

Acerca de Náusea y Vómito durante el Embarazo

(Nausea and Vomiting During Pregnancy)



IH-I-68S
R.D. 12/2000
Página 1 de 1

(Náusea de la Mañana) (Morning Sickness)

Náusea es un problema común en las mujeres embarazadas, especialmente durante las **primeras 4 a 12 semanas**. Usted puede o no vomitar mientras siente náusea. Este tipo de náusea también se llama “**enfermedad de la mañana**”. Pero, muchas mujeres se sienten enfermas en la tarde o todo el día. Algunas mujeres se sienten mal del estómago únicamente cuando están cerca de ciertos alimentos y olores.

Estas sensaciones son **normales** durante el principio del embarazo. No le harán daño a usted ni al bebé. Usted para de sentir náusea y vómito generalmente a los cuatro meses (16 semanas) de su embarazo.

Qué causa la náusea?

Hay muchas causas para esta náusea. Usted puede tener náusea por lo siguiente:

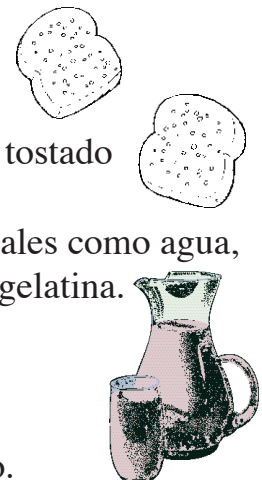
- cambios en las hormonas (químicos) en su cuerpo
- está nerviosa o molesta
- digestión lenta de los alimentos
- se siente cansada
- no alimentarse bien
- siente hambre



Cómo puedo detener la náusea?

Para detener o disminuir la náusea, trate estas cosas:

- Retírese de las cosas que le huelen mal.
 - **No deje** que le de mucha hambre o se sienta demasiado llena.
 - **No** coma alimentos que son:
 - difíciles de digerir, con muchas especies.
 - altos en azúcar, como chocolates o donas.
 - altos en grasa como papitas, alimentos fritos, o grasosos.
 - **Antes** de levantarse en la mañana coma unas galletas saladas o pan tostado (sin mantequilla). Descanse en la cama durante 30 minutos.
 - En la mañana tome líquidos **transparentes** únicamente. Líquidos tales como agua, jugo de manzana, soda de lima-limón (7 UP o Sprite), ginger ale, o gelatina.
 - Coma 5 ó 6 comidas **pequeñas** al día en vez de 3 comidas grandes.
 - Tome sus tabletas de hierro **después** de que coma.
- **Dígale** a su doctor si aún está vomitando después de 4 meses de embarazo.
- **No** tome medicinas tales como Pepto-Bismol, Alka Seltzer or bicarbonato de soda.
- **No** tome ninguna medicina a menos que el doctor se lo diga.



Venga al Departamento de Emergencia inmediatamente si:

- No sostiene en el estómago líquidos y alimentos.
- Usted tiene fiebre de 101°F (38.3°C) o más.