

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

Compartir Artículo

X



¡Trucos sencillos para calmar mis pequeñas molestias!

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 placido...

<https://www.babyandme.nestle.ec/trucos-sencillos-para-calmar-mis-pequena...> [1]

[\[2\]](#) [\[3\]](#) [\[4\]](#)



¡Trucos sencillos para calmar mis pequeñas

molestias!

(0 opiniones)

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...

Lunes, Agosto 3, 2020 - 14:42

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

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.

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 Como frituras
- 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, reflujo gástrico, 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 la col, 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 inmediatamente 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 semidescremado + 1 taza de fruta picada (papaya, manzana y/o pitajaya) + 1 huevo cocido o queso fresco

A media mañana

1 manzana + galletas integrales y/o 1 puñado de nueces o almendras

A mediodía

ensalada de vainitas, tomate y zanahoria (puede quedar como ensalada mixta)+1 taza de arroz con quinua + pollo a la plancha + jugo de papaya + agua aromática

A media tarde

Un puñado de pasas con almendras + 1 durazno + 1 lácteo + agua aromática

Por la noche

Ensalada de aguacate con tomate y aceitunas ++ pescado salteado con verduras + + 3 muchines de zanahoria blanca + 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, 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](#) ^[6]

URL de origen: <https://www.babyandme.nestle.ec/trucos-sencillos-para-calmar-mis-pequenas-molestias>

Enlaces

[1] <https://www.babyandme.nestle.ec/trucos-sencillos-para-calmar-mis-pequenas-molestias>

[2] https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.babyandme.nestle.ec/trucos-sencillos-para-calmar-mis-pequenas-molestias&media=https://www.babyandme.nestle.ec/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/trucos_sencillos_para_calmar_mis_pequeñas_molestias!

[3]

<https://twitter.com/share?text=%C2%A1Trucos%20sencillos%20para%20calmar%20mis%20peque%C3%B1as%20molestias%20sencillos-para-calmar-mis-pequenas-molestias>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.babyandme.nestle.ec/trucos-sencillos-para-calmar-mis-pequenas-molestias>

[5] <https://www.babyandme.nestle.ec/printpdf/2696>

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