

OB/GYN DEPARTMENT

LAS PREOCUPACIONES MÁS COMUNES DE LA MUJER EMBARAZADA

Gracias por escoger la clínica de Salem para su cuidado obstétrico. Es normal de que usted tenga demasiadas preguntas y preocupaciones durante el transcurso del embarazo. Muchas de estas preguntas y preocupaciones sucederán cuando este en casa o en el trabajo. Para ahorrarle tiempo y darle tranquilidad mental esta guía ha sido diseñada para que sirva como una referencia, la cual le explica las preocupaciones más comunes de la mujer embarazada. Para contactar la enfermera del departamento de obstetricia con preguntas de esta favor de llamar al 503-399-2424, opción 4, durante las 8:30am -5:00pm De lunes a viernes. Haremos lo posible de contestar su llamada lo mas rápido que se pueda. EL NUMERO DE EMERGENCIA EN HORAS DESPUES DE OFICINA ES 503-399-2424.

AEROBICOS:

- El ejercicio es de mucho provecho para usted.
- Las actividades aeróbicas de bajo impacto pueden ser realizadas durante el embarazo si usted esta acostumbrada hacerlo.
- Si algunos síntomas poco comunes se presentan (sangramiento o cólicos abdominales) detenga la actividad y avísenos inmediatamente.
- Escuche a su cuerpo al hacer ejercicio. Pare si esta fatigada. La intensidad de ejercicio tiene que concordar con su nivel de energía para evitar el esfuerzo excesivo.
- Asegurese de beber agua antes y después de ejercitar para evitar la deshidratación.
- Si su doctor considera su embarazo de alto riesgo el/ella pueden tener diferentes recomendaciones.
- Nosotros recomendamos que evite broncearse en camas, jacuzzis, saunas.

ALERGIAS:

Si usted padece de alergias temporales, después de las primeras 12 semanas de embarazo usted puede probar:

- Sudafed (para la congestión nasal)
- Chlopheramine 2-4 mg tres veces al día (no axceda 36mg/día)
- Benadryl (Diphehydramine) 25-50 mg cada 6 horas o cada que lo necesite.
- Claritin (10 mg- una cada 24 horas)

SANGRAMIENTO:

Si cualquier sangramiento vaginal significativo sucede, favor de llamarnos inmediatamente, no espere a las horas de oficina.

CAFEINA:

-Consumo moderado (0 – 24 onzas) de bebidas que contengan cafeína o bebidas de dieta son seguras para usted y su bebe.

RESFRIADOS: Para la congestión:

- Aumente los líquidos por lo menos de 8 a 10 vasos (64 – 80 onzas) de liquido (agua) por dia.
- Use un vaporizador
- Descanse
- Use un spray nasal a base de sal

***Los siguientes medicamentos pueden usarse sin receta médica después de las primeras 12 semanas de

embarazo, pero no exceda la dosis recomendada:

-Sudafed (tabletas descongestionantes)

-Spray nasal Afrin (spray descongestionante nasal) limite su uso a menos de una semana.

-Para la toz el Robitussin (Regular)

-Tylenol o Acetaminophen para el dolor de cabeza o dolor. (No exceda la dosis en la caja.)

*Regular strength- 325 mg, 1-2 cada, 4-6 horas silo necesita.

*Extra strength- 500 mg, 1-2 cada, 6-8 horas silo necesita.

Para la garganta irritada:

-Hacer gárgaras con una 1/2 cucharita de sal en un vaso grande 16 oz. de agua tibia.

-Si la irritación es severa o persiste por mas de una semana, o si tiene un historial de haber contraído el virus de estreptococo, por favor llame a la oficina para que le practiquen una prueba.

ENFERMEDADES CONTAGIOSAS: (varicela, sarampión alemán, rubéola)

-Si usted tuvo la enfermedad en la niñez especialmente varicela, usted esta inmuno y su sistema protegerá al infante.

-Si desconoce de su inmunidad a cualquiera de estas enfermedades, evite cualquier situación en donde pueda ser expuesto a estas enfermedades de niñez. Si usted esta expuesto y no esta inmunizado, favor de avisar a la oficina inmediatamente.

****LA VARICELA:**

La varicela es una infección viral la cual es altamente contagiosa. El virus se encuentra en el aire y puede transmitirse por contacto directo de toz y estornudos. Antes de que aparece el salpullido y días después usted esta contagiada. Cuando el salpullido se convierte en ampollas, el virus esta en el liquido de las ampollas. Si usted no a tenido varicela, lo mejor será que permanezca alejado de aquellos que an sido expuestos a esta enfermedad o en los primeros días de la enfermedad. Evite el contacto directo con personas que se encuentran en la etapa de ampollas. (Si usted tuvo varicela, usted esta imuno. Por favor vea párrafo de arriba).

ESTRENIMIENTO:

-Tomar de 8 a 10 vasos (64-80 onsz) de liquido (agua) por dia.

-Aumentar el ejercicio

-Aumentar el contenido de fibra en su dieta (frutas, vegetales, granos enteros)

****Los siguientes medicamentos pueden ser usados sin receta**

-Colace, Surfak, Metamucil, Citrucel, Konsyl.

CONTRACIONES:

Una contracción es cuando el músculo de la matriz se aprieta. Las contracciones ocurren normalmente atreves del embarazo. Este consiente de contracciones que ocurran antes de las 37 semanas de embarazo. Es normal de que las contracciones sucedan a un ritmo de cuatro o menos por hora. Si usted tiene apretamiento de la matriz al ritmo de cinco o más por hora, le aconsejamos que tome dos vasos de agua y se acueste de lado por una hora. Si las contracciones continúan a un ritmo de cinco o más por hora, llámenos inmediatamente.

TOZ:

-Mezcle partes iguales de miel y jugo de limón, y tome una o dos cucharitas cada 12 horas.

-Robitussin puede usarse después de las primeras 12 semanas de embarazo, pero no exceda la dosis recomendada.

COLICOS:

Si usted experimenta dolores severos abdominales o cólicos, con osin sangramiento, favor de avisarnos inmediatamente.

DIARREA:

Lo más importante para tratar la diarrea común, que es parecida a la influenza es tener cuidado con lo que come y evitar la deshidratación. Por lo general, no es necesario el tratamiento, pero si los síntomas son severos puede usar Immodium como lo indica la botella. Si no siente alivio en 12 horas favor de llamarnos, si usted empieza su embarazo a un peso normal. Azúcar limitada substituida (Equal, Nutrasweet, Splenda) 1-2 porciones al día.

DIETA:

Su dieta es muy importante para su salud y para el desarrollo de su bebé. Necesita tener una dieta balanceada. Necesita aumentar el calcio de 4-5 porciones por día, embarazadas y madres lactantes. Evite comidas altas en grasa, altas en calorías y sal. El aumento de peso normal de una mujer embarazada es de 20-30 libras durante el embarazo.

MAREOS:

Esto suele suceder cuando hay un cambio de posición repentino. Al mantenerse bien hidratada y consumir pequeñas cantidades de comida cada 2-3 horas disminuye su sensibilidad de estar mareado o sentir desmayos.

TRABAJODENTAL: (Después de 12 semanas de embarazo)

- Rellenos o extracciones pueden ser realizadas bajo anestesia local
- Si se necesitan rayos x su vientre debe de estar bien protegido
- Si su dentista esta considerando anestesia general, por favor de consultarnos primero.
- Si es necesario su dentista puede recetarle antibióticos o medicina para el dolor.

TRATAMIENTOSDELPELO:

-Los tintes y permanentes son permitidos durante el embarazo cuando tenga cualquier tipo de tratamiento, el área en donde se realizan debe de estar con bastante ventilación.

DOLORESDECABEZA:

Los dolores de cabeza se pueden aliviar

- mantener el reposo
- puede aplicar hielo en la cara y la frente
- darse masajes en la cabeza y cuello
- tomar Tylenol pero no exceder la dosis recomendada en la caja
 - Tylenol Regular Strength - 325 mg (1-2 cada 4-6 horas según se necesite)
 - Tylenol Extra Strength 500 mg (1-2 cada 6-8 horas según se necesite)

**Si sus dolores de cabeza persisten y no mejoran con los métodos mencionados arriba favor de avisarnos.

ARDORESTOMACAL:

-Evite tener el estomago vacío, coma (6-8) pequeñas cantidades de comida varias veces al día en vez de 1 a 3 comidas grandes.

- Duerma en una posición semi-reclinable si empeora por la noche.
- Evite las comidas con altos niveles de grasa, cafeína y chocolate. Nosotros recomendamos que limite el aumento de comidas picantes y acidas. No tome productos lácteos en busca de alivio.
- Puede probar Tums, Riopan, Mylanta, Pepcid AC, Gaviscon (antiácidos) o Zantac 75 puede usarse después de 14 semanas.

HEMORROIDES:

- Evite el estreñimiento
- Tome por lo menos de 8 a 10 vasos (64-80 onzas) de líquido (agua) por día.
- Use algodones suaves para limpiarse después de ir al baño.
- Anusol, Anusol HC, o la Preparación H, o preparación H con hydrocortisone puede usarse como se indica sin recta.

COITO:

- El coito es permitido durante el embarazo siempre y cuando sea cómodo.
- Evite el coito en casos de aborto natural, labor prematura, sangramiento o si tiene goteo de líquidos de la vagina y avise al doctor si padeciendo algunos de estos síntomas.

NAUSEAYVOMITOS:

- Las nauseas y los vómitos suelen pasar en la etapa temprana del embarazo y son poco comunes en la etapa final del embarazo. Coma pequeñas cantidades de comida con mas frecuencia, mantenga algo en su estomago. Evite los jugos de frutas y las comidas que le causen nauseas. Puede probar Pyridoxine (Vitamina B6 50 mg cada 8 horas, pero no exceda 200 mg en 24 horas. Puede probar las pulseras Seabands que se usan para la enfermedad de mareos, debe usarlas como indica la caja. Si las nauseas son fuertes trate de tomar tragos de agua, Gatorade, paletas, o ginger ale. Si no puede mantener nada en su estomago o si esta deshidratada, por favor de avisarnos.

DOLOR:

- Si tiene dolores fuertes estomacales o en el abdomen, favor de llamarnos inmediatamente, no espere a las horas de oficina.

PINTAR:

- Las renovaciones de su casa no deberían de hacerse durante el embarazo.
- Evite remover pintura vieja ya que esta la expone al plomo.
- Si pinta asegure que las áreas tengan bastante ventilación. Las inhalaciones prolongadas de vapor deberían evitarse.

MASCOTAS:

- No vacié las cajas de excremento de gato durante el embarazo para evitar una posible infección llamada toxoplasmosis que proviene del excremento los gatos. Esta infección puede provocar un aborto y defectos de nacimiento. Evite el contacto con zorros o mascotas como ratones para evitar posibles infecciones. Evite el contacto con los excrementos de estas mascotas, ya que el virus esta presente y le puede causar daño fatal al feto. Evite el contacto con lagartijos o reptiles porque transmiten la bacteria de Salmonela.

PESTICIDAS:

- Evite el exponerse a químicos como lo son los pesticidas, bombas para eliminar pulgas, insecticidas y herbicidas.

RUPTURADELAFUENTE: (perdida de liquido de la vagina)

- Si usted siente que esta perdiendo liquido de la vagina, por favor llámanos durante horas de oficina (8:30 – 5:00, L-V). Si usted siente que esta perdiendo liquido y es des pues de las horas de oficina, fin de semana, o dia Festivo, valla al Hospital de Salem sala de maternidad.

FIEBRE:

- Para una fiebre más alta de los 101 °F y si no tiene otros síntomas favor de llamarnos.
- Para una temperatura menos de 101 °F
 - Revise si la temperatura es más de 101 °F ocurre.
 - Descanze y tome mucho liquido
 - Tome Tylenol (dolor de cabeza según la dosis en la caja).

VIAJAR:

- Si vuela no implica un riesgo para su embarazo.
- No le recomendamos hacer viajes largos en el último mes de embarazo.
- Los cinturones de seguridad deben de usarse aun en el último mes de embarazo. Incluso los cinturones que se amarran en las piernas deben de cruzar la cadera.
- Durante largos vuelos o viajes usted debe de estirar sus piernas cada 1 1/2 -2 horas y aumentar el agua.

DESHECHOSVAGINALESPOCOCOMUNES:

-Llame a la oficina si tiene desechos vaginales: ardor, comezon, mal olor.

INFECCIONESENLAORINA-LLAMENOSITIENEUNAOMASDELOSIGUIENTE:

-Dolor o quemazón al orinar

-Sangre en la orina

-Dolor severo en un lado de la espalda

-Fiebre de 100.1F o escalofríos con alguno de los síntomas de arriba.

-Si algunos de estos síntomas persisten por mas de 48 horas mientras se toma antibióticos para el mal de orina.

-Urgeneia para orinar

VITAMINAS:

-Tome una vitamina prenatal cada dia, después en su primera visita usted recibira una receta para vitaminas prenatales. Si usted prefiere, puede tomar una multivitamina y 800 mcg de acido folico cada dia.

VIDEO:

Nosotros queremos trabajar con usted y hacer su nacimiento una experiencia lo mas comodo y placentero posible para usted y su familia. Nosotros hemos encontrado que grabar durante el parto puede afectar nuestra habilidad como doctores para actuar con usted y su familia. Basado en estos sentimientos así como recomendaciones de nuestros profesionales y asociados, nosotros no podemos permitir grabar durante el nacimiento. Usted esta favorable a traer camaras para fotos y grabar al bebé imeditamente después del nacimiento si lo decea. Por favor evite grabar el personal del hospital.

NOTAFINAL:

Un doctor esta dispuesto todo el tiempo para tomar su llamada y sus preocupaciones, peroporfavor no abuse de esto. Recuerde que el doctor esta disponible solo para emergencias. Siempre preguntese usted si la preocupación es razonable o pude esperar a horas de oficina o por lo menos

7:00 am, o es verdaderamente una urgencia o emergencia. Gracias por ser considerado.

COVERTORESELECTRICOS/CAMASELECRICASDEAGUA

Suspenda su usa. Lo puede prender para calentar la carna. Pero 10 tiene que apagar antes de que suba ala cama. Puede ser que haiga un riesgo de aborto con electricidad camas de agua (por los files electromagnéticos). Pero esto es una controversia. No use toallas calientes por mas de 15 minutos. No use el abdomen.