



Lidiando con las náuseas matutinas

En Libera Tu Salud queremos que disfrutes de todas las etapas del embarazo, sin embargo sabemos, que en los primeros tres meses pueden presentarse náuseas especialmente en la mañana, por eso hoy te contamos qué hacer si padeces de este síntoma.

A continuación, te compartimos cómo puedes disminuir esta sensación:

Optar por comidas altas en proteína y bajas en grasas. Para que así sean más fáciles de digerir. Por ejemplo: carnes magras, lácteos y semillas. Optar por comidas saladas y secas, como las galletas saladas.

Haz varios snacks durante el día, en lugar de comer comidas abundantes, distribúyelas.

Toma mucha agua, de 8 a 12 vasos de agua durante el día.

Evita todas las comidas que te causan esa sensación de náuseas a toda costa.

También, puedes intentar seguir una dieta tipo: “BRAT”. Las siglas de esta dieta en inglés significan: Pan, Arroz, Puré de Manzana y Tostadas.

Todos estos alimentos son bajos en grasas y altos en proteína, por esto, se recomienda este tipo de dieta para disminuir las náuseas.



Las náuseas en el embarazo son sumamente comunes, el aumento de la hormona, Gonadotropina Coriónica Humana liberada por la placenta, causa un aumento excesivo en los síntomas.

A pesar de que este malestar es común en las embarazadas, no deberían de pasar a extremos, por lo que te recomendamos visitar a un doctor de confianza si son persistentes y causan deshidratación, pues el equilibrio de electrolitos en el cuerpo, no está en balance y se puede presentar una condición llamada “Hiperémesis Gravídica”, que se diagnostica cuando una mujer ha perdido el 5% del total del peso que se ganó durante el embarazo.



Sin embargo, esta complicación es poco común en las mujeres gestantes, por lo que si los síntomas son más fuertes e incontrolables con las recomendaciones mencionadas, Libera Tu Salud, te sugiere que visites a tu doctor, para establecer el diagnóstico oportuno.

Si quieres conocer más acerca de otras complicaciones durante el embarazo y cómo tratarlas, visita nuestra herramienta <<Conoce más>> el artículo “¿Qué es la diabetes gestacional? Desmintiendo mitos”.

Referencias:

- Morning sickness. (2022, September 28). MayoClinic.org. <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/morning-sickness/diagnosis-treatment/drc-20375260>
- Morning sickness: Nausea and vomiting of pregnancy. (n.d.). Acog.org. Retrieved March 22, 2023, from <https://www.acog.org/womens-health/faqs/morning-sickness-nausea-and-vomiting-of-pregnancy>