

Duerme bien

En los **primeros meses** de embarazo, es probable que te sientas con más sueño. En el **segundo trimestre**, las mujeres suelen sentirse con más dinamismo y deseos de realizar múltiples actividades. **Al final del embarazo**, cuando el bebé ha crecido y te sientes más pesada, puedes sentirte más agotada.



Es muy importante que procures **dormir bien para descansar el tiempo que tu cuerpo lo necesita**, evitar el mal humor o las tensiones y para que en la fecha del parto no estés fatigada. Si puedes, déjate llevar por lo que tu cuerpo te pide, trata de descansar cada vez que sientas la necesidad de acostarte o ponerte cómoda.



Evita consumir grandes cantidades de comida

Prefiere las porciones fraccionadas. De este modo facilitas la digestión y disminuyes la somnolencia que produce este proceso.



Evita el consumo de bebidas estimulantes

como café, las gaseosas y bebidas energizantes.



Hidrátate adecuadamente

La deshidratación se manifiesta con sensación de cansancio. Recuerda consumir mínimo 6-8 vasos de agua al día. Procura no consumir muchos líquidos hacia el final de la tarde en la noche, para que disminuyas la necesidad de levantarte al baño.



Procura ir a la cama a la misma hora

Relajar una a una las partes de tu cuerpo o leer un libro pueden ser excelentes opciones, si te cuesta conciliar el sueño.



Toma una ducha con agua tibia

Esto produce un efecto relajante y favorece la conciliación del sueño.



Duerme de lado, en especial sobre tu lado izquierdo

Esta posición es cómoda para ti y favorece la circulación de tu bebé. Flexionar las piernas mientras estás de lado o colocar una almohada entre ellas o sosteniendo la espalda, pueden ser también buenas alternativas. Encuentra la posición que te brinde mayor comodidad.