

Su ADN y el de su pareja y su cuerpo sano le darán a su bebé todo lo que necesita para prepararse para el mundo, pero antes de que haga su gran debut, su cuerpo sufrirá muchos cambios. Su vientre se expandirá a medida que el bebé crezca. Su piel cambiará. Sus ligamentos se aflojarán como preparación para el nacimiento. Las hormonas cambiantes pueden causar náuseas, dolores y molestias, y a veces noches sin dormir. Un vientre en crecimiento hace que la vida sea más desafiante. Pero estas son solo pequeñas molestias en comparación con toda una vida de alegría que tendrá con su hijo. Sin embargo, por ahora todavía son significativas. Los siguientes son algunos "trucos" sobre cómo superar algunos de los desafíos e incomodidades del embarazo y algunos consejos probados y aprobados por madres. Si experimenta síntomas e incomodidades más extremas, debe hablar con su proveedor de atención médica.

## Ropa

- Antes de salir corriendo y comprar cosas nuevas, veamos si puede darle más vida a lo que ya tiene. Después de todo, la mayoría de nosotros tenemos ropa holgada por ahí para esos días en que nos sentimos más hinchadas de lo normal. Ahora es el momento de hacer un inventario de lo que ya tiene.
- Pantalones elásticos: los pantalones de yoga, deportivos y de cintura elástica se pueden combinar con blusas más largas y holgadas
- Pantalones anchos: pantalones más grandes que ha guardado para los días en que está extra hinchada o después de las vacaciones.
- Blusas y túnicas
- Use extensores de pretinas y bandas para el vientre para cubrir su vientre cuando ya no pueda abotonarse o subir el cierre de los pantalones.
- Los extensores de sostén y los sostenes deportivos son formas económicas de evitar comprar costosos sostenes de maternidad.

## Malestares físicos

Cosas para tratar de ayudar con las náuseas matutinas:

- Tenga galletas junto a la cama y coma algunas antes de levantarse por la mañana.
- El jengibre ayuda con las náuseas.
- Limones.
- Beba batidos ricos en proteínas cuando esté demasiado descompuesta como para comer una comida.

Hable con su médico si tiene náuseas matutinas severas y no puede retener ningún alimento o agua.

## Dolores de cabeza y dolores y malestares generales

- Descanse lo suficiente y durante todo el día. Levante los pies y cierre los ojos durante quince minutos o más.
- Deshágase de la cafeína.
- Agregue ejercicios de estiramiento a su día.
- Beba más agua.
- Masajee su cuello y hombros para aliviar la tensión.

## Varices y pies hinchados

- Mantenga su aumento de peso dentro del rango recomendado.
- Tome descansos y levante los pies.
- No cruce las piernas cuando se siente.
- Evite estar sentada o parada en la misma posición durante largos períodos de tiempo.
- Evite los tacones altos.
- Duerma sobre su lado izquierdo.
- Use medias de soporte.
- Camine como ejercicio diario.
- Beba agua.

La hinchazón leve de tobillos y pies es generalmente más un malestar que un daño. Sin embargo, si se mueve a las manos o cara, debe llamar a su médico. También llame a su médico si las varices se vuelven dolorosas, cálidas, sensibles o si sangran.

## Cuidado de la piel

- Manténgase hidratada.
- Huméctese.
- Lávese la cara dos veces al día con un jabón suave.

## Sueño

- Duerma sobre su lado izquierdo con la cabeza ligeramente elevada. Use una almohada para el cuerpo para apoyar su vientre y piernas.
- Tome vitaminas prenatales para prevenir calambres en las piernas.
- Coma comidas más pequeñas para prevenir la acidez estomacal.
- Evite la cafeína y el azúcar.
- Acuéstese temprano, evite los dispositivos electrónicos que emiten luz azul que interrumpe los patrones de sueño.

## Conclusión

¡Diviértase con su guardarropa, haga mucho ejercicio saludable, mantenga una dieta y un aumento de peso saludable y su embarazo pasará rápidamente! Antes de que se dé cuenta, se concentrará en su cuerpo de posparto y cuidará a su nuevo y hermoso bebé.

Los recursos incluyen:

1. Larson, E. A Beautiful Mess. Maternity DIY: Make aTunic. Found at <http://www.abeautifulmess.com/2012/07/maternity-diy-make-a-tunic.html>.
2. Eisenberg A, Murkoff HE, Hathaway SE. What to expect when you're expecting. Workman Pub.; 1996 Nov.
3. Baby Center. Johnson & Johnson. Stretch Marks. Found at [http://www.babycenter.com/0\\_stretch-marks\\_1352276.bc](http://www.babycenter.com/0_stretch-marks_1352276.bc), accessed 3/22/2019.
4. National Sleep Foundation. Electronics in the Bedroom: Why it's Necessary to Turn Off Before You Tuck In. Found at <https://sleepfoundation.org/ask-the-expert/electronics-the-bedroom>, accessed 3/22/2019.