

LOS MALESTARES DEL EMBARAZO

En el tiempo del embarazo se producen grandes cambios. Algunos de estos cambios pueden causar malestares a la futura madre. La lista de recomendaciones a continuación, ayuda a aliviar algunos de los malestares que se experimentan durante el embarazo.

Orinar frecuentemente

- No contenga la orina por largos períodos de tiempo

El ardor o acidéz estomacal

- Coma pequeñas cantidades de comida y meriendas, en lugar de 3 comidas abundantes por día
- Evite los alimentos que ya sabe le provocan acidéz, especialmente las comidas grasosas, demasiado condimentadas o fritas
- Coma lentamente
- Su doctor puede prescribirle una medicina si las recomendaciones anteriores no le ayudan.
- No coma excesivamente
- Evite inclinarse hacia adelante o acostarse después de comer
- Evite la cafeína y las sodas
- Use ropa suelta a la altura de la cintura

Los calambres en las piernas

- Flexione los dedos de los pies hacia la cabeza. Evite los masajes en las áreas afectadas, esto puede empeorar los calambres
- Coma alimentos con alto contenido de calcio como leche, queso, brócoli y requezón (queso cottage)

Las náuseas matinales

- Coma galletas o un puñado de cereal secos, luego descanse en cama un rato antes de levantarse
- Tome su desayuno por la mañana más tarde de lo que acostumbra
- Evite las comidas grasosas, demasiado condimentadas o fritas
- Permita la buena ventilación con abundancia de aire fresco en el cuarto donde duerme
- Coma pequeñas cantidades de comida
- Por la mañana levántese lentamente de la cama, en lugar de moverse rápidamente

El dolor de espalda

- Párese y camine con la postura correcta
- Use zapatos bajos y cómodos
- Duerma en un colchón firme y use una almohada para apoyar el abdomen

El estreñimiento

- Coma abundantes frutas y vegetales
- Beba diariamente 8 vasos de agua como mínimo
- El jugo de ciruelas pasas o comer ciruelas pasas también puede ayudar
- Coma panes y cereales integrales
- Haga suficiente ejercicio, como caminar

La sensibilidad en los senos

- Use un buen sostén (corpiño) con buen soporte y que calce bien

La inflamación

- Eleve las piernas cuando descansa
- Use medias de ajuste que calcen bien
- Evite sentarse o estar parada por largos períodos de tiempo
- Evite las comidas con demasiada sal
- Llame a la clínica si empeora la inflamación o si tiene la visión borrosa

La dificultad respiratoria

- Evite dormir en posición completamente horizontal, use una almohada para elevar la cabeza mientras descansa o duerme
- Relájese

Las venas varicosas, las várices

- Use medias de ajuste
- Evite sentarse con las piernas cruzadas por largos períodos de tiempo
- Eleve las piernas siempre que sea posible

Flujo vaginal:

- Báñese con frecuencia
- Si siente comezón, ardor o nota una secreción vaginal con mal olor, llame a la clínica
- No use duchas vaginales

Las hemorroides

- Evite el estreñimiento
- No se esfuerce cuando va al baño
- Trate de sentarse en agua tibia para aliviar la incomodidad

PARA MAYOR INFORMACIÓN:

- Para hacer una cita llame a la clínica 281- 537-5556