



**Por lo general, las náuseas** comienzan a las cinco o seis semanas y llegan a su punto máximo alrededor de las 11 semanas. Se alivian a las 14 semanas en aproximadamente la mitad de las mujeres que las sufren, y a las 22 semanas en el resto de las mujeres. Después del primer trimestre, se deben evaluar con mayor atención las náuseas persistentes o intensas. **Puedes intentar una de estas medidas para tu bienestar o cualquier combinación de ellas para encontrar el alivio que consideres más eficaz.**

- **Ingiera pequeñas porciones de comida de manera frecuente**, incluso cada dos horas. Las náuseas son más comunes cuando tienes el estómago vacío. Cuanto más a menudo comas, más probabilidades tendrás de retener algo de alimento en el estómago. Come lo que te parezca bien e intenta con alimentos fríos si los olores te molestan.
- **Come un refrigerio de proteínas** a la hora de acostarte y mantén una provisión a mano. Cada vez que te despiertes durante la noche, come un refrigerio, que te ayudará a mantener estable el azúcar en la sangre y a evitar las náuseas matutinas.
- **Come galletas secas**, papas fritas, caramelos duros de limón, galletas de jengibre o tostadas antes de levantarte por la mañana.
- Asegúrate de que cada comida o refrigerio contenga **una fuente de proteínas** para mantener estable el azúcar en la sangre.
- **No te cepilles los dientes inmediatamente** después de levantarte por la mañana o justo después de comer para evitar estimular el reflejo del vómito en estos momentos susceptibles.
- **Sorbe gotas de limón** o bebe limonada a lo largo del día o cuando tengas náuseas.
- **Evita los alimentos con sabores fuertes o desagradables**, o las texturas viscosas y excesivamente masticables.
- Limita el consumo de grasa en tu dieta, ya que es difícil de digerir.

## NÁUSEAS Y VÓMITOS

- Prueba las pulseras de acupresión, por ejemplo, **las Sea-Band**, en el punto de acupresión P6, según las instrucciones del paquete. Están disponibles en farmacias, Wal-Mart, Target, etc.
- **¡DESCANSA!** Toma una siesta todos los días o al menos acuéstate siempre que sea posible.
- Deja de tomar vitaminas prenatales hasta que se resuelvan las náuseas y **solo toma 400 mg** de ácido fólico por vía oral diariamente.
- **Toma cápsulas de jengibre de 250 mg** por vía oral u **ocho onzas de té de jengibre cuatro** veces al día.
- **Para náuseas leves sin vómitos**, toma vitamina B6 (piridoxina) de 25 mg por vía oral tres veces al día.
- **Para náuseas leves con vómitos leves**, menos de dos veces al día o si no hay alivio con la vitamina B6 sola, agrega Unisom (doxilamina) de 12.5 mg (1/2 comprimido) por vía oral a la hora de acostarte y continúa con la vitamina B6 (piridoxina) de 25 mg por vía oral tres veces al día.
- **Si no sientes alivio después de cuatro o cinco días**, prueba Unisom (doxilamina) de 25 mg por vía oral a la hora de acostarte y 5 mg (1/2 comprimido) por la mañana y a media tarde **MÁS** vitamina B6 (piridoxina) de 25 mg tres veces al día. También puedes aumentar la vitamina B6 a 50 mg a la hora de acostarte con 25 mg por la mañana y a media tarde, si fuera necesario.
- **El Unisom puede provocar somnolencia.** Primero, comienza con la dosis a la hora acostarte durante cuatro o cinco días para disminuir la somnolencia y luego agrega más cantidad según sea necesario y lo tolere por la mañana y la tarde. **NOTA:** La dosis de la hora de acostarte ayuda con las náuseas matutinas, la dosis de la mañana ayuda con las náuseas de la tarde y la dosis de la tarde ayuda con las náuseas nocturnas, así que ajusta los horarios a tus necesidades particulares.

• **La vitamina B6** puede reducir los síntomas de las náuseas leves a moderadas, pero, en general, no ayuda con los vómitos.

• **Unisom (doxilamina)** es un medicamento que puede reducir los vómitos y se puede combinar con la vitamina B6. **Si los tratamientos de venta libre no funcionan, llama a tu proveedor al 913-276-7098 para analizar más opciones.**

