

Náuseas de la Mañana

Cómo afrontarlo y sentirse mejor

¿Cuáles son las causas de las náuseas matutinas?

Este tipo de náuseas y vómitos se producen con mayor probabilidad en el primer trimestre del embarazo y pueden afectar a la mujer en cualquier momento del día. El aumento de los niveles hormonales, el estrés, la alteración del sueño y el aumento del sentido del olfato contribuyen a esta situación.

¿Afectará a mi embarazo?

Las náuseas de la mañana no causarán ningún daño siempre y cuando seas capaz de mantener líquidos y una dieta saludable. Lo que hay que evitar es la deshidratación.

¿Existe una cura?

Las náuseas de la mañana no tienen cura, pero hay muchas formas de aliviar los síntomas. Siempre puedes consultar a tu médico sobre otras formas de reducir las náuseas y los vómitos durante el embarazo.

Consejos:

- Come unas galletas antes de levantarte de la cama a primera hora
- Comidas pequeñas y frecuentes durante el día
- Las proteínas y los carbohidratos complejos son buenas opciones
- Lleve siempre algo de beber a lo largo del día
- Evite los alimentos grasos, picantes y fritos
- Mantenga el aire fresco para sentirse más cómodo y oler mejor
- Los profesionales sanitarios recomiendan seguir haciendo ejercicio
- Las vitaminas prenatales se administran mejor cuando usted las tolera mejor.
- Comente con su médico qué cosas tomar, como B-6, jengibre o posibles recetas contra las náuseas para ayudarla
- Descanse
- Evite fumar y la exposición pasiva
- Acupuntura o pulseras de presión

Cuándo llamar a un médico:

- Las náuseas y los vómitos no mejoran (vómitos más de 3-4 veces en un periodo de 24 horas)
- Está perdiendo peso
- El vómito contiene sangre o material similar al café molido
- No puede retener líquidos
- Antojos inusuales no alimentarios, como tierra o metal



DATOS SOBRE EL FACTOR RH

¿Alguna vez le han preguntado "cuál es su grupo sanguíneo"? Si conoces tu grupo sanguíneo, habrás respondido "O positivo" o "A negativo" o "B positivo". **Se trata de una pregunta muy importante si estás embarazada, incluso si has sufrido un aborto espontáneo, un embarazo ectópico o un embarazo electivo.**

Al igual que existen diferentes grupos sanguíneos principales, como la sangre de tipo A y la de tipo B, también existe un "factor Rh". El factor Rh es el tipo de proteína que se encuentra en los glóbulos rojos. La mayoría de las personas tienen el factor Rh: son Rh positivas. Otras no tienen el factor Rh—they are Rh negative. Instead of saying "I'm A, Rh negative", we simply say, "I'm A negative". A simple blood test can tell whether you are Rh positive or Rh negative.

El factor Rh causa problemas cuando la sangre de una persona Rh negativo se encuentra con sangre Rh positivo. Durante el embarazo, la mujer y el bebé no comparten sistemas sanguíneos. Sin embargo, una pequeña cantidad de sangre del bebé (Rh negativo o Rh positivo) puede atravesar la placenta e introducirse en el organismo de la mujer. Estas mujeres Rh negativo se sensibilizan durante su primer embarazo, si el bebé es Rh positivo. El organismo de la madre fabrica los anticuerpos que atacan la sangre del bebé Rh positivo en los siguientes embarazos. Cuando esto ocurre, los anticuerpos descomponen las células sanguíneas del bebé, lo que provoca anemia y/o enfermedades graves, daños cerebrales o incluso la muerte del bebé. El embarazo inicial y cada uno de los siguientes deben tratarse y, en la mayoría de los casos, la enfermedad empeora en los embarazos posteriores.

Un simple análisis de sangre puede identificar el grupo sanguíneo y el factor Rh de una mujer. Otro análisis de sangre, denominado detección de anticuerpos, puede mostrar si una mujer Rh negativo ha desarrollado anticuerpos contra la sangre Rh positivo.

Whether you plan to have an elective abortion or carry your pregnancy to term, you need to have this simple blood test done because without treatment of the antibodies in your system, if you are Rh-negative, any subsequent pregnancies will be adversely affected.

Póngase en contacto con su médico para obtener más información sobre el factor Rh. Nuestro personal del Anchor of Hope Health Center puede darle una referencia.