

## ¿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](http://MolinaHealthcare.com)



# Molestias comunes del embarazo

Cómo mantenerse sana durante el embarazo



<b>Molestia</b>	<b>Causa</b>	<b>Qué puede hacer usted</b>
<b>DOLOR DE ESPALDA</b>	El peso adicional, la presión que el bebé le genera en la espalda	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Pararse y sentarse con la espalda recta.</li> <li>● Evitar los movimientos que impliquen torsiones.</li> <li>● Pedirle a alguien que la ayude a levantar objetos pesados.</li> <li>● Darse un masaje de espalda prenatal.</li> <li>● Dormir en un colchón firme.</li> <li>● Hacer ejercicios para la parte inferior de la espalda.</li> <li>● Pedir a su proveedor de atención de la salud una derivación a un especialista en dolor de espalda si el dolor es intenso.</li> </ul>
<b>DOLOR, SENSIBILIDAD O GOTEADO DE LAS MAMAS</b>	Cambios hormonales, aumento del tamaño de las glándulas mamarias	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Usar un sujetador que le sostenga bien las mamas.</li> <li>● Usar protectores mamarios para absorber el líquido.</li> <li>● Evitar usar jabón en los pezones y las areolas.</li> </ul>
<b>ACIDEZ (SENSACIÓN DE ARDOR EN EL PECHO)</b>	Cambios hormonales que afectan los músculos que se usan para digerir los alimentos	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Comer comidas y refrigerios pequeños con bajo contenido de grasa.</li> <li>● Comer lentamente.</li> <li>● Beber líquidos principalmente entre las comidas, no con las comidas.</li> <li>● Evitar las comidas picantes, y las frutas y los jugos ácidos.</li> <li>● Esperar entre 1 y 2 horas después de comer o beber antes de acostarse.</li> <li>● Usar ropa holgada.</li> <li>● Preguntar a su proveedor de atención de la salud si puede tomar un antiácido.</li> </ul>
<b>PÉRDIDA DE ORINA</b>	Presión en la vejiga	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Usar toallitas femeninas o protectores de ropa interior.</li> <li>● Preguntar a su proveedor qué ejercicios puede hacer para fortalecer los músculos de la vejiga.</li> </ul>
<b>CANSANCIO</b>	El cuerpo usa mucha energía para ayudar al bebé a crecer.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Dormir siestas.</li> <li>● Acostarse más temprano.</li> <li>● Pedir a su pareja ayuda con las tareas diarias.</li> </ul>
<b>PIERNAS HINCHADAS Y VENAS VARICOSAS (VENAS AGRANDADAS CERCA DE LA SUPERFICIE DE LA PIEL)</b>	Aumento de los líquidos corporales	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Usar medias de compresión.</li> <li>● Descansar con las piernas elevadas, apoyadas en almohadas.</li> </ul>
<b>SECRECIONES VAGINALES</b>	Hormonas	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Lavarse con jabón suave.</li> <li>● Hablar con su proveedor si observa mal olor o sangre en la mucosidad.</li> </ul>

**El embarazo puede ser un momento alegre. A veces, las molestias no permiten disfrutarlo. Estamos aquí para ayudar. Le ofrecemos algunos consejos para que se sienta bien durante el embarazo.**