

## Nausea in gravidanza: dieci dritte per evitarla

**Pubblicato:** Lunedì 24 Settembre 2018



Che si manifesti solo al mattino o duri per tutta la giornata, che si limiti ai primi tre mesi di gravidanza o che sia una costante per tutta la gestazione, **la nausea è un problema che riguarda almeno tre donne in dolce attesa su quattro**. La comunità scientifica ha individuato la causa di questo malessere soprattutto nel forte aumento di alcuni ormoni (tra cui estrogeni, progesterone e soprattutto la beta hCG, gonadotropina corionica) oppure la carenza di vitamina B6 sottolineando che comunque **è un fenomeno solitamente associato al benessere del feto, ma limitare i conati certamente aiuta le gestanti a vivere meglio l'attesa** del figlio. Ecco un decalogo di pratici consigli estrapolati dalle Linee guida dei ginecologi americani sulla nausea in gravidanza, da quelle italiane sulla gravidanza fisiologica.

### COLAZIONE A LETTO E PASTI

**Piccoli pasti frequenti sono più tollerabili:** oltre ai tre pasti principali (colazione, pranzo e cena) e due merende (a metà mattina e metà pomeriggio), consigliabili in qualunque dieta, può essere utile spezzettare ulteriormente le porzioni durante la giornata: sgranocchiano frutta, frutta secca, piccoli carboidrati secchi, così da evitare lo stomaco vuoto. Per la stessa ragione **mettere qualcosa nello stomaco qualche cibo secco appena sveglie, anche prima di alzarsi dal letto, potrebbe aiutare a limitare i primi capogiri del mattino**.

### ODORI

Evitare cibi e odori che danno fastidio. Ogni donna fa storia a sé ma **in generale gli alimenti freddi emanano meno odori di quelli caldi**, quindi sono mediamente più tollerati.

## DISSETARSI

**Bere molto, a piccoli sorsi**, ciò che risulta più gradito e preferibilmente **non durante i pasti**. Sì ad acqua, bevande gassate, tisane. La caffeina invece è da evitare.

## RIMEDI NATURALI

Molto utilizzato anche nei rimedi acquistabili in farmacia è lo **zenzero**. Può essere la base di una tisana oppure se ne può masticare una fettina. Da provare anche la **camomilla**.

## RIPOSARE

La stanchezza può contribuire ad accentuare le nausea. Quindi **non esitare a chiedere aiuto o a riposarsi in caso di affaticamento**.

## MAI TROPPO SEDUTE

**Stare sedute a lungo rischia di comprimere lo stomaco**. Anche se il lavoro costringe a stare alla scrivania, cercare comunque di alzarsi spesso. Per la stessa ragione è bene **non sdraiarsi appena finito di mangiare**.

## ARIA FRESCA

Respirare aria fresca, pulita, sicuramente aiuta. Quindi vanno benissimo le **passeggiate in luoghi aperti** e che aiutano anche a mantenere il tono muscolare e a digerire. **Da evitare invece lunghi viaggi in macchina e i luoghi chiusi e affollati**, dove l'aria ristagna facilmente.

## ABBIGLIAMENTO

**Evitare indumenti stretti in vita** e preferire in generale un abbigliamento comodo.

## DISTRAZIONI

**Concentrarsi sulla nausea ne peggiora i sintomi**. Quindi è bene cercare, per quanto possibile di distrarsi con film, libri, amiche o passeggiate.

## FARMACI

Se la nausea rimane un problema fastidioso, nonostante gli accorgimenti, **contattare il medico per valutare l'aiuto di prodotti farmaceutici** (compresi integratori di vitamina B6 o braccialetti antinausea), o rimedi come l'agopuntura.

di [bambini@varesenews.it](mailto:bambini@varesenews.it)