

Infusiones de jengibre ayudan a evitar las náuseas en el embarazo

También comer en pocas cantidades y aproximadamente cada dos horas puede servir para aminorar este problema tan común, sobre todo en los primeros meses.

Natividad Espinoza R.

La mayoría de las mujeres presentan náuseas durante el primer trimestre del embarazo, lo que además de ser muy desagradable, en algunos casos impide hacer una vida normal.

De acuerdo con Medline Plus, las causas de este problema no se conocen con exactitud, pero pueden ser ocasionadas por cambios hormonales o niveles bajos de azúcar en la sangre. Por suerte, hay ciertos hábitos que pueden ayudar a evitarlas o disminuirlas.

Así lo confirmó la dra. Javiera Yalcich, ginecoobstetra de la Clínica Universidad de Los Andes, quien explicó que para combatir las náuseas es clave la alimentación.

“Lo más importante es lo que nosotros llamamos el régimen frío, seco y fraccionado. En este régimen, lo más importante es que la paciente coma cada dos horas aproximadamente y en porciones pequeñas, nunca en



Durante el primer trimestre es común tener náuseas y vómitos.



COMER CADA DOS HORAS

y siempre en porciones pequeñas es la recomendación de los expertos.

grandes porciones porque eso da más náuseas y más ganas de vomitar”, dijo la médica. Y agregó que “la idea es comer cosas no grasosas, alimentos frescos como frutas y verduras y nada que sea alto

en grasas ni pesado, ya que eso aumenta las náuseas”.

EL JENGIBRE

La ginecoobstetra destacó además que hay alimentos que ayudan a disminuir las náuseas y que entre ellos el más efectivo es el jengibre.

“Las pacientes a veces se hacen infusiones con jengibre. No se sabe por qué, pero se ha visto en estudios que disminuye las náuseas. Las

cosas ácidas también ayudan”, manifestó la experta.

Sin embargo, Yalcich destacó que cada paciente tiene sus propios patrones de náuseas, por lo que puede que a algunas les ayude evitar ciertos olores o alimentos.

En cuanto a fármacos, “el único que está probado que es muy efectivo es la doxilamina. Ese es el que dejamos para las náuseas en el embarazo”, dijo la especialista.