NAUSEA Y VOMITO DURANTE EL EMBARAZO

¿Que es lo que causa vomito y nausea durante el embarazo?

No esta claro que es lo que causa nausea y vomito durante el embarazo pero probablemente es la combinacion de muchos cambios fisicos que suceden y el incremento rapido de ciertas hormonas en especial HCG. La hormona humana coriónica gonadotropina (HCG) es la hormona principal del embarazo y la produce la placenta. Cuando hay embarazo multiple la placenta es mas grande y por esto el nivel de hCG es mucho mas alto, lo cual incrementa la probabilidad de nausea durante el embarazo.

¿Cuando comienza y cuanto dura?

La nausea usualmente comienza cerca de la semana 6 de embarazo pero puede comenzar mas temprano, a las 4 semanas. No todas las mujeres sufren de nausea y vomito durante el embarazo y la gravedad de los simtomas varia de mujer a mujer. Usualmente la nausea se quita al final del primer trimestre (12 semanas) pero varia de mujer a mujer.

¿Te dura todo el dia o solo la mañana?

Para algunas mujeres embarazadas la nausea es peor durante mañana y se va mejorando mientras va pasando el dia, pero hay otras mujeres a las cuales lon sintomas les dura todo el dia.

¿Hay algunos otros simtomas aparte de la nausea y el vomito?

- Puedes ser muy sensible a ciertos olores
- Tu sistema gastroenterologico puede ser mas sensible a ciertas comidas hasta aquellas comidas que comias diario antes del embarazo. Puede ser que ni toleres tu comida favorita.

Trata alguna de las siguientes sugeriencias para tratar de ayudar con tu nausea y vomito:

- Toma tu vitamina prenatal en la noche con tu cena
    - Prueba una vitamina masticable, liquida o cubierta
- Trata de comer comida pequeña y bajas en grasa
- Puebra las pulseras llamadas Sea-Bands contra el nausea que ocupan acupresion (las puedes conseguir en casi todas las farmacias)
- Come un producto lacteo antes de acostarte a dormir. Por ejemple, leche, yogurt, Kefir, o helado.
- Jenjibre
    - te – mira la receta que sigue
    - Capsulas – 1g (1000 milligrams) diario
    - Soda Ginger ale o paletas de jenjibre pueden ayudar
- Ten galletas de soda o otro tipo de entrecomida a la par de tu cama. Si sientes que tus simtomas son peores en la mañanas come algo antes de levantarte de la cama. Levante despacio y evita lavarte los dientes inmediatamente despues de comer.
- Manten un diario de las comidas que a las cuales sos sensible
- Vitamina B6 – 50 mg diarios
- Ponte ropa que te quede bien y no apretada
- No dejes que pase mucho tiempo en el que no comes o tomas nada; esto puede causar un bajon de azucar y resultar en nausea.
- Come paletas o dulces para controlar la nausea

Hyperemesis Gravidarum

Hyperemesis gravidarum (HG) es un desorden que sucede en raras ocasiones durante el embarazo en el cual la nausea y el vomito es severo y persitente y aveces requiere hospitalizacion. Como resultado de la frecuencia de la nausea y vomito las mujeres afectadas sufren de deshidratacion, deficiencias de vitaminas y minerales y mas de un 5% de perdida de su peso original antes del embarazo. En circumstancias extremas los pacientes requieren suero por la vena, medicinas para el vomito, y educacion nutricional para prevenir mas perdida de peso o deficiencias de vitaminas.

*****Habla con tu doctor inmediatamente*** *si no eres capaz de mantener liquidos o comida en tu estomago por mas de 24 horas, te sientes cada vez estas mas fatigada o cansada, no puedes concentrarte o pensar claramente, o tienes simtomas de deshidratacion (boca, ojos, piel seca)!*

Receta para Te de Jenjibre: Recipe

- Un pedazo de jenjibre de 2 pulgadas cortados en pedazos pequeños (con o sin la piel)
- 4 tazas de agua
- Un pedazo de lima y miel (opcional)
    - Ponga a hervir el agua. Agrege los pedazos de jenjibre al agua hirviendo. Baje la temperatura del agua y deja que hierva a fuego lento de 15-20 minutos. Quitale los pedazos de jenjibre al agua y agregale lima y miel a tu gusto.
    - Si quieres tratar algo diferente, ponlo en la refrigeradora y tomatelo con hielo.

Recursos y Productos:

- www.morningsicknesshelp.com
- Mommy Bliss
- Preggie Pops
- www.sea-band.com vendidas en – K-Mart, Brooks, Meijers, Kerr Drug, Happy Harry's, Stop&Shop, Eckerd, Longs, Osco, Rite Aid, Savon, CVS, Walgreens and Walmart