

**NACERLATINOAMERICANO**[www.nacerlatinoamericano.org](http://www.nacerlatinoamericano.org)[www.nacerlatinoamericano.com](http://www.nacerlatinoamericano.com)

*¿Es normal que tenga ganas de orinar muchas veces durante el embarazo?*

**ORINAR FRECUENTEMENTE DURANTE el EMBARAZO**

Orinar más frecuentemente es uno de los primeros síntomas del embarazo y tal vez lo notes más cuando estás acostada. Esta necesidad de orinar aumenta a medida que avanza el embarazo ya que el útero en crecimiento aprieta la vejiga que disminuye su volumen e incrementa la sensación de orinar con menor cantidad de líquido. Muchas mujeres embarazadas pueden gotear orina al toser, reírse, estornudar o al hacer ejercicio.

**¿QUE PUEDO HACER?**

- Beba menos café, té y sodas que tienen efecto diurético.
- No beba líquidos antes de acostarse pero asegúrese de tomar abundante líquido durante el día.
- Vacíe su vejiga completamente, inclinándose para adelante para lograrlo.
- Orine antes de hacer ejercicios.
- Para evitar pérdida de orina, evite que la vejiga esté muy llena.
- Realizar ejercicios para fortalecer los músculos pélvicos.

**¿CUANDO DEBO PREOCUPARME?**

Si usted tiene ardor o dolor al orinar, sangre en la orina, fiebre, o si sientes la necesidad de orinar con mucha frecuencia, pero sólo salen unas pocas gotas, ello puede ser síntoma de infección urinaria la mayoría de las veces de origen bacteriano.

Estas son más frecuentes durante el embarazo y es importante que ella sea diagnosticada tempranamente para comenzar el tratamiento y evitar complicaciones tales como la infección renal o incluso aumentar la probabilidad de parto prematuro.

**RECOMENDACIÓN**

**El aumento de las veces que se necesita orinar es más frecuente durante el embarazo. Ello es molesto pero no nos debe preocupar excepto si aparece ardor y dolor al orinar y se tiene fiebre. En este caso hay que consultar con el profesional y descartar una infección urinaria.**

**BIBLIOGRAFIA CONSULTADA**

Ganas de orinar con frecuencia durante el embarazo.

[http://espanol.babycenter.com/pregnancy/sintomas/orina\\_frecuente/](http://espanol.babycenter.com/pregnancy/sintomas/orina_frecuente/)

Centro de Enseñanza del Embarazo. Micción frecuente.

[http://www.nacersano.org/centro/9246\\_10375.asp](http://www.nacersano.org/centro/9246_10375.asp)

