



# Keystone Women's Care

a service of Keystone Health

## Nausea/ Vomiting in early pregnancy

Here are some tips to remember, foods to try, and others to avoid when you are suffering from morning sickness.

### WHAT TO AVOID:

- Avoid fatty foods (especially fried) and spicy foods.
- Avoid cooking food with strong smells that may linger in your kitchen
- Avoid strongly flavored or strong smelling foods (onion, garlic, broccoli, cabbage, etc.)

### WHAT TO REMEMBER:

- Keep crackers or cereal by your bed and eat something before getting out of bed
- Don't go hungry - eat small, frequent meals and snacks during the day
- Don't overeat
- Drink fluids between 1 meals rather than with your food (about an hour after eating)
- Eat what appeals to you. Your goal right now is fluids and calories

### SUGGESTIONS:

- For breakfast:
  - Dry toast, soft bread
  - Oatmeal, cereal (dry or with a little milk)
- Snacks:
  - Plain, dry crackers
  - Graham crackers
  - Plain popcorn (no butter or salt)
  - Pretzels, corn or potato chips (no spicy flavoring)
  - Celery sticks, carrots, apples, raisins, prunes
  - Lemon drops or fruit candies, peppermints, mint gum, ginger snaps
- Lunch/Dinner:
  - Soup or broth
  - Pasta, rice
  - Unseasoned mashed potatoes (butter or milk only)
  - Plain baked potato/plain baked sweet potato
- Beverages
  - Water
  - Fruit juices, gelatin desserts (Jell-O)
  - Frozen juice bars (popsicles)
  - Lemonade
  - Non-diet ginger ale
  - Decaf teas
  - Ginger tea
  - Try sucking or munching on some ice
  - Try Sea Bands which can be purchased at most drug stores

*Leading the way to a healthier community*



# Keystone Women's Care

a service of Keystone Health

## Nausea/ Vómitos Durante El Embarazo

Aqui le damos unos consejos si padece de náuseas y también sobre que alimentos le recomendamos que pruebe y cuales debe evitar.

### Alimentos a Evitar:

- Evite las comidas grasosas (especialmente fritangas) y comidas picantes.
- Evite preparar comida con olores fuertes que pueden persistir por rato en su cocina.
- Evite las comidas con sabores u olores fuertes tales como: ajo, cebolla, brócoli, y repollo (col).

### Cosas que recordar:

- Guarde unas galletas saladas o cereal al lado de su cama y coma algo antes de levantarse.
- No deje que le de hambre- coma porciones pequeñas y frecuentes durante el día.
- No coma de más.
- Tome líquidos entre comidas en vez de con la comida (alrededor de una hora después de comer).
- Coma lo que se le antoja. La meta en esta primera etapa del embarazo es ingerir líquidos y calorías.

### Sugerencias:

- Desayuno:
  - pan tostado seco, pan suave.
  - avena, cereal (seco o con un poco de leche)
- Meriendas:
  - galletas saladas
  - galletas con miel ("graham crackers" en ingles)
  - palomitas naturales (nada de mantequilla ni sal)
  - papitas (nada de sabores picantes)
  - apio, zanahorias, manzanas, pasas, ciruelas
  - dulces/pastillas de sabor a fruta o menta [hierbabuena], y chicle de sabor de menta [hierbabuena]
- Almuerzo/Cena:
  - Galdo o sopa
  - pasta, arroz
  - puré de papa sin sazón (solamente con leche y mantequilla)
  - papa al horno/ camote al horno
- Bebidas
  - agua
  - jugos de fruta, postres de gelatina
  - paletas congeladas de jugo de fruta
  - limonada
  - Ginger Ale (es una soda con jengibre) no dietetica
  - té sin cafeina
  - té de jengibre
  - Trate de comer o chupar hielo.
  - Puede intentar un "Sea Band" que es una pulsera que se usa cuando pasean en barco para prevenir los mareos. La encuentra en la mayoría de las farmacias.

*Leading the way to a healthier community*