

SALUD MEDICAL SPANISH CHARTS

Morning Sickness

What is *morning sickness*?

Morning sickness refers to nausea and vomiting that often occurs in the morning **during pregnancy**.

Morning sickness is very common.

Most **pregnant women** have at least some nausea, and about a third have vomiting.

Morning sickness usually begins during the first month of pregnancy and continues until the fourteenth to sixteenth week.

Some women have nausea and vomiting through their entire pregnancy.

The **degree** of morning sickness during one pregnancy does not predict how you will feel in future pregnancies.

The exact cause of morning sickness is **unknown**.

Morning sickness may be caused by **hormonal changes**.

Morning sickness may be caused by **lower blood sugar** during early pregnancy.

Emotional stress, **traveling**, or **some foods** can aggravate the problem.

Although morning sickness is more common in the morning, it can last all day for some women.

How long will morning sickness last?

Morning sickness is very common **early in a pregnancy**.

Morning sickness usually goes away later in pregnancy, and it's almost always gone by the second trimester, that is, by the fourth month. **But there isn't a set time for it to stop because each woman is different, and each pregnancy is different.**

Will morning sickness **hurt** your baby?

Morning sickness does not hurt the baby in any way.

Morning sickness can become more of a problem if you **can't keep any foods or fluids down** and begin to lose a lot of weight.

Many doctors think morning sickness is **a good sign** because it means the **afterbirth** (the placenta and fetal membranes) is developing well.

Tips to relieve morning sickness.

Eat small meals throughout the day so that you're never too full or too hungry.

Avoid rich, fatty foods.

Feto de 4 semanas



Feto de 16 semanas



¿Qué son las **náuseas matutinas**?

Las náuseas matutinas se refieren a las náuseas y vómitos que se presentan en la mañana **durante el embarazo**.

Las náuseas matutinas son muy comunes.

La mayoría de las **mujeres embarazadas** tienen al menos algunas náuseas, y cerca de una tercera parte presenta vómito.

Las náuseas matutinas **suelen comenzar durante el primer mes de** embarazo y continúan hasta la semana decimocuarta a la decimosexta.

Algunas mujeres presentan náuseas y vómito durante todo el embarazo.

El **grado** de las náuseas matutinas durante un embarazo no predice la forma como la madre se va a sentir en embarazos futuros.

No se conoce la causa exacta de las náuseas matutinas.

Las náuseas matutinas pueden ser ocasionados **por cambios hormonales**.

Las náuseas matutinas pueden ser ocasionados por **niveles bajos de azúcar en la sangre** a comienzos del embarazo.

El estrés emocional, **los viajes** o **algunos alimentos** pueden empeorar el problema.

A pesar de que las náuseas matutinas son más comunes durante la mañana en algunas mujeres pueden durar todo el día.

¿Cuánto tiempo van a durar las náuseas matutinas?

Las náuseas matutinas son muy comunes **en la etapa temprana del embarazo**.

Las náuseas matutinas suelen desaparecer más tarde en el embarazo y casi siempre han desaparecido para el segundo trimestre; es decir al cuarto mes. **Pero no hay una fecha fija para** que estas paren puesto que cada mujer es diferente y cada embarazo es diferente.

¿Las náuseas matutinas **le harán daño** a su bebé?

Las náuseas matutinas no afectan al bebé de ninguna manera.

Las náuseas matutinas pueden convertirse en un problema si usted **no puede mantener ningún tipo de comidas o de líquidos en el estómago** y si comienza a perder mucho peso.

Muchos médicos piensan que las náuseas matutinas son **una buena señal** puesto que significan que las **secundinas** — es decir la placenta y las membranas fetales — se están desarrollando bien.

Consejos para aliviar las náuseas matutinas.

Ingiera comidas pequeñas durante todo el día de modo tal que nunca esté ni demasiado llena ni con demasiado hambre.

Evite los alimentos ricos en grasas.

www.saludmedicalspanish.com



Valley Community Interpreters
Intérpretes Comunitarios del Valle

SALUD MEDICAL SPANISH CHARTS

Morning Sickness

Avoid foods with **smells that bother you**.

Eat more carbohydrates such as **plain baked potato**, white rice, dry toast.

Eat **saltine crackers** and other **bland foods** when you feel nauseous.

Try gelatin desserts (Jell-O), flavored frozen desserts (**popsicles**), **chicken broths**, ginger ale (nondiet), sugared decaffeinated or herbal teas, and **pretzels**.

The **iron** in prenatal vitamins can bother some women. If you think your morning sickness is related to your vitamins, **talk with your doctor** and he or she may change your vitamins.

If these tips don't give you relief from morning sickness, your doctor may have other ideas.

Keep in mind that morning sickness doesn't mean your baby is sick.

Call your doctor if morning sickness does not improve, despite trying home remedies.

Call your doctor if you vomit blood or material that looks like coffee grounds. Call immediately.

Call your doctor if you lose more than two pounds.

Call your doctor if you vomit more than three times per day or you cannot keep food or liquid down.

Call your doctor if nausea and vomiting continue beyond your fourth month of pregnancy. This happens to some women and is usually normal, but have it checked out.

Your doctor will perform a **physical examination**, including a pelvic exam, and **look for any signs of dehydration**.

Your doctor may ask questions like the following.

Are you only nauseated or do you also vomit?

Does the nausea and vomiting occur every day?

Does it last throughout the day?

Can you keep down any food or fluid?

Are you emotionally stressed?

What foods have you been eating?

Do you smoke?

Do you drink alcohol?

Do you know for sure that you are pregnant?

If you don't know, is it possible that you are pregnant?

Evite las comidas con **olores que le molestan**.

Coma más carbohidratos tales como **papas horneadas simples**, arroz blanco y pan tostado.

Coma **galletas de soda** y otras **comidas insípidas** cuando se sienta con náusea.

Trate de comer postres de gelatina (Jell-O), o postres congelados con sabor (**paletas**), **caldos de pollo**, ginger ale (no dietética), té azucarado y decafeinado o té de hierbas y **rosas cubiertas con sal**.

El **hierro** que tienen las vitaminas prenatales puede molestarle a algunas mujeres. Si usted piensa que sus náuseas matutinas están relacionadas con sus vitaminas, **hable con su médico** y probablemente él o ella se encargará de cambiarle de vitaminas.

Si estos consejos no le dan alivio para las náuseas matutinas su médico puede tener otras ideas.

Tenga en mente que las náuseas matutinas no significan que su bebé está en peligro.

Se debe llamar al médico si las náuseas matutinas no se alivian a pesar de intentar con remedios caseros.

Se debe llamar al médico si **se presenta vómito con sangre** o vómito con apariencia de café molido. Llamar inmediatamente.

Se debe llamar al médico si **se pierde más de dos libras de peso**.

Se debe llamar al médico si se presenta vómito más de 3 veces al día o no se puede contener ningún alimento sólido o líquido en el estómago.

Se debe llamar al médico si las náuseas y el vómito continúan más allá del cuarto mes del embarazo. Esto le sucede a algunas mujeres y generalmente es normal, pero se debe verificar.

El médico llevará a cabo un **reconocimiento médico**, incluyendo un examen pélvico, y **buscará cualquier signo de** deshidratación.

El médico puede hacerle preguntas como las siguientes.

¿Se presentan sólo náuseas o también vómito?

¿Las náuseas y el vómito se presentan todos los días?

¿Duran todo el día?

¿Se puede retener algún tipo de alimento o de líquido?

¿Hay estrés emocional?

¿Qué alimentos ha estado ingiriendo?

¿Es fumadora?

¿Toma alcohol?

¿Sabe con seguridad que está embarazada?

Si no lo sabe, ¿es posible que esté embarazada?

www.saludmedicalspanish.com

Ed News en Español

PO Box 27237

Albuquerque, NM 87125-7237

ISBN: 1-881050-73-4

Copyright © 2005 Bonifacio Contreras



Valley Community Interpreters
Intérpretes Comunitarios del Valle