Náuseas e Vômitos na Gravidez

Acontece com até **85% das grávidas**, principalmente nos primeiros 3 meses. É causado pelos hormônios da gravidez — não significa que algo está errado com você ou com o bebê. Geralmente melhora após o 4º mês.

O que fazer: Alimentação

- Coma pequenas quantidades várias vezes ao dia (ao menos 3 refeições e 2 lanches)
- Coma logo ao acordar, ainda na cama se possível — bolacha, torrada ou pão
- Prefira alimentos secos e pastosos; evite gordurosos, condimentados e com cheiro forte
- Beba líquidos **entre** as refeições, não durante
- Evite doces muito açucarados

Outras Dicas Úteis

- Levante-se devagar da cama
- Experimente gengibre (chá, bala ou cápsula)
- Evite lugares quentes e fechados
- Evite cheiros fortes
- Descanse quando sentir enjoo
- Escove os dentes depois das refeições, não logo ao acordar

Quando Procurar Ajuda Médica

- Vomitar muito e não conseguir comer ou beber nada
- Perder mais de 2–3 kg
- Sentir fraqueza intensa ou confusão mental
- Urinar muito pouco ou urina muito escura
- Ter tonturas ou desmaios

Tratamento

Seu médico pode receitar **medicamentos seguros para a gravidez** se as medidas acima não funcionarem. **Não tome remédios por conta própria.**

💛 **Lembre-se:** Enjoo na gravidez é normal e passa. Com as medidas certas, você vai se sentir melhor!