

BIOCHETASI

GUIDA CON CONSIGLI PRATICI

PER LE FUTURE MAMME

disturbi gastrici nel **primo trimestre**



ALFASIGMA 



PER LE FUTURE MAMME

La gravidanza è un periodo speciale, delicato ed emozionante, e ogni futura mamma immagina di viverlo senza ansie e disagi, pensando solo a sé e al piccolo che verrà al mondo. Tuttavia, anche in gravidanza possono manifestarsi alcuni, sgradevoli disturbi.

Ben prima che inizi a crescere la pancia o che un'ecografia mostri la presenza di un embrione nell'utero materno, l'organismo della donna subisce una serie di cambiamenti di tipo anatomico, biochimico e fisiologico a carico di diversi apparati. Il corpo cambia sensibilmente, il peso aumenta e possono insorgere piccoli fastidi.

In particolar modo è l'apparato gastrointestinale uno dei primi a risentire di questi cambiamenti. Nausea e vomito, difficoltà digestive, bruciore di stomaco e reflusso sono le manifestazioni principali che possono accompagnare la futura mamma nelle tre fasi della gravidanza.

Non dobbiamo temere: si tratta di disturbi passeggeri, anche se fastidiosi. Rivolgamoci sempre al ginecologo per qualunque richiesta, dubbio o timore, e vediamo insieme come affrontare la nausea gravidica con alcuni accorgimenti pratici.

Perché può comparire la nausea in gravidanza?

Non è ancora chiaro quali siano le cause di questo disturbo così comune. Tuttavia, è probabile che rivestano un ruolo importante alcuni, sensibili **cambiamenti ormonali**. Infatti, nausea e vomito potrebbero essere dovuti all'**improvviso innalzamento dei livelli di estrogeni, progesterone e beta HCG**.

In particolare, il **progesterone** è l'ormone responsabile del **mantenimento dell'utero nelle condizioni necessarie allo sviluppo dell'embrione**. Questo ormone agisce sul rilassamento della



muscolatura liscia presente a livello gastrico. Ciò può determinare un **rallentamento della motilità gastrica e dei processi digestivi**, con un possibile aumento della salivazione e la comparsa di **nausea e vomito**.

Altri fattori che potrebbero essere responsabili di questo disturbo sono:

- Problemi alla tiroide,
- Carenze di specifiche vitamine (B6, B1, K).
- Fattori psicologici,
- Lento svuotamento gastrico,
- Presenza di infezione da *Helicobacter pylori*,
- Predisposizione genetica.

Nella maggior parte dei casi, la **nausea gravidica** non è nulla di preoccupante: infatti, se nausea e vomito vengono tenuti sotto controllo, non rappresentano un rischio per mamma e bambino. In casi più rari però, la frequenza del vomito può indurre iperemesi gravidica.

Si tratta di una condizione abbastanza seria in cui il vomito si protrae per settimane, con conseguente **rischio di disidratazione e spossatezza**. In questi casi, è necessario **rivolgersi tempestivamente al proprio medico curante e al ginecologo di riferimento**, per capire come agire.

Ci sono **segnali per capire se si è più predisposte a manifestare nausea**? Ci possono essere alcuni fattori predisponenti, riportati non in maniera univoca e definitiva nella letteratura scientifica, ma che sembrerebbero ricorrere frequentemente nelle donne in gravidanza:

- Ripetersi di nausea e vomito in gravidanze precedenti,
- Una storia familiare (della mamma e/o della nonna) di nausea e vomito,
- Una storia clinica con episodi di mal d'auto,
- Episodi di nausea durante periodi in cui vengono assunti contraccettivi a base estrogenica,
- Obesità,
- Stress,
- Gravidanze plurigemellari,
- La prima gravidanza.

Nausea gravidica: cosa succede nel primo trimestre?

In genere, i sintomi compaiono **tra la quarta e la nona settimana, si acquiscono tra la settima e la dodicesima e tendono a scomparire tra la dodicesima e la sedicesima settimana**. Tuttavia, alcune donne avvertono questi disturbi anche dopo la sedicesima settimana, mentre alcune ne soffrono per tutta la gravidanza.

È importante ricordare che i sintomi che iniziano a comparire dopo la decima settimana di gravidanza dovrebbero essere riferiti al proprio medico curante e al ginecologo, per escludere altre cause. Purtroppo, **non è possibile prevedere se la nausea si presenterà anche nelle gravidanze successive**. Tuttavia, molte donne che ne hanno sofferto durante la prima gravidanza spesso presentano gli stessi sintomi nel corso delle gravidanze successive.

La nausea in gravidanza, quando compare, si associa molto spesso ad alterata percezione dei sapori e aumentata sensibilità agli odori. In questo periodo iniziale, **l'ormone della gravidanza** (gonadotropina corionica) agisce anche sull'intestino e sullo stomaco, influenzando sul processo digestivo. Durante il primo periodo di gravidanza, la nausea insorge anche perché **si mette in moto un processo di difesa immunitaria che provoca una maggior produzione di succhi gastrici**.



Nausea gravidica nel primo trimestre: contrastiamola con alcuni accorgimenti pratici

Seppur considerata un sintomo "parafisiologico", cioè quasi normale, la nausea in gravidanza può influire negativamente su un periodo altrimenti magico ed emozionante. Non dobbiamo preoccuparci, poiché si tratta di problemi passeggeri. Tuttavia, per qualunque timore o incertezza non esitiamo a rivolgerci al nostro ginecologo di riferimento. Parallelamente, impariamo a mettere in pratica alcuni accorgimenti per contrastare l'insorgere di questo sintomo fastidioso.

ABITUDINI ALIMENTARI REGOLARI

È consigliabile **consumare piccoli pasti ben distribuiti nell'arco della giornata**, anziché concentrare pochi pasti abbondanti. Ciò sarà utile per evitare spiacevoli sensazioni di pienezza e gonfiore, agevolare la digestione e prevenire il senso di nausea. Inoltre è importante **masticare lentamente**, in modo regolare, per evitare di introdurre aria assieme ai bocconi di cibo (aerofagia). Scegliamo **cibi semplici e digeribili**: carne bianca magra, pesce magro cotti alla griglia, al forno o al vapore. Sì a banane e mele, anche ridotte in purea. Via libera anche a patate, carote e finocchi lessati. Il condimento migliore è l'olio extra- vergine di oliva a crudo.

STILE DI VITA BILANCIATO

È consigliabile **cercare di ridurre lo stress**, che può facilitare l'insorgere della nausea: training mentale, rilassamento e attività come yoga o ginnastica dolce possono contribuire a liberare la mente e allentare la tensione. Inoltre, è fondamentale **non trascurare il sonno notturno**. Dormire almeno otto ore a notte è importante per affrontare al meglio la giornata ed eventuali nausee mattutine. Inoltre, è possibile **utilizzare un rialzo sotto la testa** (è sufficiente un cuscino in più) per evitare il ristagno di succhi gastrici. **Eliminiamo fumo e alcool** che potrebbero

nuocere al feto, ed evitiamo di assumere farmaci se non strettamente necessari.

SÌ A CIBI SECCHI PER "TAMPONARE" UN ATTACCO DI NAUSEA IMPROVVISO

Se temiamo che la nausea ci colga la mattina subito sveglie, **è bene avere sempre a disposizione cibi secchi**, come ad esempio **biscotti, cracker, fette biscottate**: mangiamo un paio di biscotti o di cracker anche prima di alzarci: contribuiranno ad assorbire i succhi gastrici in eccesso e a ridurre il rischio di nausea e vomito mattutini.

SÌ A ZENZERO E LIQUIRIZIA, CON MODERAZIONE

Allo **zenzero** sono attribuite proprietà antiemetiche e digestive: può essere d'aiuto mangiare piccole quantità di zenzero fresco, con moderazione, per contrastare la sensazione di nausea. In alternativa, anche la radice o l'estratto di **liquirizia**, se consumati in quantità moderate, hanno un leggero effetto disinfettante e protettivo dell'apparato gastrointestinale.

LAVARE SEMPRE I DENTI DOPO CIASCUN PASTO

Dato che la nausea in gravidanza può provocare l'alterazione dei sapori, lavarsi i denti dopo ogni pasto può contribuire a rinfrescare la bocca e attenuare il desiderio di vomitare.

RIDURRE STRESS E NERVOSISMO

Come abbiamo visto, durante la gravidanza nausea e vomito sono provocati da un **flusso ormonale specifico**. Ormoni e neurotrasmettitori dello stress sono particolarmente sollecitati, e sbalzi di umore sono frequenti in molte future mamme.

Stress e nervosismo possono causare nausea e a volte vomito: per prevenire questa condizione è importante cercare di rilassarsi: una semplice passeggiata, qualche posizione yoga o respiri profondi possono essere d'aiuto.

REGOLARIZZARE IL SONNO

Anche un **buon riposo notturno** può contribuire a ridurre lo stress, e dunque episodi di nausea e vomito. Cerchiamo di riposare almeno otto ore per notte, magari aggiungendo un cuscino in più per stare in posizione più eretta.





SCOPRI BIOCHETASI GRANULATO EFFERVESCENTE

BIOCHETASI GRANULATO EFFERVESCENTE PRONTO AD AIUTARTI, QUANDO SERVE

Biochetasi Granulato Effervescente è un farmaco ben tollerato che contribuisce a **ripristinare rapidamente il benessere dello stomaco**, anche in gravidanza e durante l'allattamento.

Grazie alla sua formulazione specifica a base di citrati e vitamine,

Biochetasi Granulato Effervescente agisce in questo modo:

- Citrati: tamponano l'acidità gastrica, frequente in caso di difficoltà digestive e reflusso;
- Vitamine B1 e B2: attraverso il corretto utilizzo di zuccheri, grassi e proteine, promuovono le funzioni digestive;
- Vitamina B6: contrasta la sensazione di nausea e vomito, disturbi prevalenti durante il primo trimestre di gravidanza.

Come assumere Biochetasi Granulato Effervescente?

Negli adulti, sciogliere due bustine in mezzo bicchiere d'acqua, tre volte al giorno.



Biochetasi è un medicinale. Leggere attentamente il foglio illustrativo. AUT. MIN. 23/06/2021.



BIOCHETASI

BUCHEFAST

GUIDA CON CONSIGLI PRATICI