

# **TRATAMENTO DE NÁUSEAS E VÓMITOS NA GRAVIDEZ, ATRAVÉS DE MASSAGEM EM PONTO DE ACUPUNCTURA**

## **PROTOCOLO**

Disponibilizar esta técnica a todas as grávidas com náuseas ou vômitos sentidos como perturbadores, durante o primeiro trimestre (3-12 semanas) de gravidez.

À grávida será feito o ensino da automassagem

Em cada sessão deverão ser realizados 65 ciclos de 7+2 segundos (massagem/pausa), que duram cerca de 10 minutos

Cada sessão deverá ser repetida três vezes ao dia, a intervalos regulares de aproximadamente 8 horas, recomendando-se ao acordar, ao deitar e a meio do intervalo entre estes horários

À grávida ser-lhe-á fornecida uma tabela para preencher diariamente, com o objectivo de verificar se estas manobras estão a ser eficazes e se a sintomatologia está a diminuir.

No caso de a intensidade dos vômitos não diminuir, deve ser orientada para consulta do seu Médico Obstetra ou contactar o Serviço de Obstetrícia