

Náuseas Matutinas



¿Qué causa las náuseas matutinas?

- Aumento de hormonas en el primer trimestre (13 semanas)
- Mayor sentido del olfato
- trastornos del sueño
- fluctuación del azúcar en sangre



Consejos para aliviar los síntomas

- Come pequeñas porciones con frecuencia e incluye alimentos ricos en proteínas
- Mantente hidratada: bebe mucha agua
- Evite los alimentos grasos, picantes y fritos
- Prueba con sabores de frutas ácidas o jengibre (como los Preggie Pops)



Cuándo llamar a un médico

- Las náuseas y los vómitos no mejoran
- Estás perdiendo peso
- Estás vomitando sangre o dejas de poder orinar
- No puedes retener líquidos

PREGNANCY
CARE CENTER

¿Preguntas? ¿Necesitas Recursos?

Estamos aquí para ayudarte a tomar la mejor decisión. Llámanos al **210-614-4124** si tienes preguntas o necesitas recursos para ayudarte en tu decisión. No estás sola.



Obtenga más
información sobre la
salud durante el
embarazo en:



SCAN ME