

# Alívio a problemas comunes del embarazo

## Nausea y vómitos

Durante el embarazo, la náusea y los vómitos pueden presentarse por la mañana, pero pueden ocurrir a cualquier hora del día. Su causa es el incremento repentino de hormonas durante el embarazo. Normalmente, ocurre durante las primeras semanas del embarazo y desaparece casi después de 3 meses. Los consejos de abajo le pueden ayudar a reducir los síntomas:

- ♥ Antes de levantarse en la mañana, coma unas galletas saladas, cereal seco o pan tostado seco. Siéntase a un lado de la cama durante unos minutos y luego levántese lentamente.
- ♥ Tome mucho aire fresco. Camine un poco o intente dormir con la ventana abierta.
- ♥ Como 5 o 6 comidas pequeñas y nutritivas en lugar de 2 o 3 grandes. Nunca pase períodos largos sin comida.
- ♥ Evite las comidas con sabores u olores fuertes, igual que las comidas fritas o grasosas.
- ♥ Coma alimentos bajos en grasa y fáciles de digerir tales como: pasta sola, galletas saladas, papas, arroz, carne magra, frutas y verduras, pescado, pollo y huevos.
- ♥ Manténgase hidratada. Puede chupar cubitos de hielo o paletas de agua. Tome pequeñas cantidades de ginger ale, caldo o jugo de manzana.



*Intente incrementar los períodos de descanso y tome más siestas durante el día.*

## Acidez e indigestión

La acidez y la indigestión pueden representar un problema sobre todo en los últimos tres meses del embarazo. Entre más crece el bebé, más presión habrá sobre los órganos digestivos. Ésta puede causar que los ácidos del estómago sean empujados hacia arriba. Para aliviar estos malestares:

- ♥ Coma pequeñas cantidades en cada comida y algo ligero entre comidas durante el día. Coma lentamente y mastique bien la comida.
- ♥ No tome mucho líquido con las comidas. Siéntese derecha durante una hora por lo menos después de comer.
- ♥ Limite la cantidad de comida frita, grasosa o con mucho aceite.
- ♥ Limite las bebidas gaseosas o con cafeína, así como las frutas cítricas y jugos.
- ♥ No coma o beba antes de acostarse. Duerma con la cabeza elevada.
- ♥ Use ropa que le quede floja alrededor de la cintura.

## Estreñimiento

Las mujeres embarazadas pueden sufrir de estreñimiento por los cambios hormonales. También, al final del embarazo, el bebé está creciendo y pone presión en los intestinos. Algunas otras causas de estreñimiento son la falta de ejercicio físico, fibra o líquidos en la dieta. Si sufre de estas molestias, hay algunos consejos que puede seguir:



- ♥ Tome muchos líquidos, especialmente agua. Intente tomar ocho vasos de 8 onzas por día. Tomar jugo de frutas también puede ayudar.
- ♥ Coma alimentos altos en fibra. Las frutas crudas, las verduras, los frijoles, los panes 100% integrales y el cereal de salvado son buenas opciones.
- ♥ Procure comer a un horario regular todos los días.
- ♥ Manténgase físicamente activa todos los días. Caminar o hacer otra actividad segura ayuda a la función normal de los intestinos.
- ♥ Nota: No se recomienda tomar laxantes durante el embarazo.

## Alimentos ricos en fibra

### Panes/cereales

Pan integral de trigo  
Panes y cereales de salvado  
Avena  
Trigo triturado (Shredded wheat)  
Hojuelas de salvado (Bran flakes)  
Pita integral de trigo  
Pastas integrales de trigo

### Cereales

Cebada  
Trigo bulgur  
Harina de maíz integral  
Salvado de avena  
Arroz integral  
Salvado de trigo

### Frutas

Manzana, sin pelar  
Chabacanos, secos  
Higos, secos  
Kiwi  
Ciruela pasa  
Pasas  
Frambuesas  
Fresas

### Verduras

Frijoles  
Brócoli, crudo  
Coles de Bruselas  
Col  
Zanahorias  
Coliflor  
Elote  
Papas, sin pelar

Chicharos  
Camotes  
Tomate crudo  
Hojas de nabo

### Otros

Nueces  
Almendras  
Coco  
Avellanas  
Cacahuates



Departamento de Salud y Servicios para Personas de la Tercera Edad de Missouri  
Programa WIC y Servicios de Nutrición  
P.O. Box 570  
Jefferson City, MO 65102-0570  
573-751-6204  
www.dhss.mo.gov/WIC



DHSS es un empleador que brinda igualdad de oportunidades para el empleo/políticas de acción positiva. Servicios brindados en forma no discriminatoria. Se pueden obtener formularios alternativos de esta publicación para personas con discapacidades llamando al Departamento de Salud y Servicios para Personas de la Tercera Edad de Missouri al 573-751-6204. Las personas con discapacidades auditivas o del habla pueden llamar al 1-800-735-2966.