

# TIPS TO CONTROL NAUSEA WHEN PREGNANT

Nausea or “morning sickness” can occur at any time of the day. Usually it will go away after the third month of pregnancy. If you’re vomiting several times a day or go 24 hours without keeping anything down, call your health care provider. Be sure to check with your provider before you take any medicine.

## EAT THE FOODS THAT SOUND GOOD AND THAT WORK FOR YOU

Right now your first priority is to stay hydrated and keep some food down. Try these tips:

- Nausea may be worse if your stomach is too empty or too full.
  - Eat 5 or 6 small meals a day.
  - Drink your milk, juice and water between meals instead of with your meals.
- Try salty or sour combinations like pickles or lemonade with crackers, popcorn, pretzels or potato chips.
- Go easy on spicy or greasy foods. However, if they sound good and stay down, go ahead and eat them.
- Eat dry cereal or crackers before you get out of bed. If your stomach is empty, it may make your nausea worse.
- Try using lemon and/or ginger, examples include using lemon in water, sucking on them, or eating them, or try ginger ale or ginger snaps.
- If your vitamin supplement is causing the problem, take it with food just before bedtime. If it’s still causing a problem, check with your health care provider.



## TRUST YOUR NOSE

Sometimes smell triggers nausea. Eliminate odors or take steps to decrease them.

- Open a window to let in some fresh air.
- If the smell of cooking food upsets your stomach, use the exhaust fan over the stove, open the window, or ask for help fixing meals.
- Serve cold foods.

## TAKE CARE OF YOUR TEETH

Sometimes during pregnancy, brushing your teeth can make nausea worse.

- Try another brand of fluoride toothpaste for a different taste or less foam or ask your dentist about the need for using toothpaste at all right now.
- Brush your teeth at least twice a day. Brush more often if you eat frequent meals.
- After vomiting, rinse your mouth with 1 cup of water mixed with ½ teaspoon of baking soda. This will decrease the acid left in your mouth and protect your teeth.



## TAKE CARE OF YOURSELF

- Be patient. Your appetite will return and the nausea will get better.
- Stay active. A short walk every day will boost your energy level.
- Be creative. Eat the foods and fluids that help you manage the nausea. Then you’ll be able to make the food choices for a healthy baby and a healthy you.

Follow us on Facebook <https://www.facebook.com/iowaWIC/>

The IDPH WIC website <http://idph.iowa.gov/wic>

The SignUp WIC website <http://www.signupwic.com/>

This institution is an equal opportunity provider.



**IOWA WIC**  
**IDPH**  
IOWA Department  
of PUBLIC HEALTH

October 2021

# CONSEJOS PARA CONTROLAR LA NÁUSEA CUANDO ESTÁ EMBARAZADA

Las náuseas o "náuseas matutinas" pueden ocurrir en cualquier momento del día. Por lo general, desaparecen después del tercer mes de embarazo. Si está vomitando varias veces al día o pasa 24 horas sin poder mantener la comida o bebida, llame a su proveedor de atención médica. Asegúrese de consultar con su médico antes de tomar cualquier medicamento.

## COMA LOS ALIMENTOS QUE LE APETECEN Y FUNCIONAN BIEN PARA USTED

En este momento su prioridad es mantenerse hidratada y mantener algo de comida. Pruebe estos consejos:

- Las náuseas pueden ser peores si el estómago está demasiado vacío o demasiado lleno.
  - Coma 5 ó 6 comida pequeñas al día.
  - Beba su leche, jugo y agua entre las comidas en vez de con sus comidas.
- Trate combinaciones de alimentos salados o agrios como encurtidos o limonada con galletas saladas, palomitas de maíz, pretzels o papas fritas.
- No coma demasiados alimentos picantes o grasosos. Sin embargo, si le apetecen y puede mantenerlos, cómaselos.
- Coma cereales secos o galletas saladas antes de levantarse de la cama.
- Beba leche o jugo entre las comidas en vez de con las comidas. Si su estómago está demasiado lleno, puede hacer que las náuseas empeoren.
- Trate de usar limón y/o jengibre, por ejemplo usar limón en el agua, chuparlos, o comerlos, o pruebe ginger ale o galletas de jengibre.
- Si su suplemento vitamínico está causando el problema, tómelo con alimentos justo antes de acostarse. Si todavía está causando un problema, consulte con su proveedor de atención médica.



## CONFÍE EN SU NARIZ

A veces los olores desencadenan las náuseas. Elimine los olores o tome medidas para reducirlos.

- Abra una ventana para dejar entrar un poco de aire fresco.
- Si el olor de la cocción de alimentos le produce malestar estomacal, utilice el extractor de aire sobre la cocina, abra la ventana o pida ayuda para preparar las comidas.
- Sirva comidas frías.

## CUIDE SUS DIENTES

- A veces, durante el embarazo, cepillarse los dientes puede empeorar las náuseas.
- Pruebe otra marca de pasta dental con lúor para un sabor diferente o menos espuma o pregunte a su dentista acerca de la necesidad de usar pasta de dientes en este momento.
- Cepille sus dientes por lo menos dos veces al día. Cepille con más frecuencia si come comidas frecuentes.
- Después de vomitar, enjuáguese la boca con 1 taza de agua mezclada con ½ cucharadita de bicarbonato de sodio. Esto reducirá el ácido que queda en la boca y protegerá sus dientes.



## CUÍDESE

- Sea paciente. Su apetito regresará y las náuseas van a mejorar.
- Manténgase activa. Un corto paseo todos los días aumentará su nivel de energía.
- Sea creativa. Coma los alimentos y líquidos que la ayudan a controlar las náuseas. Entonces usted podrá elegir los alimentos para un bebé sano y su propia salud.

Síguenos en Facebook <https://www.facebook.com/iowaWIC/>

Sitio web para WIC de IDPH <http://idph.iowa.gov/wic>

Sitio web para inscribirse en WIC <http://www.signupwic.com/>

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.



IOWA  
**wic**  
IDPH  
IOWA Department  
of PUBLIC HEALTH

Octubre 2021