

# Concerns and Discomforts of Pregnancy

During pregnancy, you may have some concerns and discomforts as your body changes. Try these basic tips and talk to your doctor or nurse for more advice. Do not use any over the counter medicine or herbs without talking to your doctor first.

## Nausea

Nausea or feeling sick to your stomach is often called morning sickness. It is common during the first 14 weeks of pregnancy.

- Try to eat crackers, dry toast or cereal before getting out of bed in the morning. These foods may help any time of the day you have nausea.
- Eat smaller meals more often instead of 3 large meals.
- Do not let your stomach get completely empty.
- Avoid lying down right after eating.
- Avoid high fat, fried, spicy or greasy foods.
- Avoid strong food smells.
- **Call your doctor** if you are not able to keep fluids down for over 24 hours, you have dark urine or you feel weak or dizzy.

## Tired

Feeling tired is common.

- Exercise each day if allowed by your doctor to increase your energy.
- Rest often. Lie down on your left side for at least 1 hour during the day.

# Preocupações e desconfortos da gravidez

Preocupações e desconfortos podem surgir conforme seu corpo muda durante a gravidez. Tente usar as dicas básicas a seguir e converse com seu médico ou enfermeiro para obter outras orientações. Não tome nenhum medicamento de venda livre ou à base de ervas antes de conversar com seu médico.

## Náuseas

As náuseas ou enjoos também são frequentemente chamados de enjoos matinais e são comuns durante as primeiras 14 semanas de gravidez.

- Tente comer alguns biscoitos salgados do tipo cream crackers ou cereal antes de sair da cama pela manhã. Esses alimentos podem ajudar sempre que sentir náuseas a qualquer hora do dia.
- Consuma refeições menores com maior frequência ao invés de 3 refeições grandes.
- Não deixe o estômago ficar completamente vazio.
- Evite deitar-se logo após as refeições.
- Evite alimentos com alto teor de gordura, muito condimentados, frituras ou alimentos gordurosos.
- Evite alimentos com cheiro forte.
- **Ligue para o médico** se não conseguir ingerir líquidos sem vomitar por mais de 24 horas, se a urina estiver escura ou se sentir fraqueza ou tontura.

## Cansaço

Sentir cansaço é normal.

- Se autorizado pelo médico, faça exercícios todos os dias para aumentar sua energia.
- Descanse com frequência. Deite-se sobre o lado esquerdo por pelo menos 1 hora durante o dia.

## **Trouble Sleeping**

As you get bigger, it can be hard to get comfortable and sleep.

- Avoid drinks with caffeine.
- Do not eat right before bedtime.
- Try a warm bath or shower before bedtime.
- Practice relaxation exercises such as meditation, deep breathing and stretching.
- Lie on your left side with a pillow between your legs and under your abdomen.

## **Bleeding Gums**

- Use a soft toothbrush and brush gently. Floss each day.

## **Nose Stuffiness and Nose Bleeds**

- You may put saline drops or gel into your nose.
- To stop a nosebleed, sit up and apply firm pressure with your fingers to the side of the nose that is bleeding.

## **Breasts are tender or leak milk**

- Wear a good bra that is not too tight such as a sports bra.
- It may help to wear a bra that has no underwires to bed at night.
- Wear nursing pads in your bra if your breasts leak milk.

## **Heartburn**

Heartburn is a burning sensation in the stomach, throat or chest.

- Avoid caffeine, dairy, greasy, acidic or spicy foods.
- Eat smaller meals every 2-3 hours. Eat slowly.
- Do not lie down for 1 hour after eating.
- Do not wear tight-fitting clothes.
- Do not bend over at the waist. Bend at your knees.
- Do not exercise for at least 2 hours after eating.
- Sleep with your head up on an extra pillow.
- Do not smoke.

## **Dificuldade para dormir**

Conforme a barriga cresce, pode ser cada vez mais difícil se sentir confortável para dormir.

- Evite bebidas que contenham cafeína.
- Não coma nada antes de dormir.
- Tente tomar um banho morno antes de dormir.
- Pratique exercícios de relaxamento como meditação, respiração profunda e alongamento.
- Deite-se sobre o lado esquerdo com um travesseiro entre as pernas e sob o abdome.

## **Sangramento da gengiva**

- Use uma escova de dentes macia e escove os dentes suavemente. Passe o fio dental todos os dias.

## **Congestão e sangramento nasal**

- Você pode pingar soro fisiológico ou colocar gel no nariz.
- Para interromper o sangramento, sente-se com a coluna ereta e pressione firmemente com os dedos o lado do nariz que estiver sangrando.

## **Seios sensíveis ou vazamento de leite**

- Use um sutiã com boa sustentação, mas não muito apertado, como sutiã para esporte.
- O uso de um sutiã sem aro durante a noite pode ajudar.
- Use absorventes para seios dentro do sutiã se os seios estiverem vazando leite.

## **Azia**

A azia é uma sensação de queimação no estômago, na garganta ou no peito.

- Evite cafeína, derivados de leite e alimentos gordurosos, ácidos ou condimentados.
- Faça refeições pequenas a cada 2-3 horas. Coma devagar.
- Não se deite durante o período de uma hora após uma refeição.
- Não use roupas apertadas.
- Não se abaixe dobrando a região da cintura. Abaixar-se dobrando os joelhos.
- Não faça exercícios durante o período de duas horas após uma refeição.
- Durma com cabeça um pouco elevada usando um travesseiro extra.
- Não fume.

## Swelling of Hands and Feet

- Avoid standing or sitting for long periods of time.
- Lie on your left side for 30-60 minutes, 3-4 times each day.
- Exercise if allowed by your doctor.
- Avoid foods high in salt.
- **Call your doctor** if you wake up in the morning a few days in a row with swelling.

## Urinating Often

This is common.

- Do not limit liquid or water intake, but try to drink less before bedtime.
- Urinate often.
- Avoid liquids with caffeine.
- Do Kegel exercises to strengthen and control the muscles around the vagina.
  - To locate these muscles, stop and start your urine when you use the toilet.
  - Try to tighten the muscles a small amount at a time. Then release very slowly.
  - As you tighten the muscles, you should feel the area from your urethra, where urine leaves your body, lift slightly.
  - Practice these exercises while you sit, stand, walk, drive or watch television.
  - Do these exercises 10 times, 5 to 10 times a day.
- **Call your doctor** if you have burning or pain when urinating or have a fever.

## **Inchaço nas mãos e nos pés**

- Evite ficar muito tempo sentada ou em pé.
- Deite-se sobre o lado esquerdo por 30-60 minutos, 3-4 vezes por dia.
- Faça exercícios, se autorizado pelo médico.
- Evite alimentos com muito sal.
- **Entre em contato com o médico** se acordar inchada pela manhã durante alguns dias seguidos.

## **Urinar com frequência**

Isso é normal.

- Não restrinja a ingestão de líquidos ou de água, mas tente ingerir uma quantidade menor à noite antes de dormir.
- Urine com frequência.
- Evite bebidas que contenham cafeína.
- Faça os exercícios de Kegel para fortalecer e controlar os músculos ao redor da vagina.
  - Para localizar esses músculos, interrompa e inicie a micção ao usar o banheiro.
  - Tente contrair os músculos por um pequeno período de tempo por vez. Em seguida, solte-os lentamente.
  - Ao contrair os músculos, você deve sentir a região da uretra, o local por onde a urina sai do corpo, levantar um pouco.
  - Pratique esses exercícios quando estiver sentada, andando, dirigindo carro ou assistindo televisão.
  - Repita esses exercícios 10 vezes, 5 a 10 vezes por dia.
- **Entre em contato com o médico** se sentir queimação ou dor ao urinar ou se tiver febre.

## **Constipation or Diarrhea**

- Drink 6 to 8 cups of liquids each day. Choose water, juices and milk.
- Eat high fiber foods such as raw fruits and vegetables, whole grains, high-fiber bran cereals and cooked dried beans.
- Exercise if allowed.
- Do not use laxatives, enemas or over the counter medicines unless your doctor says that it is okay.
- **Call your doctor** if your constipation does not get better in 2 days.

## **Hemorrhoids**

- Keep your bowel movements regular and soft.
- Do not strain or push when having a bowel movement.
- Use cold compresses to relieve pain or swelling.
- **Call your doctor** if your pain increases or if you have bleeding.

## **Low Backache**

- Rest often. Use a supportive mattress. Lie on your left side with pillows between the knees, behind the back and under the stomach.
- Stand up straight. Do not slump or slouch.
- Wear low heeled, good walking shoes.
- Do not stand in one place too long. Move around.
- Squat to pick up objects rather than bending at the waist. Do not bend over at the waist. Bend your knees.
- Exercise if allowed by your doctor.

## **Constipação ou diarreia**

- Beba entre 6 a 8 copos de líquidos por dia. Prefira água, suco e leite.
- Consuma alimentos com alto teor de fibras, como frutas e vegetais crus, grãos integrais, cereais com alto teor de fibras e feijão cozido.
- Faça exercícios, se permitido.
- Não use laxantes, enemas ou medicamentos de venda livre, a menos que autorizado pelo médico.
- **Entre em contato com o médico** se a constipação não melhorar dentro de 2 dias.

## **Hemorróidas**

- Mantenha o funcionamento regular e fácil do intestino.
- Não faça muita força para o intestino funcionar.
- Use compressas geladas para aliviar a dor ou o inchaço.
- **Entre em contato com o médico** se a dor aumentar ou em caso de sangramento.

## **Lombalgia**

- Descanse com frequência. Use um colchão com bom suporte. Deite-se sobre o lado esquerdo com um travesseiro entre os joelhos, atrás das costas e sob o abdome.
- Mantenha a coluna ereta quando estiver de pé. Não mantenha uma postura arqueada ou muito relaxada.
- Use salto baixo e sapatos confortáveis para caminhar.
- Não fique parada em pé por muito tempo. Movimente-se.
- Abaixar-se dobrando os joelhos ao invés de dobrar o corpo na região da cintura ao apanhar objetos. Não se abaixe dobrando a região da cintura. Abaixar-se dobrando os joelhos.
- Faça exercícios, se autorizado pelo médico.



## Leg Cramps

Leg cramps are common in late pregnancy.

- Increase fluid, calcium and potassium intake in your diet. Eat foods such as milk, yogurt, bananas and orange juice.
- Rest often with your legs up during the day.
- Exercise if allowed by your doctor.
- During a leg cramp, straighten your leg and bend your foot toward the front of your leg.
- Wear low heeled, good walking shoes.
- **Call your doctor** if only one leg is hurting all the time, if there is a hot or reddened area on the leg, or if the leg hurts when you bend your foot toward the front of your leg.

## Varicose Veins

Varicose veins are enlarged veins you may see on your legs.

- Avoid hose or girdles with elastic bands.
- Avoid standing or sitting for long periods of time.
- Take short rest breaks with your legs raised higher than your heart. Lie on your left side with a pillow between your legs and under your abdomen.
- Do not cross your legs or massage your legs or feet.

## Vaginal Drainage

A change in vaginal drainage is normal.

- Bathe the outer vaginal area often. Use soap without perfume. Rinse well.
- Do not use tampons, vaginal sprays, douches, powders and colored or perfumed toilet paper.
- Wear cotton underwear. Avoid panty hose, girdles and tight pants.
- **Call your doctor** if the drainage has a bad odor, causes itching or there is blood.

## Cãibras nas pernas

Cãibras nas pernas são normais no final da gravidez.

- Aumente a quantidade de líquidos, cálcio e potássio em sua dieta. Consuma leite, iogurte, banana e suco de laranja.
- Descanse freqüentemente durante o dia com a pernas elevadas.
- Faça exercícios, se autorizado pelo médico.
- Durante uma cãibra, estique a perna e dobre o pé na direção da parte da frente da perna.
- Use salto baixo e sapatos confortáveis para caminhar.
- **Entre em contato com o médico** se sentir dor somente em uma perna o tempo todo, se sentir uma parte da perna quente e avermelhada ou se a perna doer ao dobrar o pé na direção da parte da frente da perna.

## Varizes

A varizes são veias aumentadas que podem ser observadas na perna.

- Evite meias ou cintas com elástico.
- Evite ficar muito tempo sentada ou em pé.
- Faça pequenos intervalos para descansar com as pernas elevadas a um nível mais alto do que o coração. Deite-se sobre o lado esquerdo com um travesseiro entre as pernas e sob o abdome.
- Não cruze as pernas ou faça massagem nas pernas ou nos pés.

## Secreção vaginal

É normal ocorrer mudança na secreção vaginal.

- Lave a parte externa da vagina com freqüência. Use sabonete sem perfume. Enxágüe bem.
- Não use tampões, sprays vaginais, duchas, talco e papel higiênico colorido ou com perfume.
- Use calcinha de algodão. Evite usar meia-calça, cintas e calças apertadas.
- **Entre em contato com o médico** se a secreção tiver mau odor, provocar coceira ou contiver sangue.

## Headaches

- Call your doctor or nurse for over the counter medicines that are safe to take. **Do not** take aspirin, ibuprofen (Advil or Motrin) or naprosyn (Aleve).
- **Call your doctor** if your headache does not go away, you have blurred vision or dizziness, or a lot of swelling in your hands or feet.

## Cold, Flu or a Virus

- Call your doctor or nurse for over the counter medicines that are safe to take.
- Avoid being around people who are ill. Wash your hands often.
- **Call your doctor** if you have a fever, shortness of breath or are coughing up sputum.
- **Call your doctor** if you are exposed to someone who has the chicken pox or strep throat.

## Abdominal Pain or Contractions

- You may feel some pain in the groin area as your uterus grows. This pain can get worse with sudden movements or prolonged walking.
- **Call your doctor right away** if you have severe pain.
- Braxton Hicks Contractions are mild contractions that are painless and irregular. These are common and do not need treatment.
- When you have a contraction, lie on your left side and rest. Place your hands on your abdomen and feel when the contraction begins and ends. Time how often the contractions are coming.
- **If you are less than 9 months pregnant** and are having contractions, drink 8-10 glasses of water in one hour. If you still have 4 or more contractions in one hour after drinking the water, call your doctor.
- **If you are in your ninth month of pregnancy**, call your doctor if your contractions are occurring more than 6 per hour, last longer than 15-30 seconds, become painful, or you have vaginal bleeding or leak fluid.
- Your doctor may tell you to call right away if you have any contractions.

## Dor de cabeça

- Entre em contato com o médico para saber quais medicamentos de venda livre podem ser tomados com segurança. Não tome aspirina, ibuprofeno (Advil ou Motrin) ou naprosyn (Aleve).
- **Entre em contato com o médico** se a dor de cabeça não passar, se tiver visão turva ou muito inchaço nas mãos ou nos pés.

## Resfriado, gripe ou vírus

- Entre em contato com o médico para saber quais medicamentos de venda livre podem ser tomados com segurança.
- Evite o contato com pessoas doentes. Lave as mãos freqüentemente.
- **Entre em contato com o médico** se tiver febre, falta de ar ou tiver tosse com catarro.
- **Entre em contato com o médico** se tiver tido contato com alguém com varicela (catapora) ou amigdalite estreptocócica.

## Dor abdominal ou contrações

- Você poderá sentir dor na região da virilha à medida que o útero crescer. Essa dor poderá piorar com movimentos repentinos ou longas caminhadas.
- **Entre em contato com o médico imediatamente** se a dor for forte.
- As contrações de Braxton Hicks são contrações leves, indolores e irregulares. Essas contrações são normais e não requerem tratamento.
- Ao ter uma contração, deite-se sobre o lado esquerdo e descanse. Coloque as mãos sobre o abdome e sinta o momento em que a contração começa e termina. Registre a freqüência com que as contrações ocorrem.
- **Se estiver com menos de 9 meses de gestação** e estiver tendo contrações, beba entre 8-10 copos de água em uma hora. Se continuar tendo 4 ou mais contrações em uma hora depois de beber água, entre em contato com o médico.
- **Se estiver no nono mês de gestação**, entre em contato com o médico se estiver tendo mais de 6 contrações por hora, se as contrações durarem mais de 15-30 segundos, se tornarem doloridas, ou se tiver sangramento vaginal ou vazamento de líquido.
- O médico poderá orientá-la a entrar em contato imediatamente se tiver contrações.

## **Dizziness**

- Lie on your left side.
- Change your position slowly.
- Get up slowly after you have been lying down.
- Eat regular meals.
- **Call your doctor** if it does not go away or happens often.

## **Sexual Relations**

- It is common to have some changes in your sexual desire during pregnancy.
- Sexual intercourse is allowed during your pregnancy unless your doctor has told you otherwise.
- You may feel some cramping for a few minutes after sexual intercourse.

## **Changes in Mood or Thinking**

- It is common to have mood swings from hormone changes in your body.
- You may notice that you are more forgetful. This is common. Make notes for yourself to help you remember important things.
- Tell your doctor if you have thoughts of harming yourself.

## **Food Cravings**

You may have some unusual food cravings during pregnancy.

- Eat a variety of healthy foods at meals and for snacks.

## **Skin, Hair and Nails**

- Your hair and nails may grow faster. If you plan to get your hair treated with chemicals, tell your hairdresser that you are pregnant.
- Common skin problems include changes in skin color, itchy skin, stretch marks and acne.
- **Call your doctor** if you have concerns.

**Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns.**

## **Tontura**

- Deite-se sobre o lado esquerdo.
- Mude de posição lentamente.
- Levante-se devagar quando estiver deitada.
- Faça as refeições regularmente.
- **Entre em contato com o médico** se a tontura não passar ou ocorrer com frequência.

## **Relações sexuais**

- É comum ocorrerem mudanças em seu desejo sexual durante a gravidez.
- As relações sexuais são permitidas durante a gravidez, a menos que o médico instrua ao contrário.
- Você poderá sentir um pouco de cólica por alguns minutos após a relação sexual.

## **Mudanças de humor ou pensamentos**

- É comum ter mudanças de humor devido às alterações hormonais no organismo.
- Você poderá ficar mais esquecida. Isso é normal. Faça anotações para si própria para ajudá-la a lembrar de coisas importantes.
- Converse com o médico se tiver pensamentos sobre ferir a si própria.

## **Desejo por alimentos**

Você pode sentir desejo por alimentos incomuns durante a gravidez.

- Consuma uma grande variedade de alimentos saudáveis nas refeições e nos lanches.

## **Pele, cabelos e unhas**

- Os cabelos e unhas poderão crescer mais rapidamente. Se planeja tratar os cabelos com substâncias químicas, informe o cabeleireiro de que você está grávida.
- Os problemas comuns de pele incluem mudanças na cor da pele, coceira, estrias e acne.
- **Entre em contato com o médico** se tiver preocupações.

## **Converse com o médico ou enfermeira em caso de dúvidas ou preocupações.**

11/2007. Developed through a partnership of Mount Carmel Health, Ohio State University Medical Center, and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at [www.healthinfotranslations.org](http://www.healthinfotranslations.org).