

Inquietudes y molestias del embarazo - Náuseas



Las náuseas y malestares estomacales se llaman náuseas del embarazo. Algunas mujeres también tienen acidez o una sensación de quemazón en el estómago, garganta o pecho. Es común durante las primeras 14 semanas de embarazo.

Para mejorar los signos:

- Trate de comer galletas, tostadas o cereales antes de levantarse en la mañana. Estos alimentos pueden ayudarle en cualquier momento del día en que tenga náuseas.



- Coma alimentos en porciones más pequeñas de manera más frecuente en vez de 3 comidas grandes.
- No deje que su estómago quede completamente vacío.
- Evite acostarse, dormir o ejercitarse durante 1 hora después de comer.
- Evite las comidas con alto contenido de grasa, fritas, condimentadas, ácidas o muy grasosas. Evite la cafeína.



- Duerma con la cabeza elevada y apoyada en una almohada.
- Cuando se agache, doble las rodillas y no la cintura.

Llame a su médico si no puede retener los líquidos durante más de 24 horas, si su orina es oscura o si se siente débil o mareada.

Text adapted from materials produced by Health Information Translations (www.healthinfotranslations.com). This work is licensed under the Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivs License <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/us>

A **Healthy Roads Media** project
www.healthyroadsmedia.org