

# Contrações de "treino"

o que deve saber

Elaborado pela Equipa de EESMO da CEGO  
Outubro 2020



SNS  
SERVIÇO NACIONAL  
DE SAÚDE



## 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.