

DEZ DICAS PARA ENJOOS NA GESTAÇÃO



1 MANTENHA O ESTÔMAGO CHEIO

Coma algo leve pela manhã assim que acordar.

2 BEBA MUITA ÁGUA

Mantenha-se hidratada durante todo o dia. Mastigue gelo ou tome pequenos goles de água bem gelada.

3 FAÇA PEQUENAS REFEIÇÕES

Faça várias pequenas e leves refeições no dia, ao invés de grandes. Tente comer a cada 2 horas. Durante o enjoo, mastigue alimentos secos, bolachas crackers, de arroz ou oleaginosas.

4 DESCANSE

O enjoo pode ser consequência do cansaço e do corpo sobrecarregado.

5 CUIDADO AO COZINHAR

Evite mexer com o que não gosta e cheiros fortes, ou evite ser a pessoa que prepara os alimentos.

6 COMA LEVE

Evite alimentos gordurosos, processados, picantes, com temperos muito fortes ou excesso de sal. Mastigue muito bem.

7 CAMINHE

Caminhar facilita a digestão, reduzindo os enjoos. Tente não deitar depois das refeições, o refluxo também pode piorar a náusea.

8 MANTENHA O AMBIENTE VENTILADO

Ar fresco vai lhe fazer muito bem, evite lugares fechados e abafados. Reduza cheiros de perfumes fortes ou produtos de limpeza ao seu redor.

9 TRABALHE A RESPIRAÇÃO

Técnicas de yoga e meditação podem ajudar a aliviar o mal-estar.

10 SUCO DE LIMÃO

Um copo de suco de limão, não açucarado, claro, pode ajudar no alívio imediato do enjoo.

IMPORTANTE

*Caso nada disso lhe ajude, podemos tentar tratar com vitaminas ou medicamentos, temos algumas opções disponíveis, discuta com seu médico.
Acupuntura também pode ser uma opção.*