



Publicado en *Alimentación infantil - Nestlé Bebé* (<https://www.nestlebebe.es>)

[Inicio](#) > ¡Me duele mucho la cabeza!

Compártelo

X



¡Me duele mucho la cabeza!

El dolor de cabeza en el embarazo es un malestar común, y tomar analgésicos no es recomendable para la salud de tu bebé.

<https://www.nestlebebe.es/padres-de-hoy/me-duele-mucho-la-cabeza> ^[1]

_ [2] _ [3] _ [4]



Categoría:

El ser mamá y papá

¡Me duele mucho la cabeza!

(0 valoraciones)

Martes, Julio 17th, 2018

- ^[5]
- [Imprimir](#) ^[1]
- [Compártelo](#)

¿Quieres saber cómo evitarlo y aliviarlo? ¡Te lo contamos!

Existen algunos consejos para evitar o aliviar el dolor de cabeza en el embarazo:

- Haz **ejercicio moderado** frecuentemente para mejorar la circulación sanguínea.
- Evita los **alimentos fritos**, las salsas, los embutidos...
- Haz **comidas ligeras** varias veces al día para impedir la falta de azúcar.

Si ya te duele la cabeza, te sugerimos:

- Beber muchos líquidos para mantenerte hidratada.
- Aplicar **compresas frías** en la frente que atenúan el malestar.
- Mantente tumbada, a ser posible en penumbra y **recostada sobre el lado izquierdo** para facilitar la circulación sanguínea.

URL de origen: <https://www.nestlebebe.es/padres-de-hoy/me-duele-mucho-la-cabeza>

Enlaces

[1] <https://www.nestlebebe.es/padres-de-hoy/me-duele-mucho-la-cabeza>

[2] <https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebebe.es/padres-de-hoy/me-duele-mucho->

la-
cabeza&media=https://www.nestlebebe.es/sites/g/files/sxd771/f/styles/thumbnail/public&description=¡Me
duele mucho la cabeza!

[3]

<https://twitter.com/share?text=%C2%A1Me%20duele%20mucho%20la%20cabeza%21&url=https%3A//www.nestlebebe.es/padres-de-hoy/me-duele-mucho-la-cabeza>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.nestlebebe.es/padres-de-hoy/me-duele-mucho-la-cabeza>

[5] <https://www.nestlebebe.es/printpdf/684086>