

# Náuseas matinales

## ¿Qué son las náuseas matinales?

- Las náuseas matinales ocurren durante el embarazo, cuando te sientes nauseosa, con malestar estomacal o con ganas de vomitar.
- Las náuseas matinales pueden aparecer en cualquier momento del día, pero se llaman náuseas matinales porque, en general, son peores a la mañana.
- Las náuseas matinales son un problema real para muchas mujeres embarazadas. No es algo que solo está en tu mente.



## ¿Qué causa las náuseas matinales?

Cuando estás embarazada, tus hormonas se alteran. Estos cambios pueden causar las náuseas matinales.

## ¿Cuáles son algunos signos de las náuseas matinales?

- Sientes malestar estomacal o vomitas.
- No tienes apetito.
- Algunos olores te producen ganas de vomitar.
- Estás más cansada que lo habitual.
- Bajas de peso.

**Las náuseas matinales desaparecerán. La mayoría de las mujeres se sienten mejor después de los 3 primeros meses de embarazo.**

## Las náuseas matinales son comunes. No tienes que preocuparte, pero consulta inmediatamente a tu médico si:

- Vomitas casi siempre que comes o bebes
- No comes ni bebes porque te sientes nauseosa.
- Vomitas sangre.
- Te sientes mareada o te desmayas.
- Tienes la visión borrosa, nublada o ves doble.
- No puedes concentrarte.
- No puedes retener las vitaminas que tomas.
- Orinas menos de lo habitual o la orina es de color amarillo oscuro.
- Tienes la boca muy seca.
- Tienes deseo de comer algo extraño, como

## ¿Qué puedo hacer para las náuseas matinales?

- Come no bien sientas apetito o antes de sentir apetito.
- Come raciones pequeñas varias veces al día.
- Evita las cosas o los alimentos que te hagan sentir mal.
- Evita las comidas condimentadas o grasosas.
- Bebe mucha agua para estar hidratada.
- Toma bebidas frías y claras, con gas o ácidas, como limonada o ginger ale.
- Come caramelos de jengibre o de limón.
- No te acuestes después de comer.
- Trate vitamina B6 de la farmacia. No necesita una receta.
- Toma las vitaminas con un bocadillo antes de acostarte.
- Cepíllate los dientes inmediatamente después de comer.
- Descansa todo lo que puedas.
- Pregúntale a tu médico sobre la acupresión.
- Trata de usar Sea Bands en las muñecas. Son bandas que ayudan a combatir las náuseas.
- Péstate 1 vez por semana para estar segura de no haber adelgazado mucho. Pregúntale a tu médico cuánto peso es normal que pierdas.

**Si las náuseas matinales empeoran mucho, consulta a tu médico sobre qué medicamentos puedes tomar. No tomes medicamentos sin consultar primero a tu médico.**