

## ¿QUÉ ES LA HIPEREMESIS GRAVÍDICA?



Si está usted embarazada es posible que en el primer trimestre del embarazo pueda sentir sensación de molestia, ganas de no probar bocado, arcadas con el primer olor que pasa por la nariz, ganas de permanecer eternamente echada y finalmente el vómito. Todo esto es lo que se denomina emesis gravídica que dependiendo de la intensidad puede llegar a impedir una correcta alimentación, pérdida de peso y deshidratación, llegando al cuadro de hiperemesis.

## ¿QUÉ PUEDO HACER SI PADEZCO NAUSEAS O VÓMITOS?

Cada embarazada es única, de manera que lo que a algunas las ayuda, solucionando en parte las ganas de vomitar, para otras es un suplicio. Con lo cual, no se puede establecer categóricamente alimento y normas antinauseas pero, en general, se puede recomendar los siguientes puntos:

- Con respecto a la actividad física:
  1. Evite levantarse bruscamente de la cama.
  2. Realice las actividades matutinas con calma y tranquilidad.
  3. Duerma más de lo habitual.
  4. Disminuya el estrés tanto como sea posible.
  5. Repose de diez a quince minutos después de las comidas.
  
- Con respecto a la alimentación:
  6. Coma una galleta o similar antes de levantarse de la cama.
  7. Coma sentada en la mesa, despacio y masticando bien los alimentos.
  8. Coma frecuentemente y en pequeñas cantidades.
  9. Dieta rica en hidratos de carbono y pobre en grasas y proteínas.
  10. Evite alimentos y las bebidas líquidas calientes. De preferencia a los alimentos espesos o sólidos y fríos.
  11. Evite condimentos, bebidas con gas, tabaco, alcohol, drogas y olores o alimentos desencadenantes.
  
- Apoyo emocional :
  12. Busque apoyo y comprensión en su pareja, familiares y/o amistades.
  13. Favorezca la expresión de sentimientos.