

Como diminuir o enjôo na Gestação?

É muito comum encontrarmos gestantes que sofrem com o chamado enjôo matinal ou até mesmo aquelas que sentem enjôo o dia inteiro. O enjôo faz parte de mais de 70% das gestantes no primeiro trimestre da gestação e é denominado êmese gravídica.

Isso ocorre devido as mudanças hormonais, o aumento da sensibilidade do olfato e o excesso de ácidos no estômago.

Com o aumento da produção da progesterona no ovário (hormônio feminino) nas primeiras semanas de gestação, a mulher tem aumento do sono, cansaço, diminuição das funções intestinais, diminuição da velocidade do esvaziamento gástrico, aumento de formação de gases e maior retenção de líquido, o que pode gerar um mal estar intenso nas mulheres grávidas e ainda intensificar os enjôos.

Na maior parte das gestantes, as sensações diminuem com o passar dos meses, porém, em alguns casos pode durar a gravidez toda.

Como sabemos que a alimentação da gestante é fundamental para o desenvolvimento saudável do bebê, seguem algumas orientações para controlar o enjôo durante a gestação:

- Coma a cada duas horas, sempre em pequenas porções.
- Biscoitos salgados, bolachas água e sal e torradas podem ser uma boa dica para o café da manhã, pois são digeridos facilmente e não sobrecarregam o estômago.
- Evite comida gordurosa e temperos fortes – estes alimentos têm uma digestão mais lenta podendo sobrecarregar o estômago e deixar uma sensação desconfortável.
- A intolerância ao leite e carnes é muito comum. Como estes alimentos são as principais fontes de proteínas, cálcio e ferro, é importante optar por ovos, iogurte, queijos magros, feijões, quinoa, soja, peixes e frango.
- Não consuma álcool, pois além de prejudicar a formação do bebê, dificulta o trabalho gástrico e aumenta a sensação de náusea.
- Não abuse do café, pois seu consumo superior a 3 xícaras por dia pode promover mais enjôo.
- Adicione limão ou hortelã na água ou em chás e beba por várias vezes em pequenas doses.
- No almoço, escolha apenas um tipo de carboidrato, como o arroz, macarrão, batata ou mandioca.
- Durante as refeições não beba nada, isso pode dificultar a digestão. Quando for ingerir algum líquido, dê preferência ao suco de limão.
- Bebidas frias e ácidas ajudam a diminuir o enjôo.
- Evite alimentos que irão aumentar muito rapidamente seu nível de açúcar no sangue e com isso causar enjoô. Os alimentos processados, açúcares e alimentos que contenham farinha branca refinada devem ser usados com cautela.
- O melão é uma excelente opção de fruta para o café da manhã da gestante.
- Evite alimentos cujo odor é forte, como alho e cebola.
- Chupe gelo toda vez que se sentir enjoada. Isso ajuda a controlar o mal-estar.
- Evite deitar após as refeições.