

Sobrellevando Las Náuseas Matutinas



¿Qué son las náuseas matutinas?

Las náuseas matutinas se refieren a las náuseas y los vómitos durante el embarazo, usualmente durante el primer trimestre. Son más comunes en la mañana, pero es posible que algunas mujeres las experimenten durante otros periodos o aun todo el día.

¿Cuáles son los síntomas?

Los síntomas incluyen náuseas, vómitos y pérdida de apetito.

¿Cuándo ocurren?

La mayoría de las mujeres experimentan las náuseas matutinas durante el primer trimestre del embarazo. Usualmente terminan antes del segundo trimestre, aunque cada embarazo es diferente.

¿Qué causa las náuseas matutinas?

Las causas son desconocidas, pero es posible que las náuseas del embarazo sean debido a cambios físicos en el cuerpo durante el embarazo, incluyendo un aumento en hormonas. El estrés, la falta de sueño y un aumento en el sentido del olfato también pueden contribuir a las náuseas matutinas.

¿Le harán daño a mi bebé?

Las náuseas matutinas no afectarán a su bebé con tal de que usted pueda beber líquidos en abundancia y mantener una dieta saludable.

¿Hay alguna cura?

No hay ninguna cura conocida para las náuseas matutinas, pero hay muchas maneras en las que usted puede aliviar sus síntomas. Las sugerencias a continuación pueden ser útiles. Póngase en contacto con su profesional de cuidado de salud si tiene cualquier pregunta sobre maneras de minimizar las náuseas y los vómitos durante el embarazo.



- ❖ Coma unas galletas saladas antes de levantarse por la mañana.
- ❖ Coma comidas pequeñas y frecuentes durante el día para evitar el hambre.
- ❖ Tenga a la mano galletas saladas o cereales secos para comer.
- ❖ Coma alimentos altos en proteína y carbohidratos complejos.
- ❖ Beba líquidos en abundancia entre comidas.
- ❖ Evite los alimentos grasosos, picantes, ácidos, ricos, fritos y de sabor fuerte.
- ❖ Evite los olores fuertes.
- ❖ Use un ventilador o abra una ventana para mantener su cocina bien ventilada.
- ❖ Haga ejercicios según las recomendaciones de su profesional de cuidado de salud.
- ❖ Tome las vitaminas o suplementos prenatales con las comidas o al acostarse a menos que su profesional de cuidado de salud recomiende otra cosa.
- ❖ Consulte con un profesional de salud en cuanto el uso de Vitamina 8-6, jengibre o medicamentos contra las náuseas para ayudar a aliviar sus síntomas.
- ❖ Algunas mujeres pueden encontrar alivio usando una pulsera antimareo.
- ❖ Descanse suficiente, y tome tiempo para relajarse.
- ❖ Evite fumar y evite el humo de segunda mano.

¿Cuándo debo ponerme en contacto con un profesional de cuidado de salud?

Si usted está experimentando cualquiera de los siguientes síntomas, póngase en contacto con su profesional de cuidado de salud inmediatamente.

- Las náuseas y los vómitos no van mejorando.
- Usted ha perdido más de 1 kilogramo (2 libras) de peso.
- Usted está experimentando vómitos de sangre o semejantes a posos de café.
- Usted está experimentando vómitos severos (más de 3 a 4 veces en 24 horas).
- No puede retener ningún líquido.
- Usted tiene ganas de comer cosas extrañas como tierra o metal.