

NACERLATINOAMERICANO
www.nacerlatinoamericano.org
www.nacerlatinoamericano.com

¿Las náuseas y vómitos al principio del embarazo pueden afectar al bebé?

NAUSEAS Y VOMITOS DURANTE EL EMBARAZO

Es habitual que las $\frac{3}{4}$ partes de las embarazadas tengan náuseas al principio de la gestación y la mitad tengan vómitos. En general aparecen entre la 4ta y 8ava semana de gestación y la mayoría desaparece antes de las 20 semanas. Es más frecuente que sucedan de mañana en ayunas y a veces desencadenarse por el olor de ciertos alimentos.

Su origen se asocia con el rápido aumento de ciertas hormonas como lo son los estrógenos y la gonadotropina coriónica. Aunque son molestos no producen daños ni a la madre y ni al niño, excepto cuando los vómitos son muy frecuentes e intensos y pueden llevar a la deshidratación (hiperemesis gravídica).

Algunos consejos para aliviar estos síntomas son:

- Ingiera desayuno ligero y fraccione las ingesta cada 2 ó 3 horas, comidas pequeñas, no pase hambre pero no se sienta llena.
- Evite alimentos con olores que le molestan.
- Evite dulces y los alimentos con grasa.
- Coma más hidratos de carbono (papas, pan, arroz blanco) ello disminuye la sensación de hambre llenan el estómago y alivian el malestar.
- No ingiera comidas muy elaboradas, evite los olores fuertes que pueden acentuar los síntomas.
- Descanse todo lo que pueda.
- Haga ejercicios al aire libre..
- No tome medicamentos sin consultar al médico.
- Si ciertas vitaminas y el hierro causan molestias consulte al profesional.

RECOMENDACIONES

En general son molestas pero no producen daño ni a la madre ni al feto. Si estos consejos no la alivian, o hay un aumento en la frecuencia e intensidad de las náuseas y vómitos y se prolongan en el tiempo (después de la mitad del embarazo) se hace necesaria una urgente consulta con su médico.

BIBLIOGRAFIA CONSULTADA

Nauseas matutinas y embarazo

<http://familydoctor.org/online/famdocs/home/women/pregnancy/basics/154.printerview.html>

Vómitos y Embarazo.

http://www.consumer.es/web/es/alimentacion/aprender_a_comer_bien/embarazo_y_lactancia/2001/06/21/37162.php