
Consejos sobre comodidad durante el embarazo

El embarazo puede resultar incómodo por diferentes aspectos. A continuación encontrará algunos consejos para sentirse mejor. Consulte con su proveedor de atención médica antes de usar algún analgésico en cualquier momento durante su embarazo.



Consejos para el primer trimestre

Cómo aliviar las náuseas

- Levántese lentamente. Coma algunas galletas sin sal antes de levantarse de la cama.
- Evite los olores que le molestan.
- Coma porciones pequeñas de alimentos blandos con poca grasa y mucha proteína a intervalos frecuentes.
- Beba de a sorbos agua, té suave o refrescos claros como gaseosas de jengibre. Coma trocitos de hielo.
- Pruebe tomar vitamina B6.

Cómo sobrellevar el agotamiento físico

- Duerma siestas cortas cuando pueda.
- Haga ejercicio con regularidad.
- Acepte la ayuda de los demás.

-
- Adopte buenos hábitos de sueño, como irse a dormir y levantarse a la misma hora todos los días. Use la cama solo para dormir y para las relaciones sexuales.

Cómo calmar los cambios de estado de ánimo

- Comparta sus sentimientos con otras personas, incluidas otras madres.
- Limite el consumo de azúcar, chocolate y cafeína.
- Siga una dieta sana. No se salte comidas.
- Haga ejercicio con regularidad.

Cómo aliviar los dolores de cabeza

- Salga al aire libre y haga ejercicio.
- Relájese y descanse lo suficiente.
- Consulte a su proveedor de atención médica antes de tomar analgésicos.

Consejos para el segundo trimestre

- Para reducir la hinchazón en los tobillos, siéntese con los pies elevados o use medias de compresión.
- Si tiene dolor en el área pélvica o en el abdomen (dolor de los ligamentos redondos), no haga movimientos bruscos con el cuerpo.
- Si tiene calambres en las piernas, flexionar los pies produce a menudo alivio inmediato. También puede probar masajearse la pantorrilla con movimientos hacia abajo o estirar las piernas antes de irse a dormir. Haga suficiente ejercicio y use calzado con suelas flexibles. Coma alimentos con mucho calcio.

Consejos para el tercer trimestre

Reducir ardor de estómago

- En vez de comer 3 comidas grandes, coma porciones pequeñas de alimentos ligeros varias veces al día.
- Duerma con el tronco y la cabeza elevados unas 6 pulgadas (15 cm). No se acueste hasta que hayan transcurrido 2 horas desde que termina de comer.
- No consuma alimentos grasosos, fritos ni picantes.
- No coma cítricos ni jugos de cítricos.

Cómo tratar el estreñimiento

- Consuma alimentos con mucha fibra, como alimentos de granos integrales y verduras y frutas frescas.
- Beba abundante cantidad de agua.

-
- Haga ejercicio con regularidad.
 - Pregunte a su proveedor de atención médica sobre los medicamentos que tienen docusato y psyllium.

Cómo cuidar las mamas

- No use jabones fuertes ni alcohol, ya que pueden reseca mucho la piel.
- Use sostenes de maternidad. Proporcionan más soporte que los sostenes normales y pueden usarse después del embarazo si da el pecho a su bebé.

Duerma bien por la noche.

- Tome una ducha caliente antes de acostarse.
- Duerma en un colchón firme.
- Acuéstese de lado, con una pierna cruzada sobre la otra.
- Use almohadas para dar apoyo a los brazos, las piernas y el abdomen.