

## **Náuseas y vómitos del embarazo temprano**

“Morning Sickness”

### **¿Qué es “trastorno matutino” (“morning sickness”)?**

“Trastorno matutino” (“morning sickness”) es las náuseas (malestar de estómago) y vómitos que ocurren durante la primera etapa del embarazo. Debido a que las náuseas y vómitos del embarazo ocurren en la mañana es llamada “trastorno matutino” (“morning sickness”) pero puede ocurrir en cualquier momento durante el día o la noche. Náuseas y vómitos son más comunes durante los primeros tres meses del embarazo y a menudo desaparecen después de éstos. Aunque la náusea y vómitos son desagradables, no son dañinos a menos que los vómitos se conviertan en severos.

### **¿Son las náuseas y vómitos comunes durante la primera etapa del embarazo?**

La mayoría de las mujeres tienen por lo menos náuseas leves durante los primeros meses del embarazo. Muchas mujeres también tienen vómitos.

### **¿Cuáles son las causas de las náuseas y vómitos durante el embarazo?**

No se sabe exactamente por qué mujeres embarazadas tienen náuseas y vómitos. Sin embargo, cambios en las hormonas y niveles de azúcar en la sangre puede que causen estos problemas. La mayoría de las mujeres son más sensitivas a estos cambios que otras. Para algunas mujeres, la tensión emocional puede que empeore las náuseas y vómitos.

### **¿Hay algo que yo pueda hacer para sentirme mejor?**

Hay muchos métodos de alivio para ayudar a las mujeres que sufren de náuseas y vómitos temprano en el embarazo. Las ideas que están enumeradas abajo es seguro que le ayuden pero puede que se tome un poco de tiempo en encontrar cuál le alivia más. Para ayudarle a decidir cuál le ayuda más, lleve un diario de cuando tiene náuseas o vómitos, los métodos de alivio que utilizó y si le ayudaron.

- Coma comidas blandas que sean altas en carbohidratos y bajas en grasas como panes, pasta, cereal, galletas, y papas.
- Coma alimentos que sean altos en proteínas como carnes magras, huevos y comidas preparadas con habichuelas secas.
- Evite alimentos grasosos, fritos y picantes.
- Tome de 8-10 vasos de líquidos como agua, sodas claras (como agua de seltz, “gingerale” o 7 Up) y jugo de frutas diluido. Tome pequeñas cantidades a la vez lo que significa que usted va estar tomando traguitos todo el día. Otra manera de ayudar a su cuerpo a consumir suficientes líquidos es comer “Popsicles”.
- Tome líquidos entre comidas en vez de con las comidas.

- Trate de comer cada 2-3 horas, aunque no tenga hambre. Pequeñas comidas frecuentes son mas útiles que comidas grandes.
- Coma una merienda como yogurt, galletas con queso o mantequilla de maní o un emparedado pequeño antes de acostarse. Puede que usted también necesite una merienda durante la noche.
- Mantenga galletas por soda cerca de su cama. Come unas pocas de ellas o una tajada de pan antes de levantarse de la cama y espere unos minutos antes de levantarse.
- Espere como una hora antes de cepillarse los dientes.
- Cambie su posición lentamente, especialmente cuando se va a parar.
- Mantenga su cabeza más elevada que sus pies cuando esté acostada.
- Salga afuera al aire libre lo más posible.
- No fume cigarillos. Pídale a otras personas que no fumen alrededor suyo. “Sea Bands” alrededor de sus muñecas puede que disminuya las náuseas. Estas pueden ser compradas en la farmacia sin receta. Usted puede preguntarle al farmacéutico como usarlas correctamente.
- Chupar dulces duros como mentas y bolas agrias puede que ayude a disminuir las náuseas.
- Si usted está tomando pastillas de hierro, pregúntele a su médico si puede discontinuarlas por un corto tiempo para ver si este cambio reduce las náuseas y vomitos.
- Trate de tomar su vitamina prenatal al acostarse o una noche sí y otra no hasta que la náusea haya cesado. Si ésto no le ayuda, pregúntele a su médico si puede dejar de tomar esta vitamina por corto tiempo.
- Tome 25mg de Vitamina B6 dos a tres veces al día. NO tome más de esta cantidad. Usted puede comprar Vitamina B6 sin receta pero pregúntele al farmacéutico para asegurarse de que está escogiendo la vitamina correcta. NO tome vitaminas prenatales demás para adquirir más Vitamina B6.

### **¿Cuándo debo llamar a mi médico?**

El vomitar todo el día sin poder sostener líquidos en su estómago es serio debido a que puede causar que usted se deshidrate. Deshidratación puede ser dañina para usted y su bebé. Usted debe comunicarse con su médico si esta vomitando más de 3 ó 4 veces al día Y:

- No puede sostener líquidos en el estómago.
- Esta perdiendo peso.
- Orinando más de lo normal.
- Se siente muy sedienta.
- Se siente mareada o confusa.

Translated by Lizzette Vega, UNC Healthcare Spanish Interpreter-10/10/2003

