

### Náusea y Vómito

Las náuseas y el vómito son más comunes durante los primeros 3 meses del embarazo. Con frecuencia se presentan en la mañana, pero pueden presentarse a cualquier hora del día. Para su cuarto mes de embarazo es muy probable que se sienta mejor. Estos son algunos consejos para aminorar las náuseas matutinas:

- Coma seguido. Aunque no sienta hambre, trate de comer algo cada 2 ó 3 horas durante el día. Traer el estómago vacío le puede hacer sentir peor.
- Antes de levantarse de la cama, coma algunas galletas saladas, cereal seco, pan tostado, palitos de pan, palomitas de maíz, galletas de vainilla o pretzels.
- Beba líquidos entre comidas. Tome jugo 100% de fruta, leche baja en grasa, agua y refrescos sin cafeína. Beba seguido, especialmente si está vomitando.
- Coma menos alimentos grasosos. No coma alimentos fritos, mantequilla, margarina, manteca, aderezo de ensalada, tocino, salchichón, pastelillos, pizza o donas.
- Pruebe un alimento agrio o salado. A algunas mujeres los alimentos agrios como la limonada, o los alimentos salados como los pretzels y papitas, les ayudan para disminuir las náuseas.
- Coma alimentos que la hagan sentir mejor.
- Tan sólo el olor de la comida al cocinar puede darle náuseas. Trate de cocinar con un ventilador encendido o cerca de una ventana abierta. O, mejor aún, deje que alguien más cocine cuando sea posible. Tenga a la mano alimentos que no tienen que cocinarse y no tienen un fuerte olor, como:

fruta fresca

huevos duros

yogur

queso requesón y fruta

helado de agua

queso y galletas





### Más consejos:

- Trate de identificar los olores que le molestan y evítelos. Oler un limón recién cortado le puede servir.
- Si fuma, deje de hacerlo o por lo menos fume mucho menos.
- Trate de descansar con frecuencia. El cansarse demasiado puede empeorar las náuseas.
- Muévase despacio. No haga movimientos repentinos. Levántese de la cama o de una silla despacio.
- No beba líquidos con cafeína.
- Trate de tomar su vitamina prenatal con los alimentos o después durante el día. Si sigue sintiendo náuseas, ¡no deje de tomar sus vitaminas! Pregúntele a su médico o enfermera si puede tomar una vitamina múltiple común o una para niños. Una vez que se sienta mejor, puede volver a tomar su vitamina prenatal.

**Llame a su médico o enfermera si está vomitando más de 3 veces al día. No tome ningún medicamento sin consultar a su médico o enfermera.**