Azia na Gravidez

Sensação de queimação no peito e garganta, **muito comum na gravidez**. Afeta **2 em cada 3 grávidas**, principalmente no final da gestação. Melhora depois que o bebê nasce.

O que fazer: Alimentação

- Coma pequenas quantidades várias vezes ao dia
- Não beba líquido **durante** as refeições
- Não deite nas 2–3 horas depois de comer
- Evite: frituras, café, chá preto, refrigerantes, doces, comidas gordurosas, picantes, tomate e frutas ácidas

Outras Dicas Úteis

- Eleve a cabeceira da cama (use travesseiros extras)
- Use roupas confortáveis, não apertadas
- Na crise: beba água gelada ou chupe gelo
- Não fume e não beba álcool

Quando Procurar Ajuda Médica

- Tiver dificuldade para engolir
- Sentir dor ao engolir
- Perder peso
- Tiver sangramento

Atenção: Não tome bicarbonato de sódio — pode fazer mal para você e para o bebê.

Tratamento

Seu médico pode receitar **medicamentos seguros para a gravidez** se as medidas acima não funcionarem, como antiácidos (remédios que neutralizam a acidez). **Não tome remédios por conta própria.**

💛 **Lembre-se:** A azia é muito comum na gravidez e vai passar depois que o bebê nascer!



APSmais
O apoio inteligente da Atenção Primária