

¿Qué hierbas son seguras durante el embarazo?

Estas hierbas pueden tomarse con seguridad durante el embarazo:

- **Manzanilla** *En forma de te. Puede ayudarla si siente malestar estomacal (vómitos o sensación de que va a vomitar).
- **Raíz de jengibre.** Puede ayudarla si siente malestar estomacal.
- **Hoja de menta.** Puede ayudarla si siente malestar estomacal o tiene gases.
- **Hoja de frambuesa roja.** Puede ayudarla si siente malestar estomacal o tiene dolores de parto.



Estas hierbas no se pueden tomar con seguridad durante el embarazo :

Tuya	Cinchona	Azafrán de la pradera	Senna
Raíz de Beth	Corteza de raíz de algodón	Ortiga	Atanasia
Cohosh negro	Matricaria	Hierbabuena	Peonía blanca
Cohosh azul	Ginseng	Raíz de carmín	Ajenjo
Cáscara sagrada	Sello de oro (Goldenseal)	Ruda	Milenrama
Aceites de manzanilla	Enebro	Salvia	Acedera
Angélica china*	Kava kava	Hibisco	
*también llamada Dong quai	Raíz de regaliz	Raíz de achicoria	

¡Si tiene más preguntas, hable con su nutricionista o proveedor de CHN!