

Mamás Saludables, Bebés Saludables

Servicio de Extensión Cooperativa de Oklahoma • Oklahoma State University



Malestar o náusea de la Mañana

Por qué la náusea de la mañana es un problema especialmente durante los tres primeros meses del embarazo? Los médicos no saben que causa la náusea de la mañana, pero piensan que cambios en las hormonas y la ansiedad son parte del problema. Las señales de náusea de la mañana, el estómago revuelto y/o el vómito, pueden ocurrir a cualquier tiempo pero son más comunes en la mañana. La náusea de la mañana no es un gran problema. Es importante tratar de asegurarse de que usted y su bebé están recibiendo una adecuada nutrición. Tome las vitaminas recomendadas por su médico.

Pruebe estos consejos para evitar el malestar de la mañana:

Alimentos

- Coma algunos crackers, cereal seco o un pedazo de pan antes de levantarse de la cama por la mañana.
- Coma 4 o 5 comidas pequeñas durante el día.

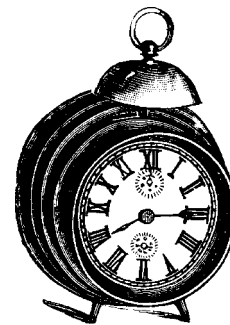
- No deje de comer. Un estómago vacío puede empeorar la náusea.
- Coma alimentos nutritivos siguiendo la Pirámida Alimenticia.
- Evite los alimentos grasos, los alimentos con especias o condimentos y los vegetales con mucho sabor como chiles y cebollas.

Líquidos

- Tome líquidos entre comidas.
- Tome pequeñas cantidades de jugo.
- Disminuya o elimine la cafeína: café, té, refrescos y chocolate.

Vida diaria

- Asegurese que esté bien descansada y levántese de la cama despacio, evite movimientos bruscos.



- Obtenga suficiente aire libre. Asegurese de tener una buena ventilación cuando esté cocinando.

Si usted continua teniendo la náusea o malestar de la mañana consulte a su médico.

Lecturas Recomendadas:

Dairy Council of California (1990). *Pregnancy: A special time for nutrition and good health*. Sacramento, CA: Author.

Maternal and Infant Health, Department of Public Health, City of Philadelphia (1990). *Healthy foods, healthy baby*. Maternal and Infant Health, Philadelphia Department of Public Health, 500 South Broad Street, Philadelphia, PA 19146.

Smith, P., and Coats C. (1988). *How to be perfectly pregnant*. Orlando, FL: Carolyn Coats' Bestsellers.

Bibliografía:

DilOrio, C. (1985). First trimester nausea in pregnant teenagers: Incidence, characteristics, intervention. *Nursing Research*, 34, 372-374.

Eisenberg, Arlene, Murkoff, Heidi E., and Hathaway, Sandee. E. (1986) *What to eat when you're expecting*. New York: Workman Publishing Company, Inc.

Gong, E. (1990). Discomforts of pregnancy. In M. Story (Ed.) *Nutrition management of the pregnant adolescent* (pp. 85-89). Washington, DC: National Clearinghouse.

Schulman, P. (1982). Hyperemesis gravidarum: An approach to the nutritional aspects of care. *Journal of the American Dietetic Association*, 80, 577-578.



OKLAHOMA STATE UNIVERSITY

Llevando la Universidad a Usted

Para mayor información, consulte en su Condado con el Centro de Extensión de la OSU.

Elaborado por: Donna-Jean Hunt, M.S., R.D./L.D.,
EFNEP Nutritionist
Emily Joyce, M.S., R.D./L.D.,
CNEP Nutritionist
Glenna S. Williams, EdD
CNEP State Coordinator

Revisado por: Susan Bullard, M.D., FAAP

Formateado por: Ursula Blanchard

Traducido por: Perla E. Encarnación A.

Editor: Mely Jimenez

Este material esta respaldado por el Programa de Oklahoma Nutrition Education (ONE) a través del Departamento de Human Services Food Stamp Program de Oklahoma. La serie original fue apoyada por el Servicio de Extensión del Departamento de Agricultura de Los Estados Unidos , bajo un proyecto especial con número 93-ENED-17513.

Oklahoma State University, in compliance with Title VI and VII of the Civil Rights Act of 1964, Executive Order 11246 as amended, Title IX of the Education Amendments of 1972, Americans with Disabilities Act of 1990, and other federal laws and regulations, does not discriminate on the basis of race, color, national origin, sex, age, religion, disability, or status as a veteran in any of its policies, practices or procedures. This includes but is not limited to admissions, employment, financial aid, and educational services. Issued in furtherance of Cooperative Extension work, acts of May 8 and June 30, 1914, in cooperation with the U.S. Department of Agriculture, Sam E. Curl, Director of Oklahoma Cooperative Extension Service, Oklahoma State University, Stillwater, Oklahoma. This publication is printed and issued by Oklahoma State University as authorized by the Dean of the Division of Agricultural Sciences and Natural Resources and has been prepared and distributed at a cost of \$53.36 for 500 copies. 0301 UB.