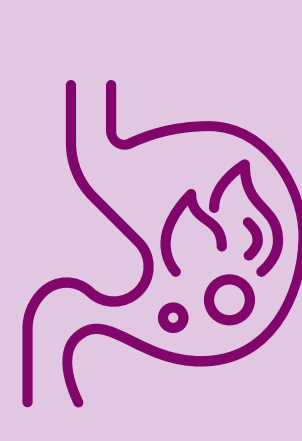


Síntomas digestivos, entre los más comunes al inicio del embarazo

Náuseas y vómitos



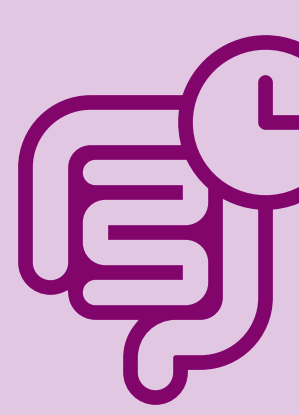
Acidez



Estreñimiento



Digestiones lentas



Gases



¿Cómo afrontar las náuseas y vómitos para llevar una Buena Gestación?

Consejos sencillos para el día a día:

- Asegúrate de **descansar regularmente** y tómate una pausa ante signos de fatiga.
- **Evita tumbarte** o irte a dormir **justo después de comer**. Puedes probar dormir ligeramente inclinada.
- Prueba técnicas como la **acupresión, acupuntura**, etc.
- Intenta **salir al aire libre** y respirar profundamente cuando sientas náuseas.
- Realiza actividades tranquilas y relajantes. **Reducir el estrés** y situaciones de tensión es clave.

Cambios en los hábitos alimentarios:

- Come varias veces al día en **pequeñas porciones** para facilitar la digestión y evitar tener el estómago vacío.
- **Evita** las comidas copiosas y los **alimentos muy grasientos** o ricos en **azúcar**. Modera el consumo de **sal**.
- Si tienes náuseas a primera hora de la mañana, ten siempre un **biscote o galleta salada** en la mesilla de noche para comértelo al despertar.
- **Mantente hidratada** y bebe agua a pequeños sorbos cuando aparezcan los síntomas.
- Come las **frutas y verduras frías**, como la sandía, melón, tomates, pepinos, etc.
- Opta por **alimentos blandos y fáciles de digerir**. Por ejemplo: plátanos, arroz, cereales y tostadas.
- Trata de incorporar **meriendas y comidas ricas en proteínas**. Algunas opciones son frutos secos, yogur griego pasteurizado, o huevos cocidos.

¿Y si estos no funcionan?

Consulta con tu ginecólogo o matrona. Podrá valorar tu caso y, si lo considera beneficioso, recomendarte un medicamento específico para tratar las náuseas y vómitos durante el embarazo.

Recuerda:

Las náuseas y vómitos son frecuentes, pero no normales. Cuanto antes comentes tus síntomas con tu ginecólogo o matrona, antes podrá ofrecerte soluciones para mantenerlos a raya y evitar que evolucionen a más.

Señales de alerta:

Fiebre, deshidratación, vómitos de bilis o sangre, o dolor abdominal.

Si tus náuseas y vómitos van acompañadas de cualquiera de estos síntomas, es importante que **acudas a un profesional sanitario** de manera inmediata.

Si quieres más info, síguenos en   @sermujer.health