

Acidez

La acidez a veces es un problema durante los últimos meses del embarazo. Según crece su bebé, la presión aumenta en su vientre.

Si tiene acidez trate lo siguiente:

- Coma 5 ó 6 comidas pequeñas durante el día.
- Limite las comidas fritas o grasosas.
- Evite comidas con especias.
- Use ropa que le quede suelta alrededor de la cintura.

Medicinas sin receta pueden ser peligrosas para su bebé. Nunca tome ningún medicamento sin consultar antes con su médico.



Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.



Desarrollado por el Programa de WIC de California
Departamento de Salud Pública de California
1-800-852-5770

Arnold Schwarzenegger, Gobernador del Estado de California
Kimberly Belshé, Secretaria de la Dirección de Salud y Servicios Humanos
de California

Mark B Horton, MD, MSPH, Director del Departamento de Salud Pública de California



Náusea

La náusea o el vómito, a veces llamados malestares de la mañana, puede presentarse durante los primeros meses de embarazo. Usualmente desaparece después del tercer mes. Si Ud. tiene este problema, haga lo siguiente:

- Antes de levantarse en la mañana, cómase unas cuantas galletas saladas, un puñado de cereal seco, o un pedazo de pan tostado o pan seco. Póngalos al alcance de su cama la noche anterior.
- Levántese lentamente en la mañana. Evite movimientos repentinos.
- Coma 5 ó 6 comidas pequeñas al día. Nunca pase períodos largos sin comer.
- Bebe líquidos, incluyendo caldos, entre sus comidas en vez de con sus comidas.
- Cuando sienta náuseas entre comidas, tómese sorbitos de jugo de manzana, jugo de uva, o bebidas gaseosas.
- Evite alimentos grasosos y fritos. Estos incluyen mantequilla, margarina, mayonesa, tocino, pasta de tartas, pasteles, carnes fritas, y papas fritas.
- Coma alimentos que tengan pocas especias. Evite alimentos sazonados con pimienta, chile o ajo.
- Cuando cocine, abra las ventanas o use el ventilador para eliminar los olores.
- Esté segura que hay bastante aire fresco en el cuarto donde Ud. duerme.



Estreñimiento

Ciertos cambios que se llevan a cabo en su cuerpo durante el embarazo la pueden estreñir. Poco ejercicio o insuficiente fibra y líquidos en su dieta también pueden causar este problema.

La guía de comida en “**¡Dele a su bebé un comienzo saludable!**” contiene suficiente líquidos y fibra para ayudar a la eliminación. Si sigue Ud. estreñida, lo siguiente le podrá ayudar:

- Coma más frutas y verduras frescas incluyendo la cáscara. Además pruebe las frutas secas, ciruelas y chabacanos en almíbar, y jugo de ciruelas.
- Use cereales y pan de grano entero como avena, pan de trigo entero, y arroz integral. Pruebe germen de trigo en su cereal o un panecillo de salvado.
- Tome más líquidos. Incluya agua, leche, chocolate, jugos de fruta, y caldos. Un vaso de agua tibia en cuanto se levante le podrá ayudar.
- Tenga un horario regular para tomar sus comidas.
- Haga ejercicio regularmente.

Si el estreñimiento continua, hable con su médico. No tome medicinas que se compran sin receta, ni use medicinas caseras como el aceite mineral.

