Prisão de Ventre na Gravidez

Dificuldade para evacuar, fezes duras e ressecadas, **muito comum na gravidez**. Afeta **2 a 4 em cada 10 grávidas**, causada pelos hormônios da gravidez e pela pressão do bebê no intestino.

O que fazer: Alimentação

- Coma alimentos ricos em fibras: verduras, frutas, cereais integrais, feijão
- Beba **6 a 8 copos de água** por dia
- Evite alimentos que prendem o intestino: goiaba, banana verde, maçã sem casca
- Evite alimentos que causam muito gases se você tiver barriga inchada

Outras Dicas Úteis

- Faça caminhadas leves (se seu médico permitir)
- Não segure a vontade de ir ao banheiro
- Estabeleça um horário regular para evacuar
- Limpe com água e sabão após evacuar — não use papel higiênico seco. Mantenha a região sempre limpa e seca

Quando Procurar Ajuda Médica

- Tiver dor forte na barriga
- Tiver sangramento importante ao evacuar
- Perder peso
- A prisão de ventre piorar muito

Atenção: Não tome laxantes por conta própria — podem fazer mal para você e para o bebê.

Tratamento

Seu médico pode receitar **laxantes seguros para a gravidez** se as medidas acima não funcionarem. **Não tome remédios por conta própria.**

💛 **Lembre-se:** A prisão de ventre é muito comum na gravidez. Com fibras, água e movimento, você vai melhorar!



APSmais
O apoio inteligente da Atenção Primária