Inchaço nas Pernas na Gravidez

Dor Pés e pernas inchados, principalmente no final do dia e no último trimestre da gravidez. É muito comum e geralmente normal. Ocorrem porque o peso do bebê pressiona as veias das pernas, dificultando o retorno do sangue. Os hormônios também contribuem.

O que fazer ao longo do dia

- Não fique muito tempo em pé ou sentada
- Levante e ande um pouco a cada hora
- Descanse com as pernas elevadas (acima do nível do coração)
- Deite do lado esquerdo para descansar
- Use meias de compressão (pergunte ao seu médico)

Outras dicas

- Beba bastante água
- Evite roupas apertadas
- Faça caminhadas leves
- Massageie os pés e pernas
- Evite ficar muito tempo no calor

Quando Procurar Ajuda Médica

- O inchaço vier com pressão alta
- Inchar de repente o rosto e as mãos
- Tiver dor de cabeça forte
- Ver pontos brilhantes ou embaçado
- Tiver dor na barriga
- Uma perna só inchar com dor, calor e vermelhidão

Tratamento

Não tome remédios para urinar (diuréticos) - eles são proibidos na gravidez para inchaço normal.

O tratamento é só com as medidas acima.

💛 **Lembre-se:** Inchaço nas pernas é normal na gravidez, mas sempre avise seu médico nas consultas. Se vier com pressão alta, é urgência!



APSmais
O apoio inteligente da Atenção Primária