

# North Carolina Women's Hospital

## Náuseas y vómitos durante el embarazo

### «Náuseas matutinas»

*Nausea and Vomiting During Pregnancy "Morning Sickness"*

#### ¿Qué son las «náuseas matutinas»?

Las «náuseas matutinas» son las náuseas y los vómitos que ocurren durante el embarazo. Debido a que parecen ocurrir en la mañana se les llama «nauseas matutinas», pero pueden ocurrir en cualquier momento durante el día o la noche. Dos de cada tres mujeres tienen estos síntomas, los cuales son más comunes durante los primeros 3 meses del embarazo. Aunque las náuseas y los vómitos son desagradables, no son dañinos, a menos que empiece a vomitar demasiado.

#### ¿Cuáles son las causas de las náuseas y los vómitos durante el embarazo?

No se sabe con exactitud por qué las mujeres embarazadas tienen náuseas y vómitos. Sin embargo, los cambios en los niveles de las hormonas y del azúcar en la sangre pudieran causar estos problemas. Algunas mujeres son más sensibles a estos cambios que otras.

#### ¿Qué cosas puedo hacer para sentirme mejor?

Hay muchas maneras de ayudar a las mujeres embarazadas que sufren de náuseas y vómitos durante el embarazo a sentirse más cómodas. Las ideas que se mencionan a continuación probablemente la ayuden, pero puede que le tome tiempo encontrar aquellas que la hacen sentirse mejor. Para ayudarla a decidir cuáles funcionan mejor, lleve un diario de cuando tiene náuseas o vómitos, las medidas que toma para sentirse mejor y si éstas le ayudan o no.

- Escoja los alimentos con cuidado. Opte por alimentos altos en carbohidratos, bajos en grasa y fáciles de digerir. Los alimentos salados a veces ayudan, al igual que los alimentos que contienen jengibre -como las paletas de jengibre. Evite alimentos grasosos, picantes y altos en contenido de grasa.
- Coma meriendas con frecuencia. Antes de levantarse de la cama en la mañana, cómase unas galletas de soda o un pedazo de tostada seca. Pique durante todo el día en vez de comer tres comidas más grandes. Tener el estómago vacío pudiera empeorar las náuseas.
- Tome mucho líquido. Tome sorbitos de agua o refresco de jengibre (*ginger ale*). Pudiera ser de ayuda chupar caramelos duros, pedacitos de hielo o paletas de hielo.
- Preste atención a las cosas que le provocan las náuseas. Evite los alimentos u olores que parecen empeorarla.

- Tome mucho aire fresco. Si el clima lo permite, abra las ventanas en su casa o en su trabajo. Camine afuera a diario.
- Tome sus vitaminas prenatales. Si siente malestar de estómago después de tomarse las vitaminas prenatales, tómelas en la noche o con una merienda. También pudiera ser de ayuda masticar goma de mascar o chupar caramelos duros después de tomar las vitaminas prenatales. Si estas medidas no le ayudan, pregúntele a su proveedor de cuidados de la salud con respecto a cambiar a un tipo de vitaminas prenatales que no contengan hierro.

## **¿Cuándo debo llamar a mi proveedor de cuidados de la salud?**

Vomitando todo el día sin poder tolerar líquidos en su estómago es serio, ya que puede causar que se deshidrate. La deshidratación puede ser mala para usted y el hijo que espera. Si los remedios caseros no le ayudan, su proveedor de cuidados de la salud pudiera recetarle un medicamento para las náuseas y los vómitos. Usted debe comunicarse con su proveedor de cuidados de la salud si vomita más de 3 ó 4 veces al día

Y:

- no tolera líquidos en el estómago
- pierde peso
- orina menos de lo usual
- siente mucha sed
- se siente mareada y aturdida

*Approved by NC Women's Hospital Patient Education Committee, May 20, 2002;  
reviewed and approved June 19, 2007; Reviewed and revised March 15, 2011.*