



Nausea e vomito a inizio gravidanza

Se le crisi di vomito provocano una perdita di peso legata all'impossibilità di trattenere il cibo nello stomaco, occorre recarsi in ospedale per farsi aiutare con le medicine. Diversamente possono bastare piccoli accorgimenti relativi allo stile di vita.



Una domanda di: **Manu**

Salve Dottoressa, le scrivo per sapere se ci sono rimedi contro il vomito in gravidanza. Sono incinta da 8 settimane e pratica non mi sto nutrendo da una settimana. Tutto ciò che porto alla bocca lo rimetto. Come posso fare? grazie

Cara Manu, mi dispiace molto che queste prime settimane di gravidanza siano per lei così difficili: non si perda d'animo comunque perché tutto questo è destinato a sparire senza conseguenze. Come consolazione sappia che vomito e nausea sono il segno che la gravidanza sta evolvendo nel migliore dei modi. Posto questo, se non riuscisse davvero a mandare giù nulla e quindi dovesse iniziare a perdere peso è bene che si rechi in ospedale, nel reparto dove ha deciso di partorire per farsi aiutare con le medicine. In generale, dovrebbe cercare di bere il più possibile, scegliendo in questo momento delicato (quindi eccezionalmente) anche bibite gassate e zuccherate: provi a introdurre a piccolissimi sorsi, magari aiutandosi con un cucchiaino. Anche assumere integratori, può essere consigliabile visto che si sta alimentando in modo probabilmente insufficiente. Per quanto riguarda i pasti, l'ideale è mangiare poco e spesso (anche ogni ora), facendo piccoli bocconi e masticando a lungo. Al mattino, prima ancora di alzarsi dal letto, mangi un biscotto secco, perché l'accorgimento può aiutare a cominciare meglio la giornata. Lo zenzero fresco può essere d'aiuto: lo può tagliare a fettine sottili e masticare molto lentamente quasi fosse una caramella. Non si sforzi invece di mangiare alimenti che in questo momento non la attirano, ma si conceda invece tutto quello che la invoglia almeno un po'. Succhiare un ghiacciolo ogni tanto può dare una mano per contrastare nausea e attacchi di vomito. Se possibile, cerchi di non sdraiarsi subito dopo aver assunto del cibo, ma di muovere qualche passo per favorire la digestione. Per finire, qualche mamma trova giovamento indossando i braccialetti antinausea, messi a punto per contrastare il mal d'auto, che provoca un malessere piuttosto simile a quello dei primi tempi della gravidanza. Le auguro di cuore che la situazione si risolva al più presto. Resto a sua disposizione, se le dovesse servire, mi faccia sapere.



Elisa Valmori

Il parere dei nostri specialisti ha uno scopo puramente informativo e non può in nessun caso sostituirsi alla visita specialistica o al rapporto diretto con il medico curante. I nostri specialisti mettono a disposizione le loro conoscenze scientifiche a titolo gratuito, per contribuire alla diffusione di notizie mediche corrette e aggiornate.

BIMBISANI CHANNEL

Pancione Fotodiario



VEDI TUTTI

CALCOLO BMI/IMC



Calcola l'indice di massa corporea

CALCOLA



CURVE DI CRESCITA

IN PRIMO PIANO



Scopri i migliori passeggini per genitore e bambino.

DISEGNI DA COLORARE

UNICORNO



GIOSTRA



VEDI TUTTI