

Remedios caseros y medicamentos de venta libre para dolencias comunes

Un buen recurso sobre hierbas y medicamentos durante el embarazo es MotherToBaby, servicio de Organización de Especialistas en Información Teratológica (OTIS). Llame: 1-866-626-6847, envíe un mensaje de texto: 855-999-3525. Información y chat en línea: mothertobaby.org.

Estacional alergias

Ducha de vapor antes de acostarse, enjuague nasal (Neti pot o Neil-Med) diariamente, cambie la ropa de cama con frecuencia. Claritin, Benadryl y Zyrtec se consideran seguros y están disponibles sin receta.

Fiebre >100.4

Tylenol, no más de 3 g/día; Beba muchos líquidos, descanse mucho, llame a CNM si Tylenol no ayuda o si posible exposición a la gripe.

Resfriados/tos

Descanse aumente los líquidos, lávese las manos con frecuencia. Equinácea 1-2 veces al día; limite a 1 semana a la vez; Vit C -1000 mg/día (Emergen-C). Frote con vapor o aceite esencial en el pecho o los pies; El enjuague nasal (Neti pot o Neil-Med) puede ayudar. Haga gárgaras de agua salada para el dolor de garganta. Guaifenesina (Mucinex), Robitussin, Cepacol en aerosol y pastillas son seguro. Los resfriados pueden durar de 7 a 10 días, llame al CNM si se prolongan.

Estreñimiento

Beba 3-4 litros de líquido al día. Consuma frutas, verduras frescas y cereales integrales. Metamucil/Citrucel/psyllium para aumentar el volumen, tómelo con MUCHA agua. Ejercitarte diariamente. Levante los pies sobre las heces al defecar. Colace (docusato de sodio) 100 mg 1-3 veces al día suaviza la evacuación intestinal. Magnesio 400 mg/día/baños de sales de Epsom al día. No tome laxantes sin consultar con CNM.

Hemorroides

Utilice toallitas húmedas, compresas de sal de Epsom y almohadillas de hamamelis a diario. Supositorios de Anusol o la preparación H 3/día es segura para su aplicación. Evita el estreñimiento y la diarrea.

Diarrea

Descanse los intestinos (no coma) durante 24 horas, pero manténgase hidratado bebiendo agua o bebidas con electrolitos. (pedialyte). Descanso; quedarse en casa y no ir al trabajo. Intente dejar que el cuerpo elimine la infección, pero si le preocupa la deshidratación puede probar Imodium o Kaopectate. Llame si los síntomas duran más de un día o si se siente mareado por deshidratación.

Acidez/ Indigestión

Evite beber con las comidas, beba entre ellas. Consuma comidas pequeñas con frecuencia. No te acuestes después de comer. La enzima de papaya o el vinagre de sidra de manzana orgánico (1 cucharadita en agua tibia 3 veces al día) pueden ayudar. Tums, Maalox, Mylanta, Roloids, Zantac, Pepcid, Tagamet están bien, siga las instrucciones del paquete. Llame si toma TUM más de 4 veces al día sin mejoría.

Dolor de cabeza

Beba 3-4 litros al día, descanse, ingiera proteínas cada 2 horas y evite los azúcares. Use una compresa caliente en el cuello, masajes y ducha/baño. La cafeína y Tylenol pueden ayudar, puede probar Benadryl si está asociado con alergias. Llame si no hay alivio con el tratamiento o si se producen cambios en la visión.

Insomnio

Haga ejercicio durante el día (no antes de acostarse), evite la cafeína, evite el tiempo frente a la pantalla 1 o 2 horas antes de acostarse. Pruebe ejercicios de relajación antes de acostarse. Se pueden tomar infusiones de hierbas como manzanilla o pasiflora. Raíz de valeriana y melatonina en cantidades limitadas. Suplemento de magnesio 400mg/día. Benadryl o Tylenol PM pueden ayudar. Llame si hay ansiedad o depresión asociadas.

Náuseas/vómitos

Galletas saladas/tostadas antes de levantarse, coma proteínas durante el día y merienda por la noche. Evite la comida grasosa/picante. Té o hojas de menta, ginger ale, masticables de jengibre, té de jengibre, bandas de acupresión, quiropráctica cuidado. Vitamina B6 (50 mg 3 veces al día), combinar con Unisom antes de acostarse. Llame si tiene dudas sobre la deshidratación.

Erupción

Busque la causa y elimine la exposición si es posible. Tableta de Benadryl y/o ungüento de hidrocortisona puede ayudar. Llame a la clínica si se asocia con fiebre o el sarpullido empeora.

Infecciones Vaginal

Evite las duchas vaginales comerciales. Utilice ropa interior de algodón y nada de ropa interior por la noche. Levadura: aumentar los probióticos en la dieta; yogur, kéfir, verduras frescas. Tome cápsulas de probióticos diariamente. Utilice el curso de 7 días de Monistat o su equivalente de marca comercial. Vaginosis bacteriana: igual que para la levadura, pero no utilice Monistat. Si no hay mejoría, llame a la clínica para programar una cita.

Mareos

Consuma proteínas con regularidad durante el día, beba de 3 a 4 litros de líquido por día hasta que la orina sea clara o de color amarillo claro.

Piernas hinchadas

Levante las piernas por encima de las caderas cuando esté en reposo, beba mucha agua, aumente las proteínas, use medias de soporte, permanezca activo. Puede flotar en la piscina. Llame a CNM si se asocia con dolor de cabeza intenso o cambios visuales.

Calambres en las piernas

Estire las piernas y apunte los dedos de los pies hacia la cabeza (flexione los pies). Aumentar el magnesio 500 mg/día, comer plátano diario. Disminuir las carnes procesadas (fósforo).