

Molestias comunes durante el 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.

El embarazo trae muchos cambios para el cuerpo y cada embarazo es distinto. Use estos consejos para que se sienta mejor y reduzca las molestias durante el embarazo.

Nausea or heartburn

- 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.
- Drink water between meals, not at meals.
- 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** food smells that make nausea worse.
- **Avoid** eating greasy, spicy, or fried foods.
- **Avoid** wearing tight fitting clothes.
- **Avoid** bending over at the waist. Use your legs and do squats instead.



Náuseas o acidez

- Coma galletas saladas, tostadas o cereal deshidratado antes de levantarse o cuando se sienta enferma.
- Coma 5 a 6 comidas pequeñas durante el día.
- Beba agua entre las comidas y no durante ellas.
- 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, enjuáguese la boca con 1 taza de agua mezclada con 1 cucharadita de bicarbonato de sodio. Beba líquidos con bajo contenido ácido, como agua.
- **Evite** los olores de alimentos que empeoren las náuseas.
- **Evite** consumir alimentos grasosos, condimentados o fritos.
- **Evite** usar ropa ajustada.
- **Evite** agacharse doblando su cintura. En su lugar, use las piernas para acuclillarse.



THE OHIO STATE UNIVERSITY

WEXNER MEDICAL CENTER

wexnermedical.osu.edu

Constipation or hemorrhoids

- Keep bowel movements soft and regular by eating whole grain or bran cereals, and raw fruits and vegetables for fiber.
- Do low to moderate exercise as directed by your provider.
- Drink ten, 8-ounce cups of fluid each day.
- **Avoid** using laxatives or enemas.
- **Avoid** straining or pushing when having a bowel movement.

Urinating often or leakage

- Drink less fluids 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 and do Kegels at least 3 times each day.
- **Avoid caffeine** in coffee, tea, sodas, sport drinks, and energy drinks.

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.

Estreñimiento o hemorroides

- Para mantener las deposiciones suaves y regulares, coma granos integrales o cereales de salvado y frutas y verduras crudas, para la fibra.
- Realice ejercicios suaves a moderados, como lo indicó el proveedor.
- Beba diez vasos de 8 onzas (236,6 ml) de líquidos todos los días.
- **Evite** el uso de laxantes o enemas.
- **Evite** hacer esfuerzos o empujar durante las deposiciones.

Orina frecuente o pérdida de líquido

- Beba menos líquido 2 horas antes de acostarse.
- Vaya al baño con frecuencia.
- Practique los ejercicios de Kegel. Para practicar los ejercicios de Kegel apriete los músculos alrededor de la vagina, la uretra y el ano y mantenga la presión durante 3 a 5 segundos. Aumente paulatinamente el tiempo hasta alcanzar los 10 segundos. Repita 10 veces y haga los ejercicios de Kegel al menos 3 veces al día.
- **Evite la cafeína** en el café, té, bebidas gaseosas, bebidas deportivas y bebidas energéticas.

Hinchazón de manos y pies

- Use 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 durante mucho tiempo.

Leg cramps

- When 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.

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.
- Change positions often, whether sitting, standing, or lying down.
- Get physical activity to build muscle strength.
- Use your legs to help you squat to pick up objects, instead of bending 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.



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, como lo indicó el proveedor.
- Agregue calcio a su dieta, como lácteos, hojas verdes y jugo fortificado con calcio.
- **Evite** cruzar las piernas o sentarse en una posición que reduzca el flujo de sangre.

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.
- Cambie de posición frecuentemente, ya sea sentada, de pie o recostada.
- Realice actividad física para desarrollar fuerza muscular.
- Use las piernas para ponerse en cuclillas, en lugar de inclinarse hacia delante para recoger objetos.
- Para ayudarse con el dolor en la espalda baja, use masajes, tome una ducha tibia o aplique hielo por 15 minutos cada vez (luego retírelo).
- **Evite** usar medicamentos de venta sin receta médica hasta haber hablado con su proveedor.

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

Breast tenderness

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

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 PM each day.

Feel dizzy or light-headed

- Eat 5 to 6 small meals every 2 to 3 hours, so you are not hungry.
- Drink ten, 8-ounce cups of fluid each day.
- 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 your light-headedness does not improve.

Si su dolor es constante y no desaparece después de probar estas cosas, llame a su proveedor de atención médica.

Sensibilidad en los senos

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

Problemas 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 quedarse dormida.
- Ejercítese temprano en la mañana. El ejercicio en horas tardías puede despertar su cuerpo.
- Use relajación, meditación y otras estrategias para prepararse para dormir.
- Utilice almohadas para apoyar su cuerpo.
- **Evite la cafeína** del café, té, bebidas gaseosas, bebidas deportivas y bebidas energéticas, especialmente después de las 2:00 p. m. todos los días.

Siente mareos o aturdimiento

- Coma 5 a 6 comidas pequeñas cada 2 o 3 horas, para no tener hambre.
- Beba diez vasos de 8 onzas (236,6 ml) de líquidos todos los días.
- Recuéstese sobre su lado izquierdo.
- Cambie de posición lentamente, como de recostada a sentada o de sentada a de pie.
- Haga sus tareas sentada en vez de a pie.
- Evite estar a temperaturas muy altas, como demasiado sol, frío y calor.

Infórmele a su proveedor si el aturdimiento no mejora.

Mouth issues

If you have overgrowths of gum tissue, called pregnancy tumors, visit your dentist to have plaque removed. You will need a medical release from your provider to see your dentist. The growths often disappear on their own after baby's birth.

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 bleeding stops. **Contact your provider if 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 that are all common from hormone changes.

Use sunscreen to protect your skin.

Problemas bucales

Si tiene crecimientos anormales del tejido de las encías, llamados tumores de embarazo, visite a su dentista que le retire la placa. Necesitará una autorización médica de su proveedor para consultar a su dentista. Los crecimientos suelen desaparecer por sí solos después del nacimiento del bebé.

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 proveedor si la hemorragia es grave o no mejora.**

Problemas a 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 su aseo, lavarse las manos y el lavado. 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 que son comunes por los cambios hormonales.

Utilice una pantalla 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.

Várices

Las várices lucen hinchadas, levantadas o abultadas.

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

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

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

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

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