



NAÚSEAS Y MAREOS

- * Consuma galletas de soda 15 minutos antes de levantarse de la cama por la mañana.
- * Realice comidas pequeñas y frecuentes cada 2 horas.
- * Evite beber líquidos en ayunas.
- * Evite el consumo excesivo de líquidos con las comidas.
- * Los líquidos se deben tomar a sorbos, pero entre las comidas, prefiriendo los jugos naturales.

- * Disminuya el consumo de sopas mientras presenta los síntomas.
- * Evite preparaciones muy condimentadas, picantes o de olores muy fuertes.
- * Evite las frutas ácidas, gaseosas, refrescos azucarados y preparaciones con alto contenido de sal o grasa.
- * Evite consumir las preparaciones muy frías o muy calientes.
- * Permanezca en reposo cuando se incremente la sensación de náuseas.
- * Mantenga una buena postura corporal.
- * Permanezca en ambientes libres de humo.

Realizado por Asesor y
estudiantes de práctica:



¡COMO VAS A SER MAMÁ, ESTA INFORMACIÓN ES PARA TI!



Nombre:

Aquí podrás llevar un seguimiento de tu ganancia de peso durante la gestación y conocer cómo puedes manejar los síntomas gastrointestinales que se presentan en el primer trimestre de gestación.

MI GANANCIA DE PESO

Estatura _____ Peso pregestacional _____ IMC pregestacional _____

Meta de ganancia de peso _____

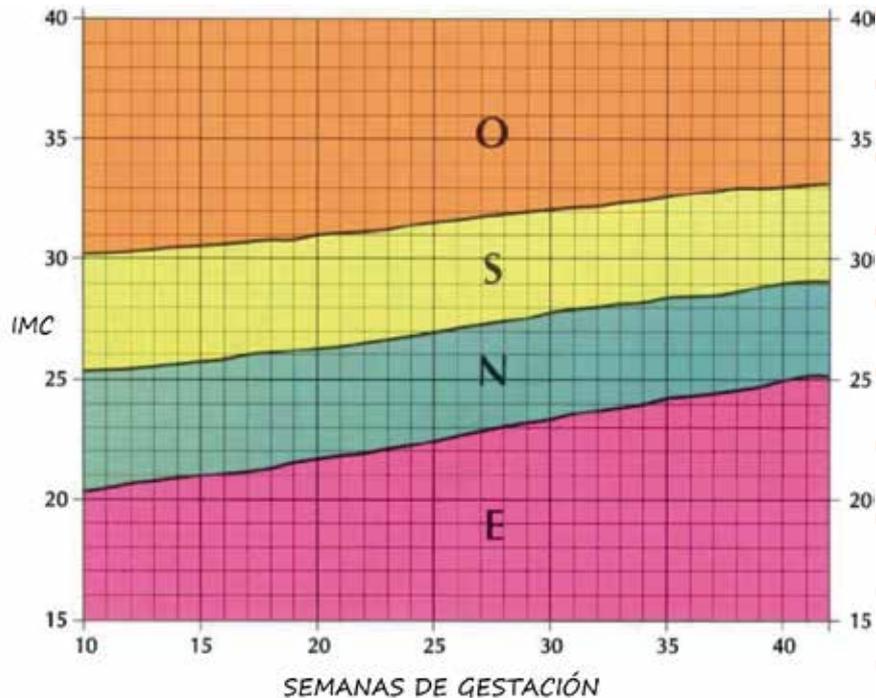


Imagen tomada de:
Athala E, Castillo C, Castro R, Aldea A. Propuesta de nuevo estándar de evaluación nutricional de embarazadas. Rev Med Chile. 1997;125:1429-36.

Fecha							
Semana de gestación							
Peso							
IMC							
Ganancia de peso							

RECOMENDACIONES PARA EL MANEJO DE LOS SÍNTOMAS GASTROINTESTINALES

ACIDEZ

- * Realice comidas pequeñas y frecuentes cada 2 horas.
- * Evite el consumo de preparaciones con alto contenido de grasa.
- * Prefiera condimentar los alimentos con especias, tomate, cebolla, cilantro, perejil, entre otros.
- * Evite todos los alimentos que antes del embarazo le producían acidez.
- * Procure no acostarse inmediatamente después de comer.
- * Eleve la cabecera de la cama 15 a 20 cm.

ESTREÑIMIENTO

- * Incremente el consumo de frutas enteras o prefiera jugos sin colar, hasta alcanzar 3 al día.
- * Incremente el consumo de verduras, idealmente crudas o crocantes, hasta alcanzar 2 pocillos medianos al día.
- * Incluya en su alimentación cereales integrales y leguminosas como frijol, garbanzo y lenteja.
- * Incremente el consumo de agua hasta alcanzar 8 a 10 vasos al día.
- * Realice actividad física diariamente, si su condición de salud lo permite.