

RELIEF FOR COMMON PREGNANCY DISCOMFORTS



NAUSEA AND VOMITING (MORNING SICKNESS)

- Eat small meals 4-6 times a day.
- Drink liquids between meals rather than with meals.
- Avoid spicy, greasy or fried foods.
- Eat crackers, dry toast, dry cereal or hard candies before getting out of bed.
- Try to avoid cooking odors and open windows to get rid of odors.
- Try drinking caffeine free carbonated beverages between meals to relieve nausea.
- Get plenty of rest at night and during the day.
- Don't take any medicine for nausea without your doctor's approval.

HEARTBURN

- Eat 4 to 6 small meals a day.
- Eat slowly and chew food well.
- Avoid spicy, greasy or fried foods.
- Relax and avoid tension during meals.
- Wear loose-fitting clothes.
- Don't lie down immediately after eating.
- Don't take any medicine for heartburn without your doctor's approval.

CONSTIPATION

- Drink 8 to 10 cups of liquids, including water, juices, milk, etc. a day.
- Get plenty of exercise.
- Eat whole grain breads and cereals, and brown rice.
- Eat raw fruits and vegetables.
- The above suggestions may help if you are having difficulty with hemorrhoids. If the problem continues, talk with your nurse or doctor.
- Don't take any medicine for constipation without your doctor's approval.
- Don't take home remedies.



Tennessee Department of Health
Authorization No.: 343057
No of copies: 45000
This public document was promulgated at a cost of \$.04 per copy

DH-0017

USDA is an equal opportunity provider and employer

ALIVIO PARA LOS MALESTARES COMUNES DURANTE EL EMBARAZO



NAÚSEA Y VOMITOS (Malestares de la Mañana)

- Coma de 4 a 6 comidas pequeñas al día.
- Tome sus líquidos entre comidas, en vez de con las comidas.
- Evite las comidas muy condimentadas, grasosas o fritas.
- Coma galletas saladas, pan tostado, o cereal seco antes de levantarse de la cama.
- Cuando cocine, abra las ventanas para que evite los olores.
- Trate de tomar bebidas gaseosas sin cafeína, entre las comidas para aliviar las náuseas.
- Descanse lo suficiente durante la noche y durante el día.
- No tome ningún medicamento para las náuseas sin la aprobación de su médico.

AGRURAS O ÁCIDEZ

- Coma de 4 a 6 comidas pequeñas al día.
- Coma despacio y mastique todo bien.
- Evite las comidas muy condimentadas, grasosas o fritas.
- Relájese y evite tensiones durante las comidas.
- Use ropa que le quede holgada de la cintura.
- No se acueste inmediatamente después de comer.
- No tome ningún medicamento para las agruras sin la aprobación de su médico.

ESTREÑIMIENTO

- Tome de 8 a 10 vasos de líquidos al día incluyendo agua, jugos, leche, etc.
- Haga suficiente ejercicio.
- Coma pan de harina integral, cereales que contengan fibra y arroz integral.
- Coma frutas y vegetales frescos.
- Estas sugerencias le pueden ayudar si usted está teniendo dificultad con hemorroides. Si el problema continúa, hable con su enfermera o médico.
- No tome ningún medicamento para el estreñimiento sin la aprobación de su médico. No tome remedios caseros.

USDA es un empleador y programa con igualdad de oportunidades