

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

[Inicio](#) > ¡Trucos sencillos para calmar mis molestias del embarazo!

Comparte esto

X



## ¡Trucos sencillos para calmar mis molestias del embarazo!

El embarazo: "una etapa feliz" me habían dicho... Pero, ¿por qué no me dijeron nada de todas estas molestias? Náuseas, estreñimiento, calambres... Busco desesperadamente trucos para un embarazo plácido...

<https://www.momandme.nestle.com/trucos-sencillos-para-calmar-mis-molesti...> [1]

[2] [3] [4]



# ¡Trucos sencillos para calmar mis molestias del embarazo!

El embarazo: "una etapa feliz" me habían dicho... Pero, ¿por qué no me dijeron nada de todas estas molestias? Náuseas, estreñimiento, calambres... Busco desesperadamente trucos para un embarazo plácido...

Martes, Septiembre 15th, 2015

- <sup>[5]</sup>
- [Imprimir](#) <sup>[1]</sup>
- [Compartir](#)

## Náuseas matutinas, piernas pesadas, gases...

Desde las primeras semanas, un nuevo equilibrio se instala, los índices hormonales se modifican, el cuerpo cambia... Resultado: la mayoría de las mujeres padece estas molestias leves que irán desapareciendo con el transcurso de los meses, a medida que el organismo vaya acostumbrándose. ¡Algunos consejos para superar el trance!

## Náuseas matutinas y vómitos

En el primer trimestre del embarazo, la irrupción de las hormonas (progesterona y estrógenos) modifica el gusto e intensifica el olfato. A menudo estos cambios provocan **náuseas matutinas y vómitos** en muchas embarazadas. ¡Suele ser uno de los primeros síntomas del embarazo! El estrés y la ansiedad a menudo también influyen en esta hipersensibilidad, a los que se suma una mayor reacción a la hipoglucemia y un sistema digestivo lento.

### Soluciones:

- Haz tres comidas al día, a horas regulares, y permítete uno o dos aperitivos equilibrados.
- En el desayuno, opta por los carbohidratos (cereales, pan...).
- Evita los alimentos grasos, de digestión pesada, así como el agua con gas.
- Come sin prisa, en un ambiente tranquilo, y tómate un ratito de descanso después, para digerir bien. Date incluso una siesta si tienes problemas de insomnio.
- ¡Descansa e intenta relajarte!

## Los problemas digestivos

¡Estreñimiento, gases, reflujos gástricos, acidez estomacal forman el cuadro típico de numerosas futuras mamás! Lo causan las hormonas, y más concretamente la progesterona, que hace que el músculo del tubo digestivo se vuelva perezoso, y el útero que, a medida que crece, oprime a los otros órganos.

### Contra los gases:

- Evita los alimentos que fermentan, como los repollos, o que contienen gases, como el agua con gas...

- Fracciona las comidas, aunque tengas que hacer varias comidas reducidas al día.

- Come en un ambiente tranquilo.

### **Contra el estreñimiento:**

- Opta por alimentos ricos en fibra: hortalizas de hoja verde, frutas, cereales integrales y harinas integrales (pasta, arroz...), come algunas ciruelas pasas o frutos secos...

- Haz un poco de ejercicio: camina al menos 30 minutos al día.

- Bebe suficiente agua: 1,5 l al día.

### **Contra los reflujo gástricos:**

- Elimina los alimentos demasiado grasos.

- Evita recostarte después de las comidas.

- Evita inclinarte excesivamente: con ello se acentúa la opresión del estómago.

- Tu médico también puede recetarte medicamentos adaptados: no dudes en comentárselo.

Otro fenómeno frecuente en las mujeres embarazadas: la hipersalivación. Suele estar relacionada con una irritación del nervio que estimula las glándulas salivares y se acentúa con el estrés. Para evitarla, ¡relájate! También puedes probar con la homeopatía y la acupuntura.

### **Mi menú “como una seda” (¡es decir, contra el estreñimiento!)**

#### **Por la mañana**

1 taza de té + 2 rebanadas de pan integral + 1 producto lácteo + 1 jugo de naranja natural

#### **A media mañana**

1 manzana + una rebanada de pan integral

#### **A mediodía**

Ensalada de Flor de Itabo con nueces + 1 plato de pasta integral con salsa de tomate y queso mozzarella + colado de pera y manzana + agua mineral rica en magnesio.

#### **A media tarde**

1 vasito de jugo de ciruelas + 1 puñado de cerezas o 1 naranja + 1 rebanada de pan integral y 1 tazón de té

#### **Por la noche**

1/2 aguacate con jugo de limón + pechuga de pollo a la plancha y vainicas + 1 porción de queso + 2 rebanadas de pan integral + 1 infusión

### **Piernas pesadas, calambres y hemorroides**

Carencia de calcio y magnesio, compresión del sistema venoso, influencia de las hormonas sobre la elasticidad de las paredes venosas... son muchas las causas de una **mala circulación** durante el embarazo. Resultado: calambres, sensación de piernas pesadas, hormigueo, hinchazón (¡los tobillos

parecen patas de elefante!) e incluso hemorroides (a veces causadas por estreñimiento habitual). Estos síntomas no revisten gravedad por lo general, pero es preferible comentárselos al médico y adoptar algunas medidas simples.

### **Soluciones:**

- Opta por los alimentos ricos en sales minerales (calcio, magnesio) y en vitaminas del grupo B: verduras y frutas frescas, productos lácteos, cacao, almendras, avellanas... Apuesta asimismo por las aguas minerales ricas en magnesio.
- Lleva tacones bajos.
- Acaba la ducha con un chorro de agua fría desde los tobillos hacia las caderas. También puedes masajearte las piernas.
- Duerme con los pies ligeramente en alto (almohada).
- Evita tomar el sol.
- Puedes usar medias de compresión (el médico puede recetártelas).

**En la mayoría de los casos, existen remedios naturales. Si las molestias no desaparecen, nunca tomes medicamentos por tu cuenta. Coméntalo siempre antes con el médico.**

[Leer más](#) <sup>[6]</sup>

**URL de origen:** <https://www.momandme.nestle.com/trucos-sencillos-para-calmar-mis-molestias-del-embarazo>

### **Enlaces**

[1] <https://www.momandme.nestle.com/trucos-sencillos-para-calmar-mis-molestias-del-embarazo>

[2] [https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.momandme.nestle.com/trucos-sencillos-para-calmar-mis-molestias-del-](https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.momandme.nestle.com/trucos-sencillos-para-calmar-mis-molestias-del-embarazo&media=https://www.momandme.nestle.com/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/trucos_sencillos)

[embarazo&media=https://www.momandme.nestle.com/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/trucos\\_sencillos](https://www.momandme.nestle.com/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/trucos_sencillos)  
sencillos para calmar mis molestias del embarazo!

[3]

<https://twitter.com/share?text=%C2%A1Trucos%20sencillos%20para%20calmar%20mis%20molestias%20del%20embarazo>  
sencillos-para-calmar-mis-molestias-del-embarazo

[4] [https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.momandme.nestle.com/trucos-sencillos-para-calmar-](https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.momandme.nestle.com/trucos-sencillos-para-calmar-mis-molestias-del-embarazo)  
mis-molestias-del-embarazo

[5] <https://www.momandme.nestle.com/printpdf/2696>

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