

*North Carolina Womens Hospital*

## Problemas Más Comunes Durante el Embarazo y Tratamientos Recomendados

Si usted está recibiendo su cuidado prenatal en los Hospitales de UNC y necesita hablar con alguien durante el horario regular de la clínica, llame al (919) 966-6823. Si la clínica está cerrada y usted está siendo atendida en la clínica de los residentes, llame al (919) 966-3422. Si la clínica está cerrada y usted ha sido atendida en *UOG Clinic*; llame al 1-877-841-7849.

Si usted no está recibiendo su cuidado prenatal en los Hospitales de UNC:

llame a su clínica local al número telefónico \_\_\_\_\_

Fiebre (Temperatura de 100° o más)	Tome <i>Tylenol</i> ®*, <i>Extra- Strength Tylenol</i> ®* o cualquier medicina que le alivie el dolor que no contenga aspirina ( <i>acetaminophen</i> ). Evite productos que contengan aspirina, los cuales podrían causar problemas de sangramiento para la madre y el bebé. También <u>evite productos con ibuprofeno</u> , como <i>Advil</i> , <i>Motrin</i> o <i>Aleve</i> a menos que su doctor o enfermera específicamente le recomienden estas medicinas. Si su temperatura es más de 101°, llame a nuestra clínica.
Indigestión o Acidez	Tome <i>Mylanta</i> ®*, <i>Maloox</i> ®*, <i>Roloids</i> ®* o <i>Tums</i> ®*. La dosis recomendada es de 1 a 2 cucharaditas o tabletas (masticadas) entre comidas o a la hora de acostarse, no debe exceder más de 10 tabletas o cucharaditas en 24 horas. Evite las comidas grasosas, fritas y altamente condimentadas, como pollo frito, jamón o chile. Coma de 5 a 6 comidas al día en vez de 3 comidas grandes.
Náuseas o Vómitos –también vea el folleto sobre “Náuseas y Vómitos al Principio del Embarazo “ para algunas ideas útiles.	Tome sorbitos de jugo, Coca-Cola, <i>gingerale</i> o productos parecidos al <i>Gatorade</i> por lo menos 4 veces por hora. Si usted no puede mantener líquidos en su estómago por 8 horas, llame a la clínica o al hospital. Coma solamente pequeñas cantidades de alimentos a intervalos frecuentes una vez su estómago empiece a mejorar.
Estreñimiento	Aumente la cantidad de agua y comidas altas en fibra, como cereales integrales, avena, vegetales (hojas) verdes, frutas, jugos de frutas y ciruelas. Si el problema no mejora, tome <i>Colace</i> ®* 100mg o <i>Metamucil</i> * (1 sobre pequeño o una cucharadita redonda y mezcle con jugo cada mañana o a la hora de dormir. No use laxantes.
Hemorroides	Use supositorios <i>Anusol</i> ®*, <i>Tucks</i> ®* o <i>Dermaplast</i> ®*. Siéntese en agua tibia por 30 minutos dos veces al día. Séquese al aire libre, duerma sin ropa interior. Para evitar estar estreñida, tome de 8 a 10 vasos de agua al día. Refiérase a las recomendaciones bajo el #4.
Tos	Para la tos tome <i>Robitussin</i> ®* (puro o DM). Tome mucha agua y jugos de frutas. Si la tos continúa o empeora después de 2 ó 3 días, llame a su clínica.

Gripe, Congestión Nasal, Resfriado	Usted con toda seguridad puede tomar tabletas de <i>Actifed</i> ®* a menos que tenga presión arterial alta u otras enfermedades crónicas. <i>Actifed</i> ®* puede causar somnolencia; hable con su enfermera o su doctor si esto le preocupa. Aumente el consumo de líquidos (suficiente agua y jugos de frutas). Líquidos hervidos, como cidra caliente o té de hierbas, pueden ser especialmente útiles. Evite aerosoles nasales a menos que haya recibido instrucciones específicas de su doctor o enfermera.
Flujo Vaginal y /o sangramiento vaginal	Use ropa interior de algodón o que tengan forro de algodón entre las piernas. Evite ropa muy pegada. También evite usar pantimedias y mahones muy ajustados. Siéntese en una bañera de agua tibia con una taza de bicarbonato de sodio dos veces al día. Duerma sin ropa interior. Use <i>Monistat</i> ®* si usted cree que tiene una infección de hongo, si no está segura, llame a la clínica.
Orinar con Dolor	Déjele saber a la clínica si tiene dolor o ardor al orinar. Estos pueden ser los síntomas de una seria infección.
Diarrea	Tome solamente líquidos claros, <i>Gatorade</i> , <i>Coca Cola</i> o <i>gingerale</i> y coma gelatina por 24 horas. Según la diarrea mejora, añada gradualmente alimentos a su dieta, añada la leche al final. Tome <i>Kaopectate</i> ®* o <i>Donagel PG</i> ®* de acuerdo a las indicaciones, pero llámenos si en un día no se resuelve el problema.
Hemorragia Nasal	Aplique una bolsa de hielo a la nariz. Durante el invierno lubrique el aire con un humidificador o un recipiente con agua en una estufa de calentar y use un atomizador de solución salina. El farmacéutico la puede ayudar con esto.
Hinchazón de las Piernas	Eleve las piernas sobre el nivel de la cintura. Póngase medias de compresión y zapatos que le sirvan bien. Descanse por 30 minutos en su lado izquierdo. Si usted nota dolor, rojo, hinchazón, busque ayuda médica.
Dolor de Diente	Tome <i>Tylenol</i> ®* o cualquier medicina para aliviar el dolor que no contenga aspirina ( <i>acetaminophen</i> ) para dolores ocasionales menores de diente. Evite productos de <u>ibuprofeno</u> , como <i>Advil</i> ®, <i>Motrin</i> ®, o <i>Aleve</i> ® a menos que su doctor o enfermera específicamente le recomiende estas medicinas. Póngase en contacto con un dentista tan pronto como pueda para más tratamiento. Si el dentista requiere una declaración autorizada, favor de llamar a la clínica de Obstetricia.
Dolor de Garganta	Haga gárgaras de solución de agua tibia con sal (una cucharada de sal con un cuarto de agua) o use aerosol <i>Chloroseptic</i> ®*. Si usted tiene fiebre sobre los 101° llame a la clínica.

\* *Productos más económicos vendidos con la marca de la farmacia pueden ser usados. Pregúntele al farmacéutico.*

- Si el problema persiste o empeora después del tratamiento recomendado, favor de llamar al proveedor de cuidados médicos usando los números dados al frente de esta página.
- Refiérase al libro prenatal que le fue dado cuando empezó el cuidado prenatal para aprender más sobre molestias comunes en el embarazo y señales de aviso de problemas serios.