

# Tratamientos Comunes Para Nauseas Y Vomitos Durante El Embarazo

**VOMITAR PUEDE SER PELIGROSO. LLAMA A TU DOCTOR O UNA PARTERA- ENFERMERA CERTIFICADA SI TIENES UNO DE LOS SIGUIENTES SINTOMAS:**

- Pierdes 5–10 libras.
- No puedes mantener comida o líquidos en tu estómago por 24 horas.
- Tu tienes dolor abdominal, fiebre, o debilidad severa o te sientes débil.
- Tu orina se pone muy amarilla oscura o no orinas por períodos largos.

**Comes pequeñas cantidades de comida cada 2-3 horas para evitar el hambre. Toma sopas y otros líquidos entre comidas en vez de que los tomes con la comida.**

**Come carbohidratos complejos bajos en grasas:**

- Arroz
- Cereales secos
- Pasta
- Avena
- Papas
- Pretzels
- Pan
- Bagels

Si los olores te molestan, quizá puedas preferir comidas frías. Las comidas frías tienen menos olores que las comidas calientes.

**Come comidas con proteínas bajas en grasas:**

- Carnes sin grasas.
- Frijoles hervidos.
- Huevos
- Pescado hervido o enlatado
- Pollo sin la piel

Come frutas y toma jugos de fruta 100% (manzana, uva o frambuesas).

Evita las frutas y verduras que causen gases (repollo, brócoli, coliflor, cebollas, manzanas, melones, sandía, melones honeydew).

Evita comidas grasosas o fritas, ya que son difíciles de digerir.

Come comidas que están ligeramente sazonadas, pero con sal para el sabor y para reemplazar los electrolitos.

Evita tomar bebidas que contienen cafeína o alcohol.

Siéntate en posición derecha después de las comidas para reducir reflejos gástricos.

**Come bocadillos antes de irte a acostar o durante la noche tales como:**

- Yogurt
- Un emparedado pequeño
- Pan
- Jugo
- Leche

Come un pedado de pan o galleta salada antes de levantarte de la cama en la mañana.

Levántate despacio. Evita movimientos repentinos.

Evita el cepillarte los dientes inmediatamente después de comer.

Descansa lo que necesites, con los pies elevados y la cabeza ligeramente elevada.

Toma bastante aire fresco y ejercicio ligero.

Abre las ventanas cuando te encuentres cocinando o usa un abanico extractor para eliminar los olores; come afuera cuando las náuseas estén bastante mal.

Mantén un diario de cuando el vómito ocurre y que lo ocasiona, tales como olores, comidas, lugares, o actividades, así tu puedes aprender a evitar lo que los ocasiona.

Terapias alternativas incluyen jengibre o tes herbales. Ginger Ale es una forma de jengibre preparada disponible, y la carbonación puede ayudar. Tes herbales que puedan incluir hojas de frambuesas y té de manzanilla.

Brazaletes con presión aguda (Acupressure bracelets) pueden también ser de ayuda. Estos se venden en tiendas de transportes de barca o clubes de autos para tratar enfermedades de moción o movimiento.

En algunas mujeres embarazadas, ciertas comidas altas en grasa saladas como papitas y espirales de queso y bebidas frías dulces/agridulces como limonada han aliviado las náuseas.

Si tu tienes otras preguntas/preocupaciones, por favor llama al Plan de Salud de Rocky Mountain a la coordinadora de prenatales Janice Ferguson, RNC, al 970-244-7890 o 800-843-0719, ext. 7890, o Heather Stephens, RN, al 970-244-7804 or 800-843-0179, ext. 7804.



**ROCKY MOUNTAIN**  
**HEALTH PLANS®**  
Good health. That's the plan.