Molestias comunes del embarazo

Náusea y vómitos

La náusea y los vómitos, a menudo llamados hiperémesis o enfermedad matutina, pueden ocurrir durante los primeros meses del embarazo. Es el resultado de su organismo ajustándose a los altos niveles de hormonas del embarazo. Si usted experimenta esta molestia, a continuación le presentamos algunas acciones que puede intentar.

- Coma galletas secas, tostadas, o cereal antes de levantarse de la cama o cuando sienta el comienzo de esta sensación
- Coma de 5 a 6 comidas pequeñas diariamente para que su estómago no esté vacío
- Evite ver, oler y probar alimentos que le causen náusea
- Coma alimentos fáciles de tolerar tales como pollo horneado sin piel, fideos, papas horneadas, puré de manzana y gelatina
- Tome sus vitaminas prenatales y sus minerales cuando no sienta náusea
- Evite tomar líquidos con las comidas
- Pruebe la acupuntura; ésta funciona para muchas mujeres. También, los brazaletes de acupresión pueden ayudar
- Evite los medicamentos de venta libre
- Pregúntele a su médico o enfermera sobre el uso de la Vitamina B_6

Llame a su médico o enfermera si usted vomita mucho, se siente débil o vomita sangre

Recuerde, ¡la náusea pasará!

Acidez

La acidez puede ser un problema en el último mes de embarazo. A medida que su bebé crece, hay mayor presión en el estómago, lo cual puede causar que los ácidos estomacales suban. Los siguientes consejos podrían ayudar:

- Evite los alimentos grasosos, fritos, o muy condimentados o picantes o bebidas con cafeína
- Pruebe tomar té de manzanilla
- Coma porciones pequeñas, pero con mayor frecuencia
- No se acueste inmediatamente después de comer; en su lugar siéntese derecha por lo menos durante una hora
- Use ropa holgada y cómoda
- Verifique con su médico o enfermera antes de tomar antiácidos
- Intente bebiendo leche descremada o baja en grasa

Estreñimiento

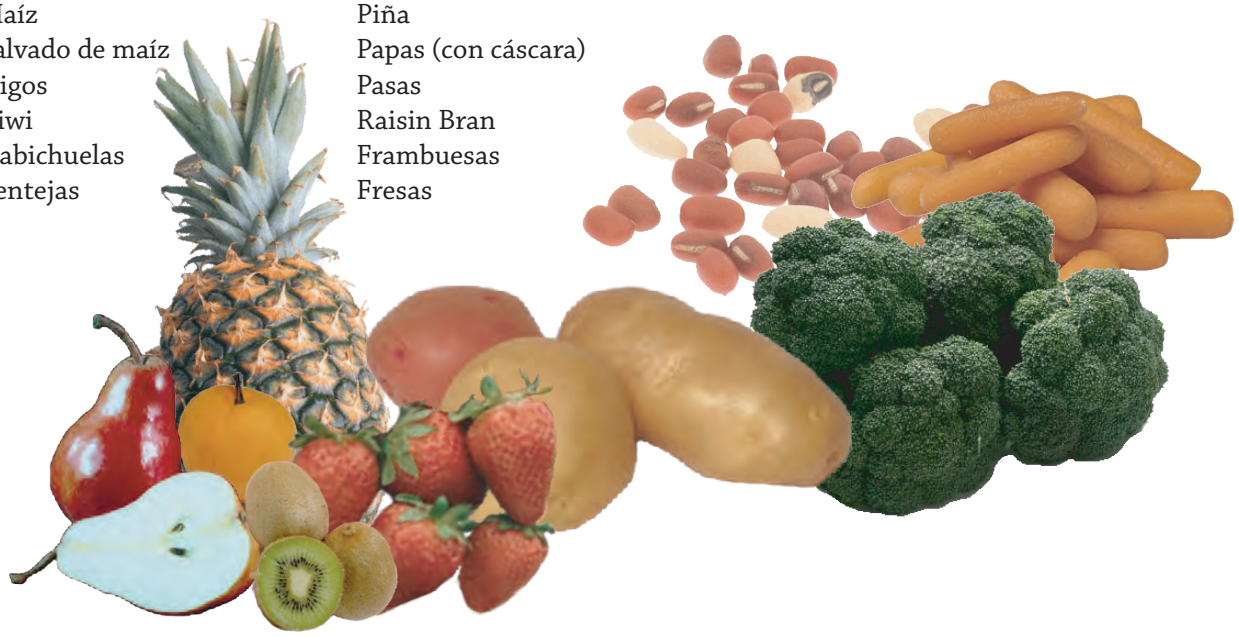
Las hormonas durante el embarazo pueden disminuir el movimiento de su sistema intestinal. También, cerca del final del embarazo su bebé en crecimiento puede hacer presión sobre sus intestinos y causar que trabajen más despacio. Para evitar el estreñimiento usted debe:

- Comer más alimentos con alto contenido de fibra como vegetales y frutas (incluyendo frutas secas), pan integral, tortillas de maíz, arroz integral, panecillos de afrecho y cereales de afrecho. La siguiente lista contiene más ideas para alimentos con alto contenido de fibra.
- Beba más agua y otros líquidos, como jugos de frutas y vegetales
- Beber una taza de agua caliente tres veces al día puede ser de ayuda
- Manténgase activa todos los días. Caminar es especialmente bueno
- Evite reprimir la urgencia de tener una evacuación intestinal.
- Evite tomar laxantes.

Nota: Si el estreñimiento es severo, pregúntele a su médico o enfermera acerca de un suavizante de heces

Alimentos ricos en fibra

Manzana (con cáscara)
Almendras
Albaricoques
Brócoli
Frijoles horneados
Bran Chex
Coles de bruselas
Zanahorias
Maíz
Salvado de maíz
Higos
Kiwi
Habichuelas
Lentejas
Habas
Fríjol blanco
Naranjas
Peras (con cáscara)
Arvejas (guisantes)
Ciruelas
Cacahuate
Melocotones (con cáscara)
Piña
Papas (con cáscara)
Pasas
Raisin Bran
Frambuesas
Fresas
Trigo triturado
Batatas
Semillas de girasol
Guisantes partidos
Nabo verde
Pasta integral
Wheaties
100% Bran Flakes



Washington State Department of Health
DOH 961-292 January 2010 Spanish

Adaptado de New Jersey WIC Services.
Para las personas con discapacidades, esta documento está disponible a pedido en otros formatos. Presentar una solicitud, por favor llame al 1-800-841-1410 (TDD/TTY 1-800-833-6388).
Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.
Estado de Washington del Programa de Nutrición WIC no discrimina.

Washington State WIC Nutrition Program