

Aquí hay algunos consejos útiles:

- Coma pan tostado seco o galletas saladas antes de levantarse de la cama si las náuseas empeoran por la mañana.
- Permítase descansar lo suficiente. El aire fresco en el área para dormir puede ayudar.
- Levántese lentamente, evite movimientos bruscos y no se acueste inmediatamente después de comer.
- Consuma comidas pequeñas y frecuentes para evitar el hambre intensa. Estar “vacía” puede provocar náuseas.
- Planifique las comidas/botanas para el momento del día en que las náuseas ocurren con mayor frecuencia (sándwiches bajos en grasa, requesón, queso y galletas saladas bajos en grasa, frutas).
- Las manzanas y los pretzels pueden calmar el estómago.
- Evite o limite los alimentos grasosos, ricos en grasas y fritos (margarina, mantequilla, mayonesa, tocino, salchichas, fiambres ricos en grasas, salsas, masas de pasteles, pasteles, sopapillas, chips, patatas fritas y aros de cebolla) y alimentos picantes.
- Pruebe frutas cítricas, encurtidos o mentas fuertes como Altoids para obtener un sabor amargo.
- Intente comer patatas fritas saladas para ayudar a calmar el estómago y reponer los electrolitos perdidos durante los vómitos.
- Beba líquidos 30 minutos después de las comidas en lugar de durante. Beba lentamente.
- Beba ginger ale o coma otros dulces o chupones con sabor a jengibre.
- Pruebe la limonada o el jugo de frutas, ya que a veces se toleran mejor que el agua.
- Algunas personas encuentran que el té de menta, hierbabuena, frambuesa, jengibre o manzanilla, o un vaso de agua con una cucharadita de vinagre de sidra de manzana, ayuda a aliviar las náuseas. Además, puede probar refrescos claros, agua mineral o bebidas deportivas mezcladas con mitad agua y mitad bebida deportiva.
- Si le resulta difícil beber líquidos, intente comer gelatina, frutas enlatadas o frutas frescas y jugosas.
- Evite perfumes, vapores de gasolina y alimentos con olores fuertes.
- Si cepillarse los dientes le produce náuseas, trate de respirar sólo por la nariz mientras se los cepilla.

Por favor, vea la sección “Lista de medicamentos seguros durante el embarazo” para conocer los medicamentos que puede tomar para ayudar con las náuseas matutinas.

SEÑALES DE ADVERTENCIA: Si no ha podido comer ni beber durante 24 horas a pesar de las opciones anteriores, comuníquese con la clínica, incluso si es fuera del horario de atención.



NO ME SIENTO BIEN. ¿QUÉ DEBO HACER?

Sólo porque no se siente bien no significa que esté realmente enferma. Durante el embarazo, su cuerpo pasará por muchos cambios. Sin embargo, es posible que haya contraído un virus o una bacteria.

Enfermedades respiratorias: Los resfriados, el dolor de garganta, la bronquitis y las infecciones de los senos nasales suelen causarse por virus. Pueden durar desde días hasta semanas y los síntomas se pueden controlar con medicamentos de venta libre (consulte la sección de medicamentos seguros). Además, puede probar lo siguiente:

- Humidificador de vapor fresco por la noche para mantener las mucosas húmedas.
- Las gotas nasales salinas se pueden comprar en la farmacia o preparar en casa mezclando 3 cucharaditas de sal no yodada, como la sal kosher, sin aditivos, y 1 cucharadita de bicarbonato de sodio en un recipiente pequeño hermético. Agregue 1 cucharadita de esta mezcla a 1 taza (8 onzas) de agua destilada o hervida y enfriada. Guárdelo en un frasco pequeño y limpio. La solución es buena por 3 días.
- NO use ningún aerosol nasal que contenga epinefrina, como Afrin o Neo-Synephrine.
- Las tiras nasales que ayudan a mantener abiertos los conductos nasales pueden ayudar a aliviar la congestión nasal y los ronquidos, y pueden ayudar a aumentar el flujo de aire.

Si presenta fiebre persistente de 100,4 grados o más, dolor que dura más de 3 días, sibilancias o dificultad para respirar, notifique a su proveedor de atención médica.

Virus gastrointestinales: Estos virus suelen provocar náuseas, vómitos y diarrea. Los síntomas suelen durar un par de días. Si no puede retener líquidos durante 24 horas, tiene fiebre persistente de 100,4 grados o más, síntomas que duran más de 3 días o experimenta dolor abdominal, notifique a su proveedor de atención médica.

Sensibilidad en los senos: Los niveles elevados de estrógeno y progesterona pueden hacer que los senos cambien en preparación para la lactancia. Como resultado, la sensibilidad en los senos puede ocurrir muy temprano en el embarazo. Es importante usar un brasier con buen apoyo, sin aros ni costuras. Los tirantes y la espalda deben ser anchos para que la tensión que proporciona el brasier sea uniforme.

Fatiga: La fatiga temprano en el embarazo es muy común. Los cambios hormonales, así como por estrés, ansiedad, depresión y falta de sueño pueden causarla. Dormir al menos 8 horas por noche puede ayudar, al igual que disminuir el estrés e incluir ejercicio en su rutina diaria. Agregar actividades relajantes, como la meditación, antes de acostarse puede ayudar.

Sangrado de las encías: El estrógeno puede provocar un aumento en la formación de vasos sanguíneos y un aumento en el flujo sanguíneo a las áreas vasculares del cuerpo. Es posible que note que sus encías sangran más de lo normal. Es importante practicar una buena higiene bucal y realizar controles dentales periódicos. Continúe cepillándose los dientes y usando hilo dental con un cepillo de cerdas suaves dos o tres veces al día.

Estreñimiento: Las hormonas del embarazo ralentizan el movimiento de los alimentos a través del tracto gastrointestinal, lo que provoca que algunas mujeres tengan problemas de estreñimiento. Para ayudar, coma salvado o cereales ricos en fibra, muchas frutas y verduras y beba mucha agua. Puede probar con ciruelas pasas, jugo de ciruelas pasas y/o bebidas calientes para estimular la evacuación intestinal. Consulte la lista de medicamentos aprobados para obtener remedios adicionales.