

ENFERMEDADES DURANTE EL EMBARAZO REMEDIOS Y MEDICINAS

Muchas mujeres pueden contraer enfermedades leves durante el embarazo. Intente primero sobrellevar la enfermedad sin tomar medicinas. **Es mejor evitar todos los medicamentos durante las primeras doce semanas de embarazo. Estos son algunos remedios y medicamentos sin receta que puede tomar.**

Resfriados:

- *Descanse bastante. Beba muchos líquidos. Lávese las manos a menudo.*
- *Use un rocío de solución salina durante el día y mentolato Vicks en el pecho y la garganta antes de acostarse para despejar la congestión nasal.*
- *Para el dolor de garganta, haga gárgaras con agua tibia con sal y tome miel con limón.*
- *Úntese un poco de Vaselina por dentro de la nariz para evitar la piel irritada.*

NO TOME
antácidos que
contengan
aspirina (**Alka-
Seltzer, Pepto-
Bismol**) o
bicarbonato.

Robitussin (guaifenesina) 1-2 cucharadas cada 4 a 6 horas según lo necesite. Es un jarabe expectorante que la ayudará a despejar la mucosa del pecho y la garganta.

Robitussin DM 1-2 cucharadas cada 4 a 6 horas según lo necesite. Es un jarabe inhibidor que la ayudará a suprimir la tos.

Pastillas (caramelos) para la tos: Ricola, Chloraseptic, Halls, Celestial Seasonings para aliviar al dolor de garganta.

Alergias:

- *Pruebe los remedios caseros que se venden en la sección de “resfriados”.*

Chlortrimeton (chlorfeniramina) 4 mg. cada 4 a 6 horas, según sea necesario, o bien, 8-12 mg. en dosis de liberación ampliada cada 8 a 12 horas, según lo necesite. Siga las instrucciones del paquete.

Benadryl (difenhidramina) 12.5-25 mg. cada seis horas según lo necesite.

Claritin (Loratadina) 10 mgm, una vez al día.

Dolor de cabeza o fiebre:

- *Beba bastante agua, por lo menos de 6 a 8 vasos diarios.*
- *Para evitar los niveles bajos de azúcar en la sangre, coma varias comidas pequeñas a lo largo del día, en lugar de tres comidas grandes.*
- *Pida que alguien le de masaje en el cuello y los hombros.*

NO TOME
ibuprofeno
(**Motrin**),
naproxeno
(**Aleve**), o
aspirina.

Tylenol (acetaminofeno) 325-1000 mg. cada 4 a 6 horas, según sea necesario.

Acidez estomacal:

- *Coma de 5 a 6 comidas pequeñas al día, y no se acueste justo después de comer.*
- *Evite comidas ácidas (tomates, bebidas de fruta, comida picante o muy condimentada, comida frita).*
- *Trate de masticar chicle después de comer. Si necesita un antiácido, tome una pastilla que contenga calcio.*

Tums, Maalox líquido, Mylanta líquida. Siga las instrucciones del envase.

Zantac 150 mg, una tableta de 1 a 2 veces diarias.

Infección por levadura:

- *No use lavados vaginales (douche).*
Crema vaginal **Clotrimazole (Gyne-Lotrimin)** o **miconazole (Monistat)**. Siga las instrucciones del paquete.

Estreñimiento:

- *Beba más agua, lo mejor es tomar por lo menos de 6 a 8 vasos diarios.*
- *Coma muchas frutas y verduras para consumir más fibra.*

NO TOME
aceite mineral
o **Senokot**

Metamucil (psilio) y Benefiber son suplementos de fibra que la ayudan con la regularidad y a suavizar las heces. Siga las instrucciones del paquete.

Sodio Docusate 100 mg al día.

Diarrea:

- *Beba muchos líquidos claros.*
- *Llame a su proveedor de atención médica si tiene diarrea más de un día.*

Kaopectate e Imodium. Siga las instrucciones del envase.

Llame a la clínica si tiene problemas por una enfermedad o si tiene preguntas acerca de otras medicinas.

Para emergencias, llame al Departamento de Triage de Obstetricia y Ginecología y hable con la partera de guardia (tel. 272-2460).