

1 - I disturbi in gravidanza

In questa scheda analizziamo alcuni dei disturbi più comuni della donna in gravidanza e diamo dei consigli per alleviarli.

In caso di nausea vomito



Fare pasti piccoli e frequenti, frazionati nell'arco della giornata e preferire alimenti asciutti. Può essere utile:

- assumere del pane tostato o dei crackers prima di alzarsi;

* vedi nota



Preferire l'assunzione di preparati vitaminici (se prescritti da medico) a stomaco pieno. È importante masticare bene i cibi e preferire pasta di piccolo formato e alimenti tritati perché più facili da digerire.



Inoltre preferire cotture semplici, senza l'aggiunta di grassi (quest'ultimi rallentano la digestione). Lo zenzero è tra i trattamenti non farmacologici efficaci per la riduzione di nausea e vomito.

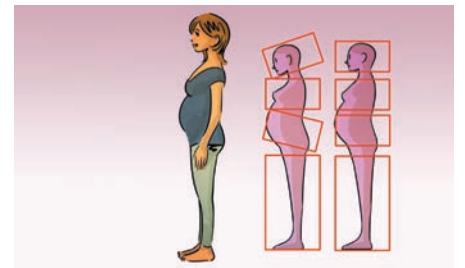
In caso di acidità di stomaco



Ridurre i cibi ad alto contenuto di grassi o che irritano la parete dello stomaco come il caffè.



Consumare pasti piccoli e frequenti. Eliminare i cibi piccanti.
* vedi nota



Mantenere una postura eretta specie dopo i pasti e leggermente sollevata durante la digestione.

Esistono anche farmaci che possono aiutare nei casi più gravi. Il tuo medico saprà consigliarti!

In caso di stipsi



Si tratta di una condizione comune in gravidanza, dovuta al cambiamento ormonale che rallenta la motilità dell'intestino.



Per alleviarla è importante assumere una buona quantità d'acqua (almeno 1,5 - 2 litri al giorno).



Consumare vegetali freschi, come frutta e verdura, legumi e cereali integrali.

* vedi nota

* Se hai il diabete, discuti sull'opportunità di spuntini e pasti specifici con il tuo diabetologo, che saprà tenere in considerazione il tuo andamento glicemico.