Scritto da Maria Rea
Venerdì 18 Luglio 2014 07:10

La **nausea** è uno dei disturbi più frequenti che colpisce le donne nei primi mesi di gravidanza. Stando a quanto riportano studi americani e inglesi colpisce una donna su due.

Solitamente è un sintomo che si manifesta al mattino, appena ci si alza dal letto, per diversi motivi: cambiamenti ormonali, maggiore predisposizione al reflusso gastroesofageo , rilassamento dei tessuti muscolari del tratto digerente, sensibilità agli odori più sviluppata. La stanchezza e lo stress aggravano il problema, così come i viaggi in auto o in nave.

Cosa fare per ovviare a questo fastidio? Di sicuro, **gli odori forti vanno evitati**, quindi è bene stare lontane dalla cucina, dai detersivi, dalle profumerie, tenere le finestre aperte e azionare l'aspiratore mentre si preparano le pietanze, lavare spesso gli abiti, usare ammorbidenti per il bucato e cosmetici privi di aromi e profumi, evitare i fumatori, sono tutti accorgimenti utili. Anche fare una passeggiata di almeno 15 minuti al giorno, per stimolare la produzione di endorfine (gli ormoni del buonumore), aiuta a combattere la nausea.

Al risveglio, è consigliabile assumere
cibi secchi e asciutti
, a base di carboidrati, tipo fette biscottate, fiocchi di cereali, pane tostato, alzarsi lentamente dal letto e aspettare qualche secondo prima di mettersi in piedi. Nel corso della giornata, è bene fare spuntini piccoli e frequenti, optando per alimenti secchi e leggermente salati, come grissini, cracker, gallette di riso. E poi bere spesso, a piccoli sorsi, evitando il caffè e le spremute di agrumi, che favoriscono l'acidità di stomaco.

Come comportarsi quando la nausea invece colpisce all'improvviso? Ecco qualche stratagemma: masticare un pezzo di radice di zenzero, bere una camomilla, un tè al limone o un bicchiere d'acqua naturale   con una fetta di limone e una foglia di menta, succhiare una caramella alla menta o annusare un fazzoletto aromatizzato all'olio essenziale di menta, respirare l'odore del cumino (una spezia orientale) dalla boccetta.