

Consejos para mejorar el estado nauseoso en el embarazo

- ✓ Come porciones pequeñas de comida y de manera frecuente a lo largo del día para que tu estómago nunca esté vacío. Es importante además que comas despacio.
- ✓ Evita recostarte después de comer, porque esto puede retrasar la digestión y provocar reflujo.
- ✓ Levántate lentamente en la mañana, sentándote durante unos minutos, también te puede ayudar.
- ✓ Evita comer alimentos con olores o sabores fuertes que te hagan sentir náuseas. Trata además de mantenerte lejos de donde se cocinan los mismos.
- ✓ Evita las comidas demasiado picantes, densas, ácidas o fritas, que pueden irritar tu sistema digestivo.
- ✓ Evita las grasas. Trata de no comer alimentos ricos en grasa, porque tardan más en digerirse.
- ✓ Trata de comer alimentos fríos o a temperatura ambiente.
- ✓ Lávate los dientes y enjuágate la boca después de comer.
- ✓ Intenta beber entre las comidas y no con ellas. No bebas tanto como para sentir el estómago lleno. Una buena estrategia es beber líquidos en pequeñas cantidades lo largo de todo el día. Intenta beber alrededor un poco más de 2 litros de líquidos todos los días.
- ✓ Pon atención también a otras cosas que te pueden producir náuseas. Por ejemplo, un lugar cerrado donde hace demasiado calor, el olor de un perfume fuerte, un viaje en auto o incluso ciertos estímulos visuales como luces parpadeantes, pueden provocar náuseas. Asimismo, cambiar de posición de manera muy rápida.
- ✓ Es importante que respires aire fresco. Salir a caminar o mantener las ventanas abiertas te puede ayudar a calmar las náuseas.
- ✓ Date tiempo para relajarte y dormir siestas cuando puedas. Trata de estar descansada.

