# Cuidado Para Dos

## Nutrición para madres y bebés

## Sentirse bien durante el embarazo

Feeling good during pregnancy

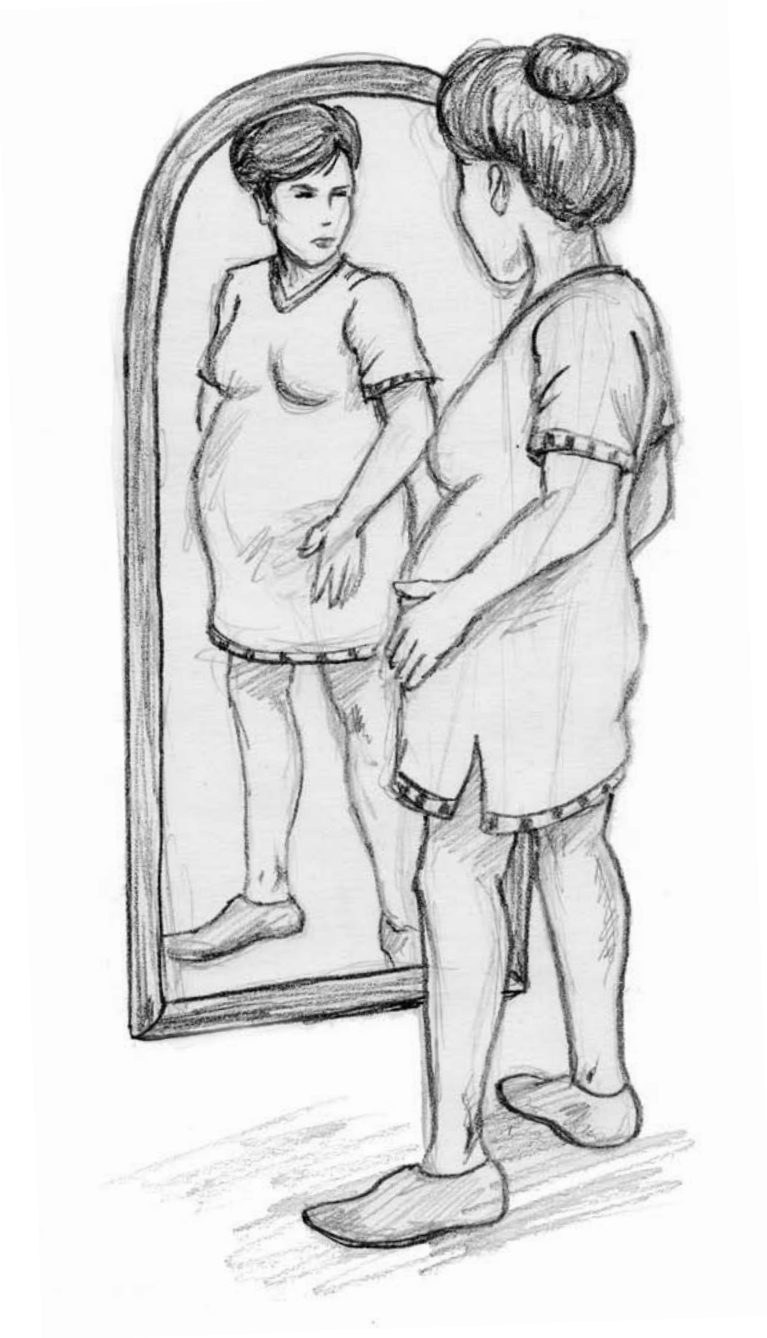
El embarazo es una época de cambio.
Usted puede aprender a manejar estos cambios para ayudarse a sentirse bien.

# Porqué mi cuerpo cambia durante el embarazo?

Mire en el espejo. ¿Parece que su estómago está más grande? ¿Su ropa le talla diferente? Estos son cambios que usted puede ver. Usted también está cambiando por dentro. Al inicio del embarazo, antes de que se note, el incremento de la cantidad de hormonas en su cuerpo hace que se sienta diferente. Varios cambios pueden ocurrir.

- La comida se mueve más lenta a través de su cuerpo. Puede tener problemas con el estreñimiento y la acidez.
- Puede vomitar o tener nausea.
- Puede sentirse feliz un minuto y triste el próximo.
- Sus articulaciones empiezan a aflojarse. Usted debe moverse más lentamente para sentirse cómoda.

Mas tarde en el embarazo su bebé crece, causándole más cambios a su cuerpo. Mientras su bebé crece, él o ella dejará menos espacio para los otros órganos en su cuerpo. Esto puede causar dolor. Usted puede tener la sensación de llenura en su estomago, o puede tener problemas para respirar.



# Cuándo debo llamar a mi doctor?

La mayoría de los cambios en el embarazo son normales. Pero usted debe saber sobre algunos cambios que son más graves. Llame a su doctor inmediatamente, si siente uno de estos síntomas de peligro:

- Mareo, visión nublada, o puntos en la vista
- Gana peso rápidamente
- Dolor severo o frecuente de la cabeza
- Dolor severo o frecuente de la cabeza
- Cualquier sangrando de la vagina
- Vómitos frecuentes
- Fiebre y escalofríos
- Ardor y dolor mientras orina
- Dolor repentino o constante en el abdomen
- Descargas de agua repentinas o continuas por la vagina
- Dolores regulares que pueden ser de parto

# ¿Que puedo hacer para sentirme bien durante el embarazo?

Haciendo cambios pequeños en sus hábitos de comer y ejercitarse pueden ayudarle a sentirse mejor. Trate de usar los “Consejos para sentirse mejor”que se encuentran en las siguientes páginas. Añada sus propias ideas o aquellas de sus amigos y familia. ¡Compártalos con una amiga que esté embarazada para ayudarla también!

# Consejos para sentirse mejor

## Nausea y vómitos

1. Coma frecuentemente comidas pequeñas y meriendas. Mantenga un poco de comida en su estómago todo el tiempo.

2. Coma a la hora del día en que se sienta mejor.

3. Coma galletas secas y sin sal o pan tostado por la mañana, antes de levantarse de la cama.

4. Tome líquidos entre las comidas en vez de con ellas.

5. Coma menos comidas fritas, grasosas, o picantes.

6. Llame a su doctor si no puede comer sin vomitar por más de 24 horas.

## El estreñimiento

1. Tome de 6 a 8 vasos de líquido al día.

2. Coma comidas con fibra como frutas y verduras, cereales y panes integrales, salvado de trigo, frijoles y arvejas secas.

3. Haga alguna actividad física cada día.

## La acidez

1. En vez de 3 comidas grandes, coma 6 comidas pequeñas o meriendas.

2. Coma menos comidas fritas, grasosas o picantes.

3. No se acueste a dormir inmediatamente después de comer. Incline su torso con almohadas cuando descanse o duerma.

4. Use ropa holgada.

5. Mantenga buena postura y actividad.

## Dolor de espalda

1. Muévase lentamente cuando se levante de la cama o cambie de posición.

2. Practique buena postura y los ejercicios “kegel”. (Vea página 10)

3. Tome un baño o ducha caliente. Pídale a alguien especial que le haga masaje en la espalda.

# Consejos para las actividades físicas

1. Haga actividades cada día. Caminar, bailar y nadar son buenas actividades durante el embarazo. Puede hacer otras actividades si no se siente muy cansada o siente mucho calor. Aquí hay algunas reglas para el ejercicio seguro:

   Consulte con su doctor antes de empezar.

   Si ya hace ejercicios, tal vez usted necesita parar un poco. Si los ejercicios son nuevos para usted, empieza poco a poco.

   Revise su pulso cada 20 minutos.

   Ponga sus dedos en el lado de su cuello y cuenta su pulso por 10 segundos. Haga menos ejercicio o pare si tiene más de 23 latidos en 10 segundos o si se siente muy cansada.

   Substituya movimientos violentos, como correr, por movimientos más suaves, como caminar rápido.

   Evite actividades que pueden hacer que se caiga.

   Pare si siente dolor.

**Marque con círculo** las actividades descritas abajo, que le gustan hacer.

| | |
|---|---|
| caminar | bailar |
| jugar golf | nadar |
| aeróbicas de bajo impacto | trabajar en el jardín |

2. Practique los ejercicios “kegel” para fortalecer los músculos dentro de su vagina. Si mantiene estos músculos fuertes, tendrá más control sobre su orina y los movimientos fecales. Será más fácil empujar a su bebe, y se sentirá menos dolor después del parto.

A continuación se explica como hacer los ejercicios “kegel”:

Cuando va al baño, intente parar de orinar. Termine de orinar y relajase. Los músculos que usa para parar y empezar la corriente de la orina son los “kegel”.

Se puede practicar los ejercicios “kegel” en cualquier momento, donde sea.

**PRACTIQUE**

**PRACTIQUE**

**PRACTIQUE**

¡Intente hacer 50 “kegels” al día!

3. ¡Use una buena postura cuando se pare, se siente, o camine! ¡La buena postura le ayudará a verse y sentirse mejor!

Para una buena postura:

- Mantenga la cabeza elevada y enderece el cuello.
- Ponga la barbilla a la altura del pecho.
- Mantenga los hombros atrás. Doble las rodillas un poco, separe los pies de 8 a 12 pulgadas.
- Incline la parte de arriba de la pelvis hacia adentro, apretando los músculos para adentro y arriba.
- Ponga las nalgas para abajo y rectas.

# Consejos sobre la ropa

1. Lleve ropa floja. Trajes de correr, blusas grandes, y pantalones elásticos son buenas opciones y cuestan menos que la ropa de maternidad. Zapatos con talones bajos son mejores para el balance y el confort.

2. Lleve un sostén con soporte para sus senos.

3. Si está parada por mucho tiempo, use medias para el soporte.

## Otros Consejos

1. Descanse bastante. Puede necesitar dormir hasta 8 horas cada noche. Siéntese e incline los pies por un mínimo de diez minutos dos veces al día.

2. Visite al dentista para hacerse un chequeo de los dientes. **No deje que le tomen** radiografías.

3. Use una loción o crema para hacer sentir bien a su piel. La loción no previene las estrías.

4. Tome tiempo para si misma.

## Haciendo cambios

Los cambios frecuentes a los que se enfrenta durante su embarazo pueden ayudarle a prepararse para los cambios que su nuevo bebé traerá. Usted hará los cambios correctos para usted y su bebé cuando intente:

- Comer bien.
- Estar activa.
- Descansar bastante.
- Consultar a su proveedor de cuidado de salud.

**¡Felicidades! Ya ha empezado bien.**

Cornell Cooperative Extensión (Extensión Cooperativa de Cornell)
Ayudándole a poner el conocimiento a trabajar.

Adaptado por Carolina del Sur con permiso de Cornell Cooperative Extensión.
Revisado por el Comité de Revisión de Información sobre Nutrición de OPHN

D H E C
PROMOTE PROTECT PROSPER
South Carolina Department of Health
and Environmental Control

ML-009061 07/04