

NAÚSEAS Y VÓMITOS

Se relacionan con el incremento de la hormona β HCG y pueden ser desencadenadas por:

- Tener mucha hambre o estar muy lleno
- Bajadas bruscas del azúcar en sangre
- Fluctuaciones bruscas del azúcar en sangre
- Algunos olores

Hay que observar si hay algo que desencadena tus náuseas.

Muchas mujeres se benefician de comidas más pequeñas y frecuentes en lugar de 3 comidas muy copiosas. Esto previene de tener mucha hambre, estar muy lleno y evita cambios bruscos en los niveles de azúcar en sangre. Los hidratos de carbono son los que aumentan el azúcar en sangre por lo que es importante que controles su ingesta y la mantengas equilibrada a lo largo del día. Puedes combinarlos con alimentos ricos en proteínas o grasas para disminuir los picos de glucemia (el aumento brusco de azúcar en sangre). Añade nueces, aguacates, queso, yogur Griego o huevos.

INTRODUCIR PROTEÍNAS EN EL DESAYUNO ES FUNDAMENTAL para mantener los niveles de azúcar estables el resto del día, disminuyendo así las náuseas.

Algunas mujeres encuentran que las comidas ácidas alivian sus náuseas, eso puede explicarse por qué los pepinillos o los alimentos con sabor a vinagre son uno de los antojos más comunes en el embarazo.

Algunos olores desencadenan las náuseas, evita cocinar o lugares con olores fuertes. Las COMIDAS FRÍAS son mejor toleradas que las calientes porque tienen menos olor. Del mismo modo hay aromas que pueden aliviar las náuseas como el ACEITE ESENCIAL DE LAVANDA Y MENTA.

Suplementos de vitamina B6 (10-25mg) cada 8h, mejor siempre si la adquirimos en forma activa (Piridoxal-5'fosfato). También puedes tomar alimentos ricos en vitamina B6 como: aguacates, plátanos, pistachos y pipas de girasol. El jengibre también es conocido por su efecto en el alivio de las náuseas.

La acupresión o la acupuntura también ayudan a algunas mujeres a lidiar con las náuseas.

- Evitar tomar mucho líquido junto a las comidas, bebe liquido fuera de las mismas. Un estómago muy lleno puede desencadenar náuseas.
- Ten un snack proteico (un puñado de frutos secos) junto a tu cama y levántate despacio por la mañana, no hagas movimientos bruscos
- Coloca 4 gotas de aceite esencial de lavanda + 1 gota de menta en tu difusor de aromaterapia
- Evita alimentos calientes y frituras
- Té de jengibre (rallando la raíz en agua caliente) puede ayudar
- Descansar y relajarse, dormir las horas suficientes al día

ANTOJOS

- ❖ Durante el primer trimestre el páncreas sufre cambios muy importantes para prepararse para el embarazo sobre todo para la resistencia a la insulina fisiológica que tiene lugar en el 2º trimestre. La producción de insulina puede triplicarse en el embarazo y sobretodo antes de las 11 semanas de gestación, al aumentar la producción de insulina, se producen bajadas de azúcar en sangre. Esto hace que muchas mujeres tengan antojos por pequeñas cantidades de hidratos de carbono, una adaptación de nuestro organismo.
- ❖ El antojo de chupar hielo puede ser un signo concreto de falta de hierro, si es tu caso, solicita una analítica a tu profesional de salud de referencia.
- ❖ Antojos por pescado crudo o sushi durante el embarazo puede ser un signo de que tu cuerpo necesita más iodina o más ácidos grasos omega-3. Estos 2 elementos son esenciales para el desarrollo neurológico del bebé así como su sistema visual. Algunos estudios muestran que los ácidos grasos omega-3 están más disponibles en el pescado crudo que en el cocinado. ¿Qué es mejor arriesgarme a comer pescado crudo y a una posible infección por anisakis? ¿O es preferible arriesgarme a no tomar las cantidades que mi cuerpo requiere de omega-3? La vida se basa en decisiones, lo mejor es tener la información para poder tomar la decisión con la que cada una nos sintamos más seguras. Valora en cifras absolutas la cantidad de personas que se infectan con anisakis y las posibles consecuencias de no ingerir la suficiente cantidad de ácidos grasos.

Suplementar con los nutrientes que le falten a tu dieta puede ser otra opción válida. Ahora decide tú, toma el control de tu embarazo.

- ❖ El incremento en el gusto y el olfato se producen de forma fisiológica para prevenir a las mujeres embarazadas de una posible intoxicación por ingesta de alimentos en mal estado.

ACIDEZ Y REFLUJO

Muy comunes en el 2º y 3er trimestre de embarazo. El embarazo predispone a padecer acidez y reflujo por cosas que están fuera de tu control como:

- Tu bebé empuja tu estómago
- Niveles de progesterona aumentados que relajan el esfínter esofágico y favorecen el retorno de la comida del estómago al esófago.
- Disminución de los movimientos intestinales
- Tu estómago es más ácido de forma natural por el incremento de producción de gastrina durante el embarazo. El estómago es ácido por varias razones: evitar la contaminación por comidas en mal estado, el pH ácido elimina bacterias, virus y hongos, favorece la absorción de minerales, vitamina B12 y ayuda a digerir las proteínas. Trata de evitar los antiácidos, si disminuimos el pH del estómago eliminamos las ventajas nombradas anteriormente. La acidez es el resultado de poco ácido en el estómago, no de mucho ácido, por ello, el vinagre de sidra manzana es un remedio casero para la acidez.
- Incrementos de azúcar en sangre hacen que se relaje tu esfínter esofágico favoreciendo el reflujo. Cuantos más hidratos de carbono ingerimos, mayor cantidad de picos de glucemia y por tanto de reflujo. Una dieta baja en hidratos de carbono puede ser la clave para disminuir el reflujo y la acidez.
- Algunos reflujo son consecuencia de sensibilidades alimentarias o comer comidas irritantes. Algunos ejemplos de comidas que pueden favorecer el reflujo son:
 - Comidas azucaradas
 - Comidas picantes
 - Café o té
 - Comidas ácidas (cítricos o tomates)
 - Chocolate

- Siéntate erguida tras las comidas, no es buena idea echarse una siesta nada más comer puesto que la posición recostada favorece también el reflujo
- No fumes, incrementa el reflujo
- Evita comer mucha cantidad en las comidas, un estómago lleno y con mayor presión incrementa la posibilidad de reflujo. Toma la mayor cantidad de líquidos fuera de las comidas
- La acupuntura y acupresión también pueden ayudarte

ESTREÑIMIENTO Y HEMORROIDES

Entre un 10-40% de las mujeres sufren estreñimiento y hemorroides durante el embarazo, relacionado con el incremento de presión en la zona por el útero grávido y el deficiente retorno venoso. El estreñimiento habitualmente se relaciona con hemorroides, que son venas inflamadas en la parte más baja del recto y el ano, que pueden causar dolor o sangrado durante la defecación.

¿Qué podemos hacer?

- ❖ Tomar la cantidad adecuada de fibra en la dieta, lo ideal sería un balance adecuado entre fibra soluble e insoluble. Una cucharada de semillas de chía, aguacates, lentejas, arándanos, coliflor, almendras, son buenas opciones para incrementar la ingesta de fibra.
- ❖ Hidratación adecuada
- ❖ Consume la cantidad adecuada de grasas. Las grasas lubrican el contenido intestinal e incrementan la producción de bilis, lo que estimula de forma natural los movimientos intestinales favoreciendo la defecación.
- ❖ Realiza ejercicio de forma regular, caminar todos los días o realizar ejercicios específicos con giros como algunas prácticas de yoga, pilates o danza del vientre, pueden ayudar a incrementar tus movimientos intestinales.
- ❖ La posición que adoptamos en el retrete también es importante. Nuestros ancestros no tenían inodoros sino que defecaban en cuclillas, posición que favorece la alineación del recto y el ano y ayuda a la eliminación. Coloca un taburete y apoya sobre él las plantas de tus pies para imitar lo máximo posible esta posición.

- ❖ Intenta no empujar demasiado cuando defeqes además de favorecer las hemorroides, lesionas tu suelo pélvico.
- ❖ Evita los suplementos de calcio y hierro a no ser que estén médicamente indicados pues pueden favorecer el estreñimiento
- ❖ Para las hemorroides pueden aliviar las molestias baños de asiento alternando agua fría y caliente aplicada de forma local.

Clara García Lumbreras

Matrona

