

The Female Patient®

Lo que Usted debe Saber sobre el Malestar Matutino durante el Embarazo

El malestar matutino es común durante las primeras etapas del embarazo. Las mujeres que padecen de estos malestares matutinos pueden vomitar, sentir náuseas o ser sensibles a ciertos olores. Normalmente, el malestar matutino no es perjudicial para la madre o su bebé. Sin embargo, cuando la náusea y el vómito son severos y persistentes, esto puede ser señal de algo serio.

¿Qué causa el malestar matutino?

El malestar matutino es una reacción a los cambios a los que el cuerpo se somete durante el embarazo. El padecer de malestar matutino no significa que su bebé esté enfermo. Los expertos no están seguros que es lo que causa dicho malestar, pero es probable que sea debido al incremento de niveles de hormonas en el cuerpo, durante el embarazo.

La mayoría de las mujeres sufren de malestar matutino durante el embarazo, especialmente durante los primeros tres meses, pudiendo estos ocurrir a cualquier hora del día y no solamente durante la mañana. Generalmente, los síntomas son ligeros y desaparecen después de los primeros meses de embarazo.

¿Qué puedo yo hacer contra ellos?

Desafortunadamente, Ud. no puede hacer nada para prevenir o tratar el malestar matutino. Las siguientes son sugerencias que le pueden ayudar a disminuir sus molestias:

- Descanse lo suficiente
- Evite los olores que le sean desagradables
- Tome comidas más pequeñas y más frecuentemente (de 5 a 6) en vez de 3 comidas al día
- Beba mucho líquido, como agua o agua gaseosa
- No coma alimentos muy condimentados o grasosos
- Durante las mañanas, coma galletas antes de levantarse de la cama.

Normalmente, el malestar matutino desaparece por sí solo a mediados del embarazo y no causa complicaciones para la madre o su bebé. Sin embargo, si la náusea o el vómito persisten por más de 3 meses o si Ud. empieza a bajar de peso, esto puede ser una señal de hiperémesis gravídica (HEG).

¿Qué es la HEG?

La hiperémesis gravídica es náusea y vómito severo y constante durante el embarazo, lo cual puede resultar en pérdida de peso o deshidratación. Los síntomas de la HEG incluyen:

- Náusea severa y persistente que dure más allá de los primeros meses de embarazo
- Inhabilidad de retener líquidos en el estómago
- Lapsos de mareos o desmayos.

Hable con su médico si padece de alguno de estos síntomas. Además, comuníquese a su médico si ve sangre en su vómito, si tiene pequeñas cantidades de orina de color oscuro o si siente que su corazón palpita rápida o bruscamente.

¿Por qué la HEG es una condición muy seria?

Esta condición puede ser grave, ya que puede causar que baje de peso. El vómito constante también puede causar que se deshidrate, significando que su cuerpo no posee la suficiente cantidad de agua. Ambos problemas pueden perjudicar a su bebé. Si Ud. se deshidrata, tendrá que ser internada en un hospital en donde le proporcionarán líquidos por medio de una transfusión intravenosa. Es posible que su médico también le prescriba otros tratamientos médicos, incluyendo vitamina B₆ o medicamentos contra la náusea. Se ha comprobado que estos tratamientos ayudan en casos muy severos de HEG.

¿Qué puedo hacer contra la HEG?

Asegúrese de poner atención a la duración y severidad de su malestar matutino. Si Ud. cree padecer HEG, comuníquese inmediatamente a su médico; Ud. y él/ella pueden trabajar juntos para prevenir perjuicios a Ud. y a su bebé.

Recuerde...

Cuando se embaraza, su cuerpo pasa por muchos cambios y el malestar matutino puede ser el resultado de estos cambios. La mayoría de las mujeres embarazadas padecen del malestar matutino que sólo dura los primeros meses y no es dañino para su bebé. Las sugerencias de este folleto informativo pueden ayudarle a sentirse mejor, mientras su cuerpo se adapta al embarazo.

Si su malestar matutino dura mucho más de 3 meses y sus síntomas son semejantes a los de la HEG, comuníquese inmediatamente con su médico. Ud. puede prevenir un daño a sí misma o a su bebé al tratar esta condición durante una etapa temprana.

