

Il sintomo: NAUSEA, VOMITO

Pasti piccoli,
nutrienti
e frequenti
sono da
preferirsi.

COME SI MANIFESTA

- In genere la **tipica nausea** compare tra la 4° e l'8° settimana, più spesso durante la 1° gravidanza e più intensa se è gemellare.
- 8 su 10 le donne che manifestano nausea, spesso scatenata da odori sgradevoli. L'ansia la peggiora.
- Spesso viene (e si risolve) al mattino appena sveglie ma può anche durare tutto il giorno.
- Tende a scomparire nel 2° trimestre.
- Nei casi più gravi, in cui si associa a vomito che non si può reprimere (**iperemesi gravidica**), è consigliabile rivolgersi al medico.

Più sonno
e riposo possono
contribuire
a ridurre la nausea
mattutina.

TUTTI I CONSIGLI PER PREVENIRLO

Dieta

- Al risveglio mastica biscotti secchi o cracker o bevi del succo di mela
- Consuma pasti piccoli e frequenti (ogni 3 ore) preferendo piatti asciutti e tiepidi
- Evita cibi troppo piccanti e/o spezie
- Stai alla larga dagli odori forti
- Riduci il sale e condisci con succo di limone o aceto balsamico
- Elimina almeno temporaneamente caffè e tutte le bevande a base di xantine (caffèina, teina)
- Riduci i grassi, in particolare quelli animali, che possono favorire la nausea
- Non cenare troppo tardi, stai leggera ed evita di bere vino
- Prova una tisana: tarassaco, malva e menta
- In caso di vomito forte che tende a disidratare, bevi spesso ma a piccoli sorsi e assumi degli integratori salini

Meglio evitare
ambienti fumosi
od odori molto
forti che possono
scatenare
la nausea.

Stile di vita

- Cambia l'aria spesso nelle stanze dove stai; anche passeggiare all'aria aperta aiuta a ridurre la nausea.

Altri consigli

- Sciogliere in bocca della liquerizia pura
- L'agopuntura può essere d'aiuto come documentato da alcuni lavori scientifici recenti.
- L'efficacia dello zenzero (tisana, capsule, polvere, radice, biscotti) è stata provata scientificamente.

da **mamma**

a **mamma**



“... lo aspetto di aver digerito prima di coricarmi.
Mi aiuta a svegliarmi senza nausea.”

Silvia, Milano

“... Il farmacista mi ha suggerito un braccialetto antinausea,
in effetti mi è stato utile.”

Veronica, Roma

“... La mia ostetrica mi ha consigliato di evitare
il caffelatte del mattino e i cibi liquidi in genere.”

Concetta, Palermo