Cómo Sentirse Cómoda

Durante el embarazo

Náuseas y vómitos

Las náuseas y los vómitos son comunes durante el embarazo. Pueden presentarse a cualquier hora del día, pero por lo regular ocurren en la mañana. Por lo general, disminuyen en el tercer o cuarto mes de embarazo.

Pruebe estos consejos

- Coma 2 o 3 galletas saladas o un poco de cereal seco antes de levantarse.
- Coma comidas pequeñas, pero con frecuencia. No pase largos periodos sin comer algo.
- Evite olores fuertes como carne que está cocinándose, café, humo de cigarrillo y alcohol.
- Cuando sienta náuseas, huela algo agradable como una vela aromática o limón.
- Evite comidas fritas, como papas fritas o carnes grasosas.
- Beba cantidades pequeñas de líquidos durante todo el día.
- Respire suficiente aire fresco. Salga a caminar. Abra las ventanas.
- Tome vitaminas prenatales con la comida a la hora del día que no se sienta mal.

Consulte a su médico si...

- Ha estado vomitando constantemente durante 24 horas.
- No está orinando por lo menos cada 6 horas.

Calambres en las piernas

Los calambres en las piernas son comunes durante el embarazo, especialmente en los últimos meses. La mayoría de las veces se presentan por la noche.

Pruebe estos consejos

- Cuando sienta un calambre, extienda la pierna, estire el talón y jale los dedos de los pies hacia usted. Si es posible, que alguien le dé un masaje suave en el músculo. Coloque una compresa de agua caliente en el músculo, si le sigue doliendo.
- Estire suavemente los músculos de las piernas antes de acostarse. Estire su talón y jale los dedos de los pies hacia usted.

- Tome un baño caliente antes de acostarse para relajar los músculos.
- Haga caminatas cortas. Intente no quedarse sentada o de pie en un lugar por periodos largos. No se siente con las piernas cruzadas.
- Beba mucha agua durante el día.

Consulte a su médico si...

- Sus calambres son frecuentes y muy dolorosos.
- Nota algún enrojecimiento, sensibilidad dolorosa o hinchazón en su pierna.

Acidez

Conforme su bebé crece, se ejerce más presión en su estómago. Esto puede provocar que los ácidos estomacales suban y causen una sensación de ardor en el pecho. A esto se le conoce como acidez estomacal o agruras.

Pruebe estos consejos

- Coma menos pero con frecuencia, en lugar de hacer comidas abundantes.
- No coma alimentos grasosos o picantes ni bebidas que contengan cafeína o gas.
- No beba muchos líquidos durante las comidas.
- Espere 30 minutos después de comer, antes de recostarse.
- Levante la cabecera de su cama 2 ó 3 pulgadas, de modo que al dormir su cabeza quede en una posición más alta que su estómago.

Consulte a su médico si...

- Continúa con acidez frecuente después de haber puesto en práctica estos consejos.

Estreñimiento

Los cambios hormonales durante el embarazo pueden causar estreñimiento.

Pruebe estos consejos

- Coma alimentos ricos en fibra. Usted puede conseguir muchos alimentos ricos en fibra con sus beneficios de WIC.

Alimentos ricos en fibra	Ejemplos
Productos de grano integral	Pan y pasta de granos integrales, tortillas de maíz, avena, arroz integral, cereales de granos integrales para el desayuno
Verduras ricas en fibra	Chícharos, ejotes, elote, brócoli, coliflor, calabaza
Frutas ricas en fibra	Peras, manzanas, fresas, zarzamoras, moras, mangos, pasas y ciruelas
Frijoles y nueces	Frijoles (pinto, negro, alubias, alubias rojas), lentejas y nueces

- Coma sus alimentos en horarios regulares. Incluya un alimento rico en fibra en cada comida.
- Beba más agua y otros líquidos.
- Manténgase activa todos los días. Caminar sería lo ideal, pero haga cualquier actividad que disfrute.
- Haga del baño sin prisa. Relájese, no se apresure.

Consulte a su médico si...

- Su estreñimiento persiste o se vuelve doloroso.

Receta de Mezcla de Frutos Secos Para Lleva

Instrucciones

- Mezcle 2 tazas de cereal de grano integral WIC "bite-sized", por ejemplo Oatmeal Squares o Mini Wheats, con ¼ de taza de pasas y ¼ de taza de cacahuates.
- Divida la mezcla en 4 bolsas o recipientes reutilizables.
- Disfrute de un saludable bocadillo rico en fibra.

California Department of Public Health, California WIC Program

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

1-800-852-5770 | MyFamily.WIC.ca.gov

(SP) Rev 06/21