

Molestias comunes del embarazo

Common Discomforts of Pregnancy

Pregnancy brings many changes to your body, and each pregnancy is different. Use these tips to help you feel great and reduce discomfort throughout your pregnancy.

Nausea or heartburn

- Keep something in your stomach.
 - Eat crackers, toast, or dry cereal before getting out of bed in the morning or whenever you feel sick.
 - Eat 5 to 6 small meals during the day instead of 3 larger ones.
- **Avoid** eating greasy, spicy, or fried foods.
- **Avoid** high fat or fried foods. Broil or bake meats.
- Eat more protein.
- Drink fluids low in acid, such as water.
- Drink between meals, not at meals.
- Sip clear liquids if you are vomiting. When vomiting occurs, take sips of clear liquids only. Some examples of clear liquids are Jell-O, clear soft drinks (7-UP) sports drinks, tea, and broth. As the nausea passes, increase the amount of liquids to ½ cup every hour. Stay hydrated.
- **Avoid** food smells that make nausea worse.
- Take more rest periods or naps.



El embarazo trae muchos cambios para el cuerpo y cada embarazo es diferente. Use estos consejos para sentirse mejor y reducir las molestias durante el embarazo.

Náuseas o acidez estomacal

- Mantenga siempre algo en el estómago.
 - Coma galletas, tostadas o cereales secos antes de levantarse por las mañanas o cuando se sienta mal.
 - Coma entre 5 y 6 comidas pequeñas durante el día en lugar de 3 comidas grandes.
- **Evite** comer alimentos grasos, picantes o fritos.
- **Evite** consumir alimentos con mucha grasa o fritos. Prepare las carnes a la parrilla o al horno.
- Consuma una mayor cantidad de proteínas.
- Beba líquidos con bajo contenido ácido, como el agua.
- Beba entre comidas, no durante las mismas.
- Si tiene vómito, tome sorbos de líquidos claros. Cuando tenga vómito, únicamente beba sorbos de líquidos claros. Algunos ejemplos de líquidos claros son la gelatina, los refrescos claros (como 7-UP), las bebidas deportivas, el té y el caldo. A medida que pasen las náuseas, aumente la cantidad de líquidos a ½ taza cada hora. Manténgase hidratada.
- **Evite** los olores de los alimentos que empeoran las náuseas.
- Tome más períodos de descanso o siestas.



- Use an extra pillow for your head when sleeping, and wait at least 90 minutes before lying down after eating.
- If you vomit or have heartburn, rinse your mouth with 1 cup of water mixed with 1 teaspoon of baking soda. Drink fluids low in acid, such as water.
- **Avoid** wearing tight-fitting clothes.
- **Avoid** bending over at the waist. Use your legs and do squats instead.

Constipation or hemorrhoids

- **Drink 6 to 8 cups of liquid each day.** Choose water, juices, and milk.
- **Eat plenty of fiber-rich foods**, such as raw fruits and vegetables, whole grains, high-fiber cereal, popcorn, and beans like pinto, black, and garbanzo beans.
- **Walk or do light exercise** each day as you are able.
- **Avoid** using laxatives or enemas.
- **Avoid** straining or pushing when having a bowel movement.

Urinating often or leakage

- Drink less fluid 2 hours before bedtime.
- Use the bathroom often.
- Do Kegel exercises. Kegels are done by squeezing the muscles around the vagina, urethra and rectum, and holding them for 3 to 5 seconds. Slowly increase holding to 10 seconds. Repeat 10 times. Do Kegels at least 3 times each day.
- **Avoid caffeine** in coffee, tea, sodas, sport drinks and energy drinks.
- If you have a burning feeling when you urinate, call your health care provider.

- Use una almohada adicional en la cabeza cuando duerma y espere al menos 90 minutos para acostarse después de comer.
- Si vomita o tiene acidez estomacal, enjuáguese la boca con 1 taza de agua mezclada con 1 cucharadita de bicarbonato de sodio. Beba líquidos con bajo contenido ácido, como el agua.
- **Evite** llevar ropa ajustada.
- **Evite** agacharse por la cintura. Use sus piernas y haga sentadillas en su lugar.

Estreñimiento o hemorroides

- **Beba entre 6 y 8 tazas de líquido al día.** Elija consumir agua, jugos y leche.
- **Coma muchos alimentos ricos en fibra**, como frutas y verduras crudas, granos integrales, cereales con alto contenido de fibra, palomitas de maíz y frijoles como los pintos, negros y garbanzos.
- **Camine o haga ejercicio ligero** cada día, si puede.
- **Evite** utilizar laxantes o enemas.
- **Evite** hacer esfuerzos o pujar al defecar.

Micción frecuente o pérdidas de orina

- Consuma menos líquidos 2 horas antes de acostarse.
- Vaya al baño con frecuencia.
- Practique los ejercicios de Kegel. Los ejercicios de Kegel se realizan apretando los músculos que rodean la vagina, la uretra y el recto, y manteniéndolos durante 3 a 5 segundos. Aumente gradualmente el tiempo hasta alcanzar los 10 segundos. Repita 10 veces. Repita estos ejercicios al menos 3 veces al día.
- **Evite el consumo de cafeína** en el café, el té, las gaseosas, las bebidas deportivas y las bebidas energéticas.
- Si tiene sensación de ardor al orinar, llame a su proveedor de atención médica.

Swelling of hands and feet

- Wear supportive shoes.
- Prop your feet up when sitting or lying down.
- Add protein to your diet, such as eggs, beans, tofu, meat and yogurt.
- **Avoid** standing for long periods of time.

If your hands and feet swell again and these things do not help, call your health care provider.

Leg cramps

- If you have a leg cramp, work to straighten your leg. Alternate flexing and relaxing your foot.
- Stretch your calf muscles during the day.
- Do low to moderate exercise as directed by your provider.
- Add calcium to your diet, such as dairy, leafy greens and calcium-fortified juice.
- **Avoid** crossing your legs or sitting in a position that reduces blood flow.

Breast tenderness

- Wear a support bra that is not too tight.
- Wear a bra to bed at night.

Low back pain

- Use a side-lying position with pillows between the knees, behind the back and under the abdomen to give you support.
- Rest on a supportive mattress.
- Wear low-heeled or athletic shoes.
- Sit up straight and avoid slouching.

Hinchazón de manos y pies

- Utilice zapatos firmes.
- Apoye los pies en alto cuando se siente o acueste.
- Agregue proteínas a su dieta, como huevos, frijoles, tofu, carne y yogurt.
- **Evite** estar de pie por períodos prolongados.

Si se le vuelven a hinchar las manos y los pies y estas medidas no la ayudan, llame a su proveedor de atención médica.

Calambres en las piernas

- Cuando sienta las piernas acalambradas, trate de estirarlas. Alterne flexionar y relajar su pie.
- Estire los músculos de las pantorrillas durante el día.
- Realice ejercicios suaves a moderados, según lo indique su médico.
- Agregue calcio a su dieta, como lácteos, hojas verdes y jugo enriquecido con calcio.
- **Evite** cruzar las piernas o sentarse en una posición que reduzca el flujo de sangre.

Sensibilidad en los senos

- Use un sostén de soporte que no sea muy apretado.
- Use un sostén cuando duerma en la noche.

Dolor en la parte baja de la espalda

- Recuéstese de lado con almohadas entre las rodillas, detrás de la espalda y bajo el abdomen para apoyarse.
- Duerma en un colchón con buen soporte.
- Use calzado bajo o deportivo.
- Siéntese derecha y evite las malas posturas.

- Change positions often, whether sitting, standing or lying down.
- Get physical activity to build muscle strength.
- Use your legs and squat to pick up objects. Do not bend over.
- Use massage, take a warm shower, or apply ice for 15 minutes at a time (then remove) to help with low back pain.
- **Avoid** over the counter medicines until you talk with your provider.



- Cambie de posición con frecuencia, ya sea sentada, de pie o recostada.
- Haga actividad física para desarrollar fuerza muscular.
- Use las piernas para ponerse en cuclillas para recoger objetos. No se incline hacia adelante.
- Como ayuda para el dolor en la espalda baja, use masajes, tome una ducha tibia o aplique hielo por 15 minutos a la vez (luego retírelo).
- **Evite** usar medicamentos de venta sin receta médica hasta haber hablado con su médico.

If your pain is constant and has not gone away after trying these things, call your provider.

Si su dolor es constante y no desaparece después de probar estos consejos, llame a su médico.

Trouble sleeping

- Turn off your smart phone, TV and tablet at least 1 or more hours before bedtime. The light from these devices can make it harder to go to sleep.
- Exercise earlier in the day. Late day exercise can wake up your body.
- Use relaxation, meditation and other strategies to get ready for sleep.
- Use pillows to cradle your body.
- **Avoid caffeine** in coffee, tea, sodas, sport drinks and energy drinks, especially after 2 p.m.

Dificultad para dormir

- Apague su teléfono inteligente, TV y tableta por lo menos 1 o más horas antes de ir a la cama. La luz de estos dispositivos puede dificultar la conciliación del sueño.
- Ejercítese temprano en la mañana. El ejercicio a última hora del día puede despertar su cuerpo.
- Utilice la relajación, meditación y otras estrategias para prepararse para dormir.
- Utilice almohadas para apoyar su cuerpo.
- **Evite la cafeína** en el café, té, bebidas gaseosas, bebidas deportivas y bebidas energéticas, especialmente después de las 2 p. m.

Feeling dizzy or light-headed

- Eat 5 to 6 small meals every 2 to 3 hours, so you are not hungry.
- Drink 10, 8-ounce cups of fluid each day.

Si siente mareos o aturdimiento

- Coma 5 a 6 comidas pequeñas cada 2 o 3 horas para no tener hambre.
- Beba 10 vasos de 8 onzas de líquidos todos los días.
- Recuéstese sobre su lado izquierdo.

- Lie down on your left side.
- Change positions slowly, such as from lying to sitting, or sitting to standing.
- Sit down to do tasks instead of standing.
- Avoid being in temperature extremes, such as too much sun, cold and heat.

Tell your provider if feeling light-headed does not improve.

Nosebleeds

Nosebleeds are more common during pregnancy. To stop a nosebleed:

- Squeeze your nose gently between your thumb and forefinger for a few minutes.
- Tilt your head forward to avoid swallowing the blood and breathe through your mouth until the bleeding stops.
- **Contact your provider if your bleeding is severe or does not improve.**

Skin issues

- Itching is more common on the hands, feet and abdomen as skin stretches for baby's growth. Use gentle soaps for cleaning, hand washing and laundry. Take warm, not hot, showers.
- You may notice brown patches on your face, darkening of the skin around your nipples, a dark line on your abdomen and stretch marks. These are all common because of hormone changes.
- Use sunscreen to protect your skin.

- Cambie de posición lentamente, por ejemplo, de estar recostada a estar sentada, o de estar sentada a estar de pie.
- Haga sus tareas sentada y no de pie.
- Evite estar a temperaturas muy altas, como demasiado sol, frío y calor.

Informe a su médico si el aturdimiento no mejora.

Hemorragias nasales

Las hemorragias nasales son más comunes durante el embarazo. Para detener una hemorragia nasal:

- Apriete su nariz suavemente entre el pulgar e índice por unos minutos.
- Incline la cabeza hacia adelante para evitar tragarse la sangre y respire por la boca hasta que la hemorragia se detenga.
- **Comuníquese con su médico si la hemorragia es grave o no mejora.**

Problemas de la piel

- La comezón es más común en las manos, pies y abdomen a medida que la piel se estira por el crecimiento del bebé. Utilice jabones suaves para la limpieza, el lavado de manos y la ropa. Tome duchas tibias, no calientes.
- Es posible que note manchas marrones en su cara, oscurecimiento de la piel alrededor de los pezones, una línea oscura en el abdomen y estrías. Todo esto es común por los cambios hormonales.
- Utilice un protector solar para proteger su piel.

Varicose veins

Varicose veins look swollen, raised, or bulging.

- Keep feet slightly raised when sitting and avoid standing for long periods of time.
- Avoid tight-fitting clothing.
- Avoid crossing your legs.

Venas varicosas

Las venas varicosas lucen hinchadas, levantadas o abultadas.

- Mantenga los pies ligeramente levantados cuando se siente y evite estar de pie por períodos largos.
- Evite usar ropa ajustada.
- Evite cruzar las piernas.

Hable con su médico o equipo de atención médica si tiene alguna pregunta sobre su atención.

Talk to your doctor or health care team if you have any questions about your care.

Para obtener más información sobre salud, visite wexnermedical.osu.edu/patientedsp o comuníquese con la Biblioteca de Información sobre Salud, al 614-293-3707 or health-info@osu.edu.

For more health information, go to wexnermedical.osu.edu/patiented or contact the Library for Health Information at 614-293-3707 or health-info@osu.edu.