

RECOMENDACIONES NAÚSEAS EN EL EMBARAZO



La mayor parte de las mujeres embarazadas experimenta cierto grado de síntomas digestivos en el primer trimestre del embarazo: las náuseas y los vómitos son muy frecuentes en el primer trimestre del embarazo, especialmente a partir de la semana 5. Los padecen entre el 50-80% de las embarazadas.

Son muy variables en cada persona. Suelen ser más frecuentes por la mañana, aunque se pueden experimentar en cualquier momento del día, incluso durante todo el día. **Suelen mejorar al final del primer trimestre**, en algunos casos persisten todo el embarazo.

¿Cuáles son las causas de las náuseas y vómitos en el embarazo?

La causa principal es el aumento de niveles hormonales, especialmente de la hormona llamada β -HCG.

¿Cómo aliviar las náuseas y/o vómitos?

Es importante mantener los niveles de **glucosa estables**. El hambre y la hipoglucemia (azúcar

bajo) son situaciones que pueden desencadenar las náuseas.

Es preferible optar por alimentos densos, ricos en proteínas y grasas saludables.

Tomar proteínas durante el desayuno es una medida que **ayuda a mantener la glucosa estable durante el resto del día**. Por ejemplo huevos, frutos secos, queso fresco, fiambre o yogures.

La fruta mejor si se combina con frutos secos, o alguna otra proteína y/o grasa saludable. Esta combinación, ayudará a mantener la glucosa más estable y a evitar esa subida en picos y consiguiente bajada.

Los casos leves de náuseas y/o vómitos pueden mejorar mediante **modificaciones del estilo de vida o la alimentación:**

*Trate de no cocinar usted misma. Evite las comidas con olores intensos, picantes, grasas y fritos.

*Fraccione la dieta en 5-6 tomas al día de **poca cantidad**, cada 2-3 horas, grandes cantidades aumentan las náuseas y/o vómitos.

*Beba **menos agua o líquidos durante la comida** y más entre las comidas. El **agua con gas** ayuda a la digestión.

*Consuma **alimentos fríos** o a temperatura ambiente, las comidas calientes empeoran las náuseas.

*Procure comer en un ambiente tranquilo y descanse después de comer semisentada o incorporada, al menos una hora u hora y media.

*A algunas mujeres les alivian las náuseas los **alimentos salados** como pepinillos y aceitunas o frutos secos con sal.

*si tiene náuseas matutinas, antes de levantarse puede tomar galletas saladas o frutos secos.

La **vitamina B6 puede ayudar**, alimentos ricos en esta vitamina son: **carnes, pescado** (salmón), lentejas, judías, plátanos, aguacates, **pistachos** y pipas de girasol.

El jengibre: en infusiones, galletas de jengibre, caramelos de jengibre y limón, en polvo o en rodajas se pueden masticar y son de ayuda.

Bebidas/infusiones **de menta o limón** pueden ayudar.

Alimentos ricos en **magnesio** también parece aliviar las náuseas y vómitos. Son ricos en magnesio, las verduras de hoja verde, semillas (calabaza, girasol, sésamo, chía...), nueces, almendras, anacardos, aguacates, chocolate negro, legumbres (lentejas, garbanzos, alubias...)

Si además de náuseas existen vómitos recurrentes, es importante mantenerse **hidratada y reponer electrolitos**. Los caldos son una buena opción.

Además de la alimentación podemos usar la **aromaterapia** con aceites esenciales: **lavanda y menta** (4 gotas de lavanda y 2 gotas de menta).

Otras alternativas que funcionan a muchas mujeres son la **acupresión y la acupuntura**.

Si no se experimenta mejora, **existe la opción de tomar medicación**. Consulte a su médico.