

Las náuseas y vómitos, conocidos generalmente como “los malestares matutinos”, son complicaciones comunes que se presentan durante el primer trimestre. Los malestares matutinos pueden presentarse en cualquier momento del día y típicamente desaparecen después del primer trimestre (12–14 semanas).

En los siguientes puntos se proporcionan algunas sugerencias para aliviar las náuseas y vómitos.

◆ Antes de acostarse

1. Permita que la habitación tenga bastante **aire fresco**; el olor de ropa sucia y demás olores caseros en la habitación donde Ud. duerme pudiera revolverle su estómago. Abra las ventanas o prenda un abanico o ventilador en la habitación mientras duerme.
2. El uso de **ropa amplia** previene que haya presión adicional sobre su estómago.
3. Tenga un poco de **cereal seco, pan tostado, o galletas saladas** al alcance de su cama.

◆ Antes de levantarse por la mañana

1. Permanezca acostada y quieta por varios minutos.
2. Coma cereal seco o galletas mientras aún está acostada.

◆ Al levantarse

1. **Levántese muy lentamente** (cinco a seis minutos). Evite los movimientos bruscos cuando se está levantando de la cama.
2. Trate de comer un poco más de cereal seco o pan tostado antes de cocinarse un desayuno.

◆ A la hora de cada comida

1. Coma comidas frecuentes en pequeñas cantidades (cuatro a seis al día) para tratar de evitar la sensación de llenura en su estómago y para prevenir que el estómago esté vacío por tiempo prolongado.
2. **Coma lentamente** de modo que la comida vaya entrando a su estómago sólo en cantidades pequeñas cada vez.
3. **Mastique su comida bien** de manera que sea fácil de digerir. Esto reducirá además su nivel de ansiedad y que el estómago no se tense.
4. **Las comidas altas en grasas** permanecen por más tiempo en el estómago, se toman más tiempo para digerirse y son más difíciles de digerir. Además, **las comidas que producen gases, como el brécol o los frijoles, las bebidas que tienen gas carbónico y las gomas de mascar** crean una sensación de llenura y presión en el estómago.
5. **Tome líquidos por lo menos una hora antes o después de las comidas para evitar la sensación de llenura.** Los refrescos como Ginger ale, 7-Up, cola o limonada pudieran ayudarla a calmar el estómago revuelto. El aroma del café es demasiado fuerte y pudiera inducirle el vómito.
6. **Tome líquidos con regularidad** para prevenir la deshidratación. Se sugiere tomar por lo menos 64 onzas (ocho vasos de 8 onzas cada día).
7. **Use comidas saladas** tales como galletas saladas, pretzels y sopas procesadas **o comidas agrias** tales como limones o limonada para ayudar a controlar las náuseas. También se ha mostrado que el olor de la canela y el jengibre alivian las náuseas.
8. **Coma comidas frías o a temperatura ambiente y/o comidas secas tales como galletas saladas, pan tostado y helados en chupete (“popsicles”) y gelatina** que no tengan olores ofensivos a fin de ayudar a reducir los vómitos.
9. **Coma comida frías que proporcionen proteínas y nutrición.** Por lo general, estas comidas no tienen un aroma muy fuerte. Se sugieren carnes frías, sándwiches, crema de cacahuates (maní), requesón, yogur, pudín, huevos y quesos.
10. **Coma bocadillos entre las comidas.** Más abajo se ofrecen sugerencias para algunos bocadillos que son nutritivos.
11. **Evite acostarse después de las comidas** por lo menos durante dos horas a fin de evitar los malestares y para bajar la digestión.

◆ Preparación de las comidas

1. Busque que alguien le prepare la comida mientras Ud. sale de la habitación; pudiera tomar una caminata.
2. Aproveche los momentos en que Ud. se sienta en condiciones de preparar comidas. Pudiera **preparar varias comidas a la vez y congelarlas** para los días en que no se sienta en condiciones de preparar comidas.
3. Use las comidas preparadas congeladas que puedan ser recalentadas a baja temperatura.

◆ Sugerencias de comidas

**Incluya:**

- |                       |                                       |
|-----------------------|---------------------------------------|
| - Pan tostado         | - Quesos en panela de baja grasa      |
| - Galletas saladas    | - Crema de cacahuates                 |
| - Pretzels            | - Frutas frescas o enlatadas, bananas |
| - Jugo de naranja     | - Verduras                            |
| - Limonada            | - Popsicles (helado en chupetes)      |
| - Carnes (poca grasa) | - Gelatinas                           |
| - Huevos              | - Queso tipo requesón                 |
| - Leche               | - Yogur                               |

**Limite/Evite:**

- Comidas muy sazonadas (ajo, cebolla, pimienta, chile)
- Comidas que dan gases (col blanca [repollo], brécol [brócoli], col de Bruselas, cebollas, col azul [collard], nabos, rábanos, pepinos, frijoles secos)
- Grasas (mantequilla, margarina, salsa de carne (gravy), tocino, aceites, manteca de cerdo, mayonesa, salsa de ensaladas, corteza de pasteles (pie crust), productos de pastelería (pastries)
- Comidas grasosas (comidas fritas, comidas cocinadas con grasa y aceites, carnes con grasa)