



Síntomas frecuentes durante el embarazo

Consejos para tratar los síntomas y mantenerse saludable

Este folleto describe los síntomas que muchas mujeres tienen durante el embarazo y ofrece consejos para ayudar a tratarlos. Es posible que usted no tenga ninguno, solo unos pocos o muchos de ellos. Si tiene inquietudes o preguntas, llame a su proveedor de atención a la salud. Consulte el libro El embarazo, el parto y el recién nacido (Pregnancy, Childbirth and the Newborn) para obtener más información.

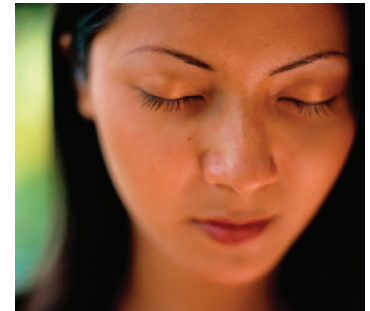
Síntomas y cuidado de uno mismo

Cansancio

Por qué: Los cambios hormonales, el aumento del metabolismo y la anemia pueden hacer que se sienta cansada.

Esto puede ayudar:

- Dormir más que de costumbre.
- Tomar una siesta cuando el cuerpo se lo pida.
- Hablar con su proveedor de atención a la salud sobre la posibilidad de padecer anemia. Muchas mujeres tienen anemia leve (que puede causar cansancio) durante el embarazo.



Los cambios en su cuerpo durante el embarazo pueden hacer que sienta más cansancio del habitual.

Molestias en los senos

Por qué: Las glándulas mamarias se están desarrollando y creciendo.

Esto puede ayudar:

- Usar un sostén más grande, de mayor soporte o un sostén para lactancia.
- Use compresas frías (por ejemplo: una toallita para lavarse empapada en agua fría) sobre sus senos, según se necesite.

Orina con frecuencia

Por qué: Su útero está creciendo y esto ejerce presión sobre su vejiga. Sus riñones también están trabajando más. La mayoría de las mujeres sienten que deben orinar con más frecuencia durante el 1º y el 3er trimestre.

Esto puede ayudar:

- Evitar tomar líquidos cerca de la hora de acostarse.
- Aceptar que es posible que deba levantarse para orinar al menos una vez durante la noche. ¡Piense que es una buena práctica para cuando nazca su niño!



Beber más agua puede ayudar a aliviar el dolor de cabeza durante el embarazo.

Dolores de cabeza y cambios en la visión

Por qué: Se deben a congestión nasal, fatiga, vista cansada, ansiedad y tensión. Consulte a su proveedor de atención a la salud antes de tomar cualquier medicamento, aun cuando sea sin receta. Los cambios en la visión por lo general se relacionan con el aumento de la retención de líquidos y son a corto plazo.

Los cambios en la visión y los dolores de cabeza pueden ser también uno de los primeros síntomas de hipertensión arterial que puede aparecer durante el embarazo. Si tiene cambios en la visión, llame a su proveedor de atención a la salud.

Esto puede ayudar:

- Beber más agua y comer algo. Los dolores de cabeza, la obstrucción nasal y pesadez en la cabeza y náuseas, con frecuencia mejoran con agua, jugo y un refrigerio.
- Relajarse y descansar.
- Poner una toalla húmeda y caliente sobre sus ojos y frente o probar con una compresa fría.

Acidez gástrica

Por qué: Es a causa de los cambios físicos y hormonales.

Esto puede ayudar:

- Evite los alimentos que causan dolor de estómago y una sensación de ardor. Algunos de estos pueden ser las bebidas carbonatadas, cafeína, chocolate, alimentos altamente ácidos como la fruta y jugos cítricos, tomates, mostaza, vinagre y comidas picantes, muy condimentadas, fritas y grasosas.
- No coma porciones grandes de comida. Coma varias porciones pequeñas de comida durante el día.
- Beba la mayor parte de los líquidos entre las comidas. No "acompañe" los alimentos en las comidas con mucho líquido.
- No coma cerca de su hora de ir a la cama. Permítase de 2 a 3 horas para digerir antes de acostarse.



Beber té de jengibre puede ayudarle a asentar su estómago.

- Duerma apoyada en almohadas o con una cuña.
- Pida a su proveedor de atención a la salud que le recomiende un antiácido de venta libre que pueda tomar.

Náuseas y vómitos

Por qué: Se deben a cambios hormonales.

Esto puede ayudar:

- Consumir comidas en pequeñas cantidades y frecuentes aproximadamente cada dos horas, de modo que su estómago nunca esté vacío.
- Comer unas cuantas galletitas saladas (o cualquier otro alimento que pueda tolerar) antes de levantarse de la cama por la mañana e incluso durante la noche, si se despierta.
- Comer un bocadillo de proteínas, tal como queso, huevos, carne, pescado, nueces o mantequilla de cacahuate (maní) a la hora de acostarse.
- Consumir jengibre cristalizado o beber té de jengibre, lo cual podría ayudarle a asentar su estómago.

Si usted es diabética, consulte con su proveedor sobre cómo tratar las náuseas y los vómitos.

¿Preguntas?

Sus preguntas son importantes. Si tiene preguntas sobre sus síntomas, llame a su proveedor de atención a la salud durante el horario de oficina.

Si necesita atención médica de inmediato, llame al 9-1-1.

Common Symptoms During Pregnancy

Tips for managing signs and staying healthy

*This handout describes symptoms many women have during pregnancy and tips to help manage them. You may have none, only a few, or many of them. If you have concerns or questions, call your health care provider. See the book *Pregnancy, Childbirth and the Newborn* to learn more.*

Symptoms and Self-care

Feeling Tired

Why: Changing hormones, increased metabolism, and anemia can all make you feel tired.

This might help:

- Get more sleep than usual.
- Take naps when your body tells you to.
- Talk with your health care provider about possible anemia. Many women have mild anemia (which can cause tiredness) during pregnancy.



Changes in your body while you are pregnant can make you feel more tired than usual.

Breast Discomfort

Why: Your milk glands are developing and expanding.

This might help:

- Wear a larger, more supportive bra, or a nursing bra.
- Use cold compresses (for example, a washcloth dipped in cold water) on your breasts as needed.

Urinating Often

Why: Your uterus is expanding, and this puts pressure on your bladder. Your kidneys are also working harder. Most women find they need to urinate more often in the 1st and 3rd trimesters.

This might help:

- Avoid drinking liquids close to bedtime.
- Accept that you may be getting up at least once a night to urinate. Think of it as good practice for parenting!



Drinking more water may help ease a pregnancy headache.

Headaches and Vision Changes

Why: These are caused by nasal congestion, fatigue, eyestrain, anxiety, and tension. Check with your health care provider before taking any medicines – even if they are over-the-counter remedies. Vision changes are often related to increased water retention and are short-term.

Vision changes and headaches may also be an early symptom of high blood pressure that can develop during pregnancy. Tell your health care provider if you have vision changes.

This might help:

- Drink more water and eat something. Headaches, nose and head stuffiness, and nausea often improve if you have water or juice and a snack.
- Relax and rest.
- Use a hot, moist towel over your eyes and forehead, or try a cold compress.

Heartburn

Why: Caused by hormonal and physical changes.

This might help:

- Avoid foods that cause stomach distress and a burning sensation. Some of these may be carbonated beverages, caffeine, chocolate, high-acid foods like citrus fruits and juices, tomatoes, mustard, vinegar, and foods that are spicy, highly-seasoned, fried, or fatty.
- Do not eat big meals. Eat several small meals throughout the day, instead.
- Drink most of your liquids between meals. Do not “wash down” food at meals with a lot of liquid.
- Do not eat close to your bedtime. Give yourself at least 2 to 3 hours to digest food before lying down.



Drinking ginger tea may help settle your stomach.

- Sleep propped up with pillows or a foam wedge.
- Ask your health care provider to recommend an over-the-counter antacid you can take.

Nausea and Vomiting

Why: These symptoms are caused by changing hormones.

This might help:

- Eat small meals about every 2 hours so your stomach is never empty.
- Eat a few crackers (or any other food you can handle) before you get out of bed in the morning, or during the night if you wake up.
- Eat a protein snack such as cheese, eggs, meat, fish, nuts, or peanut butter before you go to bed.
- Eat crystallized ginger or drink ginger tea to help settle your stomach.

If you have diabetes, talk with your diabetes care provider about how to deal with nausea and vomiting.

Questions?

Your questions are important. If you have questions about your symptoms, call your health care provider during office hours.

If you think you need medical care right away, call 9-1-1.

