

¿Qué son las náuseas y vómitos del embarazo?

Las náuseas y vómitos son molestias que muchas mujeres tienen durante el embarazo. Los síntomas suelen ir desde leves a graves. Aunque con frecuencia son “matutinas”, pueden aparecer en cualquier momento del día. De hecho, la mayoría de las mujeres que sufren este padecimiento sienten náuseas todo el día. Suelen mejorar tras el primer trimestre de embarazo.

¿Todas las mujeres tienen náuseas y vómitos?

No, pero es muy frecuente. Hasta 9 de cada 10 embarazadas sienten náuseas al principio del embarazo y una cantidad menor llega a vomitar.

¿Cuándo aparecen?

Depende de cada mujer y de cada embarazo, ninguno es igual. Los síntomas suelen presentarse en los 3 primeros meses y con frecuencia las mujeres se sienten mejor a partir de 4º o 5º mes, y en contadas ocasiones se sienten mal hasta el final del embarazo.

¿Cuándo debe consultar en Urgencias?

- Si a pesar del tratamiento recomendado por su médico o matrona, sigue vomitando todos los días o vomita varias veces durante el día.
- Si está bajando de peso
- Si siente dolor o calambres en el estómago
- Si cree que ha perdido mucho líquido y pueda estar deshidratada, algunos signos serían no orinar mucho, orina color amarillo-oscura o sentir mareos al ponerse de pie.

¿Hay algo que pueda hacer por mi cuenta para sentirme mejor?

- Coma en cuanto sienta hambre o incluso antes, la sensación nauseosa es peor si nos mantenemos en ayunas.
- Adapte la alimentación para evitar tener el estómago vacío o demasiado lleno: comidas frecuentes (cada 1-2h) en pequeñas cantidades. Puede ser útil una pequeña ingesta (sólido mejor que líquido) antes de levantarnos por la mañana. Comer lentamente.
- Después de comer evitar movimientos bruscos, mantenerse incorporada unos 45º, nunca tumbada del todo.
- Debe determinar qué alimentos tolera mejor. Se toleran peor los alimentos dulces, grasos, con olor intenso, picantes así como el café... Van mejor los alimentos sólidos y fríos que los líquidos y calientes.
- Es mejor evitar la leche mientras duren los vómitos o tomarla desnatada o sin lactosa. Puede tomar flan de vainilla, yogur que no sea ácido, mousse, flan de huevo, queso fresco.
- Pruebe a tomar pan integral, biscotes, galletas, cereales sin fibra en el desayuno.
- También jamón york o pavo cocido, pollo asado (muslo o contra muslo es más blando, sin piel), conejo, solomillo de cerdo. La ternera es mejor incorporarla cuando hayan disminuidos los vómitos.
- Pescados blancos a la plancha
- Las verduras mejor tomarlas en puré y si le sienta bien, puede incluir carne o pescado para que sea más nutritivo y fácil de digerir.
- De fruta se recomienda tomarla muy madura: plátanos, chirimoyas, pera, manzana asada o en compota, melocotón, nectarina, sandía, fruta triturada o en almíbar.

-Legumbres mejor tomarlas cuando hayan disminuido los vómitos.

-Use jengibre con los alimentos, así como infusiones o incluso galletas de jengibre

-Los líquidos deben consumirse al menos 30 minutos antes o después de los sólidos para minimizar el efecto de un estómago lleno. Los líquidos se toleran mejor si están fríos y se toman en pequeñas cantidades; usar una pajita o una taza muy pequeña a veces ayuda. Algunas mujeres encuentran que los líquidos aromáticos son más tolerables. Si se toleran, se pueden tomar pequeñas cantidades de bebidas isotónicas con electrolitos para así poder reponer tanto líquido como iones.

-Tome las vitaminas indicadas por su Obstetra con algo de comida y si las náuseas son peores por la mañana, tómelas mejor con la cena.

-Evite todo lo que puede desencadenar las náuseas:

- Olores: perfumes, tabaco, alimentos, productos químicos...
- Habitaciones congestionadas
- Si es posible, pídale a otra persona que prepare la comida
- Calor, humedad, ruido. No dormir lo suficiente
- Movimientos visuales o físicos (luces parpadeantes, viajes, cambios bruscos de posición)
- Evitar acostarse nada más comer
- Cambiar de sabor de pasta de dientes (el de sabor a menta puede ser un desencadenante. Cepillarse los dientes con frecuencia puede ser beneficioso. Intente hacerlo inmediatamente después de comer.

-Existen unas pulseras de acupresión que, ejercen presión sobre las muñecas y se recomiendan para mejorar las náuseas y los vómitos del embarazo. Hasta la fecha, no han demostrado su utilidad y el beneficio obtenido por las usuarias no ha sido mejor que el del efecto placebo evidenciado en los estudios realizados. También es cierto que no se ha demostrado ningún perjuicio materno-fetal.

¿Hay algún medicamento que pueda tomar?

Existen medicamentos que pueden aliviar las náuseas y vómitos y se pueden tomar en el embarazo de forma segura. Habitualmente se utiliza el **Cariban** que requiere receta médica. Es necesario saber que el efecto de la pastilla que tome en el desayuno me hará efecto en la comida, la de la comida en la cena y la de la cena en el desayuno

¿Las náuseas y vómitos pueden causar daños al bebé?

En la mayoría de los casos NO. Sólo en situaciones graves y no tratadas podrían llegar a afectar a la madre y el bebé.