Dor nas Costas na Gravidez

Acontece com até **2 em cada 3 grávidas**. É causada pelo peso da barriga que muda sua postura — não significa que algo está errado com você ou com o bebê. Com as medidas certas, é possível aliviar bastante o desconforto.

O que fazer: Postura

- Sente-se com as costas apoiadas
- Ao levantar, faça devagar
- Use sapatos confortáveis, **sem salto alto**
- Não fique muito tempo parada na mesma posição
- Não fique deitada o dia todo — isso **piora!**

Alívio da Dor e Exercícios

- Coloque compressa morna no local da dor
- Faça massagem suave
- Alongue-se devagar e continue suas atividades normais dentro do possível
- Caminhadas leves, yoga para gestantes e alongamentos suaves
- Fisioterapia (se seu médico indicar) e acupuntura (é segura na gravidez)

Quando Procurar Ajuda

- Tiver febre
- Sentir ardência ao urinar
- A barriga ficar dura ou tiver contrações
- Sentir fraqueza nas pernas ou formigamento
- A dor for muito forte ou começar de repente

Tratamento

Se a dor for forte, seu médico pode receitar **medicamentos seguros para a gravidez** como o paracetamol, ou indicar fisioterapia. **Não tome remédios por conta própria.**

Lembre-se: Dor nas costas é muito comum na gravidez. Postura correta, calor local e alongamento ajudam muito!



APSmais
O apoio inteligente da Atenção Primária