



**Bella Women's Care**  
SINCE 2005

# Guía de referencia para el embarazo

## MEDICAMENTOS APROBADOS DURANTE EL EMBARAZO Y LA LACTANCIA

*Estos medicamentos han sido aprobados por un obstetra y generalmente son seguros para las madres embarazadas y lactantes.*

<b>Alergia</b>	Benadryl, Claritin, Zyrtec. Las vacunas antialérgicas pueden continuar, sin embargo, consulte con su alergólogo.
<b>Resfriados</b>	Actified, Afrin Nasal Spray (utilizar no más de 3 días consecutivos), Benadryl, Benadryl jarabe para la tos, Chloraseptic Spray, Contac, Dimetapp, Netti Pott, Mucinex, Robitussin DM, Pastillas para la garganta Tylenol Cold / Sinus, Vicks 44
<b>Estreñimiento</b>	Citrucel, Colace (docusato de sodio), Dulcolax, Fibercon (media dosis), Supositorios rectales de glicerina, Metamucil Peri-Colace, Leche de magnesia, Peridium, Jugo de ciruela pasa
<b>Diarrea</b>	Dieta BRAT (plátanos, arroz, puré de manzana y tostadas), Gatorade, Imodium, Kaopectate
<b>Dolor de cabeza y dolor corporal</b>	Acetaminofén o Tylenol (concentración regular o extra), Excedrin (sin aspirina)
<b>Acidez y malestar estomacal</b>	Tums, Roloids, Maalox, Gelusil, Mylanta, Tagamet, Zantac, Pepcid, Gavison
<b>Hemorroides</b>	Crema o supositorios rectales Anusol, ungüento nupercainal, supositorios o crema Preparation-H, baños de asiento, pliegues
<b>Náuseas vómitos</b>	Goma de mascar, menta, Emetrol según las indicaciones, ginger ale o té, Dramamine 50 mg cuatro veces al día, Unisom 1/2 tableta evrey 6 horas según sea necesario (puede causar somnolencia), vitamina b6 50 mg dos veces al día
<b>Candidiasis vaginal</b>	Crema vaginal Femstat, Gyne-Lotrimin, Monistat 3 o 7

## **MEDICAMENTOS PARA EVITAR**

**ADVIL  
ALEVE  
ASPIRINA**

**CLARITINA D  
IBUPROFENO  
MOTRIN**

**ORUDIS  
PEPTO-BISMOL**

# Preguntas Frecuentes

## *¿Qué alimentos debo evitar durante el embarazo?*

Las mujeres embarazadas son más susceptibles a las enfermedades transmitidas por los alimentos porque su sistema inmunológico está naturalmente debilitado. Es esencial seguir los conceptos básicos de la manipulación y el consumo seguros de alimentos. Se sugiere evitar los siguientes alimentos:



### ***Carnes, aves, mariscos y productos lácteos listos para consumir:***

Los alimentos listos para comer contienen una bacteria dañina llamada *Listeria*. La *Listeria* tiene la capacidad de atravesar la placenta y puede infectar al bebé y provocar un aborto espontáneo, una infección o una intoxicación de la sangre, lo que puede poner en peligro la vida. Si elige comer los siguientes alimentos, asegúrese de recalentar la carne completamente para matar cualquier bacteria restante: fiambre, salchichas, quesos blandos (feta, brie, camembert) mariscos ahumados, leche sin pasteurizar. Ciertos tipos de pescado contienen altos niveles de mercurio y deben evitarse: pez espada, blanquillo, caballa, tiburón.



### ***Alimentos crudos o poco cocidos:***

**Carne:** Se debe evitar la carne de res y aves crudas o poco cocidas debido al riesgo de contaminación con *Toxoplasmosis Gondii*, un parásito que puede causar retraso mental, pérdida auditiva y ceguera en su bebé. Se estima que la toxoplasmosis infecta entre 400 y 4,000 fetos en los EE. UU. Cada año (CDC).

**Mariscos:** la mayoría de las enfermedades transmitidas por mariscos son causadas por mariscos poco cocidos, que incluyen ostras, almejas y mejillones. Cocinar ayuda a prevenir las infecciones relacionadas con las algas que están asociadas con las mareas rojas. Los mariscos crudos son una preocupación para todos y deben evitarse por completo durante el embarazo.

**Frutas y verduras:** las frutas y verduras crudas no solo son seguras para comer, sino que también se recomiendan durante el embarazo. Sin embargo, es esencial asegurarse de que estén lavados para evitar una posible exposición a la toxoplasmosis.

**Huevos:** Se deben evitar los huevos crudos o cualquier alimento que contenga huevo crudo debido a la posible exposición a la salmonela. Algunos aderezos César caseros, mayonesa, helados o natillas caseros y salsas holandesas se pueden preparar con huevos crudos.



### ***Bebidas con cafeína***

Algunas investigaciones muestran que grandes cantidades de cafeína están asociadas con el aborto espontáneo, el parto prematuro, el bajo peso al nacer y los síntomas de abstinencia en los bebés. La cafeína es un diurético, lo que significa que ayuda a eliminar los líquidos del cuerpo. Esto puede resultar en pérdida de agua y calcio. Es importante que beba mucha agua y líquidos hidratantes en lugar de bebidas con cafeína. ¡Pero lo más seguro es evitar la cafeína por completo!



### ***Alcohol***

**NO** hay cantidad de alcohol que se sepa que sea segura durante el embarazo y, por lo tanto, debe evitarse por completo hasta después de haber dado a luz. La exposición prenatal al alcohol puede interferir con el desarrollo saludable de su bebé. Según la cantidad, el momento y el patrón de consumo, el consumo de alcohol durante el embarazo puede provocar el síndrome de alcoholismo fetal u otros trastornos del desarrollo.



### ***¿Debo comenzar a tomar vitaminas prenatales antes de ver a mi médico?***

Si no tiene problemas con las náuseas, puede comenzar a tomar vitaminas prenatales en cualquier momento. Las vitaminas prenatales pueden agravar las náuseas en algunos pacientes. Espere hasta ver a su médico y él le indicará cuándo comenzar su régimen de vitaminas.



### ***Tengo náuseas, vómitos y la idea de comer me repugna. ¿Qué tengo que hacer?***

Las primeras náuseas y vómitos durante el embarazo son causados por hormonas elevadas que circulan por su sistema. Algunos pacientes tienen más problemas que otros. Si se siente principalmente mareado y no tiene vómitos, le recomendamos que lo alimente con poca frecuencia (ocho por día), sin vitaminas prenatales y Vitmain B6, 50 mg, cuatro veces al día. Si tiene vómitos persistentes y no puede retener líquidos, debe notificar a nuestra oficina de inmediato.



### ***¿Por qué estoy tan cansada todo el tiempo?***

El embarazo temprano crea fatiga general por el uso de 300 calorías de energía por día en el desarrollo del feto. Tenga la seguridad de que, por lo general, después de un período de tiempo, comenzará a sentir niveles más altos de energía. Pero durante este tiempo, asegúrese de tomar una ración adicional de frutas o verduras para proporcionar nutrientes adicionales para usted y su bebé en desarrollo.



### ***¿Qué tipo de dieta debo seguir mientras estoy embarazada?***

Una dieta promedio durante el embarazo incluye entre 2000 y 2200 calorías al día. El énfasis está en los grupos de alimentos y en el aumento de ciertas áreas de cada uno. Las cantidades diarias promedio deben incluir: seis porciones de proteínas (carne, huevos, pescado, aves); de cuatro a cinco porciones de productos lácteos como lácteos y queso.

## ***FMLA y discapacidad***

### ***¿Cuál es la diferencia entre FMLA y discapacidad a corto plazo?***

FMLA (Ley de licencia médica y familiar) es una licencia no remunerada de 12 semanas del trabajo que protege su trabajo mientras está fuera. generalmente está disponible en empresas de 50 o más empleados, según lo exige la ley federal. La discapacidad a corto plazo se refiere a una licencia médicamente necesaria con la recomendación de un médico de que no trabaje. Puede ser una baja retribuida según la empresa para la que trabajes y si ofrecen este tipo de protección al paciente. Su empleador determina la duración y la cantidad de pago permitido durante este tiempo. Su médico solo determina el motivo de su discapacidad a corto plazo.

### ***¿Cuánto tiempo sin trabajo y permitido después de mi entrega?***

Los estándares nacionales permiten 6 semanas para un parto vaginal y 8 semanas para un parto por cesárea. Aunque es poco común, si desarrolla una complicación después de un parto en el que el médico siente que deberá ausentarse del trabajo por un período de tiempo más largo, esto se evalúa caso por caso entre el paciente y el proveedor.

### ***¿Cómo obtengo los formularios correctos y los lleno?***

Nuestra oficina estará más que feliz de ayudarlo con cualquier pregunta que tenga con respecto a completar su papeleo correctamente. Normalmente, su empleador le proporcionará los formularios necesarios para recibir una licencia por discapacidad a corto plazo o una licencia FMLA.