

# Sun City Women's Health Care

## Cambios Durante el Embarazo

### NAUSEA Y VOMITO

Al principio de su embarazo nausea y vomito es comun. Frecuentemente es en la manana pero puede sentirlo durante el dia y puede durar todo el dia. Puede durar todo su embarazo. Aqui hay unas recomendaciones para aliviar estos problemas.

- Coma galletas saladas, pan tostado, o un punado de cereal seco cuando despierte. Descanse tranquilamente en cama por un rato.
- Procure tener gran cantidad de aire fresco en el cuarto donde duerma.
- Levantese de la cama lentamente. Evite los movimientos bruscos.
- Tome liquidos entre comidas, no con las comidas. Evite bebidas con cafeina.
- Evite comidas que tengan olores penetrantes.
- Cuando cocine, abra las ventanas para que salgan los olores.
- Evite las comidas muy condimentadas, grasosas o fritas.
- Nunca tome medicinas para las nausas sin la aprobacion de su medico.

Si continua con nausea despues de tratar esta dieta por 1-2 dias y no puede retener nada en el estomago, hable a mi oficina. Si se siente muy mal, puede ir al hospital. Este sintoma por lo comun no dura mas que el tercer o cuarto mes de embarazo.

### GRIPA

- Affortunadamente, no hay cura para los catarros communes or el virus que causa el flu. La mujer embarazada esta espuesta a contagiarse un catarro como la persona comun. Puede aliviar los sintomas de su catarro, a si como lo haria si no estuviera embarazada, **con unas esepciones**. Si tiene preguntas sobre los medicamentos que decida tomar porfavor de ablar a mi oficina. Tambien puede consultar con su farmaceutico cuando este asiendo su compra.
- Para un catarro puede tomar lo siguiente:
- Chlor-Trimeton, Sudafed, Actifed, Dimetapp, Robitussin, Benadryl (plain) - Estas medicinas ayudan para aclarar las vias respiratorias.
- Robitussin DM Cough Syrup- esta medicina es una espectorante que le ayudara a pasar la flema y toz.

- Tylenol-puede tomar 650 mg de Tylenol ( 2 tabletas de 325mg cada una) cada 6 horas para dolor en el cuerpo o fiebre. Si la fiebre no pasa porfavor de llamar a mi oficina.
- Trate de usar un Vaporizadora en su cuarto
- NO TOME- Aspirina, Bufferin, Excedrin, Alka-Seltzer, o cualquier medicina que contenga Aspirina.
- Descanse, tome muchos liquidos y caldos.

### **AGRURAS**

- Coma despacio
- Coma pequenas cantidades de alimentos y bocadillos bajos en grasas
- No coma demasiado
- No se agache or recueste por 1-2 horas despues de comer.
- Evite las comidas muy condimentadas, grasosas o fritas
- Evite sodas y bebidas con cafeina
- Use ropa que le quede holgada de la cintura.
- Puede tomar Tums antiacidos por 5 dias , no mas de 3 pastillas al mismo tiempo, Mylanta y Maalox como lo indica las instrucciones.

### **DOLOR DE ESPALDA**

- Mantenga una buena postura. Cuando recoja objetos, use las piernas, nunca se doble en la cintura, puede lastimar su espalda.
- Hay muchos tipos y estilos de cinturones para la maternidad. Unas de mis pacientes dicen que ayudan. Los puede ordenar o comprar en una tienda de maternidad.
- **Nunca use tacones.** Usando zapatos planos puede reducir el riesgo de tener dolor de espalda y tambien reducir el riesgo de lastimarse los tobillos. Usando tacones durante el embarazo es muy riesgoso.
- Duerma en una colchon firme, duerma de lado con una almuada entre las rodillas.

### **ESTRENIMIENTO**

- Tome de 8 a 10 vasos de agua diaramente.
- Coma pan, cereales, y arros de harina integral.
- Coma suficientes frutas y verduras
- Coma fruta seca como ciruelas, o pasas o tome jugo de ciruela.
- Haga suficiente egecicio. Caminar es lo mejor.
- Nunca tome laxantes o remedies caseros para el estrenimiento sin la aprobacion de su medico.

### **HEMORROIDES**

- Siga las intrucciones para evitar estrenimiento.
- Relajese en la tina con agua tibia una vez al dia asta completar su primer trimestre.

- Puede usar medicamento que no requiere receta como Witch Hazel( Tucks Pads) asta 6 veces al dia o Preparation-H
- Si no hay alivio por favor de hablar a mi officina para obtener instrucciones.

### **DOLOR DE LIGAMENTOS**

- Hay ligamentos unidos a la matriz que se estiran al estirarse la matriz durante su embarazo, esto causa dolor. Empieza como un dolor leve en la parte baja se su abdomen, puede ser en la parte derecha or izquierda y aumenta al caminar. Despues se presenta como dolor en la vagina, descibida como “dolor causado por una punsada fuele.”
- Recuestese de lado con las rodillas sombre su vientre. Use una almoadas para sostener su abdomen. Si esta posicion no le ayuda, trate de econtrar otra posicion hasta que no sienta mas dolor.
- Tome banos de agua tibia.
- Cuando se levante de la cama, voltese de lado, y empujese con las manos.
- No levante nada muy pesado.

### **Venas Varicosas**

- Si debe matenerse de pie o sentada por largos periodos, asegurese de moverse de vez en cuanto
- No se sienta con las piernas cruzadas
- Levante sus piensas- sobre su escritorio, un sofa, una silla o una banqueta-siempre que pueda.
- Realice ejercicios como caminar, nadar o andar en una bicicleta de ejercicios.
- Use medias de sosten
- No se ponga medias o tobilleras que tengan una banda elastica ajustada alrededor de las piernas.

### **Marcas de estiramiento (Estrias)**

A medida de que su abdomen y senos crecen, pueden aparacer unas lineas rojizas. Estas marcas de estiramiento se producen cuando la piel se estira demasiado rapidamente para sostener al feto en crecimiento. No pierda su dinero en alguna de esas cremas o lociones milagrosas a la venta para prevenir esas estrias. Es muy poco lo que pueda hacer para evitarlas. Una ayuda puede ser el mantener el peso dentro de los limites indicados por su medico. Una vez que el bebe nazca, esas lineas rojizas comenzaran a desaparecer lentamente. Algunas quedaran.

### **Otros Cambios Notables**

La “mascara del embarazo” da a ciertas mujeres manchas color marron alrededor de sus ojos y sobre la nariz y mejillas  
 Linea negra- en muchas mujeres, la mayor pigmentacion de la piel en el embarazo, causa el oscurecimiento de la linea que corre desde la base del abdomen hasta el vello pubiano. Desaparece despues del parto.

## **Cambios en los Senos**

Los pezones y areolas (la piel rosada o marron que rodea a los pezones) se oscurecen. Sus senos pueden seguir creciendo en tamaño y peso durante los 3 primeros meses de embarazo. Si están muy adoloridos, el uso de un corpiño que ajuste bien puede ayudar.

Si tiene alguna pregunta puede preguntarme durante su cita, con mucho gusto se las contestare.