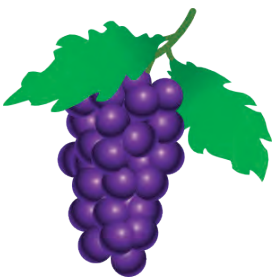
INDIGESTIÓN Y ACIDEZ

Cambios en su cuerpo durante el embarazo pueden causar indigestión y acidez estomacal. Cuando su bebe pone presión en su estomago en la última etapa del embarazo también puede causar acidez. Estos son algunos consejos alimenticios para tratar de evitar la indigestión y la acidez estomacal en cualquier momento durante el embarazo:

- **Coma 5 o 6 comidas de porciones pequeñas cada día.**
- **Trate de beber sólo pequeñas cantidades de líquidos con las comidas.** Beba más de su jugo, leche o agua aproximadamente una hora después de comer.
- **Coma menos alimentos grasos.** Alimentos fritos, helados, pizza, patatas fritas, salchicha, pasteles, aderezo para ensaladas, mantequilla y margarina son ejemplos de alimentos grasos que pueden provocar o agravar la acidez estomacal.
- **Beba menos café y gaseosas.**
- **Sea consciente de los alimentos que le causan acidez estomacal.** Alimentos picantes, chocolate, menta verde y menta molestan a algunas personas.
- **Relájese, coma despacio y mastique bien.**



OTROS CONSEJOS PARA TRATAR

- **Use ropa que le quede suelta.**
- **No se acueste o incline durante 2 horas después de comer.**
- **Duerma con la cabeza sobre almohadas o levante la cabecera de su colchón.**
- **Deje de fumar o cortar camino de regreso a los cigarrillos.**
- **¡No tome ningún medicamento, antiácidos o remedios caseros hasta que consulte con su médico primero!**

Para más ideas, pida hablar con un dietista.

Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

State of Wisconsin
Department of Health Services
Division of Public Health
P-44907S (01/2013)