



# Aliviando los Malestares del Embarazo

## (Easing the Discomforts of Pregnancy)

### *Comiendo bien para dos*

#### **Náuseas del embarazo**

- ◆ Determine los olores que se molestan a usted y evítelos.
- ◆ Abra las puertas y ventanas para que el aire fresco pase. O ponga una toalla debajo de la puerta para que los olores malos no entren.
- ◆ No fume. Evite las salas llenas de humo.
- ◆ Coma galletas, pan tostado o cereal por la mañana antes de salir de la cama.
- ◆ Coma un bocadillo (merienda) antes de acostarse. Una opción saludable sería queso o un huevo duro/ cocido.
- ◆ Tome líquidos entre comidas en vez de tomarlos con los alimentos.
- ◆ Coma alimentos que le atraigan.
- ◆ Si se siente tan malo que no puede comer (ni retiene la comida), dígame a su doctor o médico.

#### **Acidez**

- ◆ Coma poco pero más frecuente. Evite comidas grandes.
- ◆ Evite alimentos que no van de acuerdo con usted, como alimentos fritos o picantes.
- ◆ Evite acostarse inmediatamente después de comer.
- ◆ Llévase ropa suelta.
- ◆ No tome líquidos con sus comidas.

#### **Estreñimiento**

- ◆ Haga ejercicio- tal vez, un paseo (caminata) diario.
- ◆ Tome muchos líquidos, especialmente agua, leche y jugos.
- ◆ Consuma mucha fibra en su dieta, comiendo frutas, vegetales, arvejas secas y frijoles, y granos enteros.

#### **Cuidado**

No tome drogas ni medicamentos sin preguntar al médico. Esto incluye laxantes, antiácidos y aspirina.

Preparado por Gail M. Hanula, Especialista de Nutrición de Extensión. Especial agradecimiento por la revisión y contribución de Angela Dewitte y Lizia Auger

Poniendo el Saber a Trabajar. La Universidad de Georgia y la Universidad Estatal de Ft. Valley, el Departamento de Agricultura de los EEUU y condados cooperadores del estado. El Servicio de Extensión Cooperativa ofrece programas educativos, asistencia y materiales a toda persona sin discriminación por raza, color, nacionalidad, sexo o discapacidad. Una organización para la igualdad de oportunidad/acción afirmativa comprometida a procurar diversidad en sus empleados.

Folleto FDNS-NE SP-1301 noviembre 2002

Emitido para el avance del trabajo realizado por Extensión Cooperativa, Actos del 8 de mayo y 30 de junio, 1914, con la cooperación de la Facultad de Agricultura y Ciencias del Medio Ambiente de la Universidad de Georgia y el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos.

Gale A. Buchanan, Decano y Director