

# Las Náuseas y los Vómitos durante el Embarazo

## ¿Qué me está ocurriendo?

No se entiende con certeza por qué ocurren las náuseas y los vómitos durante el embarazo (signos que se conocen comúnmente como malestar de la mañana). Se cree que puede existir una combinación de factores que conducen a las náuseas y los vómitos durante el embarazo (NVP por sus siglas en inglés). Lo que se conoce hasta el momento:

- Más de la mitad de las mujeres embarazadas experimentan NVP
- A menudo comienza entre el primer y segundo retraso del periodo menstrual
- Comúnmente comienza a aliviarse a fines del tercer mes de embarazo (aunque ocasionalmente persiste durante todo el embarazo)
- Puede ocurrir en cualquier momento del día y dura unos minutos o varias horas
- NO significa que ocurre algo malo con usted o su bebé

**Más de la mitad de las mujeres embarazadas experimentan NVP.**

## Cuidado Obstétrico en Casa

No todas las ideas funcionarán para todos. Es importante que tome “un día a la vez”. Junto con su médico, usted aprenderá a controlar mejor sus síntomas. Para la mayoría de las mujeres, las náuseas y los vómitos duran por un corto tiempo. Sin embargo, si considera que sus síntomas interfieren con su trabajo o actividades diarias, considere preguntarle a su médico sobre los servicios de Alere® para NVP.

**Para más información,  
contacta a su médico o la  
llamada Alere en 800-950-3963**

# Las Náuseas y los Vómitos durante el Embarazo



*Lo que usted  
necesita saber*

**Alere®**  
Women's & Children's Health

© 2008 Inverness Medical. All rights reserved. Alere is a trademark of the Inverness Medical group of companies.  
GCA 03185 10/08

**Alere®**  
Women's & Children's Health

## ¿Qué causa NVP?

- Mucha sensibilidad durante el embarazo a los olores, ruidos, movimiento y temperatura.
- Hormonas abundantes durante el embarazo pueden causar náuseas.
- Cambios en su sistema digestivo relacionados con el embarazo.
- Medicamentos de rutina.

## ¿Qué puedo hacer con respecto al NVP?

El malestar de la mañana varía en esencia. Ciertas cosas como olores, ruidos, movimiento, cambios de temperatura, etc. pueden afectar el nivel de las náuseas. Averiguar la causa de sus síntomas y luego hacer los cambios según se sugiere a continuación le ayudarán a sentirse mejor.

- Evite o disminuya los sonidos, y olores que produzcan malestares.
- Salga de la cama lentamente; evite movimientos repentinos.
- Ajuste las temperaturas del ambiente a un grado más frío.
- Salga a tomar aire fresco.
- Duerma y descanse bien.
- Pregunte a su médico para tomar vitaminas con hierro prenatales a la hora de acostarse.
- Evite cepillarse los dientes inmediatamente después de comer.
- Evite usar pitillos/popote.
- Evite la ansiedad que produce situaciones que pueden conducir al aumento de la agitación y las náuseas.
- Practique técnicas de relajación.
- Hable con su médico sobre las medidas poco convencionales (muñequeras de acupresión, acupuntura o hipnosis).
- Pida a sus amigos o familiares que le ayuden hasta que se sienta mejor.

## ¿Que acerca de las comidas y bebidas?

- Coma menos cantidad, y mas frecuentemente (cada 2 a 3 horas).
- Los alimentos con carbohidratos como las galletas, tostadas, patatas o cereales son faciles de digerir y pueden ayudar a aliviar las náuseas.
- Sirva los alimentos ya sea muy calientes o muy fríos.
- Evite los alimentos grasosos.
- Pruebe pocas cantidades de una sola comida. Agregue variedad tan pronto se sienta mejor.
- Evite la comida muy sazonada. Sazone poco y agregue poca sal a gusto.
- El té diluido, té de jengibre, las gaseosas heladas, jugos de frutas y las cremoladas pueden caer mejor a su estómago.
- Trate de no comer y beber en la misma comida. Tome sorbos de líquidos entre las comidas.
- Siéntese derecho después de las comidas.
- Se puede comer cualquier cosa que se le antoje (dentro de lo razonable), pero evite los alimentos condimentados y grasosos.
- Considere el sabor (salado, dulce, insípido, amargo). Tal vez se le haga facil tolerar uno mas que otros.
- Considere la textura (suave, dura, apelmazada, crujiente, húmeda, seca). Una puede ser más apetitosa para usted.
- Conserve un diario de alimentos. Usted puede hallar que comer ciertos alimentos a ciertas horas le ayudará a romper el ciclo de NVP.



**Los alimentos con carbohidratos como las galletas o tostadas son faciles de digerir y pueden ayudar a aliviar las náuseas**



**Pruebe pocas cantidades de una sola comida. Agregue variedad tan pronto se sienta mejor**

## ¿Existen otros tratamientos?

Su médico puede recetarle varias opciones de tratamiento:

- Cambios en la dieta
- Medicamentos
- Intravenosa (IV) líquidos para la deshidratación (intravenosa)
- Nutrición IV si es necesario (intravenosa)

## ¿Qué medicamentos se usan para controlar el NVP?

Varios medicamentos se recetan comúnmente para tratar NVP. Su médico hablara con usted sobre los riesgos y beneficios de dichos medicamentos (denominados antieméticos). Algunos de estos medicamentos comunes son:

- Prometazina (PHENERGAN)
- Proclorperazina (COMPAZINE)
- Trimetobenzamida (TIGAN)
- Metoclopramida (REGLAN)
- Ondansetron (ZOFTRAN)

Dependiendo del medicamento, se puede administrar por vía oral, rectal, inyectable, intravenosa (IV) o justo debajo de la piel en los tejidos (SC). Su médico decidirá si alguno de éstos, o otros diversos medicamentos que están disponibles, son seguros y beneficiosos para usted y su bebé.