

Namunvida - Blog

<https://www.namunvida.es/>

Náuseas en el embarazo

Muchas hemos oído hablar de las terribles náuseas y vómitos matutinos, siendo uno de los síntomas clásicos de embarazo, apareciendo de forma jocosa en películas y hasta en telenovelas; cuando realidad es que tienen muy poco de graciosas y constituyen en muchas ocasiones una verdadera incomodidad a la embarazada. La ciencia ha justificado la presencia de éste molesto síntoma atribuyéndolo a la acción de una hormona que se llama gonadotrofina coriónica humana, que es la responsable de que salgan 2 líneas en el test de embarazo de orina cuando es positivo y tal vez hayas oído hablar de ella como "beta". Esta beta, es segregada por las células del embrión que se implantan en el útero y su función principal es enviar mensajes a diferentes partes del organismo para notificar que hay un embarazo y para ayudar a que empiecen a producirse los cambios que lograrán que el embarazo se establezca de forma correcta. Resumiendo, es la responsable de varios síntomas relativamente incómodos del primer trimestre como el aumento de la frecuencia urinaria, el aumento del flujo de sangre al útero que produce molestias como de regla o pinchazos leves, digestiones pesadas y aumento de los gases y esa sensación de asco matutino que a veces empeora por las tardes y que nos quita el apetito. En realidad, los vómitos no son tan frecuentes, aunque hay mujeres que si vomitan con frecuencia, la mayoría de nosotras lo que experimentamos es una sensación de estómago revuelto, de asco permanente; no hay apetito, los olores de la comida molestan, y encima tenemos que "comer bien porque estamos embarazadas" Mirando las estadísticas, pocas veces llega a ser tan severo el cuadro como para requerir un ingreso hospitalario, pero si que puede ser bastante desagradable y en ocasiones impide el desempeño de nuestras funciones habituales como ir a trabajar, hacer deporte y suele dejarnos con un ánimo bastante bajo; esperamos que te sirva de consuelo que la mayoría de los casos, alrededor de la semana 13 o 14 de embarazo suelen desaparecer de forma progresiva para dejar paso a un apetito importante y a los famosos antojos. Aquí te dejamos algunos consejos para sobrellevar un poco mejor las náuseas: .- Come pequeñas cantidades de comida, y hazlo lentamente. Si te sientas a la mesa a comer un plato como los que comías antes del embarazo en 10 minutos, es muy probable que te encuentres peor y que hasta vomites. Prueba a comer una cucharada o bocado, esperar 5 minutos e ir a por el siguiente, muchas veces con esto es suficiente. .- Las comidas frías, suelen sentar mejor que las calientes. El típico caldo de pollo.... suele sentar bastante mal... prueba con yogur, macedonia de frutas, ensaladas, algo de pan, jamón york, queso fresco, en pequeñas porciones. .- Trata de evitar aquellos platos que estén muy condimentados, como los que llevan salsas con tomate frito, nata, mantequilla, ajo o cebolla, o que tienen grandes cantidades de aceite, eso no suele digerirse bien en el primer trimestre. .- Por la mañana, que es cuando algunas mujeres están peor, prueba a comer pequeñas porciones de pan, integral, blanco, tostado o no, picos, algunas galletas... tienden a tolerarse mejor que una tostada en condiciones con tomate y aceite o mantequilla y mermelada. .- Puede ser que en tu caso, descubras que las náuseas se

alivian comiendo.... y aquí viene lo "peligroso"... que si no tomas cuidado, puedes coger unos cuantos kilos de más en el primer trimestre comiendo por ejemplo una galleta maría cada 10 minutos. Escoge mejor alimentos que tengan mayor valor nutricional, como algo de yogur con granola, fruta en trozos que esté fresca de la nevera, algo de queso. .- Si no tienes ningunas ganas de comer... NO comas... si en el medio de un episodio de náuseas, te obligas a comer, lo más probable es que lo pases mal, y que vomites. Espera un poco, bebe un te frío, hidrátate y a o mejor con el paso de las horas te encuentras con más apetito. .- A veces las infusiones de jengibre y limón pueden ayudar a calmar el estómago, así como también las infusiones de manzanilla. Prueba si quieres... .- Si tienes la suerte de no tener ningún tipo de náuseas ni vómitos, enhorabuena! No significa que tu embarazo vaya mal.... es simplemente que algunas mujeres no les afecta tanto a nivel digestivo esta hormona. Artículo escrito por Dra. Kirk Grohar para Namunvida

Link to Original article: <https://www.namunvida.es/blog-1/nauseas-en-el-embarazo?elem=322608>