I'm not a bot

La diarrea es un problema común durante el embarazo y puede ser bastante incómodo. Afortunadamente, existen remedios caseros que pueden ayudarte a aliviar los síntomas y regular tu intestino. En este artículo, te presentaremos dos remedios caseros efectivos para tratar la diarrea en el embarazo y te daremos algunos consejos adicionales para una dieta adecuada. Además, te diremos cuándo es necesario consultar a un médico. ¡Sigue leyendo para obtener más información! «Enfrentar la diarrea durante el embarazo puede ser complicado, pero con estos remedios caseros podrás superarlo de manera natural». Mingau de maisena El mingau de maisena es un remedio casero tradicional para tratar la diarrea. Ayuda a regular el intestino y a hacer que las heces sean más sólidas. Es muy fácil de preparar y seguro para consumir durante el embarazo. Aquí tienes la receta: Ingredientes: 1 vaso de leche 2 cucharaditas de maicena Azúcar al gusto Modo de preparo: En un recipiente, mezcla la leche, la maicena y el azúcar en frío. Lleva la mezcla al fuego y cocina a fuego medio-bajo durante unos minutos, revolviendo constantemente, hasta que espese. Retira del fuego y deja que se enfríe un poco. Sirve el mingau tibio o frío y disfrútalo gradualmente para obtener los mejores resultados. Zumo de guayaba roja El zumo de guayaba roja es otro remedio casero que puede ser beneficioso para tratar la diarrea en el embarazo. La guayaba roja contiene tanino y licopeno, sustancias conocidas por sus propiedades astringentes y reguladoras del tránsito intestinal. A continuación, te indicamos cómo preparar este zumo: Leer también: Los 3 mejores jugos de pepino para bajar de pesoIngredientes: 1 vaso de agua 1 guayaba roja pelada Azúcar al gusto Modo de preparo: Coloca el agua, la guayaba roja pelada y el azúcar en una licuadora. Bate hasta obtener una mezcla homogénea. Cuela el zumo para eliminar las semillas y la pulpa. Bebe el zumo de guayaba roja tan pronto como lo prepares para obtener sus beneficios máximos. Alimentos recomendados en caso de diarrea durante el embarazo Cuando sufres de diarrea durante el embarazo, es importante seguir una dieta adecuada para evitar complicaciones y favorecer la recuperación. Aquí tienes algunos alimentos recomendados: Incluye en tu dieta alimentos ricos en fibra soluble, como manzanas, zanahorias y arroz blanco. Estos alimentos pueden ayudar a regular el intestino y a que las heces sean más sólidas. Bebe líquidos como agua, caldo de pollo y té de manzanilla para mantener tu cuerpo hidratado y compensar la pérdida de líquidos debido a la diarrea. Evita alimentos grasos, picantes y fritos, ya que pueden agravar los síntomas de la diarrea. Evita también las bebidas carbonatadas, la cafeína y el alcohol, ya que pueden irritar aún más tu sistema digestivo. Cuándo consultar al médico Es importante saber cuándo es necesario buscar atención médica por la diarrea durante el embarazo. Si experimentas cualquiera de los siguientes casos, debes consultar a un médico de inmediato: Si la diarrea persiste por más de 2 días a pesar de haber probado estos remedios caseros. Si presentas signos de deshidratación, como sequedad en la boca y la piel, mareos o disminución de la producción de orina. Si tienes fiebre, sangre en las heces o cólicos abdominales intensos. Preguntas frecuentes ¿La diarrea durante el embarazo es peligrosa? La diarrea en sí misma no es peligrosa, pero puede llevar a la deshidratación si no se controla adecuadamente. Es importante mantenerse hidratada y buscar atención médica si los síntomas persisten o empeoran. Leer también: Beneficios y usos del jarabe de Melagrião¿Puedo tomar medicamentos para la diarrea durante el embarazo? Es recomendable evitar tomar medicamentos para la diarrea durante el embarazo sin consultar a un médico. Algunos medicamentos pueden no ser seguros para ti o para tu bebé. Es mejor optar por remedios caseros y una dieta adecuada. ¿La diarrea afecta al bebé? La diarrea en sí misma no suele afectar directamente al bebé. Sin embargo, si no se controla adecuadamente y lleva a la deshidratación, puede afectar negativamente tanto a la madre como al bebé. ¿Cómo puedo prevenir la diarrea durante el embarazo? Para prevenir la diarrea durante el embarazo, es importante mantener una buena higiene, lavarse las manos regularmente, evitar alimentos crudos o mal cocidos y beber agua limpia y segura. Conclusión: La diarrea durante el embarazo puede ser incómoda, pero existen remedios caseros y consejos dietéticos que pueden ayudarte a aliviar los síntomas y regular tu intestino de manera segura. Recuerda siempre consultar a un médico si la diarrea persiste o si experimentas signos de deshidratación. ¡Mantente hidratada y sigue una dieta adecuada para disfrutar de un embarazo saludable! Soluciones efectivas y seguras para el bienestar materno La diarrea es un problema común que puede afectar a las mujeres embarazadas, generando preocupación y molestias. A menudo, los expertos recomiendan el uso de remedios caseros para ayudar a aliviar este síntoma sin comprometer la salud de la madre y el bebé. En este artículo, exploraremos varias opciones naturales que pueden ser útiles para lidiar con esta situación delicada. Por ejemplo, algunos remedios pueden incluir ingredientes que ya conocemos, como el incienso, que no solo tiene propiedades aromatizantes, sino que también puede ser beneficioso en ciertas infusiones para el malestar estomacal, por lo que puedes revisar cómo se hace el incienso para incorporarlo adecuadamente en tu rutina. Índice Durante el embarazo, los cambios hormonales y la variabilidad en la dieta pueden ocasionar molestias gastrointestinales. La diarrea puede ser causada por diversos factores, incluyendo: Cambios en la alimentación Estrés o ansiedad Infecciones gastrointestinales Es importante entender que, si bien la diarrea puede ser temporal y no siempre peligrosa, hay que prestar atención a su duración y frecuencia para evitar complicaciones. En este contexto, entender cómo el cuerpo trabaja es esencial, especialmente en articulaciones delicadas como la articulación en silla de montar, que puede reflejar la interconexión del sistema. La hidratación adecuada es fundamental durante un episodio de diarrea, especialmente para las mujeres embarazadas. La deshidratación puede traer consecuencias graves tanto para la madre como para el feto. Es recomendable: Beber abundante agua, caldos claros, o soluciones de rehidratación oral. Evitar bebidas con cafeína y alcohol, ya que pueden deshidratar aún más. La relación entre la cafeína y la deshidratación puede ser más crítica de lo que parece; si bien muchas personas disfrutan del café, es importante saber que puede existir un daño hepático por cafeína en ciertas circunstancias. Es esencial mantener un balance adecuado de electrolitos, para esto puedes preparar una solución de agua, sal y azúcar; es una alternativa simple y efectiva. Remedios caseros seguros y efectivos A continuación, presento algunos remedios caseros que pueden ayudar a combatir la diarrea en mujeres embarazadas: Té de manzanilla: Conocido por sus propiedades antiinflamatorias y antiespasmódicas, puede ayudar a calmar el tracto digestivo. Jugo de granada: Este jugo es rico en antioxidantes y puede ayudar a restaurar los líquidos perdidos. Agua de arroz: Hervir arroz en agua y consumir el líquido puede actuar como un agente estabilizador del intestino. Alimentos que ayudan a recuperarse Durante un episodio de diarrea, es importante elegir bien los alimentos. Algunas opciones incluyen: Plátanos: Ricos en potasio, son fácilmente digeribles y ayudan a recuperar electrolitos. Tostadas secas y arroz blanco: Ambos son suaves para el estómago y ayudan a absorber los excesos de líquido. Yogur natural: Contiene probióticos que pueden ayudar a restablecer la flora intestinal, ofreciendo beneficios similares a algunos tipos de plantas medicinales para el dolor de muelas que también promueven la salud digestiva en otros contextos. Cuándo consultar al médico Aunque muchos casos de diarrea son leves y pueden manejarse en casa, hay situaciones en las que es necesario buscar atención médica. Considera consultar a un doctor si experimentas: Diarrea persistente por más de 24 horas Signos de deshidratación, como boca seca, mareos o falta de orina Sangre en las heces Consejos para prevenir la diarrea durante el embarazo Es posible tomar medidas para reducir el riesgo de sufrir diarrea. Algunas recomendaciones son: Mantener una dieta equilibrada y evitar alimentos que puedan causar malestar. Practicar una buena higiene: lavar manos frecuentemente y consumir alimentos frescos. Escuchar a tu cuerpo y disminuir el estrés a través de técnicas de relajación, como la meditación y la respiración profunda. Para quienes busquen aumentar su energía para estas prácticas, pueden explorar plantas energéticas para el cansancio. Incluir en tu dieta probióticos, ya sea a través de suplementos o alimentos fermentados, puede ser una buena forma de mantener el intestino sano. Preguntas frecuentes ¿Cuáles son los síntomas de la diarrea en mujeres embarazadas? Los síntomas incluyen heces líquidas, cólicos abdominales y, en algunos casos, fiebre o náuseas. Sin embargo, no todas las mujeres embarazadas experimentan estos síntomas de la misma manera. ¿Qué alimentos son recomendables durante episodios de diarrea? Alimentos suaves como plátanos, arroz blanco, y zanahorias cocidas son útiles durante este tipo de episodios. Estos ayudan a estabilizar el sistema digestivo. ¿Cómo afectan los remedios caseros a la salud del bebé? La mayoría de los remedios caseros mencionados son seguros, pero siempre es recomendable consultar con un médico antes de probar cualquier nuevo tratamiento durante el embarazo. ¿Cuándo es necesario buscar atención médica por diarrea? Se debe buscar atención médica si la diarrea dura más de 24 horas, si hay señales de deshidratación o si hay presencia de sangre en las heces. ¿Qué medidas se pueden tomar para prevenir la deshidratación? Beber líquidos claros y evitar comidas sólidas hasta que los síntomas mejoren son cruciales. Las soluciones de rehidratación oral pueden ser muy efectivas para mantener el equilibrio de electrolitos. La diarrea es un malestar común durante el embarazo que puede resultar incómodo y preocupante para las mujeres gestantes. Afortunadamente, existen remedios caseros efectivos que pueden ayudar a combatir este síntoma tan frecuente en esta etapa tan especial de la vida. En este artículo, exploraremos cinco soluciones naturales que pueden aliviar la diarrea en el embarazo de forma segura y sin riesgos para la madre o el bebé. Es importante recordar que siempre es fundamental consultar con un profesional de la salud antes de probar cualquier remedio, incluso los naturales, para garantizar que se ajusten a las necesidades individuales de cada mujer. ¿Qué Causa la Diarrea en el Embarazo? Antes de abordar los remedios caseros para tratar la diarrea en el embarazo, es fundamental comprender las posibles causas detrás de este síntoma tan frecuente. Durante la gestación, los cambios hormonales, la sensibilidad a ciertos alimentos, el estrés y la ansiedad, así como los suplementos vitamínicos, pueden desencadenar episodios de diarrea. Además, algunas mujeres embarazadas son más propensas a contraer infecciones gastrointestinales que también pueden provocar este malestar. Identificar la causa subyacente es crucial para determinar el mejor enfoque para tratar la diarrea y garantizar el bienestar de la madre y el bebé en camino. Remedios Caseros para Combatir la Diarrea en el Embarazo 1. Jengibre: El jengibre es conocido por sus propiedades antiinflamatorias y digestivas. Consumir una infusión de jengibre o mascar pequeños trozos de esta raíz puede ayudar a reducir la inflamación del tracto digestivo y aliviar la diarrea en el embarazo. Es importante moderar su consumo y no exceder las cantidades recomendadas para evitar posibles efectos secundarios. ¿Cómo se Prepara la Infusión de Jengibre? Para preparar una infusión de jengibre, simplemente hierve agua y agrega rodajas finas de jengibre fresco. Deja reposar por unos minutos, cuela y bebe esta infusión tibia. Se recomienda consumirla después de las comidas principales para favorecer la digestión y aliviar la diarrea de forma natural. 2. Plátano: Los plátanos son una excelente fuente de potasio y fibra, lo que los convierte en un remedio suave y efectivo para tratar la diarrea en el embarazo. La fibra presente en los plátanos puede ayudar a regular el tránsito intestinal, mientras que el potasio contribuye a reponer los electrolitos perdidos durante los episodios de diarrea. ¿Cómo Consumir Plátano para Aliviar la Diarrea? Se recomienda consumir plátanos maduros, ya que son más fáciles de digerir y contienen más nutrientes beneficiosos para el intestino. Puedes consumirlos solos, en batidos o agregarlos a tu cereal o yogur como una opción deliciosa y saludable para combatir la diarrea en el embarazo. 3. Menta: La menta es conocida por sus propiedades calmantes y digestivas que pueden ayudar a aliviar la diarrea y los malestares estomacales durante el embarazo. Consumir té de menta o masticar hojas frescas de menta puede ayudar a reducir la inflamación y mejorar la digestión de forma natural y segura para la madre y el bebé. ¿Cómo Preparar Té de Menta? Para preparar té de menta, simplemente agrega hojas frescas de menta a agua caliente y deja reposar por unos minutos. Cuela y bebe este té tibio para obtener sus beneficios calmantes y digestivos. Evita consumir grandes cantidades de menta, ya que en exceso puede causar acidez estomacal. 4. Té de Manzanilla: La manzanilla es una hierba con propiedades antiinflamatorias y relajantes que pueden ayudar a aliviar la diarrea y los malestares digestivos durante el embarazo. Consumir té de manzanilla después de las comidas principales puede ayudar a reducir la irritación intestinal y promover una mejor digestión. ¿Cómo Beneficia la Manzanilla en Casos de Diarrea en el Embarazo? La manzanilla puede ayudar a reducir la inflamación y los espasmos intestinales, así como a calmar el malestar estomacal asociado con la diarrea. Su suave acción sobre el sistema digestivo la hace una opción segura y efectiva para aliviar este síntoma tan común durante la gestación. 5. Zanahorias Hervidas: Las zanahorias hervidas son un remedio casero suave y nutritivo para combatir la diarrea en el embarazo. Este vegetal es rico en fibra soluble y vitaminas que pueden ayudar a regular el tránsito intestinal y mejorar la consistencia de las heces, aliviando así la diarrea de forma natural y efectiva. ¿Cómo Preparar Zanahorias Hervidas? Para preparar zanahorias hervidas, simplemente pela y corta las zanahorias en trozos pequeños, luego hiérvelas hasta que estén tiernas. Puedes consumirlas solas o agregarlas como acompañamiento a tus comidas principales para obtener sus beneficios digestivos y nutritivos durante el embarazo. Recordemos que es esencial mantenerse hidratada durante los episodios de diarrea en el embarazo. Beber agua, caldos suaves o infusiones sin cafeína puede ayudar a prevenir la deshidratación y promover la recuperación. Si la diarrea persiste o se presenta con otros síntomas preocupantes, es fundamental consultar con un profesional de la salud para recibir un diagnóstico preciso y un tratamiento adecuado. ¿Es seguro consumir estos remedios caseros durante el embarazo? Sí, los remedios caseros mencionados en este artículo son seguros para la mayoría de las mujeres embarazadas, pero siempre es importante consultar con un médico antes de probar cualquier remedio durante el embarazo para garantizar la seguridad tanto para la madre como para el bebé. ¿Qué otros alimentos debo evitar si sufro de diarrea en el embarazo? Es recomendable evitar alimentos picantes, grasos, fritos o muy condimentados que puedan irritar aún más el tracto digestivo durante la diarrea en el embarazo. Opta por comidas suaves y fáciles de digerir para aliviar los malestares estomacales. Pasar una noche de estudio, trabajo o de no poder conciliar el sueño completo durante el descanso puede resultar todo un reto al día siguiente para mantenerse enérgico. Si presentas somnolencia con frecuencia sigue leyendo y descubre cómo quitar el sueño poniendo a prueba los métodos que compartimos contigo. Durante el día hay períodos en los que el cuerpo tiene una tendencia natural a dormir. Esos ciclos son durante las horas finales de la noche y la mitad de la tarde. Esto sucede con frecuencia cuando un individuo no recibe suficiente descanso y es cuando aparecen las llamadas ojeras. Como quitar el sueño de forma natural Si te preguntas cómo quitar el sueño en el trabajo, necesitas estudiar o manejar por largas horas prueba alguno de estos métodos para mejorar la energía en un día en el que apenas puedes mantenerte de pie. Levantarse para sentirse despierto: si trabajas en oficina con escritorios, levántate con frecuencia para realizar paseos cortos. Toma pausas para comer Camina fuera del lugar de trabajo Recorre el edificio Dar un descanso a los ojos: mantener la vista fija en una pantalla de computadora puede causar fatiga visual y empeorar la situación. Aparta la mirada de la pantalla durante unos minutos con regularidad para relajar los ojos Iniciar una conversación: cuando sientas que ya tu cuerpo no puede mantenerse atento, participa en una conversación o inicia una. Expertos recomiendan participar en una conversación para mantener la mente en movimiento, especialmente cuando el tema principal es la política. Comer una merienda saludable: consumir alimentos azucarados dan un impulso de energía rápida, sin embargo, cuando baja el nivel de azúcar en la sangre se produce; confusión mental y letargo. Mantén las luces encendidas: el ambiente de trabajo o estudio con poca iluminación agrava la fatiga visual. Estudios aclaran que mantenerse expuesto a luz brillante reduce la somnolencia y aumenta el estado de alerta. Una forma de quitar el sueño para estudiar es aumentar el nivel de iluminación en la habitación abriendo las ventanas o encendiendo más luces. Mantente hidratado: la deshidratación causa fatiga, agotamiento y somnolencia. Una vez que estés hidratado debes hacer viajes frecuentes al baño, de manera que no te dormirás con facilidad. Asegúrate de beber mucho líquido e ingerir alimentos con alto contenido en agua. Ejercicios: es el método más efectivo para para quitar el sueño, aumentar la energía y reducir la fatiga. Trata de hacer ejercicio al menos 30 minutos al día Asegúrate de terminar el entrenamiento horas antes de acostarse Recibe luz del sol: ayuda a revivir los sentidos y mantenerse alerta. Es aconsejable pasar por lo menos 30 minutos al día bajo la luz solar. Ajustar la ingesta de cafeína: si bien es cierto, estas bebidas aportarán un impulso extra para mantenerte alerta y estimularte temporalmente. Actúa rápidamente, al organismo le toma sentir el efecto de la cafeína entre 15-30 minutos. Puedes tomar con moderación, entre 100ml y 200ml distribuido cada pocas horas para mantener un nivel óptimo de rendimiento. Disfruta de la aromaterapia: aunque no lo parezca, es uno de los mejores métodos para quitar el sueño porque reduce la somnolencia, irritabilidad, falta de energía, dolores de cabeza y fatiga. Ejercicios de respiración para quitar el sueño Realizar ejercicios de respiración profunda aumenta los niveles de oxígeno en la sangre. Ayuda al rendimiento mental y aporta energía, a la vez que mejora la circulación. El objetivo de los ejercicios de respiración es inhalar con el abdomen. Pon a prueba estos ejercicios para quitar el sueño y mantenerte alerta en el trabajo o durante una sesión de estudio. Sentado con la espalda recta: Coloca una mano sobre el abdomen, justo por debajo de las costillas Posa otra mano sobre el pecho Inhala profundamente por la nariz y deja que el abdomen empuje la mano Evita que el pecho se mueva Exhala con los labios como si estuvieras por silbar Con todos estos remedios y ejercicios no tendrás sueño en el día y podrás hacer los deberes pendiente, así que anímate hacerlo y verás como dan resultado. Cuando estás embarazada, pasas por muchos cambios hormonales. Estos pueden resultar en problemas digestivos como gas, estreñimiento y diarrea. Sin embargo, eso no siempre significa que la diarrea en el embarazo sea normal. Puede deberse a un trastorno intestinal o a una infección. Teniendo esto en cuenta, es muy importante que averigües todo lo que puedas sobre la diarrea durante el embarazo y lo que puede significar para ti, así que sigue leyendo para saber más.Los doctores dicen que la diarrea es tres o más evacuaciones acuosas y sueltas en un día. Si la diarrea persiste, puede resultar en desnutrición y deshidratación. Cuando estás embarazada, esto podría perjudicarte no sólo a ti sino también a tu bebé en crecimiento. Por eso, las mujeres embarazadas que sufren de diarrea grave o de larga duración deben recibir atención médica rápidamente.Aunque es natural preocuparse cuando se está embarazada, ten la seguridad de que la diarrea es una condición común y puede afectar a cualquiera. Esto incluye a las mujeres embarazadas. La Asociación Española de Pediatría no tiene ninguna investigación reciente sobre la diarrea y su prevalencia en el embarazo, pero no suele haber ningún motivo de preocupación.Un cambio que se sabe que causa diarrea en el embarazo es el aumento de los niveles de prostaglandina en el cuerpo. Las prostaglandinas como la oxitocina estimulan las contracciones uterinas y también aumentan el movimiento a través del sistema digestivo. Si las heces se mueven demasiado rápido a través del intestino, el resultado puede ser la diarrea. Es el aumento de los niveles de prostaglandina lo que también puede resultar en diarrea en su ciclo menstrual.Las prostaglandinas sintéticas, como un medicamento conocido como Cytotec o misoprostol, a menudo tienen un efecto secundario de diarrea. La razón de esto es que el misoprostol hace que las heces absorban más electrolitos y agua del estómago, causando diarrea. El misoprostol es un fármaco que se usa comúnmente durante la inducción del parto.Algunas mujeres experimentan diarrea cuando intentan concebir y se preguntan si están embarazadas. Sin embargo, la diarrea alrededor de la fecha en que normalmente debería llegar tu período no es un signo revelador de embarazo. De hecho, los cambios hormonales que se producen durante los primeros días, semanas y meses de embarazo pueden provocar episodios de diarrea. Hay muchas otras razones por las que puede tener heces blandas en este momento.En primer lugar, como ya hemos señalado, el aumento de los niveles de prostaglandina durante el ciclo menstrual puede provocar diarrea justo antes de que empiece la menstruación. Además, tus problemas intestinales podrían deberse a otro problema como una intoxicación alimentaria o un problema intestinal. Hay muchos otros indicadores tempranos del embarazo que son más confiables que la diarrea, como el dolor en los senos, las náuseas y la fatiga extrema.Aunque muchos casos de diarrea en el embarazo no son nada preocupantes, en algunos casos, pueden ser el resultado de una infección intestinal. En tales casos, no sólo tendrías heces acuosas y sueltas. También tendrías uno o más de estos síntomas:Sangre en las hecesVómitos y náuseasEscalofríos y fiebreMareo y vértigoSe sabe que hay varios organismos que causan diarrea infecciosa, como la Escherichia coli, Campylobacter, Shigella o Salmonella. Varios virus pueden causar diarrea infecciosa incluyendo el rotavirus y el norovirus. Algunos parásitos también pueden causar diarrea infecciosa incluyendo la enteritis por Cryptosporidium y la Giardia lamblia.Puedes infectarte con organismos nocivos como estos al consumir agua o alimentos que han sido contaminados. Si has viajado a un país en desarrollo, puedes correr un alto riesgo de sufrir diarrea infecciosa.Si sufres de diarrea crónica puedes tener un trastorno intestinal. Hay varios trastornos intestinales conocidos, entre ellos:Colitis ulcerosaLa enfermedad de CrohnLa enfermedad celíacaSII (síndrome del intestino irritable)El crecimiento excesivo de bacterias en el intestino delgadoEstas condiciones causan otros síntomas, incluyendo:Calambres y dolor abdominalHinchazón y gasesFatigaPérdida de pesoVómitos y náuseasProblemas de articulaciones y pielAnemiaSi experimentas diarrea junto con cualquiera de estos otros síntomas, debes consultar a tu médico y hacerte una prueba.Existen otras causas de la diarrea en el embarazo, además de todas las anteriores. Puede ser el resultado de:Alergias o intolerancias alimentariasAnsiedad o estrésCambios en la dietaCiertos medicamentosComer alimentos que contienen alcohol de azúcar. Por ejemplo, manitol, xilitol o sorbitolSi la diarrea persiste a largo plazo o es extremadamente grave, puede provocar desnutrición y deshidratación. Esto es perjudicial, no sólo para ti sino también para tu bebé en crecimiento. Por lo tanto, en algunos casos, es mejor ir al CAP (Centro de Atención Primaria) para recibir atención médica, especialmente si experimentas alguno de estos síntomas:Diarrea que dura más de 48 horasHeces que contienen pus o sangreUna fiebre de 39 grados o más alta6 o más episodios de diarrea durante cualquier período de 24 horasVómitos frecuentesDolor abdominal o rectal severoSíntomas de deshidratación, incluyendo sed, orina oscura, orinar menos, sentirse mareada o sequedad de bocaTu médico podrá evaluar tus síntomas y darte el tratamiento que necesitas para que tanto tú como tu feto os mantengáis seguros y saludables.Si no experimentas ninguno de los síntomas graves mencionados anteriormente, puedes tratar la diarrea en casa durante el embarazo. Hay muchas cosas que puedes hacer para ayudarte a sentirte mejor. Entre ellas se incluyen:Mantenerse hidratada bebiendo líquidos que contengan electrolitos. Las bebidas deportivas, las sopas claras, los caldos, los jugos de fruta y los refrescos sin cafeína contienen electrolitos.Comer alimentos suaves como puré de manzana, patatas naturales, arroz, tostadas o galletas saladas ayuda a evitar la pérdida de electrolitos.Evitar los alimentos que se sabe que empeoran la diarrea. Entre ellos se incluyen los productos lácteos, los alimentos con alto contenido de azúcar o grasa, o las bebidas que contienen cafeína.Quizás también te interese nuestro artículo sobre la cafeína durante la lactancia.Antes de tomar cualquier tipo de medicamento para la diarrea en el embarazo, debes hablar con tu médico. Algunos medicamentos para la diarrea pueden ser perjudiciales durante el embarazo y otros no se ha demostrado que sean seguros. Aunque no se ha encontrado ninguna relación entre el consumo de Imodium (loperamida) durante el primer trimestre de embarazo y cualquier anomalía fetal grave, es mejor pedir consejo a tu médico sobre estos temas. Es posible que también necesite recetarte una solución de rehidratación oral.Definitivamente debes evitar tomar Lomotil (difenoxilato-atropina) o Pepto-Bismol (subsalicilato de bismuto) durante el embarazo ya que ninguno de estos medicamentos son recomendados por la AEPED actualmente. El Lomotil se ha relacionado con daños al feto durante el segundo y tercer trimestre, mientras que el Pepto-Bismil se sabe que aumenta las posibilidades de que el bebé tenga un bajo peso al nacer. También hace que una hemorragia neonatal sea más común y también puede aumentar la incidencia de la mortalidad perinatal.Muchas mujeres descubren que, a medida que se acercan a la fecha de parto, sufren con más frecuencia de diarrea. Una razón de esto es que su cuerpo está empezando a prepararse para el parto. Sin embargo, no te asustes. Si tienes diarrea no significa necesariamente que vayas a entrar en trabajo de parto de forma inminente. No hay motivo de alarma si la diarrea se produce con más frecuencia en esta etapa del embarazo.A muchas mujeres embarazadas les preocupa mucho que la diarrea pueda provocar un aborto espontáneo. Es fácil ver por qué esto podría ser una preocupación. Esto se debe a que los calambres que acompañan a la diarrea a menudo se sienten similares a los calambres que se experimentan durante un aborto espontáneo. Los intestinos y el útero también están en la misma zona del cuerpo, por lo que no es demasiado sorprendente que algunas mujeres embarazadas teman que sus heces sueltas puedan ser el primer signo de pérdida de su bebé.Sin embargo, no hay nada de qué preocuparse en este sentido. Los sistemas corporales que pertenecen a los intestinos y al útero están completamente separados. Los órganos digestivos y reproductivos funcionan de forma independiente, así que sólo porque tengas un ataque de diarrea no significa que un aborto sea inminente.A muchas mujeres les preocupa que si sufren alguna dolencia menor durante el embarazo, ésta pueda perjudicar al bebé en crecimiento. Sin embargo, puedes estar segura de que la diarrea es frecuente en todo tipo de personas, incluidas las mujeres embarazadas. Las infecciones intestinales, los problemas intestinales subyacentes y los cambios hormonales pueden provocar episodios de diarrea en el embarazo. Por lo general, la diarrea desaparecerá rápidamente y volverás a la normalidad en poco tiempo.Sin embargo, si la diarrea persiste durante más de 48 horas, debes ponerte en contacto con tu médico. Si experimentas síntomas graves como vómitos frecuentes, heces con sangre, deshidratación o fiebre, también debes buscar atención médica inmediata. Esta es la mejor manera de asegurarte de que recibes el tratamiento que necesitas para que tú y tu bebé estéis seguros y bien.También debes evitar tomar cualquier tipo de medicación antidiarreica sin consultar primero a tu médico. Intenta beber mucha agua, sopa y caldo claro para evitar la deshidratación. Además, come alimentos suaves y evita los alimentos que contengan cafeína, grasas o azúcar, y mira si eso soluciona el problema. Pronto deberías volver a la normalidad y, si no es así, es hora de consultar a tu médico. Las dificultades digestivas, como la diarrea y el estreñimiento, ocurren con frecuencia durante el embarazo. Esto sucede por cambios en la alimentación, hormonales y niveles de estrés que están afectando al cuerpo. Independientemente de la causa, de seguro te has preguntado qué puedo tomar para la diarrea si estoy embarazada descubre qué hacer cuando este malestar llega. Si esto te ha sucedido, es importante que conozcas que es normal la diarrea al principio del embarazo. Las mujeres embarazadas padecen diarrea con frecuencia durante este período, si no son cuidadosas pueden ocasionarse grandes problemas. 10 Remedios naturales para aliviar la diarrea durante el embarazo remedios caseros para quitar la diarrea en mujeres embarazadas Cuando una mujer está embarazada, tomar medicamentos contra la diarrea no es nada seguro. En la mayoría de los casos desaparecen por sí solas en un par de días. Si esto no sucede, descubre qué es bueno para la diarrea durante el embarazo con algunos remedios caseros que te ayudarán a tratarla. Semillas de mostaza: por sus propiedades antibacterianas se recomienda hacer un tónico oral para refrescar el estómago. Para esto necesita: Una taza de agua Agregar una cucharadita de semillas de mostaza Dejar reposar durante un par de horas antes de ingerir Puede repetir este proceso dos o tres veces al día para eliminar el malestar. Granadas: ayudan efectivamente en la disminución del malestar. Las semillas de la fruta dos veces al día resultan suficientes para detener el movimiento intestinal continuo. Miel: es conocida como una medicina natural que mejora una cantidad de problemas que afectan la salud. Una manera de tomar miel es disolver una cucharadita de miel orgánica en un vaso de agua tibia. Mezclar bien antes de beber y repetir cuantas veces considere necesario. 4. Jugo de limón: aporta propiedades antiinflamatorias que ayudan en la limpieza de toxinas en el estómago. Para hacer una limonada refrescante necesita: El jugo de un limón Media cucharada de sal Media cucharada de azúcar Un vaso de agua Mezclar bien para posteriormente consumirla cada hora hasta que se sienta mejor. Suero de leche: se considera uno de los mejores remedios para la diarrea en el embarazo ya que proporciona una sensación de calma y combate la infección bacteriana. Una manera de ingerirlo es agregar a un vaso de suero de leche una cucharadita de sal y una pizca de cúrcuma en polvo, mezclar bien antes de beberlo. Esto puede ayudarle en gran medida a deshacerse de las evacuaciones líquidas. Menta: Puede agregar hojas de menta a la limonada o a la bebida de miel para disminuir las heces blandas. Agua de coco: le mantendrá hidratado y le aportará un efecto calmante al estómago. Té de manzanilla: se utiliza con frecuencia como tratamiento para reducir las inflamaciones en el estómago. De igual manera, funciona para recuperar de manera rápida el sistema digestivo. Agregar en una taza de agua una cucharada de flores de manzanilla Hojas de menta Llevar a fuego lento y esperar que hierva Tapar y dejar reposar antes de ingerir Está mezcla puede beberla dos o tres veces al día para obtener detener las deposiciones. Jugo de calabaza: proporciona alivio cuando se presentan evacuaciones líquidas, de igual manera mantienen bajo control la pérdida de agua en esta situación. Se recomienda ingerir el jugo dos veces por día hasta que sienta mejoría. 10. Jengibre en polvo: posee propiedades antibacterianas y anti-hongos. Ejercen un efecto calmante para el dolor estomacal y mejora efectivamente la digestión. Añadir media cucharadita de jengibre en polvo en una taza de suero de leche Mezclar bien Ingerir esta mezcla tres veces al día. De igual manera puede hervir el jengibre en agua e ingerir junto a una cucharadita de miel cuantas veces considere necesario. Causas de diarrea durante la gestación diarrea en el embarazo primeras semanas La diarrea en el embarazo es más común en el tercer trimestre. A medida que se acerca la fecha de dar a luz, es posible que esta incomodidad resulte habitual porque su cuerpo se está preparando para el parto. Esto no significa que su trabajo de parto es en pocos días. Algunas mujeres ni siquiera experimentan diarrea frecuente en su tercer trimestre, recuerde que cada experiencia es diferente. Dicho esto, es importante que conozca que no sólo porque tiene evacuaciones líquidas está relacionado con el embarazo en sí. Entre las diversas razones que existen se encuentran: Medicamentos Malestar estomacal Bacterias Colitis ulcerosa Virus Parásitos intestinales Comida en mal estado Síndrome del intestino irritable Enfermedad celiaca Causas relacionadas con el embarazo y la diarrea Vitaminas prenatales Sensibilidad a ciertos alimentos: los alimentos que antes no hubiese ingerido antes de quedar embarazada pueden ahora dejarle con gases, malestar estomacal y diarrea. Cambios en la alimentación: el cambio repentino en la alimentación causa malestar estomacal Cambios hormonales: pueden acelerar o disminuir el trabajo natural del sistema digestivo, causando alteración en las evacuaciones. Sin dudas, cuando vuelvas a tener la curiosidad de la existencia de remedios caseros para la diarrea consulta la lista de cómo tratar la diarrea durante el embarazo. No sólo te harán sentir mejor con el pasar de los días, sino que detendrán las deposiciones líquidas. Recuerda que si este malestar no desaparece en 72 horas, lo más recomendable es consultar con tu médico para determinar la causa. Alrededor del 85% de las mujeres, de todas las contexturas y estilos de vida padecen de celulitis. Esos hoyuelos o piel de naranja, se componen de células de grasa que se depositan debajo de la piel. Sigue leyendo para descubrir cómo quitar la celulitis con algunos trucos simples que puedes hacer desde la comodidad del hogar. Generalmente, esta molestia suele presentarse en los muslos; sin embargo, también puede aparecer en zonas del cuerpo como nalgas, estómago y piernas. Entre las principales causas de la celulitis se encuentran: Hormonas, Estilo de vida y Genética Los 4 mejores secretos para atacar la celulitis Aunque seas de las personas que mantienen una alimentación saludable, haces ejercicio con regularidad y descansas lo suficiente; si tu genética lo dicta, la celulitis no desaparecerá por completo. Sin embargo, es importante que conozcas que se puede quitar la celulitis especialmente si se ataca tan pronto como aparece porque, lamentablemente, suele empeorar con el pasar de los años. Aquí te decimos cómo quitar la celulitis con remedios caseros y algunos trucos simples que puedes hacer para reducir su aparición. Cepillado en seco: es posiblemente una de las formas más sencillas para quitar la celulitis de los muslos. La mayoría de las personas que han utilizado esta técnica aseguran que es eficaz. Este proceso mejora la circulación sanguínea y promueve la eliminación de las toxinas acumuladas. Para llevar a cabo este procedimiento: Utiliza un cepillo hecho con fibras naturales Cepilla suavemente desde los pies hasta los hombros Concéntrate en las zonas con más hoyuelos Cepilla desde la izquierda a la parte derecha del cuerpo Mantén los movimientos del cepillado apuntando al corazón para estimular la circulación sanguínea Realiza el cepillado durante cinco minutos Toma una ducha para lavar las células muertas Se recomienda hacer esto una vez al día antes de tomar una ducha por un par de meses. Café molido: es un excelente exfoliante para regenerar células nuevas y sanas. ¿Cómo quitar la celulitis de las piernas con café? Para esto necesitas mezclar: Un cuarto de taza de café molido Tres cuchadas de azúcar Dos cucharadas de aceite de coco Formar una pasta con los ingredientes y masajear la piel afectada durante varios minutos presionando ligeramente fuerte. Realizar este tratamiento dos o tres veces en la semana hasta que se obtengan los resultados deseados. Bebida de pimienta de cayena: es reconocido por ser un alimento para quemar grasa rápidamente. El consumo regular de pimienta además de reducir la apariencia de piel de naranja podría ayudarle a: Calentar de forma natural el cuerpo Aumentar la circulación de la sangre Acelerar el metabolismo Elimina células de la piel dañadas Para hacer una de las mejores bebidas para quitar la celulitis añade en un vaso de agua tibia: Una o dos cucharaditas de polvo de pimienta de cayena Zumo de un limón Una cucharadita de jengibre rallado Mezcla bien y bébela una vez al día durante un mes. Vinagre de manzana: ayuda a perder peso y a eliminar este problema debido a su alto contenido en minerales, magnesio, potasio y calcio. Para hacer este tratamiento puedes: Mezclar dos cucharadas de vinagre de manzana con una cucharadita de miel y beber dos veces al día. Una alternativa para utilizarlo es la siguiente: Mezclar una medida de vinagre de manzana con dos iguales de agua Frotar las zonas afectadas Envolver con plástico Poner una toalla tibia durante una hora Quitar el envoltorio Enjuagar el área con agua tibia Puede hacer esto una vez al día hasta eliminarlas por completo. Es importante que no te obsesiones con lo que deseas que tus piernas y músculos sean. Recuerda que más del 90% de las mujeres también están lidiando con este problema. ¿Cómo quitar la celulitis con ejercicio? La forma más efectiva –no quirúrgica- de reducir la apariencia de la celulitis es una combinación entre: Ejercicio Descanso Hidratación Alimentación balanceada Muchas veces olvidamos el beneficio que aporta al organismo comer saludable y dormir al menos 7 horas. En cuanto al ejercicio, algunas estrategias de entrenamiento resultan mejor que otras para ayudar a eliminar los depósitos de grasa. Aunque la genética lleva la delantera en este asunto, si se implementa la combinación mencionada se puede reducir drásticamente la apariencia en la piel. Para tomar cartas en el asunto, es importante que conozcas que debes combinar entrenamiento de fuerza y entrenamientos en intervalos de alta intensidad. El entrenamiento de fuerza permite: Mejorar el tono del tejido muscular Aumentar la cantidad de tejido muscular en el cuerpo Incorporar intervalos al entrenamiento te ayuda a: Quemar más calorías Mantener el metabolismo acelerado Estos son los 4 ejercicios para quitar la celulitis En esta oportunidad te enseñaremos algunos ejercicios para quitar la celulitis. Son básicos de los entrenamientos en intervalos de alta intensidad que puedes combinar hasta completar el tuyo personalizado. Expertos recomiendan: Repetir 2 veces cada serie Trabajar cada ejercicio a una intensidad máxima por al menos 20 segundos Realizar un descanso de 10 segundos entre cada ejercicio Comienza con un breve calentamiento de al menos 5 minutos de duración y dile adiós a esa molesta grasa. Escaladores de montaña: consiste en elevar ambos brazos y alternar elevando una pierna a la vez, llevando las rodillas justo por encima de la cadera tan rápido como sea posible. Saltos en posición de cuclillas: en posición de cuclillas y saltar rápidamente, alcanzando ambos brazos por encima de la cabeza cayendo de nuevo en posición de cuclillas. Repetir lo más rápido que pueda. 3. Burpees: con los pies separados al ancho de la cadera, bajar rápidamente a la posición de cuclillas y colocar las manos sobre el suelo. Soltar las piernas hacia atrás en una posición de tabla completa, luego saltar rápidamente a sus pies de nuevo en posición de cuclillas y saltar hacia arriba con los brazos en alto. 4. Pasos de esquí: se hacen saltando de lado a lado con los pies juntos y las manos al nivel de la cadera en posición de esquiador. Probando estos ejercicios que compartimos contigo podrás reducir la apariencia de esa molesta celulitis en poco tiempo. La diarrea en el embarazo puede ser una preocupación constante para las futuras mamás. Las causas pueden variar desde una infección común hasta intolerancias alimentarias. Aunque la diarrea no suele ser peligrosa, puede deshidratar rápidamente a la madre y el feto. Es por eso que muchos recurren a remedios caseros para aliviar los síntomas. Los remedios caseros pueden ayudar a reducir la inflamación y la irritación intestinal, y aliviar los problemas asociados con la diarrea. Desde beber suficiente líquido hasta consumir alimentos ricos en fibra, hay varias soluciones naturales que pueden ayudar a combatir esta incómoda afección intestinal. En este artículo, exploraremos algunos remedios caseros comunes para tratar la diarrea en el embarazo. Remedios caseros para aliviar la diarrea durante el embarazo: cómo combatir este problema de forma natural. ¿Cuáles son los remedios caseros más efectivos para aliviar la diarrea durante el embarazo de forma segura? Para aliviar la diarrea durante el embarazo, te recomendamos algunos remedios caseros efectivos y seguros: Mantenerse hidratada: beber mucha agua y otros líquidos, como caldos y té de hierbas sin cafeína, puede ayudar a reponer los líquidos y electrolitos perdidos. Consumir alimentos ricos en fibra: alimentos como las frutas, verduras y cereales integrales pueden ayudarte a aliviar el dolor de estómago producido por la diarrea, siempre y cuando los tolere tu sistema digestivo. Consumir alimentos con probióticos: yogur, kéfir y otros alimentos fermentados contienen bacterias saludables que pueden restaurar el equilibrio de las bacterias intestinales y reducir la diarrea. Evitar ciertos alimentos: durante la diarrea, debes evitar los alimentos grasos, picantes, fritos y azucarados, ya que pueden empeorar los síntomas. Es importante recordar que, en caso de diarrea persistente o severa, debes consultar a tu médico o profesional de la salud para recibir tratamiento adecuado. ¿Es seguro tomar suplementos naturales como la manzanilla o el jengibre para tratar la diarrea en el embarazo, o existen riesgos potenciales? Es importante consultar con un profesional de la salud antes de tomar cualquier suplemento natural durante el embarazo, especialmente si se trata de tratar la diarrea. Aunque la manzanilla y el jengibre son opciones populares para aliviar los síntomas gastrointestinales, no existen suficientes estudios científicos que demuestren su eficacia en mujeres embarazadas. Además, estos suplementos pueden interactuar con otros medicamentos que la mujer esté tomando o provocar reacciones alérgicas. Por lo tanto, es fundamental recibir una evaluación médica antes de tomar cualquier suplemento natural para tratar la diarrea en el embarazo. El profesional de la salud puede recomendar tratamientos seguros y efectivos para aliviar los síntomas sin poner en peligro la salud de la madre y del feto. Prev Article Next Article Existen distintas dolencias que afectan con mayor regularidad a las personas: dolores de cabeza, de espalda o de cuello; pero una de las más dolorosas, capaz de incapacitar cualquier actividad, es el dolor de muela. Descubre con nosotros cómo quitar dolor de muela de manera efectiva, desde casa y de forma natural. Del dolor de muela vale mencionar que parece no bastar por sí solo para afectar nuestra calidad de vida, ya que muchas veces aparece en compañía de dolor en las encías, dolor en muelas o dientes vecinos, inflamación de encías y enrojecimiento e inflamación de la zona externa de la mejilla en donde está la muela que duele. Cómo quitar el dolor de muela: 5 remedios naturales remedio para dolor de muela intenso Ahora vamos a presentarte los mejores remedios que puedes poner en práctica para calmar ese dolor de muela que te afecta desde hace días. Ten en cuenta que si sospechas de una posible caries entonces lo mejor es que acudas a una visita con un especialista en la materia, un odontólogo. Perejil: coge unas ramas de perejil y masticarlas como si de una especie de chicle se tratara. Procura dirigir el perejil masticado a la muela que te duele y deja que sus propiedades actúen para calmar el dolor. Sal: poner a calentar un poco de agua y agregar una pequeña cucharada de sal. Con esta agua debes hacer enjuagues bucales varias veces al día; verás que el calor y la serán de gran ayuda. Ajo: Si crees que no tendrás problemas para masticar un diente de ajo regularmente entonces pon en práctica este remedio cuando el dolor de muela ataque. Agua oxigenada: Hacer una especie de enjuague bucal para calmar el dolor que se presenta en la boca. En este remedio debes ser cuidadoso pues debes evitar a toda costa el beber el agua oxigenada, mucho más cuando se trata de infecciones en las encías. Alcohol: bebe un trago y ubica el líquido sobre la muela, repite si lo consideras necesario, y repite al menos tres veces al día. En este remedio tampoco debes beber el alcohol, ya que generalmente el enjuague ante un dolor de muela puede contener bacterias nocivas, que serían las causantes de la infección. ¿Qué hacer cuando aparece un dolor de muela? Si quieres saber qué hacer en cuanto aparecen los síntomas de este molesto dolor bucal, entonces ten presente que te recomendamos: Aplicar compresas de hielo: tener a la mano varios cubitos de hielo envueltos en una bolsa hermética y luego arropados con una toalla pequeña. Debes posar este pañuelo de núcleo frío en la zona externa de la mejilla, por donde ataca el dolor, y verás que el malestar calmará tan rápido como llegó. Limpiar las uniones entre muelas y/o dientes: Como mencionamos arriba, el dolor de muela puede ser causado por la presencia de cuerpos extraños entre las piezas dentales, por eso no está de más que limpies las comisuras cuando el dolor es repentino, más si acabas de ingerir algún alimento. Ya sabes que la mejor manera de limpiar entre los dientes es usando hilo dental. Sin embargo, muchas veces no se tiene este hilo al alcance de la mano. Si esta es la situación, entonces puedes limpiar suavemente con ayuda de hilo de coser, pero sé más cuidadoso, ya que las cerdas que componen este hilo no son tan resistentes. De más está decir que el mantener una buena higiene bucal es imperativo para evitar un molesto dolor de muela. Procura que el cepillado diario se repita como mínimo unas dos veces al día. Y ten en cuenta que si el dolor se extiende por más de dos días lo mejor es que acudas a consulta médica. Prev Article Next Article Utilizamos cookies para asegurar que damos la mejor experiencia al usuario en nuestro sitio web. Si continúa utilizando este sitio asumiremos que está de acuerdo. Acepto Leer másPrivacidad & Cookies El período de gestación está marcado por una serie de trastornos que son efecto de las alteraciones fisiológicas a las que se ve sometido el organismo femenino . En la mayoría de los casos no se consideran enfermedades o problemas por los que preocuparse pero afectan inevitablemente la calidad de vida y en ocasiones pueden generar consecuencias desagradables y críticas. Es el caso, por ejemplo, de la diarrea en el embarazo , una condición que afecta a un tercio de las mujeres y que, si bien puede considerarse normal en muchos aspectos durante las semanas de gestación, es un fenómeno que debe vigilarse para evitar que provoque consecuencias graves.Diarrea en el embarazoLa diarrea es una condición común que se puede definir como » la emisión de heces acuosas, semiformadas o líquidas varias veces al día y, en cualquier caso, con más frecuencia de lo habitual «. Puede ser aguda, cuando dura menos de dos semanas , o crónica, si dura unas cuatro semanas en ese caso el motivo de preocupación es más que evidente y no se debe dudar a la hora de ir al médico.Causas de la diarrea en el embarazoHay varias causas que pueden provocar diarrea en el embarazo, algunas de las cuales son las mismas que causan diarrea en mujeres no embarazadas.La principal causa es la gastroenteritis , una infección viral, bacteriana o parasitaria que afecta el estómago y los intestinos. Otras causas habituales que pueden provocar diarreas son las intolerancias alimentarias , las alergias , la ingesta de algunos fármacos en particular e incluso un importante estado de ansiedad.En las primeras semanas de embarazo, los cambios en la dieta típicos de la gestación temprana pueden provocar desequilibrios que expliquen la diarrea. Otra causa se puede encontrar en los cambios hormonales que pueden ralentizar el proceso digestivo. Si bien la oxitocina y las prostaglandinas ayudan por un lado a estimular las contracciones uterinas, también pueden aumentar la motilidad del tracto gastrointestinal , provocando el molesto efecto de la diarrea.En el segundo trimestre y en cualquier momento de la gestación, pueden ocurrir infecciones bacterianas o virales que pueden causar diarrea. En estos casos, la diarrea también se asocia con náuseas, vómitos, heces con sangre , mareos, escalofríos y fiebre . Con el paso de las semanas, otro factor es el aumento de la presión del útero sobre el intestino que puede dificultar la digestión.En el tercer trimestre del embarazo, la diarrea puede ser un signo de la proximidad del parto , pero también el efecto de un estado de estrés particularmente exigente , común en la fase final de la gestación.Remedios para la diarrea en el embarazoGeneralmente los episodios de diarrea se resuelven espontáneamente al cabo de un par de días , tanto que la mayoría de las veces ni siquiera es necesario consultar al médico de cabecera. Para el manejo de las molestias es útil beber mucha agua en pequeños sorbos, evitando el café y las bebidas con cafeína así como alimentos con alto contenido en azúcares y grasas. También se recomienda beber líquidos que contengan electrolitos, como bebidas energéticas, refrescos sin cafeína y jugos de frutas .Puede volver a comer alimentos sólidos tan pronto como te sientas capaz de hacerlo comiendo alimentos blandos, blandos y bajos en fibra como arroz, plátanos, tostadas, yogur, zanahorias y patatas hervidas y requesón.La ingesta de medicamentos contra la diarrea durante el embarazo siempre debe evaluarse primero con el médico para evitar que estos puedan tener efectos teratogénicos en el feto.El momento en el que preocuparseEntre los peligros más graves asociados a la diarrea en el embarazo está el de la deshidratación , realidad que en las formas más graves puede ser peligrosa para el desarrollo del feto y para la salud de la mujer .Si la diarrea dura más de 48 horas y se acompaña de fiebre alta (superior a 39 °C), vómitos frecuentes, dolor abdominal o rectal , heces sanguinolentas, boca seca, micción menos frecuente de lo habitual y orina de color oscuro, es fundamental buscar atención médica inmediata ya que es necesario recibir atención inmediata para evitar o reducir el daño de la deshidratación severa.

SEDAPTOGEL situs bandar toto HK paling menyenangkan hadir dengan berbagai keunggulan yang membuat para pemain merasa betah dan nyaman setiap kali login.