Cãibras na Gravidez

Dor súbita e forte na panturrilha (batata da perna), causada por contração involuntária do músculo. Comum na gravidez, principalmente à noite. **Piora conforme a gravidez avança.**

Como Prevenir?

- Ao acordar, **não espreguice esticando os pés** — isso causa cãibra! Levante devagar
- Faça **caminhadas leves**, beba bastante água e evite ficar muito tempo em pé ou sentada
- **Alongue as pernas antes de dormir:** apoie as mãos na parede, estique uma perna para trás com o calcanhar no chão e segure por 30 segundos. Repita com a outra perna

O que Fazer na Crise?

- **Dobre o pé para cima** (em direção ao joelho) — isso alivia rápido!
- **Massageie a panturrilha** com movimentos suaves
- Coloque uma **compressa morna** no local após a crise
- **Ande um pouco** depois que a cãibra passar

Quando Procurar Ajuda

- Dor intensa que não melhora com as medidas acima
- Cãibras muito frequentes, atrapalhando o sono e o dia a dia
- Inchaço, vermelhidão ou calor na perna
- Dor persistente mesmo fora da crise
- Sintomas que preocupam ou surgem de forma diferente do habitual

Tratamento

Não existem remédios comprovadamente eficazes para cãibra na gravidez. As medidas de prevenção e alívio descritas acima são o melhor tratamento disponível. Não se automedique.

Lembre-se: Cãibras são muito comuns na gravidez. Alongamento antes de dormir e não espreguiçar esticando os pés ajudam a prevenir!



APSmais
O apoio inteligente da Atenção Primária