

Infecciones del tracto urinario: Estas infecciones, conocidas como ITU o infecciones de la vejiga, son comunes durante el embarazo. A veces, las mujeres embarazadas no presentan ningún síntoma urinario, pero si los presentan, incluyen urgencia para orinar, ardor o dolor al orinar y dolor justo encima del hueso púbico. El tratamiento con antibióticos adecuados es importante ya que las infecciones de la vejiga pueden progresar fácilmente a infecciones renales que son más graves.

- **SEÑALES DE ADVERTENCIA** (para una infección más grave): fiebre, dolor en la espalda (normalmente justo debajo de las costillas) en uno o ambos lados de la columna, náuseas o vómitos.

Dolores de cabeza: Los dolores de cabeza pueden ser comunes temprano en el embarazo. Una disminución abrupta de la cafeína también puede provocarlos. Tylenol, una hidratación adecuada y el descanso pueden ser útiles. Si tiene dolores de cabeza frecuentes, intente tomar un suplemento de magnesio diariamente. Puede aumentarlo a dos veces al día según sea necesario. Tenga en cuenta que el magnesio puede provocar deposiciones sueltas.

- **SEÑALES DE ADVERTENCIA** (Notifíquenos inmediatamente): dolor que no se alivia con Tylenol y reposo, si tiene antecedentes pasados o actuales de presión arterial alta o preeclampsia y desarrolla un dolor de cabeza intenso, o si se encuentra en la última parte de su embarazo y desarrolla nuevos dolores de cabeza intensos o tiene dolor de cabeza con náuseas, vómitos o cambios visuales.

Fiebre: Si tiene fiebre, puede tomar Tylenol para disminuirla y ayudarla a sentirse mejor. Si tiene fiebre de 100,4 grados (o más), le recomendamos que tome entre 625 y 1000 mg de Tylenol cada 4 horas, sin exceder los 4000 mg en 24 horas. También beba muchos líquidos fríos, ya que una temperatura elevada puede deshidratarla. Si tiene fiebre de 101 grados o más que persiste después de tomar Tylenol durante más de 4 horas, por favor infórmenos.

- **Absolutamente no tome ibuprofeno (Motrin, Advil, etc.)**

Ptialismo: El aumento de la salivación durante el embarazo es normal, pero puede contribuir a las náuseas. Asegúrese de beber 8 vasos grandes de agua al día y cepillarse los dientes con frecuencia. Masticar chicle o caramelos ácidos puede ayudar.

Dolor de espalda: Un problema común durante el embarazo es el dolor de espalda. Esto se debe al aumento de peso y la distribución del peso que conlleva el embarazo, así como a las hormonas que hacen mover relajadas las articulaciones del cuerpo durante el embarazo. Una buena postura y ejercicios de estiramiento pueden ayudar. Puede tomar Tylenol y usar almohadillas térmicas tibias para ayudar con el malestar. Hay muchas fuentes creíbles en línea sobre ejercicios para ayudar con el dolor de espalda.

- Use zapatos cómodos y de tacón bajo.
- Sumérjase en un baño tibio o tome una ducha tibia.
- Utilice una almohada entre las piernas y debajo del abdomen como apoyo durante el sueño, ya que esto ayudará a disminuir la tensión en los músculos de la espalda a medida que se desarrolla el embarazo.
- Al levantarse de la cama, gire hacia un lado y use los brazos para levantar la parte superior del cuerpo.
- Los aceites de lavanda y manzanilla se pueden utilizar para masajes después del primer trimestre.
- Puede ser necesario el uso de una faja abdominal si los músculos abdominales flojos contribuyen al dolor de espalda.
- El dolor de espalda superior se puede aliviar usando un buen sostén que brinde soporte y cambios posturales.

Desmayos/aturdimiento: Sentirse mareado o desmayarse puede ocurrir durante el embarazo por varias razones. Algunos de los más comunes son niveles bajos de azúcar en sangre, deshidratación, presión sobre los vasos sanguíneos del bebé en crecimiento y caída de la presión arterial al ponerse de pie demasiado rápido. Para prevenir esto:

- Cambie de posición lentamente, especialmente de acostado a parado.
- Evite acostarse boca arriba. Acuéstese de costado, con una almohada, manta o cuña debajo del abdomen.
- Beba de 6 a 8 vasos de agua al día.
- Asegúrese de comer comidas pequeñas y frecuentes, con proteínas adecuadas, durante todo el día.

Entumecimiento y hormigueo de los dedos: Durante el segundo y tercer trimestre, es posible que experimente entumecimiento y hormigueo en los dedos. Esto suele deberse a cambios en el cuerpo que pueden provocar que se presionen los nervios. Los síntomas suelen ser leves y, a menudo, desaparecen por sí solos. Si es problemático, evite actividades que lo empeoren. Asegúrese de tomar descansos y descansar las manos según sea necesario. Puede entablillar su muñeca para mejorar los síntomas leves a moderados. El uso de compresas frías puede ayudar a reducir la inflamación que podría causar presión sobre los nervios de la muñeca.

Dolor en la ingle/dolor abdominal inferior (dolor del ligamento redondo): El rápido crecimiento de su bebé a principios del segundo trimestre provoca tensión o estiramiento de los ligamentos redondos. Las mujeres tienden a notar el dolor entre las semanas 14 y 20 de gestación, especialmente con un cambio rápido de posición. Esta molestia a menudo puede ocurrir antes o ser más pronunciada con cada embarazo posterior. El dolor generalmente se nota inmediatamente encima del hueso púbico en los lados inferiores derecho o izquierdo y puede ser una sensación de dolor punzante y agudo. Los cinturones de soporte para el embarazo, el uso de almohadas como apoyo y el cambio de posición lentamente pueden ayudar a aliviar esta molestia.

Flatulencia: El exceso de hinchazón y gases son molestias comunes durante el embarazo. Evite los alimentos que estimulan la formación de gases, como cebollas, frijoles y lentejas, coles, coliflor, coles de Bruselas, repollo y nabos. Es posible que desee aumentar los probióticos naturales, como el yogur o el suero de mantequilla.

Acidez: Una de las molestias más famosas durante el embarazo es la acidez de estómago. A medida que su bebé crece, ejerce presión sobre el estómago, lo que provoca problemas de digestión. A continuación, se detallan algunos pasos importantes a seguir si la acidez estomacal es un problema para usted.

- Coma comidas pequeñas y frecuentes durante el día en lugar de comidas abundantes.
- Coma despacio para no comer en exceso.
- No beba con las comidas. Espere 30 minutos después de una comida para beber cualquier líquido.
- Evite las comidas picantes.
- Evite la cafeína y limite los alimentos grasos o fritos.
- No se acueste inmediatamente después de comer. En su lugar, se recomienda permanecer de pie o sentada después de las comidas.
- Si siente acidez de estómago al acostarse, asegúrese de mantener la cabeza y los hombros elevados, utilizando varias almohadas o una cuña.
- Evite los antiácidos que contengan bicarbonato de sodio (Alka-Seltzer) o bicarbonato de sodio.
- Tomar altas dosis de antiácidos que contienen carbonato de calcio (Tums) durante largos períodos de tiempo puede causar rebote ácido, que es cuando el estómago produce aún más ácido después de comer o beber.