

# PROBLEMAS COMUNES RELACIONADOS CON EL EMBARAZO

## Náusea y Vómito

Estos síntomas pueden ocurrir en los primeros meses del embarazo. Si experimenta estas molestias, hay algunas cosas que puede hacer para obtener alivio.

- Antes de levantarse de la cama, coma algunas galletas bajas en grasa (galletas saladas) o una pieza de pan tostado seco. Trate de quedarse en la cama 30 minutos. Al levantarse hágalo despacio, sin ningún movimiento brusco (rápido). Es preferible que tenga las galletas o el pan a la mano, si es posible déjelos a lado de la cama desde la noche anterior.
- Coma 5 a 6 comidas pequeñas al día, nunca pase largos periodos de tiempo sin comer.
- Cuando tenga náusea, trate de tomar porciones pequeñas de ginger ale (soda de jengibre), caldo, sopa ligera, o jugo de manzana.
- Evite comidas fritas o grasosas.
- Si el olor de la comida le da náusea, abra una ventana o use un abanico. Si alguien está cocinando para usted, manténgase fuera del área de la cocina hasta que la comida esté lista.
- Comidas como pollo asado sin pellejo, fideos, papa asada, puré de manzana y gelatina, son fáciles de tolerar. Si encuentra algún otro alimento que la haga sentir bien, continúe consumiendo ese alimento.  
Recuerde, este malestar va a desaparecer.



## Acidez Estomacal

Esto puede ser un problema en los últimos meses del embarazo. Según va creciendo su bebé, hay más presión en el estómago, esto puede causar que los ácidos estomacales suban.

Trate lo siguiente:

- Coma porciones pequeñas de comidas nutritivas en vez de tres grandes porciones. Esto puede evitar presión innecesaria en el estómago.
- Limite el consumo de comidas fritas y comidas grasosas, tal como la mantequilla, mayonesa, salsas cremosas como los aderezos para ensaladas y como las que se preparan con el jugo de las carnes. Trate de beber leche baja en grasa o sin grasa, esto puede ayudar a reducir la acidez.
- Limite el consumo de comidas que le causen gases, tales como las comidas ricas en grasas o con muchas especias o picante.
- Siéntese derecha después de comer por los menos por una hora.

# Estreñimiento

Las hormonas asociadas con el embarazo pueden hacer que su sistema intestinal trabaje lento. También, en la etapa final del embarazo, el crecimiento de su bebé hace presión en sus intestinos y esto causa que ellos trabajen lento. Para prevenir esto, usted debe hacer lo siguiente:

- Trate de consumir de 8 a 10 vasos de líquidos cada día. Incluyendo agua, sopa de vegetales, jugos de frutas como ciruela, piña, o jugo de manzana.
- Consuma cereales y panes de granos enteros como avena, pan 100% de trigo, cereal de cebada.
- Trate de comer a la misma hora cada día.
- Haga ejercicios que ayuden a estimular los intestinos. Caminar es lo mejor, pero antes de empezar cualquier programa de ejercicios consulte con su médico.
- Coma más frutas y vegetales crudos, incluyendo la cáscara. El consumir comidas que tienen alto contenido de fibras puede prevenir el estreñimiento. Trate de aumentar poco a poco en su dieta la cantidad de fibra que consume diariamente. Si come mucha fibra de una vez, puede causar inflamación estomacal y dolor de gases. Trate de añadir 1 ó 2 nuevos alimentos ricos en fibra cada semana. Vea la lista a continuación donde se mencionan los alimentos ricos en fibra.



# Alimentos Ricos en Fibra



**Manzana (con cáscara)**  
**Almendras**  
**Melocotón**  
**Brócoli**  
**Habichuelas horneadas**  
**Bran Chex®**  
**Coles de bruselas**  
**Zanahorias**  
**Maíz**  
**Corn Bran**  
**Higos**  
**Kiwi**  
**Habichuelas rojas**  
**Lentejas**

**Frijoles blancos**  
**Habas**  
**Naranja**  
**Peras (con cáscara)**  
**Chícharos**  
**Ciruelas**  
**Cacahuates**  
**Durazno (con cáscara)**  
**Piña**  
**Papa (con cáscara)**

**Pasas**  
**Raisin Bran**  
**Frambuesas**  
**Fresas**  
**Shredded wheat**  
**Patatas dulces**  
**Semillas de girasol**  
**Arvejas**  
**Nabo**  
**Pasta de harina de trigo**  
**Wheaties®**  
**100% Bran Flakes**

