



NÁUSEAS Y VÓMITOS

DURANTE EL EMBARAZO



Su cuerpo cambia cuando está embarazada. Sentirse mal del estómago o vomitar es más común en los primeros 3 o 4 meses. Lo más probable es que se sienta mejor a partir del cuarto mes.

SI SE SIENTE ENFERMA

- 1 Coma 5 o 6 veces al día. Tener el estómago vacío puede hacer que se sienta peor.**
 - Intente comer pequeñas cantidades de comida cada 2 a 3 horas durante el día.
- 2 Coma alimentos que pueda retener.**
 - Coma alimentos que le parezcan buenos.
 - Coma cereal seco y galletas sencillas cuando se sienta enferma. Ponga galletas junto a su cama y coma algunas antes de levantarse de la cama.
 - Pruebe una comida agria o salada. Algunas mujeres descubren que una comida ácida o agria, como la limonada, o los alimentos salados, como los pretzels y papas fritas, ayudan a disminuir las náuseas matutinas.
- 3 Evite los alimentos que pueden hacer que se sienta enferma.**
 - Las comidas picantes y los alimentos grasos pueden hacer que se sienta enferma. Absténgase de la salsa picante y el chile en polvo. Omita las comidas fritas, la mantequilla, los aderezos para ensalada, la salsa, el tocino, la salchicha y las donas.

Aunque se sienta enferma, sigue necesitando alimentos y bebidas. Si no puede mantener nada en el estómago, llame a su médico.



4 Evite los olores fuertes.

- Abra la ventana para que entre aire fresco y salga el aire cargado.
- Deje que otros cocinen cuando sea posible.
- Los alimentos blandos y fríos funcionan bien cuando el olor de la cocción de alimentos le da náuseas. Algunas ideas incluyen: fruta fresca, huevos cocidos, yogurt, queso cottage, nieves de sabores, queso, galletas saladas y cereales.

5 Beba líquidos entre comidas y no con las comidas.

- Beba pequeñas cantidades. Todos los líquidos cuentan: pruebe con hielo, paletas heladas, jugo diluido, sopas o caldos.
- Beba líquidos con frecuencia, especialmente si tiene vómitos.



6 Deje de fumar o reduzca este hábito.

- Muchas mujeres se sienten mejor cuando dejan de fumar o reducen este hábito.

7 Intente descansar a menudo.

- Estar cansada puede empeorar su “náusea matutina”.

8 Encuentre la mejor manera de tomar su suplemento vitamínico prenatal todos los días.

- Intente tomar su suplemento vitamínico prenatal con comida o más tarde durante el día.
- Si se sigue sintiendo mal, no deje de tomar su suplemento vitamínico prenatal. Pregúntele a su proveedor de atención médica si usted puede tomar un suplemento multivitamínico estándar o un multivitamínico masticable para niños. Una vez que se sienta mejor, podrá tomar su suplemento vitamínico prenatal nuevamente.

