento ou perda de liquido. É o útero a preparar-se para o parto.
- Para atenuar o cansaço deverá fazer sestas durante o dia e deitar-se mais cedo do que o habitual, apoiando as diferentes partes do corpo em almofadas para ficar mais confortável;
- Evitar ficar de pé ou sentada sem mexer os pés e as pernas por longo período de tempo. Calçar sapatos confortáveis, evitando saltos altos se possível e usar meias elásticas próprias.





Sinais de Alarme

Deve contactar imediatamente o seu médico de família, enfermeiro, ou dirigir-se ao Hospital na presença dos 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;
- Diminuição dos movimentos do bebé
- Edemas súbitos e generalizados