

Nausea & Vomiting / Náuseas Y Vómitos



Helpful tips to control nausea and vomiting non-medicinally:

- Drink small amounts of fluid throughout the day
- Avoid drinking fluids immediately before, after or during meals
- Manage anxiety
- Stretching neck and back
- Cool compress on back of neck
- Encourage circulation by sitting with feet up
- Get plenty of fresh air

Drinks to try:

Juice
Seltzer / Sparkling Water
Ginger Ale
Gatorade ©

Foods to try:

Salty: chips, pretzels
Tart: pickles, lemonades, citruses
Fruity: popsicles, watermelon
Earthy : rice, soups, peanut butter
Bland: mashed potatoes, broth
Soft: bread, noodles
Dry: crackers

Rest: Remember to rest. Napping throughout the day may help calm down symptoms. If you tire easily, maybe enlist friends and family to help with children and chores. Get plenty of fresh air!



Consejos útiles para controlar las náuseas y los vómitos sin medicamentos:

- Beba pequeñas cantidades de líquidos durante todo el día
- Evite beber líquidos inmediatamente antes, durante o después de las comidas
- Manejar la ansiedad
- Estirar el cuello y la espalda
- Enfriar comprimir en parte posterior del cuello
- Fomentar la circulación por sentarse con los pies
- Tome un montón de aire fresco

Bebidas para probar:

Jugo
Agua mineral / Agua con Gas
Cerveza de Jengibre
Gatorade ©

Alimentos para probar:

Salty : papas fritas, pretzels
Tarta : encurtidos, limonadas , cítricos
Frutales : paletas , sandía
Sin Sabor : arroz, sopas , mantequilla de maní
Líquidos : puré de papas , caldo
Blandos : pan , fideos
Seco: galletas

Descanse: Recuerde que debe descansar. Dormir la siesta durante el día puede ayudar a calmar los síntomas. Si usted se siente cansado, tal puede contar con la ayuda de amigos y familiares para que la ayuden con los niños y las tareas domésticas.