

## Medicamentos que son seguros en el embarazo

Cuando usted está embarazada, le preocupa, naturalmente, más con medicamentos y cualquier efecto que pueden tener en usted o su bebé. También puede oír información diferente acerca de qué medicamentos son seguros. Esta lista incluye medicamentos con historial de uso seguro durante el embarazo. Utilice cualquier medicamento para la longitud mínima de tiempo necesario para obtener el alivio de los síntomas.

### Resfriado y gripe, alergias o síntomas respiratorios

- Descansar, beber muchos líquidos, y un humidificador puede aliviar muchos de los síntomas.
- **Tylenol (acetaminofén)**: uso de para el dolor del síndrome de similares a la gripe, fiebre y dolores. Siga paquete de dosificación, no más que 4000mg por día.
- **Sudafed(seudoefedrina)**: uso conforme a las instrucciones del paquete, usted tendrá que pedir este medicamento en el mostrador de la farmacia y firmar para él. Las variaciones incluyen: **Mucinex-D, Tylenol Cold y Sinus**
- **Benadryl(diphenhydramine)**: uso de acuerdo con instrucciones de paquete, disponibles en adultos y pediátricas (forma líquida) dosis
- **Robitussin, Mucinex(guaifenesin)**: un jarabe para la tos y expectorante, buena para ayudar a moco delgado
- cualquier gotas para la tos o la aerosoles de garganta, elija libre de azúcar si tiene diabetes gestacional
- **Claritin(loratadina) Zyrtec** están disponibles sobre el contador para tratar alergias estacionales
- **Crom nasalo solución salina en aerosol** que se utilice de acuerdo con las indicaciones del envase
- **Neti Pot**: muy útil para aliviar el taponamiento y los síntomas de los senos paranasales
- **Vaporubo** almohadillas para aliviar dolor en los músculos de la calefacción
- **NOT USE Afrin**, prolongado uso de Afrin puede en realidad empeorar sinusal drenaje. Evitar **AlkaSelzer fría, fría de Aleve y Sinus y fría de Advil y pilonidal** ( cualquier producto que contenga aspirina, ibuprofeno o naproxeno)

### Náuseas y vómito

- líquidos claros y helados. No vaya a más de 2 horas sin comer algo pequeño como galletas o fruta btierra. \*\* Si no puede mantener los líquidos hacia abajo, o si no puede comer y beber sin vómitos para más de un día, llamar a la office.\* \*

- El jengibre es un excelente tratamiento anti-nausea. Se encuentra disponible en de Trader Joe y Whole Foods en forma de caramelo, que puede funcionar el jengibre en vinagre con sushi y galletas de jengibre de ajuste pueden ser una buena alternativa a saltines.
- La menta es una forma natural para resolver su estómago. Se puede trabajar si usted come una menta de Altoid en la mañana (deshacerse del mal sabor en la boca), comer algunos desayuno, **THEN** pincel en los dientes. Cepillarse los dientes con el estómago vacío, es una manera fácil para desencadenar la náusea cuando está embarazada.
- **Bandas de bandas de mar o enfermedad de movimiento:** estos están disponibles en la mayoría de las farmacias o alimentos de salud almacena y utilizar puntos de presión en las muñecas para aliviar la náusea.
- **Bonine:** un medicamento de venta libre para la cinetosis
- **B-6:** 50 mg diarios contribuirá a aliviar las náuseas
- **ONUSOM:** a veces, esto ayuda a algunos tablet de las mujeres-½ con 50 mg B6

## Diarrea

- La razón más común para la diarrea es comer algo desagradable o próximos en contacto con un virus estomacales de poca importancia. Cuando esto sucede, el mejor tratamiento es dejar que la diarrea a ejecutar su curso.
- Beber de la cantidad de agua para evitar la deshidratación, resulta más rápido de lo que crees
- Replacers de electrolitos como **Pedialyte** y **Gatorade** pueden ser útiles para prevenir la deshidratación
- La **dieta BRAT (plátanos, arroz, puré, té y pan tostado)** es el alimento básico para el tratamiento de la diarrea. Permitirá a su estómago y los intestinos para descansar mientras darle algo de comida que es fácil de digerir
- Evitar los productos lácteos y frutas jugos-estas empeorará la diarrea!
- Tina caliente empapa para su irritación detrás! Usar toallitas húmedas y limpiar su parte inferior.
- **Kaopectate:** Utilice conforme a las instrucciones del paquete si la diarrea es persistente
- Si la diarrea persiste más de 2-3 días llame a su médico o el médico de atención primaria

## Estreñimiento

- beber mucha agua
- leve a ejercicio moderado 20-30 minutos por día puede ayudar, sólo un agradable paseo alrededor del bloque en la noche!

- **Colace (docusato):** 100 mg tomar una una vez o dos veces por día. Está disponible como un genérico en cualquier farmacia o tienda de comestibles, Colace un suavizantes de heces, no un laxante.
- **Senokot (senna):** un laxante vegetal, seguro para su uso en el embarazo y la lactancia
- **Miralax:** tiene ahora un genérico, es insípida cuando se mezclan con cualquier líquido, incluida el agua. Si no ha ayudado Senokot, los Miralax pueden ser muy eficaces; sin embargo, su seguridad en lactancia no se ha establecido claramente.
- **Las flotas enema:** disponible sobre el contador tanto como una marca y el genérico
- **Leche de Magnesia:** puede utilizarse de acuerdo con las indicaciones del envase.
- **Dulcolax:** laxante también se puede utilizar en el embarazo y la lactancia

### Reflujo/indigestión

- Esto es una preocupación común en el embarazo. Comidas pequeñas y frecuentes pueden ayudar a
- **Zantac (rantididine) 75–150 mg** diaria: Zantac está disponible como un genérico en cualquier farmacia y obras mediante la reducción de la cantidad de ácido que su estómago produce
- **Pepcid (famotidina) 20 mg:** diarios obras como Zantac también disponible como un genérico
- **Tums & Roloids:** generalmente no ayuda mucho, pero son útiles las fuentes de calcio adicional y puede ser bueno para mantener en su bolsa para y emergencia 'encenderse' de indigestión
- **Maalox, Mylanta, Gaviscon:** están disponibles como líquidos y formas de la tableta masticable. Son buenas para el alivio de los síntomas y todos están disponibles como genéricos
- Menta (Altoids) puede aliviar la indigestión
- NO tomar Pepto–Bismol

### Hemorroides

- Sobre la crema de contador como **Preparación H** (o un genérico) se aplican a las hemorroides varias veces al día.
- Sobre la cortisona contador crema puede aplicarse a las hemorroides para aliviar la inflamación e irritación.
- **Tucks/Witch Hazel** almohadillas de aplicados según sea necesario. Mantenerlos en el refrigerador, el frío es muy relajante. Almohadillas de tucks también hacen compresas buenas cuando se combina con
- Utilizar toallitas desechable después movimientos del intestino para evitar la irritación

- Baños de Sitz/cálido Tina penetra es calmante y puede ayudar a disminuir la inflamación e irritación

### Dolor muscular

- **Tylenol(acetaminophen)**: uso de acuerdo con las indicaciones del envase, no tienen más que 4000mg por día
- **Bengay, Icy Hot, Tiger Balm**: estas frota 'deportes-tipo' es seguros y la a menudo calmantes para espalda o dolores de cadera (dolor del nervio ciático). Evite usarlos en el abdomen. Algunos de ellos están disponibles como un parche que puede aplicarse a la piel.
- Pads de calefacción: nuevamente evitar en su abdomen. Alternando calor con el frío (compresas de hielo) también puede ser útil para aliviar el dolor muscular. 10 minutos calor, fríos de 10 minutos.
- Baños calientes
- Masaje
- Atención quiropráctica

### Dolor, dolor de cabeza o fiebre

- **Tylenol(acetaminofén)** es el fármaco de elección para el dolor o fiebre. Siga las instrucciones de dosificación en la botella, de no más de 4000mg por día.
- Beber 8-12 oz de agua y de la hora, si tienes una fiebre para ayudar a evitar la deshidratación.
- Piden una fiebre más 101.0 después tomar Tylenol y agua potable.
- **DebeTAKE no Advil, Aleve, aspirina o ibuprofeno para aliviar su fiebre.**
- Las migrañas no son una ocurrencia común en el embarazo, especialmente si usted tiene un historial de ellos. Tumbarse en una habitación oscura, utilizar compresas frías y no tome **Excedrin Migraine**.

### Insomnio

- Trate de establecer un horario regular de sueño
- Mantener un ambiente fresco y tranquilo en su dormitorio.
- Evitar la distracción, estimular actividades tales como juegos de vídeo, internet y televisión antes a la hora de acostarse
- Ejercicio moderado, regular le ayudará a dormir mejor. Una caminata moderada 20 minutos un día hará para una más fácil de mano de obra y ayuda a que dormir mejor.
- Use almohadas para soporte y comodidad

- **Tylenol PM (acetaminofeno (paracetamol) & difenhidramina):** puede utilizarse como un ayudante de sueño
- **Benadryl (difenhidramina):** también se puede utilizar para dormir, siga las instrucciones del paquete

### Infecciones de levadura

- Sobre la levadura de contador cremas/inserciones que contienen **miconazol** como **Monistat** puede utilizarse de forma segura durante el embarazo. El mejor tipo proporciona tanto una crema/óvulo que se inserta en la vagina, además de un tubo adicional de crema de aplicar a la parte exterior de la vagina para alivio de picazón externos.
- Durante el embarazo, día 7 los tratamientos son más efectivos.
- Si ningún alivio se produce 48 horas después del tratamiento de auto, llame a la Oficina.

Recuerde: Si tiene preguntas de rutinas sobre medicamentos, llame durante horas de oficina para hablar con una enfermera!!!