

[Inicio](#) > Inquietudes sobre el embarazo y soluciones alimenticias

Share this Artículo

X



Inquietudes sobre el embarazo y soluciones alimenticias

El embarazo es emocionante, gratificante y completamente distinto para cada mujer.

<https://www.babyandme.nestle.co/inquietudes-sobre-el-embarazo-y-solucion...> [1]

[2] [3] [4]



Inquietudes sobre el embarazo y soluciones alimenticias

(0 Comentarios)

El embarazo es emocionante, gratificante y completamente distinto para cada mujer.

Lunes, Junio 8, 2020 - 15:01

- ^[5]
- [Imprimir](#) ^[1]
- [Compartir](#)

A continuación te mostramos una lista de las principales inquietudes durante el embarazo, así como algunas acciones positivas que podrían ayudarte a que tu embarazo vaya de maravilla.

Antojos

Aunque nadie sabe realmente por qué se presentan, muchísimas mamás los han tenido. Hay antojos de todo tipo, desde sandía y chocolate hasta helado con salsa picante.

Pasos a seguir cuando tengas antojos:

No los juzgues, ¡son una parte normal del embarazo!
Come porciones razonables y mantén una dieta saludable.

Náuseas

Las náuseas y los vómitos son un problema para muchas futuras mamás, especialmente durante el primer trimestre. La causa es desconocida y podría deberse a cambios hormonales o a un bajo nivel de azúcar en la sangre durante el inicio del embarazo. Como su nombre lo indica, generalmente se producen en la mañana, pero podrían aparecer ¡en cualquier momento del día!

Consejos para ayudar a controlar las náuseas:

- Come cantidades más pequeñas de comida.
- Busca comida nutritiva pero en porciones tipo refrigerio.
- Es posible que tu sentido del olfato se agudice durante el embarazo, así que evita exponerte a posibles provocadores de náuseas, como la comida con aromas fuertes, el perfume y el humo del cigarrillo.
- Elige sabores suaves en vez de muy los condimentados. Come un pequeño refrigerio antes de irte a dormir y al despertar, por ejemplo, un pan tostado solo o galletas saladas.
- Toma vitaminas prenatales con las comidas o después de ellas.

Si las náuseas son intensas, consulta a tu médico.

Estreñimiento

Las hormonas del embarazo relajan tus músculos intestinales y hacen que el desplazamiento de la comida a través de tu intestino sea más lento. Tu bebé también está ejerciendo presión sobre tus intestinos y esto hace que el proceso sea aún más lento.

Utiliza estos sencillos remedios que podrían ayudarte a que tu digestión vuelva a la normalidad:

- Bebe muchos líquidos todos los días, lo que incluye agua, té descafeinado, jugo de ciruela pasa, leche y sopas. Las verduras y frutas con mucho contenido de agua, como el apio, las frutas del bosque y la

sandía, también podrían ayudarte.

- Come más alimentos ricos en fibra, por ejemplo, frutas, verduras y cereales integrales.
- Sé más activa. El ejercicio, por ejemplo, caminar con regularidad, puede ayudar a que la comida se mantenga en movimiento.

Tobillos hinchados

La hinchazón de los tobillos es un efecto secundario frecuente del embarazo. Tu cuerpo está acumulando naturalmente más líquidos tanto para ti como para tu bebé. Los cambios hormonales también podrían contribuir a la hinchazón. La hinchazón en los tobillos parece ser más evidente por la noche, especialmente si has estado de pie todo el día.

Estos consejos podrían brindarte alivio:

- Bebe muchos líquidos.
- Eleva los pies cada vez que puedas.
- No uses zapatos apretados.

Si la hinchazón te está inquietando, háblalo con tu médico.

Acidez

Se puede producir acidez, una sensación de ardor en el centro del pecho, debido a que el peso del bebé está ejerciendo presión en tu estómago y tus intestinos. Debido a que los ácidos estomacales son introducidos a presión en el esófago y el músculo que se encuentra en la parte superior del esófago se relaja, se produce la incómoda sensación de ardor que conocemos como "acidez".

Estos cambios alimenticios pueden aliviar tu acidez:

- Consume comidas más pequeñas con mayor frecuencia y come despacio.
- Evita los alimentos grasos y condimentados.
- Después de comer, trata de esperar por lo menos una hora antes de recostarte.

Consulta a tu médico antes de tomar cualquier antiácido de venta sin receta médica, porque muchos contienen una alta concentración de sodio.

El vegetarianismo

Las dietas vegetarianas y veganas no representan un riesgo durante el embarazo, siempre y cuando estén bien planificadas e incluyan proteínas de alta calidad y un buen equilibrio de cereales integrales, frutas, verduras y grasas saludables.

Sigue estos pasos adicionales:

Pídele a tu médico un complemento prenatal que contenga vitamina B12, vitamina D, ácido fólico, hierro, calcio y zinc para agregar nutrientes que podrían faltar en tu dieta.

Si eres (o estás planeando volverte) vegetariana o vegana, avísale a tu obstetra.

Cómo evitar los productos lácteos

Si no consumes productos lácteos, ¡no te preocupes, de todas maneras puedes obtener suficiente calcio!

Ten en cuenta estas opciones cuando vayas de compras:

Elige productos fortificados con calcio; el jugo de naranja, la leche de soya, la leche de almendras y los cereales son buenas opciones de productos no lácteos.

Busca un complemento de calcio. Las fuentes de calcio no lácteas no se absorben tan bien como el calcio de origen lácteo, de modo que es posible que necesites un complemento de calcio.

Busca también un complemento de vitamina D. La vitamina D se encuentra principalmente en los productos lácteos, de modo que quizá también necesites un complemento si no recibes luz solar la mayoría de los días.

Hipertensión

La hipertensión gestacional (presión arterial alta que se produce durante el embarazo) requiere de atención por parte de tu proveedor de atención médica.

Mientras tanto:

- Trata de mantener el ritmo adecuado de aumento de peso.
- Mantente activa.
- Desde luego, evita el alcohol y el tabaco.
- Infórmale a tu proveedor de atención médica si estás tomando algún medicamento de venta con o sin receta.

Diabetes gestacional

Si tienes diabetes gestacional, siempre sigue los consejos de tu médico. Nadie sabe con certeza, pero al parecer las hormonas del embarazo interfieren con la insulina de mamá. Esto, a su vez, causa un desequilibrio en la insulina de tu bebé, lo que provoca altas concentraciones de glucosa (azúcar) en la sangre. Los bebés que nacen con un desequilibrio en la insulina pueden tener un mayor riesgo de volverse obesos o de padecer diabetes más adelante. El objetivo del tratamiento contra la diabetes gestacional es mantener las concentraciones de glucosa en sangre iguales a las de mujeres embarazadas que no tienen diabetes gestacional. El tratamiento contra esta afección siempre incluye planes alimenticios especiales y actividad física programada.

Una medida proactiva que puedes tomar es lo siguiente:

- Pídele a tu médico que te remita a una dietista titulada. Una dietista titulada especializada en diabetes gestacional puede personalizar un plan alimenticio y enseñarte a controlar la afección.

Si tienes más de uno

Tener gemelos u otros embarazos múltiples significa que necesitas más calorías. Haz lo siguiente para averiguar cuáles serán tus necesidades calóricas y nutricionales:

Pregúntale a tu proveedor de atención médica, ya que las necesidades calóricas pueden variar si al comienzo del embarazo pesabas menos o más de lo debido.

Calambres en las piernas

Los calambres en las piernas, que generalmente se producen en la noche, pueden ser un efecto secundario del embarazo, de forma más frecuente en el tercer trimestre. La causa más probable es el peso adicional que estás cargando.

Sigue estos pasos para encontrar alivio:

- Estira las pantorrillas y flexiona los tobillos.
- Consume suficiente calcio. Sí, es bueno para tus huesos, pero también influye en las contracciones musculares. Si tu proveedor de atención médica te recomienda un complemento de calcio para ayudar a relajar los músculos, es posible que también contenga magnesio, un mineral que actúa para equilibrar el calcio.

Es posible que tengas algunos de estos problemas durante tu embarazo o que no tengas ninguno. Solo es importante que sepas que la mayoría de ellos se pueden controlar; hay cosas que puedes hacer para mantenerte saludable y cómoda. Sin embargo, siempre debes seguir los consejos de tu proveedor de atención médica: ¡él es quien mejor te conoce y sabe más acerca de tu embarazo!

[Leer más](#) ^[6]

URL de origen: <https://www.babyandme.nestle.co/inquietudes-sobre-el-embarazo-y-soluciones-alimenticias>

Enlaces

[1] <https://www.babyandme.nestle.co/inquietudes-sobre-el-embarazo-y-soluciones-alimenticias>

[2] <https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.babyandme.nestle.co/inquietudes-sobre-el-embarazo-y-soluciones-alimenticias&media=https://www.babyandme.nestle.co/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/t1a-a.jpg&description=Inquietudes sobre el embarazo y soluciones alimenticias>

[3] <https://twitter.com/share?text=Inquietudes%20sobre%20el%20embarazo%20y%20soluciones%20alimenticias&url=https://www.babyandme.nestle.co/inquietudes-sobre-el-embarazo-y-soluciones-alimenticias>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.babyandme.nestle.co/inquietudes-sobre-el-embarazo-y-soluciones-alimenticias>

[5] <https://www.babyandme.nestle.co/printpdf/5551>

[6] <https://www.babyandme.nestle.co/javascript%3A%3B>