



## Nausea e Vomito

Sono sintomi frequenti all'inizio della gravidanza e non sono generalmente associati a eventi avversi.

Si risolvono spontaneamente entro le 16-20 settimane di gestazione.

Tra i trattamenti farmacologici disponibili mirati alla riduzione di nausea e vomito gli antistaminici sono efficaci. L'assunzione di questi farmaci è associata a sonnolenza ed è da usare solo in casi di nausea e vomito molto gravi.

Lo *zenzero* è tra i trattamenti non farmacologici più efficaci per la riduzione di nausea e vomito.

E' consigliato in particolare fare pasti asciutti, bere lontano dai pasti, fare *piccoli pasti frequenti e cercare di non stare troppe ore a digiuno.*



## Stitichezza

E' un sintomo frequente  
all'inizio della gravidanza.

E' dovuto all'azione del  
progesterone.

E' consigliata  
un'alimentazione varia, ricca  
di fibre (cereali vari e  
integrali, frutta e verdura),  
bere molto e fare movimento  
per migliorare il transito.  
Evitare zuccheri semplici e  
dolci e alimenti che  
fermentano nell'intestino.