

Publicado en *Mom & me Centroamérica* | 1000 Primeros Días del Bebé (<https://www.momandme.nestle.com>)

[Inicio](#) > Síntomas comunes durante el embarazo

Comparte esto
X



Síntomas comunes durante el embarazo

Durante el embarazo tu cuerpo experimenta una gran cantidad de cambios que pueden causarte algunos malestares menores.

<https://www.momandme.nestle.com/sintomas-comunes-durante-el-embarazo> [1]

_ [2] _ [3] _ [4]



Síntomas comunes durante el embarazo

Durante el embarazo tu cuerpo experimenta una gran cantidad de cambios que pueden causarte algunos malestares menores.

Miércoles, Agosto 18th, 2021

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

Durante el embarazo tu cuerpo experimenta una gran cantidad de cambios que pueden causarte algunos malestares menores.

En general no hay nada de que preocuparse, pero debes contarle a tu médico si alguno de estos malestares es muy intenso^[1].

- **Náuseas y mareos:** se deben a los cambios hormonales de las primeras semanas del embarazo y suelen desaparecer después de las 12-14 semanas. Para prevenirlos descansa a menudo, come porciones pequeñas repartidas a lo largo del día, consume líquidos en abundancia y evita los olores o sabores que te molesten. Consulta a tu médico si vomitas a menudo ^[1].
- **Dolor de espalda:** se debe al aumento de la curvatura de la espalda baja como consecuencia del crecimiento de tu bebé. Para prevenirlo evita levantar objetos pesados, mantén la espalda recta cuando requieras levantar objetos del suelo, usa calzado plano y cómodo, siéntate con la espalda recta y descansa todo lo que puedas ^[1].
- **Estreñimiento:** es otra consecuencia de los cambios hormonales. Para evitarlo consume líquidos en abundancia y alimentos ricos en fibra como frutas, verduras y granos integrales ^[1].
- **Síntomas urinarios:** El crecimiento progresivo de tu bebé puede presionar la vejiga, causando una necesidad de orinar muy frecuentemente. Además, al final del embarazo los músculos pélvicos se relajan en preparación para el parto, lo que puede causar la emisión involuntaria de orina (incontinencia urinaria) con esfuerzos leves como reír, toser o estornudar. En la mayoría de los casos estos síntomas son transitorios y desaparecen después del parto. Consulta a tu médico si los síntomas son muy molestos o se acompañan por dolor al orinar o sangre en la orina ^[1].
- **Várices:** las venas de las piernas tienden a dilatarse durante el embarazo y habitualmente mejoran después del parto. Para prevenir las várices evita estar de pie por mucho tiempo, no te sientes con las piernas cruzadas, descansa a menudo con las piernas en alto, usa medias especiales y haz ejercicio con regularidad ^[1].
- **Edema (hinchazón) en las manos y los pies:** se debe generalmente a retención de líquidos. Para prevenirla levanta los pies a menudo, usa calzado cómodo y suelto y evita mantenerte de pie por mucho tiempo ^[2].

- **Agruras:** se deben a que el contenido ácido del estómago tiende a devolverse hacia el esófago debido a cambios en la motilidad intestinal y por la presión que ejerce el útero al crecer sobre el estómago. Para prevenirlas evita los alimentos ácidos o condimentados y cualquier alimento que te cause los síntomas, come cantidades más pequeñas con mayor frecuencia y pregúntale a tu médico si puedes tomar antiácidos [2].
- **Sangrado nasal:** es muy común durante el embarazo debido a los cambios hormonales. En general es transitorio y no hay nada de qué preocuparse. Para prevenirlo límpiate la nariz soplando suavemente una fosa nasal a la vez [2].

Referencias

1. National Health System. The Pregnancy Book. 2009. Crown. Capítulo 5.
2. Pregnancy. The Beginner's Guide. 2014. Dorling Kindersley Limited. Capítulo 7.

AVISO IMPORTANTE

Una dieta bien equilibrada, tanto durante el embarazo como después del parto, ayuda a mantener un suministro adecuado de leche materna. Le recomendamos que hable con su profesional de la salud antes de agregar cualquier suplemento dietético a su dieta durante el embarazo o la lactancia. Después del parto, creemos que la lactancia materna es el comienzo nutricional ideal para los bebés, ya que la leche materna proporciona una dieta equilibrada y protección contra enfermedades para su bebé. Apoyamos plenamente la recomendación de la Organización Mundial de la Salud de la lactancia materna exclusiva durante los primeros seis meses de vida, seguida de la introducción de alimentos complementarios nutritivos adecuados junto con la lactancia materna sostenida hasta los dos años. No debe exceder la dosis diaria recomendada. Mantenga los suplementos fuera del alcance de los niños.

[Leer más](#) [6]

URL de origen: <https://www.momandme.nestle.com/sintomas-comunes-durante-el-embarazo>

Enlaces

[1] <https://www.momandme.nestle.com/sintomas-comunes-durante-el-embarazo>

[2] https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.momandme.nestle.com/sintomas-comunes-durante-el-embarazo&media=https://www.momandme.nestle.com/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/sintomas_comunes_durante_el_embarazo

[3]

<https://twitter.com/share?text=S%C3%ADntomas%20comunes%20durante%20el%20embarazo&url=https%3A//www.momandme.nestle.com/sintomas-comunes-durante-el-embarazo>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.momandme.nestle.com/sintomas-comunes-durante-el-embarazo>

[5] <https://www.momandme.nestle.com/printpdf/104333>

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