



# UNIDAD DE OBSTETRICIA

RECOMENDACIONES PARA  
LA GESTANTE CON NAUSEAS

# CONTENIDO

---

¿Cuáles son las causas de las náuseas y vómitos en el embarazo?

¿Cómo aliviar las náuseas y/o vómitos?



La mayor parte de las mujeres embarazadas experimentan **cierto grado de síntomas digestivos** en el primer trimestre del embarazo, especialmente **a partir de la semana 5**. Los padecen entre el 50-80% de las embarazadas.

Son muy variables en cada persona. Suelen ser **más frecuentes por la mañana**, aunque se pueden experimentar en cualquier momento del día, incluso durante todo el día. Suelen mejorar al final del primer trimestre, en algunos casos persisten todo el embarazo.

## ¿CUÁLES SON LAS CAUSAS DE LAS NÁUSEAS Y VÓMITOS EN EL EMBARAZO?

La causa principal es el **aumento de niveles hormonales**, especialmente de la hormona llamada B-HCG.





# ¿CÓMO ALIVIAR LAS NÁUSEAS Y/O VÓMITOS?

Es importante **mantener los niveles de glucosa estables**. El hambre y la hipoglucemia (azúcar bajo) son situaciones que pueden desencadenar las náuseas.

Es preferible optar por alimentos densos, ricos en proteínas y grasas saludables. Tomar proteínas durante el desayuno es una medida que ayuda a aumentar la glucosa estable durante el resto del día. Por ejemplo, huevos, frutos secos, queso fresco, fiambre o yogures.

La fruta mejor si se combina con frutos secos o alguna otra proteína o grasa saludable. Esta combinación ayudará a mantener la glucosa más estable y a evitar esa subida en picos y consiguiente bajada.

Los casos leves de náuseas y/o vómitos pueden mejorar mediante modificaciones del estilo de vida o la alimentación:

- ▶ Trate de **no cocinar usted misma**. Evite las comidas con olores intensos picantes, grasas y fritos.
- ▶ **Fraccione la dieta en 5-6 tomas al día** de poca cantidad, 2-3 horas, grandes cantidades aumentan las náuseas y /o vómitos.
- ▶ **Beba menos agua o líquidos durante la comida y mas entre las comidas**. EL agua con has ayuda a la digestión.
- ▶ Consuma **alimentos fríos o a temperatura ambiente**, las comidas calientes empeoran las náuseas.
- ▶ Procure **comer en un ambiente tranquilo** y descanse después de comer semisentada o incorporada, al menos una hora u hora y media.
- ▶ A algunas mujeres les alivian las náuseas los **alimentos salados** como pepinillos y aceitunas o frutos secos con sal.
- ▶ Si tiene nauseas matutinas, **antes de levantarse puede tomar galletas saladas** o frutos secos.
- ▶ La **vitamina B6** puede ayudar, alimentos ricos en estas vitaminas son: carnes, pescados (salmón), lentejas, judías, plátanos, aguacates, pistachos y pipas de girasol.
- ▶ **Jengibre**: en infusiones, galletas de jengibre, caramelos de jengibre y limón, en polvo o en rodajas se pueden masticar y son de ayuda.
- ▶ Bebidas o **infusiones de menta o limón** pueden ayudar.
- ▶ Alimentos ricos en **magnesio** también parecen aliviar las náuseas y vómitos. Son ricos en magnesio las verduras de hoja verde, semillas, nueces, almendras, anacardos, aguacate, chocolate negro, legumbres.
- ▶ Si además de nauseas existen vómitos recurrentes es importante **mantenerse hidratada y reponer electrolitos**. Los caldos son una buena opción.
- ▶ Además de la alimentación se puede usar al **aromaterapia con aceites esenciales**: lavanda y menta (4 gotas de lavanda y 2 goas de menta).
- ▶ Otras alternativas que funcionan son **acupresión y la acupuntura**.

Si no experimenta mejora, existe la opción de tomar medicación. **Consulta con su médico**.

