MANEJO DE LOS SÍNTOMAS FRECUENTES DEL EMBARAZO

TAHOE FOREST HEALTH SYSTEM

NÁUSEAS MATUTINAS O NÁUSEAS

¡Uno de los síntomas más frecuentes del embarazo! Es importante recordar que, para la mayoría de las personas, las náuseas solo son temporales.

Algunas recomendaciones para sobrellevarlas:

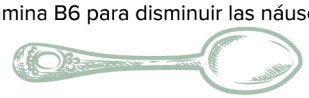
- **Coma porciones más pequeñas con mayor frecuencia** durante el día.
- Tome sus **vitaminas prenatales con la comida** o trate de tomarlas por la noche.
- Trate de comer **alimentos fríos**, los olores fuertes pueden aumentar las náuseas.
- Trate de agregar **alimentos ácidos** a sus comidas, como limón, vinagre o pepinillos en vinagre.
- **Incluya jengibre:** té de jengibre, rodajas frescas de jengibre en agua caliente, jengibre rallado en curris y salteados, o masticables de jengibre (hecho con jengibre natural)
- **Priorice los líquidos**, especialmente si vomita con regularidad. Tómelos poco a poco durante el día. Además de agua, beba agua de coco, infusión de agua (con fruta, hierbas, pepinos), licuados/batidos de proteínas, sopa o caldo de huesos, leche, té bajo en cafeína y frutas y vegetales ricos en agua, como melones, naranjas, apio y tomates.
- Se ha demostrado que la **vitamina B6** reducir las náuseas durante el embarazo. Empiece aumentando el consumo de alimentos ricos en B6 como camote/papas, plátanos, mangos, pistachos, aguacates y pollo.
- **Controle el azúcar en la sangre:** Algunos estudios han mostrado que los niveles de azúcar en la sangre podrían relacionarse con las náuseas matutinas durante el embarazo. Las proteínas pueden ayudar a estabilizar el azúcar en la sangre y aliviar los síntomas. Trate de incluir una fuente de proteína como huevos, pollo, pescado, tofu, leche, etc. yogur o proteína en polvo — con cada comida, especialmente el desayuno.
- **Limite los alimentos fritos o las comidas con alto contenido de grasa.** La grasa tarda en digerirse y puede quedarse más tiempo en el aparato digestivo, lo que aumenta la sensación de náuseas.

Las náuseas pueden aparecer en cualquier etapa del embarazo, pero son más frecuentes en el primer trimestre. Recuerde que las necesidades calóricas no aumentan hasta el segundo trimestre. Su cuerpo priorizará las necesidades nutricionales del bebé. Relájese, coma lo que pueda, algunas calorías son mejores que ninguna. Hable con su médico si los síntomas continúan durante el segundo trimestre.

Licuado Para Las Náuseas

- **1 puñado grande de espinacas (o 1/4 de taza de espinacas congeladas)**
- **1 plátano (fresco o congelado)**
- **¼ de taza de pistaches (o una cucharada de mantequilla de almendras)**
- **1 porción de proteína (3/4 de taza de yogur griego natural, o ½ taza de tofu, o 1 cucharada de proteína en polvo)**
- **1 taza de líquido (agua, agua de coco, leche)**
- **6 cubos de hielo**

Ponga todos los ingredientes en la licuadora y licúe hasta que no haya grumos. ¡Disfrute! Esto es un excelente sustituto de una comida si no tiene ganas de comer y contiene vitamina B6 para disminuir las náuseas.



Té De Jengibre Fresco

- **4 rodajas pequeñas de jengibre fresco**
- **½ limón**
- **1-2 cucharaditas de miel (opcional)**
- **una pizca de sal**

Ponga todos los ingredientes en su taza favorita. Vierta agua caliente y deje reposar durante 5 minutos. ¡Disfrute!

Electrolitos recomendados

- Hidratación diaria de Skratch Laboratorios
- Viento de cola Hidratación rápida
- Líquido intravenoso (stevia)
- Recargar (azúcar)
- Ultima (stevia)
- Nuun deporte (stevia)

Nota:

- Evite el alto contenido de sodio - limite el consumo a 200-400 mg/porción
- Azúcares/edulcorantes añadidos - no se necesita ninguno para la hidratación, pero para una actividad de más de 60 minutos es posible que necesite azúcar para reponerse (como Recargar).

Los cambios hormonales durante el embarazo pueden retrasar la digestión.

- **Buenas noticias:** durante el embarazo, nuestro cuerpo absorbe más nutrientes de los mismos alimentos que cuando no estamos embarazadas, lo que significa más nutrientes para el desarrollo del bebé.
- **Malas noticias:** una digestión más lenta puede provocar síntomas como náuseas, acidez estomacal y estreñimiento. Esperamos que estas recomendaciones y trucos puedan ayudarla a sobrellevar estos incómodos síntomas.

Aunque los antiácidos son seguros durante el embarazo, es mejor no excederse. Si nota que depende en antiácidos regularmente, pruebe los consejos a la derecha. También puede considerar probar enzimas digestivas. Hable con su dietista para obtener recomendaciones seguras.

RECOMENDACIONES PARA REDUCIR LA ACIDEZ ESTOMACAL

1. **Leche:** Pruebe con un vaso de leche o yogur después de cenar. El calcio puede ayudar con la acidez estomacal. Pruebe con leche de soya o de almendras con calcio fortificado si evita los lácteos.
2. **Té de hierbas:** Pruebe con jengibre, té verde o manzanilla.
3. **Comidas pequeñas y frecuentes:** Evite comidas abundantes que pueden tardar más en digerirse y provocar reflujo. Trate de consumir 4-6 comidas pequeñas en lugar de 2-3 comidas abundantes.
4. **Salga a caminar después de las comidas,** no haga ejercicio intenso, sino un agradable paseo o paseo con el perro.
5. **Beba mucha agua entre las comidas.** No beba tragos grandes durante las comidas.
6. **Siéntese derecho durante y después de las comidas** y evite acostarse durante al menos 30 minutos después de las comidas
7. **Haga una pausa antes de las comidas para estar tranquila.** Diga una bendición o liste 3 cosas por las que está agradecida. Siéntese mientras come (en lugar de estar de pie en la encimera), elimine distracciones como pantallas, coma más despacio y mastique bien los alimentos (mastique 10-20 veces cada bocado, dependiendo de la textura). Todo esto puede hacer que su cuerpo esté en un mejor estado para una digestión adecuada.

ESTREÑIMIENTO: NUTRIENTES Y ALIMENTOS QUE PUEDEN AYUDAR

FIBRA

Los “huesos de una planta” ayudan a que los alimentos se muevan por el aparato digestivo. Pruebe aumentar el consumo de algunos de estos alimentos ricos en fibra para facilitar la digestión: lentejas, kiwis, bayas, coles de Bruselas, frijoles, coliflor, pan o pasta de trigo integral, nueces y fruta deshidratada (como ciruelas pasas o pasas).

LÍQUIDOS

Incluso una ligera deshidratación puede aumentar el riesgo de estreñimiento. **Trate de beber de 8 a 10 vasos (aproximadamente 3 litros)** de agua durante el día. Además del agua, puede tomar otros líquidos, como **agua carbonatada, caldo/sopa, licuados, té, café descafeinado e incluso frutas y vegetales con alto contenido de agua** (como melones, cítricos, uvas, tomates y apio).

MAGNESIO

El consumo bajo de magnesio está asociado con el estreñimiento. Antes de recurrir a los suplementos, pruebe aumentar el consumo de alimentos ricos en magnesio, como **la espinaca o cualquier verdura de hoja verde, las semillas de calabaza, el edamame, las almendras, los aguacates, los plátanos y los frijoles.**

Los suplementos de hierro pueden contribuir al estreñimiento. Hable con su proveedor para tener ideas sobre cómo cubrir las necesidades de hierro y reducir el estreñimiento.

FIBRA DE CÁSCARA DE PSILIO: Esta fibra vegetal es muy eficaz para aliviar el estreñimiento. Disponible en polvo o cápsulas. Mezcle el polvo en licuados, avena o yogur. Empiece con 1 cucharadita por día y aumente gradualmente a 1 cucharada según lo tolere.

Para obtener información sobre los programas Baby & Me que ofrece Tahoe Forest Wellness, llame al (530) 587-3769 o visite TFHD.com/baby-me.