

Náuseas, agruras, y vómito durante el embarazo

Nausea, Heartburn, and Throwing Up during Pregnancy

Al principio de su embarazo es normal sentir náuseas (el sentir que va a vomitar), agruras, y vómito. Este folleto le informará lo que puede hacer para sentirse mejor en casa.

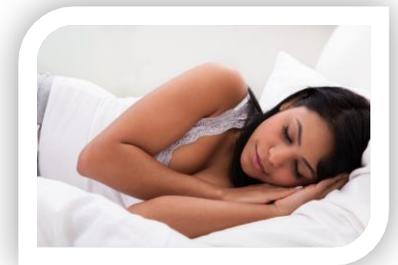
El vomitar demasiado puede ser peligroso.

Si tiene alguno de estos síntomas, vaya a **OB Triage** (Evaluación obstétrica).

- ⚠ Está vomitando más de 4 veces en 1 día.
- ⚠ Se siente mareada, o leves mareos, deshidratada (como que no ha tomado suficiente agua).
- ⚠ No ha orinado en 12 horas o más.
- ⚠ Ha perdido más de 10 libras.
- ⚠ Su vómito es de color café o tiene sangre.
- ⚠ No puede mantener alimentos ni líquidos por 1 día sin vomitar.

Si tiene náuseas—

- ☑ Descanse.
- ☑ Tome bastantes líquidos, especialmente agua.
- ☑ Trate de comer cereal, plátano, o arroz para calmar su estómago.
- ☑ Coma comidas pequeñas frecuentes y meriendas altas en proteína.
- ☑ Trate de comer galletas saladas en la mañana antes de levantarse de la cama.
- ☑ Tome capsulas de jengibre (250mg) a diario y tome refresco *ginger ale* o té de jengibre.
- ☑ Tome vitamina B6 y *Doxylamine*. Puede obtenerlas en la farmacia sin receta. Siga las indicaciones de la caja. Si no entiende la información en la caja, pregúntele a un profesional médico.
- ☑ Trate de usar acupuntura o muñequeras de acupresión.
- ☑ Tome su vitamina prenatal en la noche o con comida.
- ✗ No coma comidas picantes o grasosas.
- ✗ No se acerque a cosas que huelen mal.



Si tiene náuseas, trate de descansar.



Si tiene agruras (sensación de ardor en el pecho) —

- ✗ No tome medicamentos que contengan aspirina o bicarbonato de sodio tales como *Alka-seltzer* o *Pepto-Bismol*.
- ✗ No se acueste inmediatamente después de comer
- ✗ No coma comidas ácidas, picantes, y fritas
- ☑ Intente masticar goma de mascar o un antiácido con calcio
 - Puede tratar *Tums*, *Mylanta* líquido, y *Zantac*. Siga las indicaciones de la caja.

Si está batallando para tomar bastante agua—

- ☑ Añádale una exprimida de limón o lima a su agua.
- ☑ Remoje alguna fruta en su agua y refrigérela toda la noche. Trate piña, pepinos, bayas o melones.
- ☑ Haga cubos de hielo de jugo de arándano sin azúcar o congele gajos de mandarina y úselos para enfriar su agua.
- ☑ Rompa trocitos de hojas de yerba buena o albahaca y póngalos en agua helada.



Si se está cansando de tomar agua pura, ¡intente añadirle limón o yerba buena!



Si tiene agruras o tiene náusea, no coma alimentos picantes.