

# Náuseas y vómitos durante el embarazo

## Nausea and Vomiting During Pregnancy

Nausea and vomiting during early pregnancy, sometimes called morning sickness, can happen any time of the day.

Morning sickness often begins about the 6th week of pregnancy and gets better by the 13th week. It likely happens because hormone levels in your body change rapidly in early pregnancy. Stress, not eating for several hours or certain odors may trigger morning sickness.

You may worry about the health of your baby if morning sickness is a problem. If you are in good health before pregnancy, your growing baby will have enough nutrients for the first months of pregnancy.

Las náuseas y los vómitos durante el comienzo del embarazo, a veces denominados náuseas matutinas, se pueden producir en cualquier momento del día.

Las náuseas matutinas a menudo comienzan cerca de la 6.ª semana del embarazo y mejoran para la 13.ª semana. Probablemente se producen porque los niveles de hormona en su cuerpo cambian rápidamente al principio del embarazo. El estrés, no comer por varias horas o ciertos olores pueden desencadenar las náuseas matutinas.

Es posible que se preocupe por la salud de su bebé si las náuseas matutinas son un problema. Si tenía buena salud antes del embarazo, su bebé en crecimiento tendrá suficientes nutrientes para los primeros meses del embarazo.

### What you can do

- Take more rest periods or naps.
- Keep something in your stomach.
  - Eat crackers, toast or dry cereal before getting out of bed in the morning.
  - Eat small meals every 2 to 3 hours to avoid an empty stomach.
- Eat more protein.
- Eat foods that are easy to digest. These include: dry foods, toast, bagels, saltine crackers, cereals, pasta and potatoes.
- Avoid greasy or highly seasoned foods that may cause your symptoms to get worse.

### Lo que puede hacer

- Tome más períodos de descanso o siestas.
- Tenga algo en el estómago.
  - Coma galletas, tostadas o cereales secos antes de levantarse en la mañana.
  - Ingiera comidas pequeñas cada 2 a 3 horas para evitar tener el estómago vacío.
- Coma más proteínas.
- Coma alimentos fáciles de digerir. Estos incluyen: alimentos secos, tostadas, bagels, galletas saladas, cereales, pasta y papas.
- Evite las comidas grasosas y muy condimentadas que pueden producirle los síntomas o empeorarlos.

- Drink between meals, not at meals.
- Sip clear liquids if you are vomiting. When vomiting occurs, take sips of clear liquids only. Some examples of clear liquids are gelatin, clear soft drinks (7UP) sports drinks, tea and broth.
  - As the nausea passes, increase the amount of liquids to ½ cup every hour. Stay hydrated.
- Avoid food smells that make nausea worse.
- Talk to your provider about taking:
  - Antihistamines doxylamine or dimenhydrinate
  - Vitamin B6
- Beba entre las comidas, no con las comidas.
- Tome sorbos de líquidos claros si está vomitando. Cuando se produzcan los vómitos, solo tome sorbos de líquidos claros. Algunos ejemplos de líquidos claros son gelatina, bebidas sin alcohol claras (7UP), bebidas deportivas, té y caldos.
  - A medida que las náuseas pasen, aumente la cantidad de líquidos a ½ taza cada hora. Manténgase hidratada.
- Evite los olores de los alimentos que empeoran las náuseas.
- Hable con su proveedor sobre tomar:
  - Antihistamínicos, doxilamina o dimenhidrinato
  - Vitamina B6

## Follow-Up

Call your doctor, clinic or go to the emergency department if:

- You cannot keep liquids down for 24 hours.
- You have abdominal pain, fever, dizziness, severe weakness or feel faint.

**These may be signs of a more serious problem.**

**Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns.**

## Control

Llame a su médico, clínica o vaya al departamento de urgencias si:

- No ha podido retener líquidos durante 24 horas.
- Tiene dolor abdominal, fiebre, mareos, debilidad grave o siente que va a desvanecerse.

**Estos podrían ser signos de un problema más grave.**

**Hable con el médico o con el personal de enfermería si tiene alguna pregunta o inquietud.**