

Vea la siguiente tabla sobre las molestias que puede esperar durante el embarazo, cuando durante el embarazo puede experimentar estas molestias y lo que puede hacer para ayudar.

Incomodidad	Cuando está embarazada	Qué puedes hacer para ayudar
Hinchazón en el tobillo y los pies	Segundo y tercer trimestre	<ul style="list-style-type: none"> * Descansar en su lado (izquierda es el mejor) tanto como sea posible. * Use la manguera de soporte. * Hacer ejercicio regularmente. * Limite la ingesta de sal. * Evite el calor tanto como sea posible. * Mantener una buena postura y la mecánica del cuerpo. * Use zapatos cómodos y evite los tacones altos. * Mientras está sentado, apoyar los pies hacia arriba (incluso unas pocas pulgadas ayuda) y no cruzar las piernas. * Continúe bebiendo muchos líquidos.
Dolor de espalda	Se agrava a medida que avanza el embarazo	<ul style="list-style-type: none"> * Caminar con la espalda recta, evitar el "waddle". * Nunca se sienta directamente de una posición de espalda recostada. * Coloque una pequeña almohada o una toalla enrollada en la parte inferior de la espalda al sentarse o conducir su coche; Eleve sus pies. * Use bajo zapatos de suela de goma. * Evite levantar objetos pesados. * Aplique calor o hielo en su espalda. * Hacer ejercicios de inclinación pélvica.
Sensibilidad de los senos	Comienza temprano en el embarazo.	<ul style="list-style-type: none"> * Use un buen soporte o sujetador atlético día y noche. * Sumérgase en un baño caliente.
Fuga de seno	Comienza durante el segundo trimestre.	<ul style="list-style-type: none"> * Use parches de mama que no tienen ningún plástico en ellos; Cambiar con frecuencia si es húmedo. * Evitar jabones, cremas o ungüentos duros en el pecho.
Sangrado de la vagina	En cualquier momento del embarazo.	<ul style="list-style-type: none"> * Puede notar un sangrado leve después de las relaciones sexuales. * Llame a su proveedor si continúa después de 30 min. * Si el sangrado abundante ocurre (como su período) llame a su proveedor inmediatamente.

Síntomas del túnel carpiano (entumecimiento y hormigueo en la muñeca, las manos y los dedos)	Segundo y tercer trimestre	<ul style="list-style-type: none"> * No se sienta con las manos colgando a un lado, elevar los brazos afectados. * Mover posiciones con frecuencia. * Disminuir la sal para evitar la hinchazón excesiva. * Si los síntomas son extremadamente graves se puede hacer referencia a una férula de muñeca.
Estreñimiento	Segundo y tercer trimestre.	<ul style="list-style-type: none"> * Coma alimentos ricos en fibra. Ejemplos: (frutas, vegetales, salvado) * Beber 8-10 vasos de agua al día. * Ejercicio cada día. * Evite los laxantes y enemas a menos que sea recetado por su proveedor. * Mantener un horario regular para evacuaciones intestinales. * Trate de comer ciruelas secas, albaricoques o beber ciruela o jugo de albaricoque.
Contracciones / Abdominal	Después de la 20 ^a semana.	<ul style="list-style-type: none"> * Descanso; Tumbarse en su lado izquierdo unos 20 min. * Beber dos o tres vasos de agua o jugo rápidamente. * Tiempo la frecuencia de las contracciones. * Llame a su proveedor si las contracciones no se detienen en una hora o están a 10 minutos de distancia o más cerca.
Mareos	Comienza temprano y continúa	<ul style="list-style-type: none"> * Levántese despacio de acostarse. * No vaya demasiado tiempo entre comidas y llevar bocados con usted. * Beba muchos líquidos. * Si tiene mareos, acuéstese de lado o doble hacia adelante con la cabeza hacia abajo cerca de las rodillas. * Usar azadas de apoyo. * Moverse lentamente y deliberadamente * Evite las áreas calientes abarrotadas. * Póngase en contacto con su médico si los síntomas son graves.
Agrandamiento del vientre y los senos	Segunda mitad del embarazo.	<ul style="list-style-type: none"> * Dormir de lado con almohadas entre las piernas y apoyar el abdomen. * Use ropa suelta y cómoda. * Use un sujetador de apoyo incluso a la cama. * Descansar según sea necesario.
Fatiga o Cansancio	A principios del embarazo y de nuevo en el último mes.	<ul style="list-style-type: none"> * Tome siestas extra durante el día si es posible. * Trate de obtener por lo menos 8 horas de sueño por noche. * Coma una dieta bien balanceada para prevenir la anemia. * Continuar a ejercitar pero no al punto de agotamiento.

Flatulencia	En cualquier momento, especialmente después de 20 semanas.	<ul style="list-style-type: none"> * Trate de programar su evacuación intestinal diaria. * Evite los alimentos grasos como frijoles, col y refrescos. * Aumentar la fibra y el agua a su dieta. * Mastique y mastique los alimentos lentamente y evite comidas grandes. * Aumentar el ejercicio.
Los antojos de alimentos	En cualquier momento durante el embarazo.	<ul style="list-style-type: none"> * Está bien para complacerse un poco, siempre y cuando su dieta es saludable de otra manera y las opciones de alimentos no son perjudiciales. * Informe anormal de antojo como la suciedad de arcilla, almidón de maíz, o el hielo a su proveedor médico.
Micción frecuente	Comienza temprano, mejora a mediados del embarazo y luego aumenta hacia el final del embarazo.	<ul style="list-style-type: none"> * Sepa dónde están los baños cuando está fuera. Vacíe su vejiga regularmente. * No disminuya la ingesta de líquidos. * Esperar hacer muchos viajes al baño, día y noche. * Evite beber mucho líquido antes de acostarse. * Realizar ejercicios Kegal. * Informe de quemaduras o dolor al orinar a su médico.
Dolores de cabeza	Primera mitad del embarazo.	<ul style="list-style-type: none"> * Evitar la fatiga ocular. Descanse los ojos frecuentemente y tome descansos frecuentes en la computadora. * Use Tylenol como se indica. * Evite la aspirina y otros medicamentos contra el dolor, a menos que usted haya discutido su uso con su proveedor. * Beber abundante agua. * Coma regularmente. * Póngase en contacto con su médico para "dolor de cabeza" constante no aliviado por Tylenol o acompañado de visión borrosa.
Acidez	Segundo y tercer trimestre.	<ul style="list-style-type: none"> * Coma comidas frecuentes y pequeñas. * Coma lentamente y mastique bien su comida. * Evite los alimentos fritos, grasientos y picantes. * Beba líquidos entre sus comidas. * Evite acostarse justo después de las comidas. * Los antiácidos, según se indica, son seguros y eficaces.
Hemorroides	En cualquier momento del embarazo.	<ul style="list-style-type: none"> * Aplique las almohadillas frías de la bruja (Tucks) o el ungüento de la hemorroide. * Evite el estreñimiento (ver estreñimiento). * Evite sentarse de forma prolongada en el inodoro. * Haga su Kegal excersises. * Tome baños de asiento o baños calientes 3-4 veces / día.

Aumento de la saliva	Primer trimestre	<ul style="list-style-type: none"> * Chew goma de mascar y comer dulces duros – pero tenga cuidado con el exceso de calorías. * Use enjuague bucal. * Evite los almidones.
Aumento de la descarga vaginal	Durante el embarazo	<ul style="list-style-type: none"> * Use ropa interior de algodón. * Evite el nylon, la manguera de panty, los jabones o los aerosoles femeninos de la higiene. * NO DOUCHE. * Limpie de adelante hacia atrás. * Informe a su proveedor si su secreción vaginal es amarilla o verdosa, gruesa y cursi, o tiene un fuerte olor a peces, o si hay dolor, picazón o ardor.
Calambre en la pierna	Segunda mitad del embarazo.	<ul style="list-style-type: none"> * Extra de potasio o calcio puede ayudar. Trate de comer un plátano o beber jugo de naranja todos los días o beber un vaso de leche. * Cuando tenga un calambre en las piernas, póngase de pie sobre una superficie plana e inclínese contra una pared o silla para que el pie se flexione.
Dolor de Ligamento (una fuerte sensación de tirar / apuñalar a ambos lados de su abdomen)	Puede empeorar con embarazo	<ul style="list-style-type: none"> * Apoye su peso con su mano al cambiar posiciones. * Mover más lento. * Tylenol puede ayudar. * Aplique hielo o calor al lado afectado. * Use una faja / cinturón de maternidad. * Aliviar los calambres en cuclillas o llevar las rodillas al pecho. * Este dolor no se puede prevenir.
Congestión nasal y sangrado	Primer trimestre y de nuevo en el tercer trimestre.	<ul style="list-style-type: none"> * Utilice un humidificador / vaporizador si el aire está seco. * Puede utilizar y sin receta descongestionante (Sudafed). * Use spray salino nasal. * Si la congestión nasal ocurre a menudo y es difícil de controlar, informe a su proveedor. * Golpe su nariz suavemente.

<p>Náusea (enfermedad de la mañana)</p>	<p>Ocurre temprano en el embarazo y generalmente mejora después del primer trimestre.</p>	<ul style="list-style-type: none"> * Come galletas de sal, pretzels o galletas de jengibre antes de levantarse por la mañana y cuando se siente mareado. * Muévase lentamente cuando usted se levanta. * Después de levantarse por la mañana, espere una hora antes de beber cualquier líquido. * Coma 5-6 comidas pequeñas / día. Evite el estómago vacío o cargado. * Evite los olores fuertes. * Beber líquidos entre las comidas en vez de con las comidas. * Manténgase alejado de alimentos grasientos, malolientes o picantes. * Masca chicle y chupar el caramelo duro (ayuda de dulces de jengibre). * Beba ginger ale de temperatura ambiente o gaseosas claras. * Siéntese y ponga la cabeza entre las piernas. * Hable con su proveedor si sus síntomas continúan o si no puede mantener ningún alimento o líquido. *Deja de fumar * Use las orejas marinas (mareo) (disponibles en la mayoría de las farmacias) en ambas muñecas. * Tener un bocadillo de alta proteína en la noche antes de la cama (ejemplo de queso y galletas saladas, mantequilla de maní, galletas y un vaso de leche).
---	---	--