

STUDIO GINECOLOGIA BATTAGLIA

Ecografia diagnostica

Specialista FMH Ginecologia & Ostetricia Operatorie
Medicina complementare integrata

Via Nassa 46 – 6900 LUGANO

Tel. 0041 91 9232242

Fax 0041 91 9227166

Via Cantonale 54 – 6983 MAGLIASO

Tel. **0041 76 51 60300**

Fax 0041 91 6009092

Mail Address: levatrice@studioginecologiabattaglia.com

Web site: www.studioginecologiabattaglia.com

FB e Instagram: [studioginecologiabattaglia](https://www.instagram.com/studioginecologiabattaglia)



Disagi della gravidanza



Nausea mattutina

Circa i 3/4 delle donne soffrono di nausea e vomito durante la gravidanza. La nausea compare normalmente nei primi mesi, anche se può protrarsi lungo tutto il periodo di gestazione. La nausea mattutina può essere attenuata sgranocchiando un biscotto secco o una fetta di pane prima di alzarsi. Evitare lunghi intervalli tra un pasto e l'altro è d'aiuto, poiché la nausea compare spesso unitamente alla fame. Alimenti ricchi di amido, quali pane o patate, dovrebbero esser ingeriti regolarmente in quanto aiutano a mantenere il livello di zuccheri nel sangue e riempiono lo stomaco dando sollievo alla sensazione di nausea.

Bruciori di stomaco

È un disturbo molto comune soprattutto negli ultimi stadi della gravidanza. Si può prevenire evitando pasti abbondanti, preferendo invece spuntini frequenti ma di buona qualità. Stare sedute con la schiena eretta mentre si mangia ed evitare attività fisica subito dopo il pasto è d'aiuto. I cibi grassi e speziati aggravano questi sintomi, come pure bevande frizzanti e agrumi.

Stipsi

Durante la gravidanza l'apparato digerente assorbe i nutrienti in maniera più efficace e ciò favorisce la stipsi. Le compresse di ferro spesso peggiorano il problema. Tutto ciò può esser mitigato aumentando l'apporto di liquidi e includendo nella dieta cereali integrali, legumi, frutta e verdura.

Voglie e avversioni

Molte donne provano un'alterazione del gusto. Alcune provano grandi voglie di cibi ricchi di amido, come frutta o cioccolato. Sono altrettanto comuni avversioni per i cibi grassi, alcolici, tè e caffè.