

Cuidados Durante el Embarazo

Contenido cortesía de WIC Arizona. Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

Consejos para las náuseas

- Come cereal seco o galletas antes de levantarte de la cama.
- Toma leche o agua entre comidas en lugar de con las comidas
- Si los alimentos picantes o grasosos son tolerables, adelante, disfrútalos.
- Trata de tomar tu vitamina prenatal con alimentos antes de acostarse
- Prueba combos salados o ácidos
- Prueba el limón en agua, o come jengibre
- Elimina los olores o toma medidas para disminuir ciertos olores que provocan náuseas (por ejemplo, al abrir una ventana)
- Si cepillarse los dientes es un desencadenante, opta por una pasta de dientes con flúor diferente

Consejos para la acidez estomacal

- Si los alimentos con cebolla, ajo, cafeína, chocolate, café, menta, carbonatación, grasa frita o picante son tolerables, adelante, disfrútalos.
- Evita acostarte después de una comida
- Bebe agua entre comidas
- Eleva la cabeza al dormir
- Da un paseo después de comer
- Usa ropa más holgada
- Prueba 5 o 6 comidas más pequeñas en lugar de 3 comidas más grandes

Consejos para el estreñimiento

- Bebe más agua
- Come al menos un alimento con alto contenido de fibra en cada comida (frijoles, nueces, frutas, verduras o granos integrales)
- Intenta salir a caminar todos los días.
- Ve al baño de inmediato cuando tengas ganas.



¿Sabías que disfrutar de 3 tazas de lácteos al día ayuda a desarrollar el cerebro del bebé?



No tomes antiácidos, medicamentos o remedios caseros hasta que lo consultes con tu proveedor de atención médica.



arizonamilk.org
nevadamilk.com