

RECOMENDACIONES AL ALTA DE LA PACIENTE CON HIPEREMESIS GRAVÍDICA

- Realice comidas fraccionadas: frecuentes y de pequeñas cantidades (aproximadamente seis comidas al día).
- Haga una dieta rica en hidratos de carbono (se toleran mejor), pobre en grasas y proteínas.
- Evite los alimentos líquidos y calientes (mejor sólidos y fríos).
- Evite tomar líquidos durante las comidas, pero debe ingerirlos entre las mismas, para evitar la deshidratación.
- Evite condimentos, bebidas con gas, alcohol y drogas.
- Coma galletas secas, no saladas antes de levantarse por la mañana.
- Si puede desayune en la cama antes de levantarse, así reducirá la sensación de náuseas.
- Pruebe infusiones de hierbabuena, menta o frambuesa.
- Ingiera yogurt, requesón o leche si se despierta por la noche para orinar.
- Evite exponerse a olores nauseabundos (ciertas comidas, desodorantes ambientales, colonias, perfumes y enjuagues bucales).
- Tome comprimidos de hierro y vitaminas (pautadas por su médico) después de las comidas.
- Evite las medicaciones antieméticas de venta libre, lo mismo que cualquier otro medicamento, si no consulta antes con su médico.
- La fatiga es un aspecto normal y temporal del embarazo, por lo que le aconsejamos:
 - Tome periodos frecuentes de reposo.
 - No realice actividades que supongan esfuerzos excesivos.
 - Realice actividades que le agraden.
 - Obtenga ayuda para el cuidado de los hijos (si los tuviera) o del hogar, si es posible.
 - Practique ejercicios de respiración y relajación.
- Pasee con frecuencia al aire libre.
- Conserve una buena postura (para aliviar la presión sobre el estómago).
- Evite movimientos que puedan producir náuseas (movimientos rápidos y frecuentes).
- Debe continuar su seguimiento en el centro de salud.