

Alivio 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. Siéntese 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
Chícharos
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. VOZ 1-800-735-2966.