

### Acidez y Estreñimiento

#### Acidez

Algunos ácidos estomacales (jugos gástricos) se suben a la garganta y crean una sensación de ardor o “acidez”. Los cambios corporales a principios del embarazo pueden causar acidez. También más adelante en el embarazo la presión que su bebé ejerce sobre su estómago puede causar acidez. Estos son algunos consejos para prevenirla:

- Coma comidas pequeñas y coma más seguido. Con esto sólo habrá poca comida en su estómago cada vez que coma. Trate de comer de 5 a 6 comidas pequeñas al día.
- Coma y beba despacio.
- Trate de tomar sólo pequeñas cantidades de líquidos con los alimentos. Tome más de su jugo, leche o agua como 1 hora después de comer.
- Coma menos alimentos grasosos o fritos. Helado, pizza, papitas, salchichón, pastelillos, aderezo de ensalada, manteca, mantequilla y margarina pueden causar acidez.
- Tome menos café y sodas. La cafeína causa acidez.
- Ponga atención a los alimentos que le causan acidez. Comidas condimentadas, chocolate, menta y hierbabuena causan malestar a algunas personas.
- Use ropa que le quede floja.
- No se recueste inmediatamente después de comer.
- Ponga límite al estrés y a las situaciones que pueden aumentar el estrés.
- Deje de fumar o por lo menos fume mucho menos cigarrillos.

**No tome ningún medicamento, antiácido o remedio casero hasta que consulte con su médico o enfermera.**





### **Estreñimiento**

El estreñimiento, o dificultad para ir al baño, con frecuencia es causado por cambios normales del cuerpo durante el embarazo.

### **Estas son algunas cosas que puede hacer para sentir alivio:**

1. Coma más alimentos con alto contenido de fibra todos los días.
  - Coma por lo menos de 5 a 9 frutas y verduras al día.
  - Entre comidas coma zanahorias, brócoli, manzanas o peras crudas.
  - Opte por panes y cereales integrales.
  - Coma un cereal con alto contenido de fibra como “bran flakes” (hojuelas de salvado).
  - Coma comidas preparadas con frijoles y chícharos secos o enlatados.
2. Beba por lo menos 8 vasos de líquido todos los días.
  - Tome 3 vasos de leche y 1 ó 2 vasos de jugo 100% de fruta o verdura todos los días. Los jugos de manzana o de ciruela pasa pueden ayudar.
  - Tome por lo menos 4 vasos de agua todo los días.
  - Limite el consumo de café, té y refrescos con cafeína.
3. Haga ejercicio todos los días. Caminar, nadar y hacer ejercicio en una bicicleta estacionaria son buenos ejercicios. Primero consulte a su médico o enfermera.
4. Vaya al baño de inmediato cuando sienta ganas. Desayunar y tomar algo calentito, con frecuencia ayuda a ir al baño.

**No tome medicinas, laxantes o remedios caseros o deje de tomar sus vitaminas prenatales o pastillas de hierro hasta que consulte con su médico o enfermera.**