

# Consejos para embarazadas con NÁUSEAS Y VÓMITOS



SEGO

Sociedad Española  
de Ginecología y  
Obstetricia

Dra. Rocío Margot Ortega Torres

Especialista en Ginecología y Obstetricia. Hospital Mateu Orfila. Menorca

## 1 MUY MOLESTOS, PERO PASAJEROS

- Hasta un 70-80 % de las embarazadas tienen náuseas y vómitos; generalmente aparecen antes de la semana 9 de gestación. Pero ¡tranquila!: **en un 90 % de los casos desaparecen** antes de la semana 16.
- Si a pesar de las molestias consigues **alimentarte e hidratarte** bien, no suponen ningún riesgo para tu embarazo.

## 2 DESCUBRE LOS DESENCADENANTES

Estos son los más frecuentes, pero debes descubrir los tuyos:

- **Ambientes cargados** y/o con un olor intenso.
- **Aromas** como perfumes, productos químicos de limpieza, café o tabaco.
- **Movimientos** visuales o físicos bruscos (luces, transportes...).
- **Situaciones estresantes.**

## 3 SUGERENCIAS PARA TU DÍA A DÍA

- **Ponte en modo slow:** olvida las prisas y sé cuidadosa en tus movimientos y cambios de postura.
- El **jengibre** reduce la salivación: puedes tomarlo como infusión fría o complemento nutricional.
- El **hierro de algunos suplementos** en ocasiones se tolera mal. Opta por tomarlo por la noche, junto con la cena, o habla con tu matrona u obstetra para que te recomiende otra alternativa que puedas tolerar mejor.



- Practicar **ejercicios de respiración, meditación o yoga prenatal** puede ayudarte a sobrellevar mejor tus síntomas.

## 4 ¿Y SI NO MEJORO?

- Si no notas mejoría de tus síntomas, **hay tratamientos** que pueden ayudarte; consúltalo con tu obstetra.
- En caso de náuseas y vómitos **intensos y persistentes** o signos de **deshidratación**, como orina oscura, piel seca, debilidad, mareos o desmayos, debes acudir a Urgencias.



Accede  
a un vídeo  
con ejercicios  
recomendados



# Aprende a organizar TU MENÚ

Manuel Rego

Matrón. Hospital Mateu Orfila. Menorca

Debes ir descubriendo los alimentos que toleras mejor y utilizarlos sin sentirte culpable. No te preocupes, porque cuando superes esta etapa del embarazo volverá a apetecerte una dieta más variada.

- 1 **Come poco, a menudo** (cada 2 o 3 horas) y **antes de sentir hambre**. Mastica despacio para facilitar la digestión.
- 2 Da **preferencia a los alimentos fríos y sólidos**. Puedes **beber líquidos fríos y claros entre comidas** o consumir, por ejemplo, polos o granizados.
- 3 Utiliza **cocciones sencillas y poco condimentadas**: a la plancha, al horno, hervidos, al vapor, etc.
- 4 Consume **carnes y pescados magros** (pollo, conejo, merluza...) y **lácteos descremados**.
- 5 **Evita alimentos ricos en grasas de origen animal o vegetal** (como el aguacate o el coco), **my dulces, picantes, ácidos** (como naranja o kiwi) y el **café**.

## Comer bien sin cocinar

- **Come en lugares tranquilos**. Evita hacerlo en la cocina si hay olores, y los ambientes cargados en bares y restaurantes.
- No es buen momento para cocinar. Procura que alguien lo haga por ti, y opta por platos de **preparación sencilla y pocos ingredientes**.
- Normalmente se toleran mejor alimentos como **patatas, arroz, legumbres, pasta y otros cereales**. Puedes tener varios túperes en la nevera con estos alimentos listos para consumir y usarlos como ingredientes base de tus ensaladas o platos principales.

Descubre nuevas **variedades de pan integral** y utilízalo para hacer bocadillos que te apetezcan: ligeros, originales, vegetales... Déjate llevar por tu instinto.



**Si las náuseas y vómitos son persistentes, puedes tomar un suplemento vitamínico apto para embarazadas para reforzar tu ingesta. Consulta con tu ginecólogo o matrona.**

## PARA LLEVAR EN EL BOLSO

Picar algún alimento rico en proteínas o carbohidratos y bajo en grasa puede ayudarte a combatir las náuseas:



- Galletas saladas, pan tostado o cereales.
- Tortitas de arroz: les puedes añadir *toppings* salados o dulces que te sienten bien (p. ej., jamón de pavo, queso fresco desnatado con higo en rodajas...).
- Nueces u otros frutos secos.
- Plátano, pera.
- Un termo con una infusión o caldo frío.