

BIOCHETASI

GUIDA CON CONSIGLI PRATICI

PER LE FUTURE MAMME

disturbi gastrici nel **secondo trimestre**



ALFASIGMA 



PER LE FUTURE MAMME

Il secondo trimestre, che inizia a partire dalla quattordicesima settimana di gravidanza, è un momento particolarmente bello per la vita della futura mamma. Il primo periodo, nel quale tutto è nuovo e si deve ancora realizzare cosa sta accadendo, cede il passo al secondo periodo, di maggior consapevolezza.

Nel secondo trimestre, il bambino percepisce il mondo attraverso il legame interiore che sviluppa con la mamma e inizia già a costruire la sua fiducia primordiale. Inoltre, a partire all'incirca dalla 17a settimana, è in grado di percepire lo stimolo acustico.

Tuttavia, potrebbero insorgere alcune fastidiose problematiche legate ad alcuni disturbi gastrici, soprattutto difficoltà digestive.

Non dobbiamo preoccuparci: si tratta di disturbi transitori, anche se fastidiosi. Il nostro ginecologo saprà come accogliere i nostri dubbi e timori. Nel frattempo, vediamo insieme come affrontare le difficoltà digestive con alcuni accorgimenti pratici.

Perché possono comparire difficoltà digestive in gravidanza?

Spesso, quando avvertiamo una sensazione di malessere diffuso a livello dell'intero organismo, incolpiamo la cattiva digestione.

Si tratta di un problema piuttosto diffuso, dovuto spesso a pasti troppo abbondanti, veloci o a uno stile di vita poco bilanciato. Tuttavia, **in gravidanza, anche con un'alimentazione equilibrata e uno stile di vita moderato possono insorgere difficoltà digestive.** Ciò è riconducibile agli importanti cambiamenti ormonali, ma soprattutto al progressivo aumento volumetrico dell'utero, che "schiaccia" lo stomaco verso l'alto, causando digestione lenta e sensazione di pienezza.

I sintomi tipici di una cattiva digestione sono spesso avvertiti nella parte superiore dell'addome e sono indice di disordini del tubo digerente.



Le difficoltà di digestione si presentano come una situazione non ben definita di malessere diffuso il quale, oltre a localizzarsi più precisamente all'altezza dello stomaco, può coinvolgere tutto l'organismo. Possono comparire sintomi quali:

- Nausea e vomito;
- Dolore addominale, causato soprattutto dall'eventuale insorgenza del vomito;
- Bruciore di stomaco;
- Pesantezza postprandiale (pesantezza dopo il pasto);
- Senso precoce di sazietà;
- Gonfiore;
- Sonnolenza;
- Rallentamento dei riflessi;
- Mancanza di concentrazione e nervosismo.

In particolare, durante la gravidanza il senso di pesantezza allo stomaco può peggiorare a cavallo tra il primo e il terzo trimestre, principalmente per via degli importanti cambiamenti ormonali che hanno luogo in questo periodo delicato, e del costante aumento dell'utero.

Cattiva digestione: cosa succede nel secondo trimestre?

Non bisogna lasciarsi spaventare dai problemi digestivi. Questi, infatti, durante la gravidanza, sono assolutamente normali. Il processo digestivo potrebbe infatti essere rallentato per effetto ormonale, ma non solo: in concomitanza con i pasti si può avvertire una sensazione di peso sullo stomaco e di pienezza. Questa è determinata dall'aumento del volume dell'utero che provoca una compressione sullo stomaco spesso associata a iperacidità. Niente che non possa però essere risolto per continuare a vivere una gravidanza serena.

Le cause sono diverse, ma tutte legate ai cambiamenti fisici e ormonali tipici della gravidanza, come ad esempio **l'aumento della produzione ormonale e delle dimensioni dell'utero**. In particolare:

- **Lo svuotamento gastrico risente ancora dell'influsso del progesterone**, l'ormone che promuove il corretto sviluppo della gravidanza. L'ormone progesterone provoca il rilassamento del cardias, la valvola che lo collega lo stomaco all'esofago.
- La digestione rallenta e **il cardias può diventare leggermente incontinente**. Questa situazione può causare la risalita di succhi gastrici dallo stomaco. Ciò provoca la tipica sensazione di bruciore allo sterno e l'aumento delle possibilità di reflusso gastrico che molte future mamme sperimentano specie al terzo mese.
- **L'utero continua a crescere, fino ad arrivare sotto l'arcata costale**. In questo modo, però, provoca una **compressione dello stomaco verso l'alto**, impedendo il completo riempimento e provocando quella **tipica sensazione di "pienezza"** che può risultare sgradevole e talvolta debilitante. Allo stesso tempo, il cardias non riesce a chiudersi completamente, favorendo ulteriormente gli episodi di reflusso e bruciore.



Difficoltà digestive nel secondo trimestre: contrastiamole con alcuni accorgimenti pratici

Per favorire la digestione e vivere serenamente il secondo trimestre di gravidanza, ecco alcuni accorgimenti da seguire.

FARE PASTI FREQUENTI E POCO ABBONDANTI

Tre pasti principali (colazione, pranzo e cena) e due spuntini aiuteranno a mangiare di meno e a non arrivare al pasto successivo. Inoltre, è importante masticare sempre bene e lentamente, per facilitare i processi digestivi.

PREFERIRE ALIMENTI DIGERIBILI E COTTURE LEGGERE

Sì a carne bianca e pesce magro cotti alla piastra, al forno o al vapore e conditi con un filo d'olio extravergine di oliva a crudo. Non dimentichiamo le verdure: possiamo consumarle crude, purché ben lavate, o lessate (ideali carote, patate, zucchine e finocchio). Banane, mele e pere sono frutti consigliati, anche ridotti in purea. Sì a pane, pasta, riso, avena e cereali integrali. Sì all'acqua minerale e alla camomilla. Possiamo bere con moderazione tisane con zenzero, liquirizia, menta, finocchio, che contribuiscono a promuovere la digestione. Può essere utile bere un bicchiere di latte quando si presenta il bruciore di stomaco.

LIMITARE O SOSPENDERE ALCUNI ALIMENTI

Evitiamo alimenti acidi (pomodori, agrumi, kiwi) o poco digeribili (peperone, cetriolo, aglio, cipolla). Evitiamo anche frittture, insaccati salati, formaggi grassi, dolci, dolci farciti, spezie piccanti, salse e intingoli troppo sapidi e piccanti. No ad abuso di alcol, caffeina, bibite gassate, poiché potrebbero peggiorare la situazione locale.

FARE UN PO' DI ESERCIZIO FISICO

Fare un leggero esercizio fisico quotidiano, come ad esempio una passeggiata o un po' di ginnastica

dolce, può essere utile per favorire i processi digestivi e promuovere il rilassamento, spesso responsabile o concausa di fastidi a livello gastrico.

SCEGLIERE UN VESTIARIO ADEGUATO

Anche la scelta dell'abbigliamento è un aspetto da non sottovalutare: è consigliabile indossare vestiti confortevoli, che non comprino addome e stomaco, rischiando di rallentare la digestione e acuire la sensazione di gonfiore e pesantezza.



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.

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

BUCHEFAS

GUIDA CON CONSIGLI PRATICI