

Contrações de "treino"

o que deve saber

Elaborado pela Equipa de EESMO da CEGO
Outubro 2020



SNS
SERVIÇO NACIONAL
DE SAÚDE

CHU
Porto

Acontecem

Semanas antes do parto poderão surgir esporadicamente Contrações de “treino” (Contrações de *Braxton-Hicks*).

As Contrações de *Braxton-Hicks* são normalmente caracterizadas por:

- Pouco intensas;
- Circunscritas a áreas bem localizáveis do útero;
- Irregulares e indolores;
- Sensação de “barriga dura”, sem dor;
- Cessam espontaneamente;
- Imprevisíveis;
- Preparam o útero para o parto.