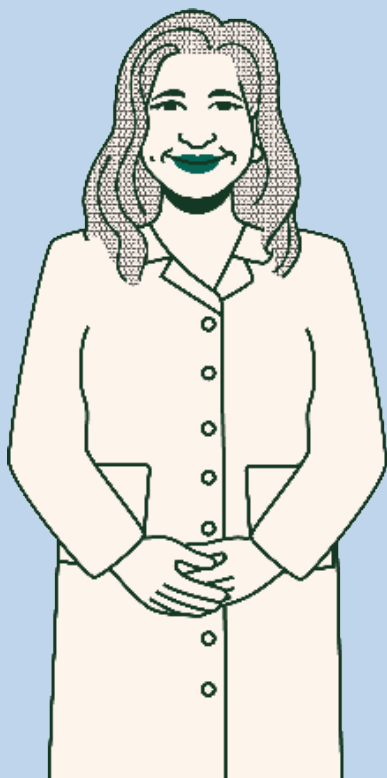


Lidiando con las malestares matutinos



¿Qué son los malestares matutinos?

Los malestares matutinos se refieren a las náuseas y los vómitos durante el embarazo, con mayor frecuencia durante el primer trimestre. Y es más común por la mañana, pero algunas mujeres pueden experimentarlo en otros momentos o incluso durante todo el día.

¿Cuáles son los síntomas?

Los síntomas incluyen náuseas, vómitos y pérdida del apetito.

¿Cuándo ocurre?

La mayoría de las mujeres experimentan malestares matutinos durante el primer trimestre del embarazo. Suele terminar en el segundo trimestre, aunque cada embarazo es diferente.

¿Qué causa el malestar matutino?

Se desconocen las causas, pero puede ser el resultado de cambios físicos en el cuerpo durante el embarazo, incluido un aumento de las hormonas. El estrés, el sueño inadecuado y un aumento en el sentido del olfato también pueden contribuir a los malestares matutinos.

¿ Existe una cura?

Los malestares matutinos no tienen cura conocida, pero hay muchas formas de aliviar los síntomas. Las siguientes sugerencias pueden ayudar.

Comuníquese con su profesional de la salud si tiene alguna pregunta sobre las formas de minimizar las náuseas y los vómitos durante el embarazo.

- Coma algunas galletas antes de levantarse de la cama por la mañana.
- Coma comidas pequeñas y frecuentes durante el día para evitar el hambre.
- Lleve consigo galletas saladas o cereal seco para comer.
- Coma alimentos ricos en proteínas y carbohidratos complejos.
- Beba muchos líquidos entre comidas
- Evite los alimentos grasos, picantes, ácidos, ricos, fritos y de sabores fuertes.
- Evite los olores fuertes.
- Encienda un ventilador o abra una ventana para mantener su cocina bien ventilada.
- Haga ejercicio según lo recomendado o su profesional de la salud.
- Evite fumar y el humo de segunda mano.
- Descanse lo suficiente y tómese el tiempo para relajarse.
- Algunas mujeres pueden encontrar alivio usando una muñequera de acupresión.

- Tome sus vitaminas o suplementos prenatales con una comida ó a la hora de acostarse, a menos que su profesional de la salud le recomiende lo contrario.
- Hable con su profesional de la salud acerca de tomar vitamina B-6, jengibre o medicamentos contra las náuseas para ayudar a aliviar sus síntomas

¿ Le hará daño a mi bebé?

Los malestares matutinos no afectarán a su bebé siempre que pueda beber muchos líquidos y mantener una dieta saludable.

¿ Cuándo debo comunicarme con mi Profesional de Salud ?

Si experimenta alguno de los siguientes síntomas, comuníquese con su profesional de la salud de inmediato:

- Sus náuseas y vómitos no mejoran.
- Ha perdido más de 2 libras (1 kilogramo).
- Está vomitando sangre o material que parece café molido.
- No puede retener ningún líquido.
- Tiene vómitos severos (más de 3 a 4 veces en 24 horas).
- Tiene antojo de algo inusual, como tierra o metal.

Esta información no pretende reemplazar el consejo de un profesional de la salud. Si tienes alguna pregunta, por favor contacte a su profesional de la salud.

Ava

avahealthpdx.org