

¿Tiene preguntas?

Llame a nuestra Línea de Consejos de Enfermeras las 24 horas del día. Estamos aquí para ayudarlo.



Inglés:

(888) 275-8750

Español:

(866) 648-3537

TTY/TDD:

711

Distribuido por Molina Healthcare. Todo el material en este folleto es meramente informativo. No reemplaza las recomendaciones de su proveedor.

Para obtener esta información en otros idiomas y formatos accesibles, llame al Departamento de Servicios para Miembros. El número telefónico se encuentra en el reverso de la tarjeta de identificación del miembro.

MolinaHealthcare.com



Hábitos de alimentación útiles para aliviar molestias del embarazo

Cómo mantenerse sana durante el embarazo



Molestia	Causa	Qué puede hacer usted
NÁUSEAS MATINALES (NÁUSEAS)	Hormonas	<ul style="list-style-type: none"> Levantarse lentamente a la mañana. Comer unas galletas saladas u otro refrigerio liviano antes de salir de la cama. Hacer cinco o seis comidas pequeñas por día. Comer refrigerios con alto contenido de proteínas, como nueces y mantequilla de maní. Beber líquidos con frecuencia durante el día. Buenas opciones son caldo, gaseosa y Gatorade®. Respirar bastante aire fresco. Evitar los olores desagradables. Evitar las comidas grasosas. Evitar beber líquido con las comidas.
ACIDEZ	Hormonas	<ul style="list-style-type: none"> Comer comidas y refrigerios pequeños con bajo contenido de grasa. Comer lentamente. Beber líquidos principalmente entre las comidas, no con las comidas. Evitar las comidas picantes, y las frutas y los jugos ácidos. Esperar entre 1 y 2 horas después de comer o beber antes de acostarse. Usar ropa holgada. Preguntar a su proveedor de atención de la salud si puede tomar un antiácido.
ESTREÑIMIENTO (DIFICULTAD PARA DEFECAR)	Hormonas, presión en los intestinos	<ul style="list-style-type: none"> Beber entre 6 y 8 vasos de agua, jugo o leche por día. Comer cereales, frutas y vegetales con alto contenido de fibra. Comer frutas secas. Aumentar el nivel de actividad.
HEMORROIDES (VENAS HINCHADAS EN EL CANAL ANAL)	Presión causada por el estreñimiento	<ul style="list-style-type: none"> Aplicarse compresas de hielo. Hablar con su proveedor acerca de cremas de venta libre. Mantener limpia la zona del ano utilizando toallitas húmedas y papel higiénico blanco sin perfume.
CALAMBRES EN LAS PIERNAS	Falta de calcio y potasio	<ul style="list-style-type: none"> Comer productos lácteos y de soja para obtener más calcio. Comer frijoles blancos, bananas, espinaca y damascos deshidratados para obtener más potasio.

Una dieta saludable la ayuda de muchas maneras durante el embarazo. Puede evitar algunos de los dolores comunes del embarazo escogiendo los alimentos correctos.

Una dieta con alto contenido de frutas y vegetales la ayudará a disfrutar de su embarazo.

