

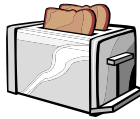
Las molestias más comunes durante el embarazo

La náusea (el malestar en la mañana), los gases, el estreñimiento, y la acidez (agruzas) pueden hacer que se sienta muy mal durante el embarazo. Todo esto lo causan los cambios hormonales en su organismo y puesto que el bebé va creciendo, también va ocupando más lugar.

He aquí algunas sugerencias que le pueden ayudar a sentirse mejor:

Para la náusea (en la mañana)

- ◆ **Coma algo antes de levantarse en la mañana.** Tenga a la mano cerca de la cama galletas saladas, cereal seco, un pan tostado para comer en cuanto se despierte.
- ◆ **Levántese despacio y evite los movimientos repentinos.**
- ◆ **Haga 5 ó 6 comidas ligeras durante el día** para evitar que se pase muchas horas sin comer. Si tiene el estómago vacío se va a sentir peor.
- ◆ **Beba líquidos entre comidas.** Los jugos de frutas y los refrescos que no contienen cafeína le pueden ayudar a asentar el estómago.
- ◆ **Evite los olores y los sabores que la hagan sentirse mareada.** Tal vez necesite que alguien le ayude a cocinar.
- ◆ **Ventile bien** las habitaciones donde cocine, coma, o duerma. Oler un limón fresco recién cortado también le puede ayudar.
- ◆ **Tome sus vitaminas para el embarazo antes de irse a dormir.**



Los gases

- ◆ **Evite comidas que pueden producir gas,** por ejemplo, las cebollas, el ajo, los frijoles, la col (o repollo), el brócoli, las coles de Bruselas y la coliflor.
- ◆ **Trate de tener una actividad física ligera, como caminar.**
- ◆ **Coma y beba despacio.** Evite masticar chicle.

El estreñimiento

- ◆ **Incluya en su dieta alimentos que contengan mucha fibra,** por ejemplo: coma más fruta y verduras, frijoles y granos enteros, Pruebe comiendo cereales y granos enteros como la avena, el pan de trigo integral, y arroz integral (el arroz café). Ponga un poco de germen de trigo a su cereal o coma panqués (muffins) de salvado.
- ◆ **Coma ciruelas pasas (las ciruelas secas) o tome jugo de ciruela.**
- ◆ **Beba muchos líquidos:** agua, leche, chocolate, jugo de frutas, y sopas. Si se toma un vaso de agua tibia en la mañana también le puede ayudar.
- ◆ **Haga sus comidas a regularmente y a la misma hora.**
- ◆ **Haga ejercicio todos los días.** Pruebe la caminata o la natación. Pero hable antes con su doctor.



La acidez (agruzas)

- ◆ **Haga 5 ó 6 comidas ligeras durante el día.**
- ◆ **Coma y mastique despacio.**
- ◆ **Evite tomar café, refrescos de cola, chocolate, y comidas con muchas grasa o muy condimentadas.**
- ◆ **Use ropa que le quede floja en la cintura.**
- ◆ **Evite acostarse después de comer.** Si necesita acostarse un rato, espere por lo menos una hora y acuéstese del lado izquierdo.
- ◆ **Cuando vaya a dormir, póngase varias almohadas bajo la cabeza** o levante la cabecera de su cama con unos cuantos bloques.
- ◆ **Deje de fumar.**
- ◆ **En general, tomar antiácidos como los Tums™ durante el embarazo no le hace daño. Sin embargo, pregunte primero a su doctor si los puede tomar.**

Si cualquiera de estas molestias continúa,
hable con su médico.
No tome ninguna medicina ni remedios de hierbas.

Para que mi embarazo sea sano, yo: _____