

# Descubre cómo aliviar la acidez en el embarazo



Sufrir acidez en el embarazo es más común de lo que parece, sobre todo en el segundo y tercer trimestre de gestación. Lo que ocurre es que las hormonas del cuerpo, especialmente la progesterona, generan que el aparato digestivo se relaje y con ello el vaciado gástrico se retrasa. Cuando una está embarazada lo que sucede es que, a medida en que crece el útero, este hace presión sobre el estómago y genera que el ácido estomacal vuelva hacia el esófago y origine la irritación e inflamación que finalmente se traduce en el malestar. Ahora ¿cómo quitar la acidez en el embarazo?

Esta situación está presente en la gran mayoría de las embarazadas, por lo tanto, si estás padeciéndola en estos momentos y deseas evitar las molestias generadas por esta reacción de tu cuerpo en Banmédica te entregamos los siguientes consejos sobre cómo aliviar la acidez en el embarazo.

## ¿Cómo aliviar la acidez en el embarazo?

Los métodos o tratamientos para mujeres embarazadas se centran primero en cambios de estilo de vida y/o medicamentos como los antiácidos. Si deseas aliviar los síntomas de la acidez, es necesario que revises cómo y con qué te estás alimentando. En ese sentido, existen cuatro recomendaciones que se relacionan con algunas de nuestras conductas alimentarias, ya sea mientras comemos o incluso después de nuestras comidas.

- **A la hora de comer:** te aconsejamos, en primer lugar, comer a menudo, pero en pequeñas cantidades, ya que, comer en exceso, puede significar para el estómago mayor tiempo en digerir las comidas y con ello mayores probabilidades de tener acidez. En segundo lugar, evita los alimentos grasos como los chocolates o frituras, ya que estos generan que el esfínter se relaje. En tercer lugar, a la hora de ingerir los alimentos, debes masticar con lentitud, ya que, las enzimas que posee la saliva, ayudan a facilitar la digestión de las comidas.
- **Antes de dormir:** por último, antes de ir a acostarse, es ideal que esperes un par de horas después de la cena o una onza, estando en gestación es vital para mejorar tu digestión. A su vez, te recomendamos dormir con tu cabeza más en alto y así evitas que el ácido estomacal vaya hacia arriba. Si te cuesta mantener esta posición durante la noche, te aconsejamos colocar algunas almohadas a los costados para que tu cuerpo no se ladee.

## ¿Qué tomar para la acidez en el embarazo?

Siempre es recomendable beber mucho líquido, sobre todo en pequeñas cantidades e intervalos para prevenir la acidez y las náuseas. Especialmente te aconsejamos beber leche blanca tibia en el momento en que sientas un primer ardor: ¡la leche es un antiácido natural! También puedes tomar una infusión de limón. Para esto debes pelar 3 limones y en un recipiente vierte las cáscaras (evitando la parte blanca) y un litro de agua hirviendo y deja reposar 15 minutos. Retira las cortezas y endulza con miel o poco endulzante.



## **Consulta a tu médico**

Si bien es cierto que en las farmacias venden antiácidos comunes, para prevenir cualquier reacción adversa antes de automedicarte pregunta a tu médico qué tomar para la acidez en el embarazo.

Estos fueron algunos consejos que te entregamos en Banmédica sobre cómo quitar la acidez en el embarazo. Si tienes más dudas o consultas sobre otros malestares que se producen en la gestión, revisa nuestra página y conoce otros tips imprescindibles para una mujer embarazada.