

# BIOCHETASI

GUIDA CON CONSIGLI PRATICI

PER LE FUTURE MAMME

disturbi gastrici nel **terzo trimestre**





## PER LE FUTURE MAMME

# III TRIMESTRE

Il terzo trimestre della gravidanza inizia a partire dalla ventottesima settimana ed è la fase finale del viaggio che la mamma e il bambino hanno percorso insieme ancora prima di conoscersi. In quest'ultimo periodo, le mamme possono provare sentimenti contrastanti: emozione e aspettativa, perché si avvicina il momento di conoscere finalmente il piccolo, ma anche grande fatica, per la stanchezza dei nove mesi e per il pancione ormai di notevoli dimensioni: possono presentarsi alcuni piccoli fastidi emotivi (il normale timore del parto, la paura di sentirsi impreparate ad abitudini del tutto nuove) e fisici, come l'ingombro dovuto all'aumento di peso.

Anche le problematiche legate allo stomaco si sommano a questi disagi e talvolta possono essere davvero fastidiose: il cibo può diventare fonte di disagio, possono subentrare il bruciore e l'acidità di stomaco e il reflusso gastrico.

Niente paura: questi problemi sono del tutto normali, e possono intensificarsi nel terzo trimestre per i motivi che vedremo tra poco. Questo viaggio emozionante è giunto al termine, e piccoli fastidi gastrici possono essere gestiti con serenità. Ricordiamo che il ginecologo è sempre al nostro fianco per accogliere paure, dubbi, perplessità. Intanto vediamo insieme come gestire il reflusso gastrico con alcuni accorgimenti pratici.



## Perché possono comparire bruciore di stomaco e reflusso in gravidanza?

Il **reflusso gastrico** è provocato dalla risalita del contenuto acido dello stomaco verso l'esofago e la gola. Il bruciore di stomaco è causato dall'incapacità dello stomaco di svolgere adeguatamente le sue funzioni e di mantenere l'**equilibrio tra fattori aggressivi e fattori protettivi**. I fattori aggressivi, come gli acidi gastrici, sono fondamentali per il processo di digestione (soprattutto delle proteine).

Essi sono però anche in grado di **corrodere la parete dello stomaco**, che deve infatti essere difesa dalla barriera creata dal muco gastrico. Quando gli acidi prevalgono sui fattori protettivi, si innesca la progressiva lesione degli strati della parete gastrica. Questa condizione provoca dapprima sintomi caratteristici lievi o medio-lievi, poi gastriti e infine ulcere localizzate nello stomaco o nel duodeno. Ecco perché l'iperacidità gastrica è uno dei principali fattori che possono scatenare il bruciore di stomaco.

## Bruciore di stomaco e reflusso: cosa succede nel terzo trimestre?

Le cause sono tutte legate ai cambiamenti ormonali e soprattutto fisici tipici di quest'ultimo trimestre, come l'**aumento volumetrico dell'utero**. In particolare:

- Lo svuotamento gastrico risente ancora dell'**influsso del progesterone**, ormone indispensabile per rilassare la muscolatura dell'utero, che deve poter aumentare di volume insieme al feto, ma il suo effetto si estende anche ai muscoli di stomaco e intestino, con conseguente rallentamento della motilità gastrica e ristagno dei succhi gastrici nello stomaco. Per lo stesso motivo, anche il tono muscolare del cardias, cioè la valvola che congiunge esofago e stomaco, è ridotto. **La digestione rallenta e il cardias può diventare leggermente incontinente**. Questa condizione 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 ad aumentare, raggiungendo le dimensioni definitive, fino ad arrivare sotto l'arcata costale**. In questo modo, però, provoca una compressione dello stomaco verso l'alto, inibendo il completo riempimento e provocando la tipica sensazione di "pienezza". Allo stesso tempo, il cardias non riesce a chiudersi completamente, favorendo ulteriormente gli episodi di reflusso e bruciore.



## Bruciore di stomaco e reflusso nel terzo trimestre: contrastiamoli con alcuni accorgimenti pratici

Per alleviare bruciore di stomaco e reflusso e vivere serenamente il terzo e ultimo mese di gravidanza, ecco alcuni accorgimenti da seguire.

### RESPIRARE PROFONDAMENTE

Il respiro sarà sempre un pochino più difficoltoso, ciò è sempre dovuto al fatto che il diaframma viene sospinto verso l'alto dall'utero che cresce. Ricordiamo di rilassarci, provando a fare lunghi respiri.

### MIGLIORARE LA POSTURA DURANTE E DOPO I PASTI

Mangiare in posizione eretta e non sdraiarsi subito dopo mangiato, per non favorire la risalita e il ristagno dei succhi gastrici nell'esofago;

### 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 LEGGERI E DIGERIBILI

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 CIBI E BEVANDE

Evitiamo alimenti acidi (pomodori, agrumi, kiwi) o poco digeribili (peperone, cetriolo, aglio, cipolla). Evitiamo anche frittiture, insaccati salati, formaggi grassi, dolciumi, 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.

### DORMIRE ADEGUATAMENTE

Un altro aspetto molto importante da tenere sotto controllo è il riposo. Infatti, è bene fare attenzione alla posizione in cui si dorme. Questa non deve essere esattamente supina, perché così si favorisce il ristagno di materiale acido e il reflusso gastrico. Al contrario, cerchiamo di coricarci di lato o con la testa sollevata da un secondo cuscino, in modo da avere una posizione leggermente più eretta. Un altro aspetto importante è non coricarsi subito dopo mangiato, ma attendere da una a tre ore perché la digestione sia compiuta.

### SCEGLIERE UN VESTIARIO ADEGUATO

Un altro consiglio riguarda l'abbigliamento: è consigliabile indossare vestiti comodi, che non comprimano addome e stomaco, rischiando di rallentare la digestione e acuire la situazione locale.





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**

# BUCHEFAST

GUIDA CON CONSIGLI PRATICI