

## **LAS PREOCUPACIONES MÁS COMUNES DE LAS MUJERES EMBARAZADAS**

Gracias por seleccionar Salem Clinic para su cuidado de obstétrica. Es normal que tenga muchas preguntas y preocupaciones durante el embarazo. Muchas de estas preguntas y preocupaciones pasaran durante el tiempo que usted este en casa o en el trabajo. Con el fin de ahorrarle tiempo y tranquilidad, esta guía ha sido diseñada para servirle como una referencia rápida para las preocupaciones de una mujer embarazada. Para llegar al departamento de Obstetricia y hablar con la enfermera sobre sus preocupaciones, llame al (503) 399-2424, opción 2, entre las 8:00 a.m – 5:00 p.m de Lunes a Viernes. Haremos todo lo posible para devolver su llamada con prontitud. EL NUMERO DESPUES DE HORAS DE EMERGENCIA ES (503) 399-2424.

### **ALERGIAS:**

Si usted está teniendo alergias estacionales, después de la semana 12 de embarazo usted puede tratar:

- Sudafed PE (phenylephrine) (para la congestión de sinusal)
- Chlorpheniramine 2-4 mg tres veces al día (no exceda 36mg/al día)
- Benadryl (Diphenhydramine) 25-50 mg cada 6 horas si es necesario).
- Claritin (loratadine) (10mg – 1 cada 24 horas)
- Zyrtec (cetirizine hydrochloride) (10mg – 1 cada 24 horas)

### **SANGRADO:**

Moco teñido de sangre puede ser común en el parto temprano y no es de preocupación después de las 36 semanas. Si se produce algún sangrado vaginal significativo, por favor llámenos inmediatamente. No espere hasta las horas de oficina.

### **PERFORACION DEL CUERPO:**

Nosotros no recomendamos perforaciones durante el embarazo.

### **CAFEINA:**

Consumo moderado (0-24 onzas) de cafeína o bebidas de dieta es seguro para usted y su bebe.

### **RESFRIADOS:**

- Aumente la ingesta oral de líquidos por lo menos 8-10 vasos (64-80 onzas) de liquido (agua) por día.
- Ejecutar un vaporizador de niebla fría.
- Aumentar su descanso.
- Ocean Nasal Spray (aerosol nasal del océano).
- Tylenol o Acetaminophen para dolor de cabeza o dolor (no exceda la dosis de la caja).
  - Fuerza regular – 325mg 1-2 tabletas cada 4-6 horas según sea necesario
  - Fuerza adicional – 500mg 1-2 tabletas cada 6-8 horas según sea necesario

Las siguientes medicinas pueden ser usadas sin recetas después de las primeras 12 semanas, pero no pueden ser excedidas de la dosis recomendada:

- Sudafed PE (tabletas descongestionantes)
- Afrin aerosol nasal (aerosol nasal descongestionante), limite a menos de una semana de uso.
- Robitussin (regular) para la toz.

Para el dolor de garganta:

- Gargle ½ cucharadita con sal en 16oz con agua tibia.
- Si el dolor de garganta es muy fuerte o persiste más de una semana, o usted ha tenido historial médico de exposición estreptocócica a la garganta, llame a la oficina para un cultivo de garganta para descartar una infección estreptocócica.

Tos:

- Mezcla partes iguales de miel con jugo de limón y sorba de uno a dos cucharaditas cada 12 horas.
- Es seguro usar tabletas para la tos como indica en el paquete.
- Robitussin puede ser usado después de las primeras 12 semanas de embarazo, pero no puede exceder la dosis recomendada.
- Chlorpheniramine 2-4mg tres veces al día (no exceder 36 mg al día).

**ENFERMEDADES TRANSMISIBLES:** (varicela, sarampión alemán, sarampión, etcétera).

- Si usted ha tenido las enfermedades infantiles, especialmente la varicela, usted es inmune y su sistema inmune protegerá su infantil.
- Si su inmunidad carece o se desconoce para cualquiera de estas enfermedades, evite cualquier situación en la que pueda estar expuesta a estas enfermedades infantiles. Si usted **está expuesta** y **no** es inmune, por favor de notificar a la oficina inmediatamente.
- VARICELA: La varicela es una infección viral, lo cual es altamente contagioso. El virus es aire transportado y puede propagarse por contacto directo o toser/estornudar. Antes de que una erupción aparezca y durante muchos días después de que la erupción aparece, **usted es contagioso**. Cuando la erupción se convierte en ampollas, el virus también se transporta en el líquido de las ampollas. Si usted no ha tenido la varicela, probablemente sea mejor mantenerse alejado de los conocidos que han estado expuestos a la enfermedad o en los primeros días y evitar contacto directo con las personas que están en la etapa de ampollas. (Si usted ha tenido la varicela, usted es inmune. Favor de mirar el párrafo anterior).
- Si usted siente que tiene la enfermedad infecciosa (como la gripe), favor **de llamar** a la oficina para obtener un consejo. No recomendamos venir a la oficina a menos que lo aconseje nuestra enfermera de consejos.

**ESTREÑIMIENTO:**

- Tome 8-10 vasos (64-80 onzas) de líquidos (agua) por día.
- Ejercicio regular.
- Aumentar el contenido de fibra de su dieta (frutas, vegetales y granos integrales).
- Las siguientes medicinas pueden ser usadas sin receta (siga las instrucciones de la etiqueta):
  - Colace, Surfak – (suavizantes de heces)
  - Metamucil, Citrucel, Konsyl y Benefiber – (suavizantes de heces de formación a granel)
  - Leche de magnesia también puede ser usada si lo mencionado arriba no tienen éxito.

**CONTRACCIONES:**

Una contracción es el endurecimiento del musculo uterino. Contracciones ocurren normalmente durante el embarazo. Tenga cuidado con las contracciones dolorosas que se producen antes de la semana 37 del embarazo. Es normal que ocurran de cuatro o menos contracciones cada hora. Si está

teniendo un endurecimiento uterino regular a cinco o más la hora, aconsejamos que tome dos vasos de agua y acostarse de su lado por una hora. Si las contracciones continúan a cinco o más la hora o si está teniendo contracciones muy dolorosas, llámenos de inmediato.

### **COLICOS:**

Si experimenta cólicos severos o dolor abdominal, con o sin sangrado, favor de llamarnos inmediatamente.

### **TRABAJO DENTAL:** (Después de la semana 12 de embarazo).

- Es seguro tener limpieza dental a cualquier tiempo durante el embarazo.
- Es mejor tener los problemas dentales tratados durante el embarazo a posponer y arriesgar el deterioro de los dientes.
- Informe a su dentista sobre su embarazo antes de cualquier rayo X o procedimientos.
- Si rayos X son requeridos, su abdomen debe ser blindado.
- Rellenos y/o extracciones se pueden realizar bajo anestesia local.
- Si su dentista está considerando anestesia general o gas, favor de decirle que llame a su doctor primero.
- Si es necesario, su dentista puede recetar antibióticos o medicina para el dolor.

### **DIARREA:**

Lo más importante para tratar la diarrea común, va junto con la gripe como enfermedades, es ser cuidadoso con lo que comida que come y evitar la deshidratación. Generalmente, un tratamiento no es necesario, pero si los síntomas son graves, usted puede tomar Immodium como indica en la botella. Si no hay alivio después de 12 horas, favor de llamar a la oficina.

### **DIETA:**

Su dieta es importante para su salud y el crecimiento de su bebe. Plan para comer una dieta normal y bien equilibrada. Necesita aumentar el calcio a 4-5 porciones/día, tanto para el embarazo como para la lactancia materna. Evitar las grasas altas en calorías y alimentos salados. El peso ideal es aumentar de 20-30 libras durante su embarazo, si comienza su embarazo con peso normal. Limitar los sustitutos del azúcar (igual Nutrasweet, Splenda) de 1-2 porciones al día. Otros alimentos de evitar:

- Quesos blandos sin pasteurizar
- Leche sin pasteurizar
- Carne de almuerzo (solo si esta a temperatura de ambiente)
- Verduras sin lavar
- Carne cruda o poco cocida
- Sushi (pescados crudos o mariscos)
- Huevos crudos (mayonesa echa en casa, aderezo, helado)
- Tiburón (pescado en lo general, pregunte a su doctor si tiene una duda)

### **MAREOS:**

Esto generalmente ocurre con un cambio repentino de posición. Mantenerse bien hidratada y consumir pequeñas porciones de comida cada 2-3 horas reducirá su susceptibilidad, de estar mareada y síntomas de desmayo. No se canse demasiado, deshidratada o sobrecalentar.

### **EJERCICIO:**

- El ejercicio es bueno para usted. 30 minutos de estar activo es recomendado.
- Actividad aeróbica de bajo impacto puede continuar durante el embarazo si usted está acostumbrado hacerlo.
- Si aparecen síntomas inusuales (sangrado o cólicos), detenga la actividad y notifícanos inmediatamente.
- Escuche a su cuerpo mientras hace ejercicio. Parar cuando este fatigado. Ajustar la intensidad del ejercicio para que coincida con su nivel de energía y evitar el esfuerzo excesivo. Estiramiento suave antes del ejercicio puede reducir el riesgo de lesiones en las articulaciones y los músculos.
- Asegurarse de tomar agua antes y después del ejercicio para prevenir deshidratación.
- Si su doctor considera que su embarazo es de alto riesgo, él o ella puede tener recomendaciones diferentes.
- Recomendamos evitar camas de bronceado, jacuzzis y saunas.

### **TRATAMIENTOS DE PELO Y UÑAS:**

Tinte para el cabello, permanentes y tratamientos de uñas son permitidas durante el embarazo. Al tener tratamiento, la zona debe estar bien ventilada.

### **DOLOR DE CABEZA:**

- Aumentar su descanso y líquidos.
- Aplique aplicaciones frías a su cara y/o la frente.
- Masajear su cabeza y/o cuello.
- Tylenol (o Acetaminophen) no exceder la dosis de la caja.
  - Fuerza regular – 325 mg 1-2 tabletas cada 4-6 horas si es necesario
  - Fuerza adicional – 500 mg 1-2 tabletas cada 6-8 horas si es necesario
  - Si todavía tiene dolor de cabeza severo y no es aliviado con los métodos de arriba, favor de avisarnos.

### **ACIDEZ:**

- Evitar el sobrellenado del estómago. Comer múltiple (6-8) comidas pequeñas al día, enés de 3 comidas grandes.
- Dormir en una semi reclinada posición si es peor en la noche.
- Evitar comidas grasosas, cafeína y chocolate. También recomendamos que limite su consumo de alimentos altamente sazonados (picantes) y alimentos ácidos (jitomate, cítricos). No trate la acidez estomacal tomando productos lácteos.
- Tums, Riopan, Mylanta o Gaviscon son seguros durante el embarazo.
- Pepcid AC puede ser usado después de las 12 semanas.

### **HEMORROIDES:**

- Evitar el estreñimiento.
- Tome al menos de 8-10 vasos (64-80 onzas) de líquidos (agua) por día.
- Usar bolas de algodón humedecido para limpiar después de cada evacuación intestinal.
- Anusol, Anusol HC, Preparation H, o Preparation H con hydrocortisone puede ser utilizado según las instrucciones sin receta.

### **RELACIONES SEXUALES:**

- Relaciones sexuales son permitidas durante el embarazo mientras sea cómodo.
- Evite relaciones sexuales en caso de amenaza de aborto espontáneo, parto prematuro, sangrado o fuga de líquido de la vagina y notifique a su doctor si está experimentando cualquier de estos síntomas.

### **NAUSEAS/VOMITOS:**

- Nauseas y vomito pueden ocurrir en el embarazo temprano y menos frecuente en los últimos meses. Comer pequeñas cantidades de alimentos con más frecuencia. Mantenga algo en su estómago. Evite jugo de fruta, líquidos y sólidos que le causan náuseas.
- Usted puede tratar Pyridoxine (Vitamina B6) 50 mg cada 6-8 horas, no exceder 200 mg en 24 horas.
- Puede utilizar Seabands (pulseras de mareo por movimiento), como es indicado en la caja.
- Si las náuseas son grave, probar sorbos de agua, Gatorade, paletas, ginger ale o ginger snaps.
- Puede usar doxylamine succinate (plain Unisom) 25 mg ½ a 1 tableta cada 6 horas. Leer la etiqueta del paquete cuidadosamente porque pueda obtener diphenhydramine, y pueda no ayudar con las náuseas.
- Si usted es incapaz de mantener nada en el estómago o está deshidratada, favor de llamar a la oficina.

### **DOLOR:**

Si tiene dolor abdominal intenso, favor de hablarnos de inmediato. No espere a horas de oficina.

### **PINTURA:**

- Óptimamente, la renovación del hogar no debe hacerse mientras el embarazo.
- Evitar la eliminación de pintura vieja (debido a la preocupación por la exposición al plomo).
- Pintar en áreas bien ventiladas solamente. Se debe evitar la inhalación prolongada de vapores.

### **PESTICIDAS:**

- Evitar la exposición a sustancias químicas como la pesticidas, químicos para pulgas o bombas para pulgas, insecticidas y herbicidas. Suministros estándar de limpieza de la casa son aceptables durante el embarazo.

### **MASCOTAS:**

No vacíe las cajas de basura para gatos durante el embarazo para prevenir la posible infección por toxoplasmosis por heces felinas. Esta infección puede causar aborto espontáneo o defectos congénitos. Evite contacto con los hámsteres y otros roedores para prevenir una posible infección. Evitar contacto con lagartos o reptiles por posible transmisión de salmonella.

### **MEMBRANAS ROTAS:** (Perdida de líquido de la vagina)

Si usted siente que está perdiendo líquido de la vagina, favor de hablarnos durante las horas de oficina (8:00-5:00, Lunes a Viernes). Si usted siente que está tirando líquidos y es después de las horas de oficina, fin de semana o día festivo, valla a Salem Hospital Family Birth Center.

### **TATUAJES:**

No aconsejamos hacerse tatuajes durante el embarazo.

### **TEMPERATURA:**

- Para una temperatura más alta de 101 grados, con o sin síntomas de gripe, favor de hablar a la oficina.
- Para una temperatura menos de 101 grados:
  - Controlar la temperatura para ver si una fiebre mayor de 101 grados ocurre.
  - Aumentar el descanso y la ingesta de líquido oral.
  - Tylenol (ver dosis bajo dolores de cabeza).

### **VIAJES:**

- Volando en un avión comercial no representa ningún riesgo a su embarazo.
- No aconsejamos viajes largos durante el último mes de embarazo (36 semanas).
- Cinturones de seguridad deben ser utilizados incluso durante el final del embarazo. Cinturón de seguridad debe estar a través de las caderas.
- Durante viajes largos en carro o avión debe levantarse a estirar sus pies cada 1 ½ - 2 horas y aumentar el consumo de agua.

### **SECRECION VAGINAL INUSUAL:**

Hable a la oficina si está teniendo secreción vaginal con ardor, comezón o tiene mal olor. Si ha tenido irritación recurrente de la levadura vaginal y siente que tiene esta condición: Monistat y tratamiento genérico OTC antifungico para levadura vaginal puede ser usado después de las 12 semanas de embarazo.

### **INFECCIONES DEL TRACTO URINARIO:**

Háblenos si tiene una o más de las siguientes:

- Si tiene dolor o arde al orinar.
- Sensación de urgencia para orinar.
- Sangre en la orina.
- Dolor de espalda grave de un lado.
- Fiebre de 101 grados o escalofrió con cualquier de los síntomas de arriba.

O si estos síntomas persisten por más de 48 horas mientras se trata con antibióticos.

### **VIDEO PARA GRABAR:**

Queremos trabajar con usted para hacer su experiencia de parto lo mas confortable y placentero posible para usted y su familia. Hemos descubierto que al querer grabar constante durante el parto afecta la habilidad de los médicos para poder interactuar bien con usted y su familia. Basado en esto y las recomendaciones, no podemos permitir grabar durante el parto. Usted es, por supuesto alentado a traer cámaras para tomar fotos. Puede grabar el bebe inmediatamente después del parto si lo desean. Favor de evitar grabar el personal del hospital.

### **VITAMINAS:**

Tome una vitamina prenatal todos los días, y en su primera cita recibirá una receta para vitaminas prenatales. Si usted prefiere, puede tomar varias vitaminas y 800 mcg de ácido fólico cada día.