

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

[Inicio](#) > Achaques de la mamá

Comparte esto

X



Achaques de la mamá

En muchas mamás se presentan achaques que pueden resultar incómodos ya que afectan directamente el sentimiento de comodidad; los achaques generalmente se dan en horas de la mañana.

<https://www.momandme.nestle.com/achaques-de-la-mama> [1]

[2] [3] [4]



Achaques de la mamá

En muchas mamás se presentan achaques que pueden resultar incómodos ya que afectan directamente el sentimiento de comodidad; los achaques generalmente se dan en horas de la mañana.

Martes, Octubre 2nd, 2018

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

Entre los achaques se nombran el vómito y las náuseas; los cuales aparecen generalmente en los primeros 2 ó 3 meses de la gestación pero muchas veces se mantienen después de este tiempo, generalmente estos síntomas desaparecen a las 22 semanas.

En algunos casos, el aumento de los vómitos asociados con el embarazo se acompaña de deficiencias nutricionales y pérdida de peso.

Recomendaciones para disminuir los achaques:

- Coma algo seco antes de levantarse de la cama; como por ejemplo unas galletas tipo soda.
- Haga 5 tiempos de comida, con raciones pequeñas a intervalos frecuentes deteniéndose antes de sentir saciedad y a horarios específicos.
- Evite ayunos prolongados.
- Como en lugares frescos, tranquilos y ventilados.
- Descanse después de comer.
- Si se va a acostar espere 2 horas después de comer.
- Si toma líquido, hágalo después de comer si es posible.
- Cuando sienta náuseas consuma algo salado y crujiente como una galleta soda.
- Dedique el tiempo suficiente para comer, no coma apurada.
- El olor a algunos alimentos suele desencadenar o agravar los vómitos y/o náuseas por los que es mejor evitarlos mientras se están cocinando.

Recuerde, es importante prevenir una deficiencia nutricional que se puede dar por los achaques. En caso de alguna consulta y/o preocupación puede consultar con su médico.

[Leer más](#) ^[6]

URL de origen: <https://www.momandme.nestle.com/achaques-de-la-mama>

Enlaces

[1] <https://www.momandme.nestle.com/achaques-de-la-mama>

[2] <https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.momandme.nestle.com/achaques-de-la-mama&media=https://www.momandme.nestle.com/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/achaques-de-la-mama.jpg&description=Achaques de la mamá>

[3]

<https://twitter.com/share?text=Achaques%20de%20la%20mam%C3%A1&url=https%3A//www.momandme.nestle.com/achaques-de-la-mama>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.momandme.nestle.com/achaques-de-la-mama>

[5] <https://www.momandme.nestle.com/printpdf/75756>

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