



GESTAÇÃO E SEUS DESCONFORTOS: UMA REVISÃO DA LITERATURA

Adair Silva Amorim¹, Adriana Aparecida de Macedo², Katy Dyani de Oliveira Reis³, Maria Joana dos Santos⁴, Nelita Moreira de Souza⁵, Thatiene Costa Campelo⁶, Creusa Paulina de Jesus Bassine⁷

¹Enfermeiro. Formado pela Faculdade Estácio de Carapicuíba. E-mail: odasilva30@hotmail.com; ²Enfermeira. Formada pela Faculdade Estácio de Carapicuíba. E-mail: adriana-macedo80@hotmail.com; ³Enfermeira. Formada pela Faculdade Estácio de Carapicuíba.

E-mail: katy_oreis@hotmail.com; ⁴Enfermeira. Formada pela Faculdade Estácio de Carapicuíba. E-mail: 2881mjsantos@gmail.com;

⁵Enfermeira. Formada pela Faculdade Estácio de Carapicuíba. E-mail: enfnelita@gmail.com; ⁶Enfermeira. Formada pela Faculdade Estácio de Carapicuíba. E-mail: thatiene_31@hotmail.com; ⁷Docente do Curso de Enfermagem na Faculdade Estácio de Carapicuíba.

E-mail: creusabassine@gmail.com

Introdução: Gravidez representa um evento fisiológico na vida da mulher, que caracteriza uma série de alterações e modificações em seu organismo, a partir do momento em que o óvulo maduro liberado pelo ovário, ao ser captado e transportado no interior da tuba uterina, encontra o espermatozoide numa fusão caracterizada pela fecundação. O diagnóstico inicia por meio das queixas físicas, pelo toque vaginal, sinais e sintomas presuntivo, prováveis e positivos. **Objetivo:** Identificar desconfortos mais frequentes na gravidez e orientar sobre as condutas a serem tomadas. **Material e Método:** Pesquisa de caráter exploratório, desenvolvida através de revisão da literatura, com datação janeiro de 2017 a dezembro de 2021 com artigos disponibilizados na base de dados da SCIELO. **Resultados e Discussão:** Em uma gestação de baixo risco têm-se queixas como enjoos, vômitos; queimação; dores abdominais, dores na região lombar; edema; salivação em excesso; varizes; hemorroidas; corrimento vaginal; câibras; gases intestinais; prisão de ventre; aumento do volume urinário, mais idas ao banheiro para urinar. Quando se trata de enjoos e vômitos podem ser tomadas medidas como varias refeições ao dia, comer em pouca quantidade, porém em mais refeições o ideal seria intervalos de 3 horas, evitar alimentos gordurosos e com odores forte, evitar líquidos durante as refeições, ingerir alimentos sólidos pela manhã e evitar líquidos mornos. No caso da queimação podem ser tomadas medidas como evitar frituras, cigarro, café, chá preto, mate, doce e álcool, lembrando-se das refeições no horário certo respeitando o intervalo e não exagerando, tomar leite frio também vem bem a calhar. Para as dores abdominais e lombares, repouso e uso de cintas para gestantes, calçados confortáveis e de saltos baixos, massagens suaves, manter a postura. Em caso de edema repouso em decúbito lateral esquerdo ou membros elevados. Para a salivação excessiva a conduta seria ingerir a saliva e consumir água de forma abundante. Para as varizes é necessário que não fique muito tempo em pé, que faça repouso e eleve as pernas, usar meias elásticas. As condutas para hemorroidas são evitar uso de papel higiênico áspero, banho de assento com água fria, dietas ricas em fibras insolúveis. Corrimento vaginal não se deve fazer uso de cremes vaginais, apenas realizar a higiene. Para as câibras massagear o local, fazer compressa com calor, repouso e pernas elevadas, estender a panturrilha e fazendo um movimento para cima e para baixo. Em casos de gases evitar alimentos como feijão, milho, doces, ovo, couve, repolho, mastigar bem os alimentos, aumentar a ingestão de líquidos. Quando tiver prisão de ventre ingerir alimentos ricos em fibras insolúveis, beber água em abundância, caminhadas. Para as partes relacionadas à urina evitar roupas apertadas e avisar os médicos para se descartar a possibilidade de infecção. **Conclusão:** O estado gestacional é tão particular na vida da mulher, portanto, deve ocorrer de forma menos dolorosa e desconfortável, oferecendo à gestante, técnicas capazes de proporcionar melhor qualidade de vida na gestação.

Palavras-chave: Desconforto na Gravidez, Gravidez, Condutas com Desconfortos na Gravidez.