

Concerns and Discomforts of Pregnancy

During pregnancy, you may have some concerns and discomforts as your body changes. Try these basic tips and talk to your doctor or nurse for more advice. Do not use any over the counter medicine or herbs without talking to your doctor first.

Nausea

Nausea or feeling sick to your stomach is often called morning sickness. It is common during the first 14 weeks of pregnancy.

- Try to eat crackers, dry toast or cereal before getting out of bed in the morning. These foods may help any time of the day you have nausea.
- Eat smaller meals more often instead of 3 large meals.
- Do not let your stomach get completely empty.
- Avoid lying down right after eating.
- Avoid high fat, fried, spicy or greasy foods.
- Avoid strong food smells.
- **Call your doctor** if you are not able to keep fluids down for over 24 hours, you have dark urine or you feel weak or dizzy.

Tired

Feeling tired is common.

- Exercise each day if allowed by your doctor to increase your energy.
- Rest often. Lie down on your left side for at least 1 hour during the day.

Inquietudes y molestias del embarazo

Durante el embarazo, usted puede tener algunas dudas y molestias a medida que su cuerpo cambia. Pruebe estos consejos básicos y hable con su médico o enfermera para que le den más información. No use ningún medicamento de venta sin receta médica o a base de hierbas sin consultar con su médico primero.

Náuseas

Las náuseas y malestares estomacales se llaman náuseas del embarazo. Es común durante las primeras 14 semanas de embarazo.

- Trate de comer galletas, tostadas o cereales antes de levantarse en la mañana. Estos alimentos pueden ayudarla en cualquier momento del día en que tenga náuseas.
- Coma alimentos en porciones más pequeñas de manera más frecuente en vez de 3 comidas grandes.
- No deje que su estómago quede completamente vacío.
- Evite recostarse inmediatamente después de comer.
- Evite las comidas muy grasosas, fritas o condimentadas.
- Evite los olores fuertes a comida.
- **Llame a su médico** si no puede mantener los líquidos durante más de 24 horas, si su orina es oscura o se siente débil o mareada.

Cansada

Es común sentirse cansada.

- Haga ejercicios todos los días para aumentar su energía si su médico se lo permite.
- Descanse con frecuencia. Recuéstese sobre su costado izquierdo por lo menos una hora durante el día.

Trouble Sleeping

As you get bigger, it can be hard to get comfortable and sleep.

- Avoid drinks with caffeine.
- Do not eat right before bedtime.
- Try a warm bath or shower before bedtime.
- Practice relaxation exercises such as meditation, deep breathing and stretching.
- Lie on your left side with a pillow between your legs and under your abdomen.

Bleeding Gums

- Use a soft toothbrush and brush gently. Floss each day.

Nose Stuffiness and Nose Bleeds

- You may put saline drops or gel into your nose.
- To stop a nosebleed, sit up and apply firm pressure with your fingers to the side of the nose that is bleeding.

Breasts are tender or leak milk

- Wear a good bra that is not too tight such as a sports bra.
- It may help to wear a bra that has no underwires to bed at night.
- Wear nursing pads in your bra if your breasts leak milk.

Heartburn

Heartburn is a burning sensation in the stomach, throat or chest.

- Avoid caffeine, dairy, greasy, acidic or spicy foods.
- Eat smaller meals every 2-3 hours. Eat slowly.
- Do not lie down for 1 hour after eating.
- Do not wear tight-fitting clothes.
- Do not bend over at the waist. Bend at your knees.
- Do not exercise for at least 2 hours after eating.
- Sleep with your head up on an extra pillow.
- Do not smoke.

Problemas para dormir

A medida que aumente de peso, puede ser difícil lograr estar cómoda y dormir.

- Evite las bebidas con cafeína.
- No coma inmediatamente antes de irse a dormir.
- Trate de darse un baño o una ducha tibia antes de irse a dormir.
- Practique ejercicios de relajación como meditación, respiración profunda y estiramientos.
- Recuéstese sobre su costado izquierdo con una almohada entre las piernas y bajo su abdomen.

Sangrado de encías

- Use un cepillo de dientes suave y cepílese con suavidad. Use hilo dental diariamente.

Congestión y sangrado nasal

- Puede ponerse gotas salinas o gel en la nariz.
- Para detener el sangrado de nariz, siéntese y aplique una presión firme con los dedos en el lado que está sangrando.

Los senos están sensibles o gotean leche

- Use un buen sostén que no sea muy apretado, como por ejemplo uno deportivo.
- Podría ser útil usar un sostén que no tenga soporte de alambre para dormir.
- Use protectores de senos dentro del sostén si sus senos gotean leche.

Acidez estomacal

La acidez estomacal es una sensación de ardor en el estómago, garganta o pecho.

- Evite la cafeína, lácteos, alimentos grasosos, ácidos o condimentados.
- Coma alimentos en porciones más pequeñas cada 2 a 3 horas. Coma lentamente.
- No se recueste por lo menos durante 1 hora después de comer.
- No use ropa apretada.
- No flexione su cuerpo a la altura de la cintura para agacharse. Flexione las rodillas.
- No haga ejercicios durante al menos 2 horas después de comer.
- Duerma con la cabeza levantada y apoyada en una almohada adicional.
- No fume.

Swelling of Hands and Feet

- Avoid standing or sitting for long periods of time.
- Lie on your left side for 30-60 minutes, 3-4 times each day.
- Exercise if allowed by your doctor.
- Avoid foods high in salt.
- **Call your doctor** if you wake up in the morning a few days in a row with swelling.

Urinating Often

This is common.

- Do not limit liquid or water intake, but try to drink less before bedtime.
- Urinate often.
- Avoid liquids with caffeine.
- Do Kegel exercises to strengthen and control the muscles around the vagina.
 - To locate these muscles, stop and start your urine when you use the toilet.
 - Try to tighten the muscles a small amount at a time. Then release very slowly.
 - As you tighten the muscles, you should feel the area from your urethra, where urine leaves your body, lift slightly.
 - Practice these exercises while you sit, stand, walk, drive or watch television.
 - Do these exercises 10 times, 5 to 10 times a day.
- **Call your doctor** if you have burning or pain when urinating or have a fever.

Hinchazón de las manos y los pies

- Evite estar de pie o sentada durante períodos prolongados.
- Recuéstese sobre el costado izquierdo durante 30 a 60 minutos, de 3 a 4 veces al día.
- Haga ejercicios si lo autoriza su médico.
- Evite alimentos con alto contenido de sal.
- **Llame a su médico** si tiene hinchazón durante varios días seguidos al despertarse en la mañana.

Orinar a menudo

Esto es común.

- No restrinja el consumo de líquido o agua, pero trate de tomar menos antes de irse a dormir.
- Orine frecuentemente.
- Evite las bebidas con cafeína.
- Haga los ejercicios de Kegel para fortalecer y controlar los músculos alrededor de la vagina.
 - Para ubicar estos músculos, detenga y comience el flujo de orina cuando use el baño.
 - En cada ocasión, trate de contraer un poco los músculos. Luego suelte muy lentamente.
 - A medida que contrae los músculos, debería sentir que el área de la uretra, por donde la orina sale del cuerpo, se levanta levemente.
 - Practique estos ejercicios mientras está sentada, de pie, camina, maneja o ve televisión.
 - Haga estos ejercicios 10 veces, de 5 a 10 veces por día.
- **Infórmele al médico** si tiene ardor o dolor al orinar o si tiene fiebre.

Constipation or Diarrhea

- Drink 6 to 8 cups of liquids each day. Choose water, juices and milk.
- Eat high fiber foods such as raw fruits and vegetables, whole grains, high-fiber bran cereals and cooked dried beans.
- Exercise if allowed.
- Do not use laxatives, enemas or over the counter medicines unless your doctor says that it is okay.
- **Call your doctor** if your constipation does not get better in 2 days.

Hemorrhoids

- Keep your bowel movements regular and soft.
- Do not strain or push when having a bowel movement.
- Use cold compresses to relieve pain or swelling.
- **Call your doctor** if your pain increases or if you have bleeding.

Low Backache

- Rest often. Use a supportive mattress. Lie on your left side with pillows between the knees, behind the back and under the stomach.
- Stand up straight. Do not slump or slouch.
- Wear low heeled, good walking shoes.
- Do not stand in one place too long. Move around.
- Squat to pick up objects rather than bending at the waist. Do not bend over at the waist. Bend your knees.
- Exercise if allowed by your doctor.

Estreñimiento o diarrea

- Beba entre 6 y 8 tazas de líquido al día. Opte por agua, jugo y leche.
- Consuma alimentos ricos en fibra como frutas y verduras crudas, granos enteros, cereales con alto contenido de fibras y legumbres secas cocidas.
- Haga ejercicios si está autorizada.
- No use laxantes, enemas o medicamentos de venta sin receta médica, a menos que lo autorice su médico.
- **Llame a su médico** si el estreñimiento no mejora en 2 días.

Hemorroides

- Mantenga sus deposiciones regulares y blandas.
- No se esfuerce ni empuje al momento de tener deposiciones.
- Use compresas frías para aliviar el dolor o la hinchazón.
- **Llame a su médico** si el dolor aumenta o si tiene sangrado.

Dolor en la parte baja de la espalda

- Descanse con frecuencia. Use un colchón que brinde apoyo. Recuéstese sobre su costado izquierdo con almohadas entre las piernas, detrás de la espalda y bajo su abdomen.
- Párese derecha. No ande inclinada ni se encorve.
- Use tacones bajos y buenos zapatos para caminar.
- No se quede de pie en el mismo lugar mucho tiempo. Muévase.
- Póngase en cuclillas para levantar objetos en lugar de flexionar su cuerpo a la altura de la cintura. No flexione su cuerpo a la altura de la cintura. Doble las rodillas.
- Haga ejercicios si lo autoriza su médico.

Leg Cramps

Leg cramps are common in late pregnancy.

- Increase fluid, calcium and potassium intake in your diet. Eat foods such as milk, yogurt, bananas and orange juice.
- Rest often with your legs up during the day.
- Exercise if allowed by your doctor.
- During a leg cramp, straighten your leg and bend your foot toward the front of your leg.
- Wear low heeled, good walking shoes.
- **Call your doctor** if only one leg is hurting all the time, if there is a hot or reddened area on the leg, or if the leg hurts when you bend your foot toward the front of your leg.

Varicose Veins

Varicose veins are enlarged veins you may see on your legs.

- Avoid hose or girdles with elastic bands.
- Avoid standing or sitting for long periods of time.
- Take short rest breaks with your legs raised higher than your heart. Lie on your left side with a pillow between your legs and under your abdomen.
- Do not cross your legs or massage your legs or feet.

Vaginal Drainage

A change in vaginal drainage is normal.

- Bathe the outer vaginal area often. Use soap without perfume. Rinse well.
- Do not use tampons, vaginal sprays, douches, powders and colored or perfumed toilet paper.
- Wear cotton underwear. Avoid panty hose, girdles and tight pants.
- **Call your doctor** if the drainage has a bad odor, causes itching or there is blood.

Calambres en las piernas

Los calambres en las piernas son comunes en la última etapa del embarazo.

- Aumente el consumo de líquidos, calcio y potasio en su dieta. Consuma alimentos como leche, yogurt, bananas y jugo de naranjas.
- Descanse frecuentemente durante el día con las piernas en alto.
- Haga ejercicios si lo autoriza su médico.
- Durante un calambre en la pierna, estírela y doble su pie hacia el frente de la pierna.
- Use tacones bajos y buenos zapatos para caminar.
- **Llame a su médico** si le duele una sola pierna constantemente, si hay un área caliente o enrojecida, o si le duele cuando dobla el pie hacia el frente de la pierna.

Venas varicosas

Las venas varicosas son venas que han aumentado de tamaño y que se pueden ver en las piernas.

- Evite las medias o fajas con bordes elásticos.
- Evite estar de pie o sentada durante períodos prolongados.
- Tómese breves descansos con las piernas elevadas más arriba del nivel del corazón. Recuéstese sobre su costado izquierdo con una almohada entre las piernas y bajo su abdomen.
- No cruce las piernas ni se haga masajes en las piernas ni en los pies.

Secreción vaginal

Un cambio en la secreción vaginal es normal.

- Lave con frecuencia la parte exterior de la vagina. Use jabón sin perfume. Enjuague bien.
- No use tampones, aerosoles vaginales, duchas vaginales, talco y papel higiénico con color o perfumado.
- Use ropa interior de algodón. Evite las pantimedias, las fajas y los pantalones apretados.
- **Llame a su médico** si la secreción tiene mal olor, provoca picazón o si hay sangre.

Headaches

- Call your doctor or nurse for over the counter medicines that are safe to take. **Do not** take aspirin, ibuprofen (Advil or Motrin) or naprosyn (Aleve).
- **Call your doctor** if your headache does not go away, you have blurred vision or dizziness, or a lot of swelling in your hands or feet.

Cold, Flu or a Virus

- Call your doctor or nurse for over the counter medicines that are safe to take.
- Avoid being around people who are ill. Wash your hands often.
- **Call your doctor** if you have a fever, shortness of breath or are coughing up sputum.
- **Call you doctor** if you are exposed to someone who has the chicken pox or strep throat.

Abdominal Pain or Contractions

- You may feel some pain in the groin area as your uterus grows. This pain can get worse with sudden movements or prolonged walking.
- **Call your doctor right away** if you have severe pain.
- Braxton Hicks Contractions are mild contractions that are painless and irregular. These are common and do not need treatment.
- When you have a contraction, lie on your left side and rest. Place your hands on your abdomen and feel when the contraction begins and ends. Time how often the contractions are coming.
- **If you are less than 9 months pregnant** and are having contractions, drink 8-10 glasses of water in one hour. If you still have 4 or more contractions in one hour after drinking the water, call your doctor.
- **If you are in your ninth month of pregnancy**, call your doctor if your contractions are occurring more than 6 per hour, last longer than 15-30 seconds, become painful, or you have vaginal bleeding or leak fluid.
- Your doctor may tell you to call right away if you have any contractions.

Dolor de cabeza

- Llame a su médico o enfermera para consultar por los medicamentos de venta sin receta que son seguros para tomar. **No tome** aspirina, ibuprofeno (Advil o Motrin) o naprosyn (Aleve).
- **Llame a su médico** si el dolor de cabeza no pasa, tiene visión borrosa o mareos, o mucha hinchazón en las manos o los pies.

Resfrío, gripe o un virus

- Llame a su médico o enfermera para consultar por los medicamentos de venta sin receta que son seguros para tomar.
- Evite estar alrededor de personas que estén enfermas. Lávese las manos con frecuencia.
- **Llame a su médico** si tiene fiebre, dificultad para respirar o tiene tos con esputo.
- **Llame a su médico** si está expuesto a alguien que tiene varicela o amigdalitis estreptocócica.

Dolor abdominal o contracciones

- Puede sentir algo de dolor en el área de la ingle a medida que su útero crece. Este dolor puede empeorar con los movimientos repentinos o caminatas prolongadas.
- **Llame a su médico inmediatamente** si tiene un dolor agudo.
- Las contracciones de Braxton-Hicks son contracciones leves que no son dolorosas y son irregulares. Son comunes y no necesitan tratamiento.
- Cuando tenga contracciones, recuéstese sobre su costado izquierdo y descanse. Coloque las manos sobre el abdomen y determine cuándo comienza y termina una contracción. Anote la frecuencia con que aparecen las contracciones.
- **Si tiene menos de 9 meses de embarazo** y tiene contracciones, beba de 8 a 10 vasos de agua en una hora. Si aún tiene 4 contracciones o más en una hora después de beber el agua, llame a su médico.
- **Si está en su noveno mes de embarazo**, llame a su médico si las contracciones ocurren más de 6 veces por hora, duran más de 15 a 30 segundos, se vuelven dolorosas o tiene sangrado vaginal o pérdida de líquido.
- Su médico puede indicarle que lo llame inmediatamente si usted tiene contracciones.

Dizziness

- Lie on your left side.
- Change your position slowly.
- Get up slowly after you have been lying down.
- Eat regular meals.
- **Call your doctor** if it does not go away or happens often.

Sexual Relations

- It is common to have some changes in your sexual desire during pregnancy.
- Sexual intercourse is allowed during your pregnancy unless your doctor has told you otherwise.
- You may feel some cramping for a few minutes after sexual intercourse.

Changes in Mood or Thinking

- It is common to have mood swings from hormone changes in your body.
- You may notice that you are more forgetful. This is common. Make notes for yourself to help you remember important things.
- Tell your doctor if you have thoughts of harming yourself.

Food Cravings

You may have some unusual food cravings during pregnancy.

- Eat a variety of healthy foods at meals and for snacks.

Skin, Hair and Nails

- Your hair and nails may grow faster. If you plan to get your hair treated with chemicals, tell your hairdresser that you are pregnant.
- Common skin problems include changes in skin color, itchy skin, stretch marks and acne.
- **Call your doctor** if you have concerns.

Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns.

Mareos

- Recuéstese sobre su costado izquierdo.
- Cambie de posición lentamente.
- Después de haber estado recostada, levántese lentamente.
- Coma en horarios regulares.
- **Llame a su médico** si no desaparecen o le sucede a menudo.

Relaciones sexuales

- Es común tener algunos cambios en el deseo sexual durante el embarazo.
- Las relaciones sexuales están permitidas durante el embarazo, a menos que su médico le indique lo contrario.
- Puede sentir algunos calambres durante algunos minutos después de una relación sexual.

Cambios en el estado de ánimo o el pensamiento

- Es común tener cambios en el estado de ánimo debido a los cambios hormonales de su cuerpo.
- Es posible que se dé cuenta de que está más olvidadiza. Esto es común. Escriba notas para sí misma para ayudarse a recordar las cosas importantes.
- Infórmele a su médico si tiene pensamientos sobre hacerse daño a sí misma.

Antojos de comida

Puede tener algunos antojos de comida inusuales durante el embarazo.

- Consuma una variedad de alimentos saludables en las comidas y los refrigerios.

Piel, cabello y uñas

- Es posible que su cabello y sus uñas crezcan más rápido. Si piensa tratarse el cabello con productos químicos, infórmele a su peluquero que está embarazada.
- Los problemas frecuentes de la piel incluyen cambios en el color, picazón, estrías y acné.
- **Llame a su médico** si tiene alguna duda.

Hable con su médico o enfermera si tiene alguna pregunta o duda.

11/2007. Developed through a partnership of Mount Carmel Health, Ohio State University Medical Center, and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at www.healthinfotranslations.org.

Concerns and Discomforts of Pregnancy. Spanish