

### Hoja de datos del DVD

#### ¿Quién dijo alguna vez que fuera fácil?

El embarazo es incómodo, a veces. En el primer trimestre, sus hormonas están desorbitadas y conmocionan sus emociones, su cuerpo y su capacidad de mantener la comida en el estómago. En el segundo trimestre, las cosas se emparejan un poco y es posible que se sienta genial. ¡Ahora se ve embarazada, su malestar matutino probablemente se haya ido y tiene el brillo del embarazo (de todo el volumen sanguíneo extra)! Entonces, comienza el tercer trimestre y su panza se estira y pica; pueden aparecer estrías, salir venas varicosas e hincharse los pies ligeramente.

Recuerde, se está formando un ser humano completo dentro de su cuerpo, así que...

- Debe cuidarse.
- Bajar los pies lo más posible.
- Descansar mucho.
- Comer alimentos saludables.
- Mantenerse dentro del rango de peso recomendado.
- Beber mucha agua.
- Realizar un poco de ejercicio.



Recuerde cuidarse y descansar mucho.



### Los cambios de su cuerpo

El embarazo es un tiempo desafiante, en el que su cuerpo cambia. La ropa le quedará chica y las náuseas, dolores y otras incomodidades físicas la desafiarán. Pero solo es por poco tiempo.

#### La vestimenta

1. Antes de salir a gastar una fortuna en ropa nueva para embarazadas, puede aprovechar un poco más de lo que ya \_\_\_\_\_.
2. Tome sus pantalones de yoga y pantalones con cintura \_\_\_\_\_ y júntelos con \_\_\_\_\_ más sueltos y largos.
3. Saque sus \_\_\_\_\_ más grandes que usaba para los días en que se sentía hinchada.
4. Los \_\_\_\_\_ de la banda para la cintura le darán a sus pantalones una duración mayor cuando no pueda abrocharlos.
5. Las \_\_\_\_\_ para la panza ayudan a sostener los pantalones que ya no pueden abrocharse y pueden alargar una camisa que ahora sea demasiado corta.
6. Los extensores de \_\_\_\_\_ pueden ampliar el talle de la banda de su sostén.

#### Incomodidades físicas

7. Las \_\_\_\_\_, el jengibre, el \_\_\_\_\_ y los batidos ricos en proteínas pueden ayudar con el malestar matutino.
8. Para los dolores de cabeza, los \_\_\_\_\_ de espalda y \_\_\_\_\_, tómese un momento para descansar, estírese, tome un masaje y beba más \_\_\_\_\_.
9. Podrá aliviar las venas varicosas y los \_\_\_\_\_ hinchados controlando su peso, elevando los \_\_\_\_\_ lo más posible, ejercitándose y evitando ya sea sentarse o pararse durante mucho tiempo.
10. Las estrías son hereditarias, pero puede ayudar a aliviarlas tomando mucha \_\_\_\_\_, subiendo de peso lentamente o aplicando \_\_\_\_\_ o aceite de coco para ayudar con la \_\_\_\_\_.

### Respuestas de la hoja de datos del DVD

#### ¿Quién dijo alguna vez que fuera fácil?

El embarazo es incómodo, a veces. En el primer trimestre, sus hormonas están desorbitadas y conmocionan sus emociones, su cuerpo y su capacidad de mantener la comida en el estómago. En el segundo trimestre, las cosas se emparejan un poco y es posible que se sienta genial. ¡Ahora se ve embarazada, su malestar matutino probablemente se haya ido y tiene el brillo del embarazo (de todo el volumen sanguíneo extra)! Entonces, comienza el tercer trimestre y su panza se estira y pica; pueden aparecer estrías, salir venas varicosas e hincharse los pies ligeramente.

Recuerde, está formando un ser humano completo dentro de su cuerpo, así que...

- Debe cuidarse.
- Bajar los pies lo más posible.
- Descansar mucho.
- Comer alimentos saludables.
- Mantenerse dentro del rango de peso recomendado.
- Beber mucha agua.
- Realizar un poco de ejercicio.



Recuerde cuidarse y descansar mucho.

#### Los cambios de su cuerpo

El embarazo es un tiempo desafiante, en el que su cuerpo cambia. La ropa le quedará chica y las náuseas, dolores y otras incomodidades físicas la desafiarán. Pero solo es por poco tiempo.

#### La vestimenta

1. Antes de salir a gastar una fortuna en ropa nueva para embarazadas, puede aprovechar un poco más de lo que ya **tiene**.
2. Tome sus pantalones de yoga y pantalones con cintura **elástica** y júntelos con **tops** más sueltos y largos.
3. Saque sus **pantalones** más grandes que usaba para los días en que se sentía hinchada.
4. Los **extensores** de la banda para la cintura le darán a sus pantalones una duración mayor cuando no pueda abrocharlos.
5. Las **bandas** para la panza ayudan a sostener los pantalones que ya no pueden abrocharse y pueden alargar una camisa que ahora sea demasiado corta.
6. Los extensores de **sostenes** pueden ampliar el talle de la banda de su sostén.

#### Incomodidades físicas

7. Las **galletas saladas**, el jengibre, el **limón** y los batidos ricos en proteínas pueden ayudar con el malestar matutino.
8. Para los dolores de cabeza, los **dolores** de espalda y **malestares**, tómese un momento para descansar, estírese, tome un masaje y beba más **agua**.
9. Podrá aliviar las venas varicosas y los **pies** hinchados controlando su peso, elevando los **pies** lo más posible, ejercitándose y evitando ya sea sentarse o pararse durante mucho tiempo.
10. Las estrías son hereditarias, pero puede ayudar a aliviarlas tomando mucha **agua**, subiendo de peso lentamente o aplicando **cremas** o aceite de coco para ayudar con la **picazón**.

