



INSTRUCCIONES DE CUIDADO

KAISER PERMANENTE

Manejo de las náuseas matutinas (del embarazo): Después de la consulta [Managing Morning Sickness: After Your Visit]

Instrucciones de cuidado de Kaiser Permanente

Para muchas mujeres, la parte más difícil del principio del embarazo son las náuseas matutinas. Las náuseas matutinas pueden ser leves o fuertes con ataques de vómito. Los síntomas pueden ser peores en la mañana, aunque pueden presentarse en cualquier momento del día o la noche.

Si tiene náuseas, vómito, o ambos, busque medidas seguras que los alivien. Puede tomar medidas sencillas en el hogar para manejar las náuseas del embarazo. Estas incluyen cambiar qué y cuándo come y evitar ciertos alimentos y olores. Algunas mujeres descubren que la acupuntura y las bandas de acupresión en las muñecas también son de ayuda.

La atención de seguimiento es una parte clave de su tratamiento y seguridad. Asegúrese de hacer y acudir a todas las citas, y llame a su médico si está teniendo problemas. También es una buena idea saber los resultados de los exámenes y mantener una lista de los medicamentos que toma.

¿Cómo puede cuidarse en el hogar?

- Tenga comida en el estómago, pero no demasiada a la vez. Las náuseas podrían empeorar si tiene el estómago vacío. Consuma cinco o seis comidas pequeñas al día, en lugar de tres comidas abundantes.
- Para las náuseas matutinas, coma un refrigerio pequeño, como un par de galletas saladas o secas, antes de levantarse. Permita que su estómago se asiente durante unos minutos antes de salir despacio de la cama.
- Beba abundantes líquidos, suficientes para que su orina sea de color amarillo claro o transparente como el agua. Si tiene una enfermedad del riñón, del corazón o del hígado y tiene que limitar los líquidos, hable con su médico antes de aumentar su consumo. El té de menta ayuda a algunas mujeres con las náuseas.

- Coma más proteína, como pollo, pescado, carne magra, frijoles (habichuelas), nueces y semillas.
- Consuma alimentos con carbohidratos, como papas, cereales integrales, arroz y pasta.
- Evite los olores y alimentos que le den náuseas. Los alimentos condimentados o grasosos, los jugos cítricos, la leche, el café y el té con cafeína empeoran a menudo las náuseas.
- No beba alcohol.
- No fume. Trate de no estar entre personas que fumen. Si necesita ayuda para dejar de fumar, hable con su médico sobre programas y medicamentos para dejar de fumar. Estos pueden aumentar sus probabilidades de dejar el hábito para siempre.
- Si está tomando suplementos de hierro, pregúntele a su médico si son necesarios. El hierro puede empeorar las náuseas.
- Descanse mucho. El estrés y la fatiga pueden empeorar las náuseas matutinas.
- Pregúntele a su médico si puede tomar medicamentos recetas o productos de venta libre, como vitamina B6, doxilamina o jengibre, para aliviar los síntomas. Su médico puede decirle cuál es la dosis segura para usted.
- Tome sus vitaminas prenatales en la noche con el estómago lleno.

¿Cuándo debe pedir ayuda?

Llame a su médico ahora mismo o busque atención médica inmediata si:

- Siente demasiado malestar estomacal como para beber líquidos.
- Tiene síntomas de deshidratación, tales como:
 - Ojos secos y boca seca.
 - Poca orina de color oscuro.
 - Más sed de la habitual.
- Tiene nuevos síntomas, como diarrea, fiebre o dolor abdominal.

Preste especial atención a los cambios en su salud y asegúrese de comunicarse con su médico si:

- Pierde peso.
- Tiene náuseas y vómito continuos.

¿Dónde puede encontrar más información en inglés?

Vaya a <http://www.kp.org>

Escriba **W450** en la búsqueda para aprender más acerca de "**Manejo de las náuseas matutinas (del embarazo): Después de la consulta.**"

© 2006-2015 Healthwise, Incorporated. Instrucciones de cuidado adaptadas bajo licencia por Kaiser Permanente. Estas instrucciones de cuidado son para usarlas con su profesional clínico registrado. Si tiene preguntas acerca de una afección médica o de estas instrucciones, pregunte siempre a su profesional de la salud. Healthwise, Incorporated niega cualquier garantía o responsabilidad por su uso de esta información.