POSITIVE OPTIONS

Consejos útiles para aliviar la náusea en el embarazo

- **Intente comer cantidades más pequeñas cada 2-3 horas para mantener el nivel de azúcar en la sangre. La comida que contiene mucha proteína son mejores para mantener el azúcar en la sangre, pero lo más importante es la comida que le apetece bien y se queda en su estómago.**

- **Intente comer una merienda que tiene mucha proteina antes de que se duerma. Ideas- mantequilla de cacahuate, nueces (almendras son una opción muy bien), queso que no tiene mucha grasa, yogurt, o una barra/un batido con mucha proteína. Esto ayuda a estabilizar su nivel de sangre durante toda la noche.**

- **Trate de comer algunas galletas o galleta salada antes de salirse de la cama**

  por la mañana.

- **Pruebe el jengibre: tomando lentamente el refresco de jengibre, comienda unas galletas de jengibre, o chupando dulces de jengibre puede reducir las náuseas**

- **Cuando es difícil pensar en comer, algunas personas encuentran que beber LENTAMENTE una coca-cola puede ayudar a calmar las náuseas lo suficiente como para comer algo pequeño.**

- **Algunas mujeres dicen que pulseras que se llaman “Sea-Bands” pueden reducir las náuseas**

- **Dulces con sabores de limón o cereza puede ayudar (algunos dulces que son para el embarazo específicamente se llaman Preggie Pops o Queasy Drops)**

- **Hable con su doctor sobre otras opciones que le pueda ayudar. Por favor llame su doctor si no puede mantener líquidos durante 24 horas o si tiene náuseas intensas.**