

# Embarazo: Control de la Náusea Matutina

Tal vez no sepas algo de la náusea matutina.

En realidad, puede suceder en la mañana, a medio día o de noche.

Pero hay esperanza. En verdad.

La mayoría tienen menos náusea y vómito durante el segundo trimestre.

Puedes hacer algo para sentirte mejor ahora.

Aquí tienes cinco cosas que puedes probar.

Una: Trata de tener algo en el estómago.

Un estómago vacío puede empeorar la náusea.

También ayuda si comes varias veces cantidades pequeñas durante el día, en lugar de tres comidas grandes.

Dos. Si tienes náusea al levantarte, trata de tener a la mano unas galletas saladas.

Come algunas antes de levantarte. Espera unos minutos para digerir lo que comas, y después levántate lentamente.

Tres. Evita olores y comidas que te enferman.

Comidas grasosas y altas en grasa, leche, y café son algunas de las cosas que pueden empeorar la náusea.

Cuatro. Calma tu estómago.

Prueba comidas y bebidas con jengibre, como té o dulces de jengibre.

El jengibre calma naturalmente un malestar de estómago.

Asegúrate de beber suficientes líquidos, como agua, para mantenerte hidratada.

También puede ayudar si tomas tus vitaminas prenatales de noche, con el estómago lleno.

Tal vez también quieras usar bandas P6 de acupresión en las muñecas.

Algunos encuentran que poniendo presión en el punto P6 de la muñeca ayuda a reducir la náusea.

Este programa es solo para fines informativos. El editor se deslinda de cualquier garantía, con respecto a la exactitud, integridad o idoneidad de este video para la toma de decisiones médicas. Para todo asunto relacionado con la salud, por favor consulte a su profesional médico.



# Embarazo: Control de la Náusea Matutina

Puedes comprar las bandas para la acupresión en la mayoría de las farmacias.

Si estos consejos no te ayudan, consulta con tu doctor o partera.

Y llama al doctor o partera si la náusea matutina dificulta mantener los líquidos en el estómago.

Tal vez te deshidrates, y eso no es bueno para ti.

Las náuseas matutinas pueden ser molestas e incómodas.

Pero si aprendes cómo manejarlas, puede ayudarte a sentirte mejor durante el embarazo.