

# Inquietudes y molestias del embarazo

## 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. Some women also have heartburn or a burning sensation in their stomach, throat or chest. This is common during the first 14 weeks of pregnancy. To improve your signs:

- 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, sleeping or exercising for 1 hour after eating.
- Avoid high fat, fried, spicy, acidic or greasy foods. Avoid caffeine.
- Sleep with your head raised up on a pillow.
- When bending over, bend at your knees and not your waist
- **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.

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. Algunas mujeres también tienen acidez o una sensación de quemazón en el estómago, garganta o pecho. Es común durante las primeras 14 semanas de embarazo. Para mejorar los signos:

- Trate de comer galletas, tostadas o cereales antes de levantarse en la mañana. Estos alimentos pueden ayudarle 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 acostarse, dormir o ejercitarse durante 1 hora después de comer.
- Evite las comidas con alto contenido de grasa, fritas, condimentadas, ácidas o muy grasosas. Evite la cafeína.
- Duerma con la cabeza elevada y apoyada en una almohada.
- Cuando se agache, doble las rodillas y no la cintura.
- **Llame a su médico** si no puede retener los líquidos durante más de 24 horas, si su orina es oscura o si se siente débil o mareada.

## Exercise, Energy and Sleep

Feeling tired is common, but exercise can help to strengthen muscles during pregnancy and for delivery. To improve your energy:

- Exercise each day if allowed by your doctor. Talk with your doctor about the type of exercise you are doing.
- Exercise for at least 30 minutes 4 to 5 days of the week, if you are allowed to exercise. Talk with your doctor before starting a new exercise program.
- Rest often. Lie down on your left side for at least 1 hour during the day to increase blood flow to your baby. A pillow between your legs and under your abdomen may increase comfort.
- If you have trouble sleeping, try a warm (not hot) bath or shower before bedtime. You may also want to practice relaxation exercises such as meditation, deep breathing and stretching.

## Oral Health

- Visit a dentist at least 1 time during pregnancy.
- Tell your dentist if you have gum or teeth problems.
- Use a soft toothbrush and brush gently. Floss each day.
- If you have vomiting from nausea, rinse your mouth with 1 cup of water mixed with 1 teaspoon of baking soda. This will get rid of stomach acid in the mouth.
- Do not use tobacco products.

## Ejercicio, energía y sueño

Sentirse cansada es normal, pero el ejercicio puede ayudarla a fortalecer los músculos durante el embarazo y para el parto. Para mejorar su energía:

- Haga ejercicios diariamente si lo autoriza su médico. Hable con su médico acerca del tipo de ejercicios que está haciendo.
- Haga ejercicio durante al menos 30 minutos 4 o 5 días a la semana, si puede hacer ejercicio. Consulte con su médico antes de comenzar una rutina de ejercicios nueva.
- Descanse con frecuencia. Recuéstese sobre su lado izquierdo durante al menos una hora del día para aumentar el flujo de sangre a su bebé. Tal vez se sienta más cómoda con un cojín entre las piernas y debajo del abdomen.
- Si tiene problemas para dormir, pruebe darse un baño tibio (no caliente) o ducha antes de acostarse. Tal vez también desee practicar ejercicios de relajación como meditación, respiración profunda y estiramiento.

## Salud bucal

- Visite a un dentista al menos 1 vez durante su embarazo.
- Infórmele a su dentista si tiene problemas en las encías o los dientes.
- Use un cepillo de dientes blando y cepílese con suavidad. Use hilo dental diariamente.
- Si está vomitando debido a las náuseas, enjuáguese la boca con 1 taza de agua mezclada con 1 cucharadita de bicarbonato de sodio. Con esto se le irá el sabor ácido del estómago de la boca.
- No use productos de tabaco.

## Headaches and Dizziness

- For a headache, call your doctor or nurse for over the counter medicines that are safe to take. **Do not** take aspirin, ibuprofen (Advil or Motrin) or naproxen (Aleve).
- If you feel dizzy, sit or lie down to avoid falling. Get up slowly after 15 minutes to see if the dizziness has passed.
- Change positions slowly when you have a headache or feel dizzy.
- **Call your doctor** if your headache or dizziness does not go away or gets worse, or you have blurred vision, eye pain or pressure, or a lot of swelling in your hands or feet.

## Nose Stuffiness and Nose Bleeds

- You may put saline drops or gel into your nose. Talk with your doctor before taking any other over the counter medicines.
- To stop a nosebleed, sit up, lean your head forward and apply firm pressure with your fingers to the side of the nose that is bleeding. Get medical care if the bleeding lasts longer than 20 minutes.

## 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, acne and stretch marks. Topical lotions or ointments may be used for itchy skin or reduce the appearance of stretch marks.

## Dolores de cabeza y mareos

- Llame a su médico o enfermera para consultar por los medicamentos de venta sin receta que son seguros para tomar si le duele la cabeza. **No** tome aspirina, ibuprofeno (Advil o Motrin) o naproxen (Aleve).
- Si se siente mareada, siéntese o recuéstese para evitar caídas. Levántese lentamente después de 15 minutos para ver si se le ha ido el mareo.
- Cambie de posición lentamente cuando tenga dolor de cabeza o se sienta mareada.
- **Llame a su médico** si su dolor de cabeza o mareo no se van o empeoran, o si se le nubla la vista, tiene dolor o presión en el ojo, o se le hinchan mucho las manos o los pies.

## Congestión y sangrado nasal

- Puede ponerse gotas salinas o gel en la nariz. Hable con su médico antes de tomar cualquier otro medicamento de venta libre.
- Para detener el sangrado de nariz, incline la cabeza hacia adelante y aplique una presión firme con los dedos en el lado que está sangrando. Obtenga atención médica si el sangrado dura más de 20 minutos.

## 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 de la piel incluyen cambios en el color, picazón, estrías y acné. Las lociones o pomadas tópicas se pueden utilizar para la picazón de la piel o para disminuir la apariencia de las estrías.

- Do not use Accutane or Retin-A products when pregnant.
- **Call your doctor** if you have concerns.

## Breasts are tender or leak milk

- Wear a support bra that fits comfortably, such as a sports bra. Some women also wear a bra without underwire to bed at night.
- If your breasts leak milk, wear nursing pads in your bra and change them when you feel or think you are damp.
- Tell your doctor if you feel a lump or have any nipple changes.

## Urinating Often or Urine Leaks

You may have to pass urine more often throughout your pregnancy. Leaking urine is common during the last months of pregnancy. Urine leaks happen with coughing, sneezing, picking up heavy objects or sexual activity during pregnancy.

- Do not limit liquid or water intake, but 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.

- No utilice los productos Accutane o Retin-A mientras esté embarazada.
- **Llame a su médico** si tiene alguna duda.

## Los senos están sensibles o gotean leche

- Use un sostén que le quede cómodo, como uno deportivo. Algunas mujeres también usan un sostén sin aro cuando se van a dormir.
- Si sus pechos gotean leche, use almohadillas para amamantar en su sostén y cámbielas cuando crea estar o se sienta húmeda.
- Infórmele al médico si siente un bulto o tiene algún cambio en los pezones.

## Orina frecuente o pérdidas de orina

Tal vez deba orinar con mayor frecuencia durante su embarazo. Las pérdidas de orina son algo común en los últimos meses del embarazo. Las pérdidas de orina se dan al toser, estornudar, levantar objetos pesados o durante la actividad sexual durante el embarazo.

- 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 libere el flujo de orina cuando use el baño.
  - En cada ocasión, trate de contraer un poco los músculos. Luego suelte muy lentamente.

- 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.
- **Call your doctor** if you think you may be leaking amniotic fluid and not urine. Lie down for 30 minutes with an absorbent pad. If you feel liquid when standing up, and it is yellow, pink or brown in color, call your doctor.
- 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.
- **Llame a su médico** si cree que está perdiendo líquido amniótico en lugar de orina. Recuéstese durante 30 minutos con una toallita higiénica. Si siente que pierde líquido al levantarse y su color es amarillo, rosa o marrón, llame a su médico.

## 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 nylons or panty hose and tight pants.
- **Call your doctor** if the drainage has a bad odor, causes itching or there is blood.

## Constipation or Diarrhea

Constipation is very common in pregnancy from changes in body hormones. Diarrhea can be from changes in diet, exercise or prenatal vitamins, or an infection.

## 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 medias de nylon o pantimedias y los pantalones ajustados.
- **Llame a su médico** si la secreción tiene mal olor, provoca picazón o si hay sangre.

## Estreñimiento o diarrea

El estreñimiento es algo muy frecuente durante el embarazo por los cambios de las hormonas corporales. La diarrea se puede deber a cambios en su alimentación, ejercicios o vitaminas prenatales, así como a una infección.

## Constipation

- 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.
- 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.

## Diarrhea

- Drink 8 to 12 cups of water, broth, or sports drinks that are low in sugar. Avoid juices and milk that can make diarrhea worse. Avoid caffeine and alcohol.
- Eat bananas, rice, applesauce, toast, yogurt, non-milk based soups, potatoes, crackers, oatmeal, low sugar and low fiber cereals, and lean protein, such as chicken, turkey, beef, pork, cooked eggs or tofu.
- **Call your doctor** if diarrhea does not get better in 2 days, have pain or cramps that get worse, or are bleeding from the rectum. If you have diarrhea 2 days or more, use an oral rehydration product, such as Pedialyte®.

## Hemorrhoids

Hemorrhoids are swollen blood vessels in the rectal area from constipation or pressure of the baby on the body during pregnancy.

- Eat whole grain and high fiber foods, such as raw fruits and vegetables. Drink more water and fruit juice in moderation to keep your bowel movements regular and soft.

## Estreñimiento

- Beba entre 6 y 8 tazas de líquido al día. Opte por agua, jugos y leche.
- Consuma alimentos ricos en fibra como frutas y verduras crudas, granos integrales, cereales con alto contenido de fibras y legumbres secas cocidas.
- 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.

## Diarrea

- Beba 8 a 12 tazas de agua, caldo o bebidas deportivas con bajo contenido de azúcar. Evite los jugos y leche que puedan empeorar la diarrea. Evite el consumo de cafeína y alcohol.
- Coma bananas, arroz, puré de manzana, yogur, sopas que no contengan leche, papas, galletas tipo cracker, avena, cereales con bajo contenido de azúcar y fibra, y proteínas magras como el pollo, pavo, carne de res, cerdo, huevos cocidos o tofu.
- **Llame a su médico** si su diarrea no mejora en 2 días, si tiene dolor o calambres que empeoran o si tiene sangrado del recto. Si tiene diarrea durante 2 días o más, use un producto de rehidratación oral como Pedialyte®.

## Hemorroides

Las hemorroides son vasos sanguíneos hinchados en el área rectal debido al estreñimiento o a la presión del bebé sobre el cuerpo durante el embarazo.

- Coma alimentos con granos integrales o alto contenido en fibras, como frutas y verduras crudas. Beba más agua y jugo de frutas en forma moderada para mantener sus deposiciones regulares y blandas.

- Do not strain or push when having a bowel movement.
- Use cold compresses to relieve pain or swelling.
- Talk with your doctor about using a topical cream or witch hazel to reduce pain
- **Call your doctor** if your pain increases or if you have bleeding.
- No se esfuerce ni empuje al momento de tener deposiciones.
- Use compresas frías para aliviar el dolor o la hinchazón.
- Hable con su médico sobre la posibilidad de usar una crema tópica o solución de hamamélide para aliviar el dolor.
- **Llame a su médico** si el dolor aumenta o si tiene sangrado.

## Back Pain and Leg Cramps

Most women have back pain as the body changes with your baby's growth. Leg cramps are common during pregnancy.

### Back pain

- When resting or sleeping, 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, walking shoes.
- Do not stand in one place too long. Change body positions every 30 minutes.
- Squat to pick up objects rather than bending at the waist. Do not bend over at the waist. Bend your knees.

### Leg cramps

- 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. Place a pillow under knees and ankles when sitting or lying down.

## Dolor de espalda y calambres en las piernas

La mayoría de las mujeres siente dolor en la espalda con el crecimiento de su bebé. Los calambres en las piernas son comunes durante el embarazo.

### Dolor de espalda

- Cuando descansa o duerma, use un colchón que le brinde apoyo. Recuéstese sobre su lado 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 zapatos especiales para caminar.
- No permanezca de pie en un lugar durante demasiado tiempo. Cambie de posición cada 30 minutos.
- 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. Flexione las rodillas.

### Calambres en las piernas

- 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. Coloque un cojín debajo de las rodillas y tobillos mientras esté sentada o recostada.

- During a leg cramp, straighten your leg and bend your foot up toward the front of your leg to gently stretch the muscles.
- **Call your doctor** if only one leg is hurting all the time, if there is a hot or red 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. They can itch, be painful or cause tingling in the legs.

- Avoid nylons or panty hose with elastic bands.
- Wear low heeled or athletic shoes. Avoid high heels.
- If you must stand for long amounts of time, consider wearing support hose to improve blood flow from the legs back to the heart.
- 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 when sitting.

## Swelling of Hands and Feet

- Avoid standing or sitting for long periods of time.
- Lie on your left side for 30 to 60 minutes, 3 to 4 times each day.
- Exercise if allowed by your doctor.
- Avoid foods high in salt.
- Drink 8 to 10 glasses of fluid each day.

- Durante un calambre en la pierna, estírela y doble el pie hacia el frente de la pierna para estirar los músculos suavemente.
- **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. Pueden picar, causar dolor o cosquilleo en las piernas.

- Evite las medias de nylon o pantimedias con bordes elásticos.
- Use tacones bajos y zapatos deportivos. Evite los tacones altos.
- Si tiene que permanecer parada por períodos largos de tiempo, tenga en cuenta las medias elásticas de soporte para mejorar el flujo de sangre de sus piernas a su corazón.
- 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 al sentarse.

## Hinchazón de las manos y los pies

- Evite estar de pie o sentada durante períodos prolongados.
- Recuéstese sobre su lado 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.
- Beba entre 8 y 10 vasos de líquido cada día.



- Ask your doctor about support hose.
- **Call your doctor** if you wake up in the morning a few days in a row with swelling.

## Cold, Flu or a Virus

- Talk with your doctor about getting a vaccine to protect you from the flu. **When pregnant, you need the injection (shot) and not the nasal spray.**
- Call your doctor or nurse for over the counter medicines that are safe to take if you get a cold or have the flu.
- 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.

## 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 long and how often the contractions are coming.

- Consulte con su médico sobre las medias elásticas de soporte.
- **Llame a su médico** si tiene hinchazón durante varios días seguidos al despertarse en la mañana.

## Resfrío, gripe o un virus

- Hable con su médico acerca de las vacunas que puede obtener para protegerse de la gripe. **Si está embarazada, use la inyección (vacuna) y no el aerosol nasal.**
- Llame a su médico o enfermera por medicamentos de venta libre seguros si tiene un resfrío o gripe.
- 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.

## 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 lado izquierdo y descanse. Coloque las manos sobre el abdomen y determine cuándo comienza y termina una contracción. Anote la duración y la frecuencia con que aparecen las contracciones.

- **If you are less than 9 months pregnant** and are having contractions, quickly drink several glasses of water. If you still have 4 or more contractions in one hour after drinking the water and resting, 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 to 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.
- **Si tiene menos de 9 meses de embarazo** y tiene contracciones, beba rápidamente varios vasos de agua. Si aún tiene 4 contracciones o más en una hora después de beber el agua y descansar, 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.

## Sexual Activity

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. Tell your partner what feels comfortable.
- Practice safe sex if you or your partner has a sexually transmitted infection.
- You may feel some cramping for a few minutes after sexual intercourse.
- **Call your doctor** if after sexual intercourse you have vaginal bleeding, leak urine or your water breaks.

## Changes in Mood and Memory

It is common to have mood swings from hormones, changes in sleep or eating patterns, or stress during pregnancy.

- It is normal to have different emotions during pregnancy. You may be excited about the birth of your baby, but worry how your life will change. Ask your partner, family and friends for emotional support.

## Actividad sexual

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. Dígale a su pareja qué la hace sentirse bien.
- Tenga sexo seguro si usted o su pareja tienen alguna infección de transmisión sexual.
- Puede sentir algunos calambres durante algunos minutos después de una relación sexual.
- **Llame a su médico** si después de las relaciones tiene sangrado vaginal, pérdidas de orina o rompe bolsa.

## Cambios de humor y memoria

Es común tener cambios de humor por las hormonas, cambios en el sueño o en los patrones alimenticios, o estrés durante el embarazo.

- Es normal tener emociones diferentes durante el embarazo. Tal vez esté ansiosa por el nacimiento de su bebé, pero preocupada por cómo va a cambiar su vida. Pídale a su pareja, familia y amigos que le den apoyo emocional.

- Manage stress in your life. Deep breathing, meditation, listening to music, exercise, and massage can help to reduce stress.
- If you have trouble eating and sleeping, this can change how you feel. Talk with your doctor and a dietitian to get help.
- You may notice that you are more forgetful. Make notes for yourself to help you remember important things. This should improve after the birth of your baby.
- **Call your doctor** if you have thoughts of harming yourself or others, or feel you may have depression.
- Maneje el estrés de su vida. La respiración profunda, meditación, escuchar música, hacer ejercicio y los masajes pueden ayudarla a reducir el estrés.
- Si tiene problemas para comer y dormir, esto puede afectarla. Hable con su médico y con un dietista para obtener ayuda.
- Es posible que se dé cuenta de que está más olvidadiza. Escriba notas para ayudarse a recordar las cosas importantes. Esto debería mejorar después del nacimiento de su bebé.
- **Llame a su médico** si piensa en lastimarse a usted misma o a otros, o si siente que puede estar deprimida.

## Food Cravings and Aversions

You may crave foods during pregnancy while the smell or taste of other foods may cause nausea.

- Eat a variety of healthy foods at meals and for snacks, include fresh fruits and vegetables, whole grains and lean protein. Avoid foods high in sugar, fat or salt and make healthier choices.
- Take a prenatal vitamin each day.

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

## Antojos y rechazos a la comida

Tal vez tenga antojos de comidas durante su embarazo y el olor o sabor de otras comidas le cause náuseas.

- Coma una variedad de alimentos en las comidas y bocadillos, incluya frutas y verduras frescas, alimentos integrales y proteínas magras. Evite las comidas con alto contenido de azúcar, grasas o sal y haga elecciones más saludables.
- Tome vitaminas prenatales todos los días.

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