

Tratamiento de Síntomas Comunes durante el Embarazo

Muchas mujeres tienen preguntas sobre cómo tratar en forma segura síntomas comunes durante el embarazo. Esta es una lista de los síntomas más comunes y consejos para tratarlos. Comuníquese con su proveedor si los síntomas no desaparecen o empeoran.

Medicamentos

Para obtener una lista de los medicamentos de venta libre que puede usar durante el embarazo, solicite el folleto “Health Facts for You” número 8219 titulado “Medicamentos de Venta Libre Seguros durante el Embarazo”.

Estreñimiento

Se produce porque el movimiento de la comida a través de su estómago es más lento y por la presión producida por el crecimiento del bebé. Consumir suplementos de hierro y hacer menos ejercicio pueden agravar este problema. Para aliviar el estreñimiento:

- Beba abundante agua para mantener la orina de un color claro.
- Consuma más frutas, verduras y alimentos ricos en fibra como muffins de salvado de trigo y granos integrales.
- Beba jugo de ciruelas pasas (½ taza a 1 taza al día) o coma ciruelas pasas u otras frutas secas.
- Tome un suplemento de magnesio de 220 mg, 2 o 3 veces al día (máximo de 600 mg al día).
- Intente mantener una rutina para evacuar. Si siente la necesidad de evacuar, asegúrese de hacerlo.
- Haga ejercicio.
- Pruebe un laxante que aumente el volumen de las heces fecales como

Metamucil[®] o un suavizante de las heces como Colace[®].

- Pruebe un laxante como Leche de Magenesia[®] (Milk of Magnesia[®]) o Miralax[®]. (Siga las instrucciones que aparecen en la botella.)

Dolor de espalda

Puede deberse a un cambio en su postura. Las hormonas también pueden hacer que las articulaciones y los ligamentos de su pelvis se relajen. Estos cambios pueden causar dolor en la espalda y las articulaciones.

- Use un sostén que le brinde soporte.
- Use zapatos sin tacón o con tacón bajo y con buen soporte para el arco.
- Use un cinturón de maternidad (es posible que puedan determinar qué cinturón es el apropiado para usted en la clínica) para ayudar a aliviar el efecto de la presión y el peso sobre los músculos de la espalda.
- Use la mecánica corporal apropiada cuando levante o mueva algo.
- Cambie de posición con frecuencia, al menos cada 30 minutos.
- Si debe estar de pie durante un período largo de tiempo, apoye un pie en un banquillo o una caja para aliviar la presión sobre su espalda.
- Siéntese en sillas con buen respaldo o coloque una pequeña almohada detrás de su espalda.
- Coloque almohadas entre las piernas cuando duerma de lado.
- Tome un baño de tina con agua tibia durante 30 minutos con o sin sales de Epsom.
- Pruebe los ejercicios de movilidad de la pelvis o la yoga prenatal.
- Inicie o mantenga una rutina de ejercicio 3 a 4 veces a la semana.

Hay clases y programas para realizar en casa destinados a mujeres embarazadas. Si está recién comenzando, pruebe hacer ejercicios en el agua o caminar.

- Pruebe con masajes, quiroprácticos o terapia física.
- Está bien tomar hasta un máximo de 1000 mg de Tylenol® cada 4 horas de vez en cuando. No tome más de 4000 mg en 24 horas.

Dolor de cabeza

Las causas del dolor de cabeza durante el embarazo incluyen cambios hormonales, aumento del flujo sanguíneo, cambios en la postura, tensión muscular, cansancio ocular, estrés y cansancio. Para ayudar a prevenir o aliviar los dolores de cabeza:

- Dedique 15 minutos dos veces al día a usar técnicas para relajarse, meditar, respirar o hacer ejercicios de estiramiento.
- Beba abundante agua.
- Haga ejercicio y consuma una dieta saludable.
- Descanse en una habitación oscura con un paño frío en la frente.
- Evite los perfumes, los productos de limpieza o las lacas para el cabello.
- Pruebe los masajes, la acupuntura o los tratamientos quiroprácticos.
- Puede tomar hasta 1000 mg de Tylenol® cada 4 horas, pero no tome más de 4000 mg en 24 horas.
- Beba una taza pequeña de café, té o soda con cafeína (menos de 200 mg de cafeína al día).
- Tome un suplemento de magnesio (400 mg por día).
- Tome vitamina B2 (Riboflavina, 400 mg al día).

Hemorroides

Las hemorroides son venas varicosas hinchadas en el recto. Se deben a los

cambios hormonales y al aumento de la presión en el recto producto del embarazo. Para prevenir o tratar las hemorroides:

- Evite estreñirse y no haga fuerza al evacuar.
- Beba más líquidos y consuma una dieta rica en fibra.
- Evite estar de pie durante periodos largos de tiempo y sentarse directamente sobre el área de las hemorroides durante mucho tiempo.
- Tome un baño de tina con agua tibia (o un baño de asiento) durante 10 a 20 minutos, 2 o 3 veces al día.
- Use almohadillas de hamamelis como las de marca Tucks® después de evacuar.
- Introduzca (reduzca) con cuidado las hemorroides en el recto.
- Aplique un ungüento con lidocaína para adormecer la piel como Preparation H® y siga las instrucciones que vienen en el tubo.

Acidez Estomacal

El aumento de las hormonas hace que el músculo ubicado en la parte superior del estómago se relaje haciendo que el contenido del estómago se devuelva al esófago (reflujo), causando acidez estomacal. Para ayudar a prevenir y tratar la acidez estomacal:

- Consuma muchas comidas pequeñas a lo largo del día en lugar de 3 comidas grandes.
- Mastique bien y coma despacio.
- Evite las comidas grasosas o picantes, el café, las bebidas colas, el té, los cítricos o el chocolate.
- Espere 2 horas antes de acostarse después de comer.
- Evite beber demasiado con las comidas.
- Coma yogurt o beba leche tibia.

- Duerma con más almohadas para elevar su cabeza si tiene acidez estomacal durante la noche.
- Evite la ropa ajustada que pueda ejercer presión sobre su estómago.

Problema para dormir

Este es un problema muy común. Puede deberse a los cambios en el cuerpo o a la necesidad de tener que ir al baño durante la noche. Los cambios en el patrón del sueño también pueden deberse a los cambios hormonales, el estrés o la ansiedad. Para mejorar su sueño:

- Tome un baño o ducha tibia antes de dormir.
- Tome un té descafeinado como “Sleepy time®” antes de dormir.
- Use técnicas de relajación como la relajación progresiva o meditación.
- Hable con su pareja, amigo(a), consejero(a) o proveedor sobre cualquier temor.
- Use almohadas para sentirse cómoda.
- Mantenga su habitación silenciosa, oscura, relajante y a una temperatura agradable.
- Haga ejercicio todos los días, pero no durante las 4 horas antes de acostarse.
- Consuma un refrigerio (snack) a la hora de acostarse, como queso u otro alimento con proteína.
- Si no puede quedarse dormida, lea o escriba en un diario.
- Evite mirar una pantalla (teléfono, tableta, televisión, etc.) justo antes de acostarse. Si es necesario, retire los dispositivos electrónicos de su habitación.
- Estire los músculos de las pantorrillas antes de acostarse. Tome un suplemento de calcio-magnesio a la hora de acostarse para ayudar a

disminuir los calambres en las piernas.

Edema (Hinchazón)

La hinchazón es la acumulación de líquido en los tejidos. Es común ya que la sangre y los fluidos aumentan para satisfacer las demandas del embarazo. Es más común en las piernas y las manos hacia el final del embarazo. Para aliviar la hinchazón:

- Use ropa suelta y zapatos cómodos.
- Eleve las piernas durante cierto período de tiempo todos los días.
- Evite estar sentada o de pie durante mucho tiempo.
- Consuma abundante líquido, no limite su consumo.
- Disminuya el consumo de sodio (sal).
- Compre medias de compresión (pregunte en su clínica si pueden hacerle la prueba para decirle cuáles le sirven).
- Pase 20 a 30 minutos al día en una piscina o tina con agua tibia y sales de Epsom.

Resfríos, Gripe y Alergias

Cuando usted note los primeros síntomas de un resfrío o gripe, intente:

- Aumentar el consumo de líquidos, incluyendo líquidos tibios que pueden ayudar a aliviar el dolor de garganta.
- Inhale el vapor del agua hirviendo. Tenga cuidado para evitar quemaduras. También puede tomar una ducha tibia.
- Haga gárgaras con agua salada para aliviar el dolor de garganta: mezcle ½ cucharita de té de sal con 1 taza de agua tibia.
- Alterne períodos de actividad con períodos de descanso.
- Evite contagiar el virus a otras personas lavándose bien las manos.

Cuándo Llamar

- Dolor de Cabeza Intenso;
 - Llame si no mejora después de 24 horas de tratamiento.
 - Vaya a la sala de emergencia si siente que es “el peor dolor de cabeza de su vida”.
- Hinchazón repentina en las manos, la cara o en una pierna.
- Cambio en la visión con o sin dolor de cabeza.
- Dolor en el pecho, dificultad para respirar o tos continua.

A Quién Llamar

Clínica 20 S. Park St.*
20 S. Park St., Suite 307
20 S. Park St., Suite 506
Madison, WI 53715
(608) 287-2830

Clínica de Médicos Residentes de
Obstetricia y Ginecología
20 S. Park St.
Madison, WI 53715
(608) 287-2830

Clínica Union Corners*
2402 Winnebago St.
Madison, WI 53704
(608) 242-6840

Clínica West*
451 Junction Rd.
Madison, WI 53717
(608) 265-7601

*Clínica de Parteras en este establecimiento

Para obtener una lista completa de nuestros
proveedores y clínicas, por favor, visite
uwhealth.org.

Su equipo de cuidados médicos puede haberle dado esta información como parte de su atención médica. Si es así, por favor úsela y llame si tiene alguna pregunta. Si usted no recibió esta información como parte de su atención médica, por favor hable con su doctor. Esto no es un consejo médico. Esto no debe usarse para el diagnóstico o el tratamiento de ninguna condición médica. Debido a que cada persona tiene necesidades médicas distintas, usted debería hablar con su doctor u otros miembros de su equipo de cuidados médicos cuando use esta información. Si tiene una emergencia, por favor llame al 911. Copyright © 10/2021 La Autoridad del Hospital y las Clínicas de la Universidad de Wisconsin. Todos los derechos reservados. Producido por el Departamento de Enfermería.
HF#5456s

Treating Common Symptoms While Pregnant

Many women have questions about how to safely treat common symptoms while pregnant. This is a list of the most common symptoms, with tips for treating them. If symptoms do not go away or worsen, please contact your care provider.

Medicines

For a list of safe over-the-counter medicines you can use during pregnancy, ask for *Health Facts for You* #8219 called “Safe Non-Prescription Medicines During Pregnancy.”

Back Pain

This may be caused by a change in your posture. Hormones may also cause the joints and ligaments in your pelvis to relax. These changes may cause backache and joint pain.

- Wear a supportive bra.
- Wear shoes with no or low heel with good arch support.
- Use a pregnancy support belt (may be able to be fit for a belt in your clinic) to help take the weight and pressure off back muscles.
- Use proper body mechanics when lifting or moving.
- Change your position often, at least every 30 minutes.
- If you need to stand for a long period of time, rest one foot on a stool or box to take the strain off of your back.
- Sit in chairs with good back support or place a small pillow behind your back.
- Put pillows between your legs when you sleep on your side.
- Take a warm tub bath for 30 minutes with or without Epsom salt.
- Use a heating pad on a lower setting for 10 minutes, a few times a day.

- Try pelvic rocking exercises or prenatal yoga.
- Start or maintain an exercise routine 3-4 times a week. There are classes and home-based programs geared for pregnant women. If starting out new, try walking or water exercises.
- Try a massage, a chiropractor or physical therapy.
- It is ok to use Tylenol® up to 1000 mg every 4 hours now and then. Do not take over 4000 mg in 24 hours.

Headache

Causes include changes in hormones, increased blood flow, changes in posture, muscle tension, eyestrain, stress, and fatigue. To help prevent or relieve headaches:

- Spend 15 minutes twice a day using techniques to relax, meditate, breathe, or stretch.
- Drink plenty of water.
- Exercise and eat a healthy diet.
- Rest in a dark room with a cold cloth on your forehead.
- Avoid perfumes, cleaning products, or hair sprays.
- Try massage, acupuncture, or chiropractic treatments.
- You may take up to 1000 mg Tylenol® every 4 hours but do not take over 4000 mg in 24 hours.
- Drink a small cup of coffee, tea or soda with caffeine (less than 200 mg of caffeine per day).
- Take a magnesium supplement (400 mg per day).
- Take Vitamin B2 (Riboflavin, 400 mg per day).

Trouble Sleeping

This is very common. It can be caused by body changes or needing to go to the bathroom at night. Changes in sleep patterns can also be caused by hormone changes, stress or anxiety. To improve sleep:

- Take a warm tub bath or shower before bed.
- Drink a decaf tea before bed such as Sleepy time[®].
- Use techniques to relax such as progressive relaxation or meditation.
- Talk about any fears with partner, friend, counselor, or care provider.
- Use pillows to make yourself comfortable.
- Keep your bedroom quiet, dark, relaxing and at a comfortable temperature.
- Get daily exercise, but not within 4 hours of bedtime.
- Eat a bedtime snack such as cheese or other protein foods.
- Read or write in a journal if you cannot fall asleep.
- Avoid looking at or watching a screen (phone, tablet, television, etc.) just before bedtime. Remove electronic devices from the bedroom if needed.
- Stretch calf muscles before bedtime and/or take a calcium-magnesium supplement at bedtime to help lessen leg cramps.

Edema (Swelling)

Swelling is the collection of fluid in tissues. It is common, as blood and body fluids increase to meet demands of the pregnancy. This is most common in your legs and hands towards the end of pregnancy. To help with swelling:

- Wear loose-fitting clothes and comfortable shoes.
- Elevate your legs for a period a time each day.

- Avoid sitting or standing for a long time.
- Drink lots of fluids, do not limit your fluid intake.
- Decrease sodium intake.
- Buy compression stockings (talk to your clinic about fit testing).
- Spend 20-30 minutes a day in a swimming pool or a warm tub with Epsom salts.

Heartburn

Increased hormones cause the muscle at the top of the stomach to relax and allow stomach contents to back up (reflux) into the esophagus, causing heartburn. To help prevent and treat heartburn:

- Eat many small meals throughout the day instead of 3 large meals.
- Chew well and eat slowly.
- Avoid greasy or spicy foods, coffee, colas, tea, citrus or chocolate.
- Don't lie down for 2 hours after eating.
- Avoid drinking too much with your meals.
- Eat yogurt or drink warm milk.
- Sleep with more pillows to elevate your head if you have heartburn at night.
- Avoid tight fitting clothing that may put pressure on the stomach.

Constipation

This is caused by the slowing of food moving through your stomach and pressure from the growing baby. Taking iron supplements and exercising less may add to this problem. To help with constipation:

- Drink plenty of water to keep urine light colored.
- Eat more fruits and vegetables and foods high in fiber such as bran muffins and other whole grains.

- Drink prune juice (½ to 1 cup each day) or eat prunes or other dried fruits.
- Drink water with lemon.
- Take a 200mg magnesium supplement 2 or 3 times a day (maximum of 600 mg per day).
- Try to have a routine for bowel habits. If you feel the urge to have a bowel movement, be sure to go.
- Exercise.
- Try bulk laxatives like Metamucil® or a stool softener such as Colace®.
- Try a laxative like Milk of Magnesia® or Miralax® (follow the directions on the bottle).

Hemorrhoids

Hemorrhoids are swollen varicose veins of the rectum. They are caused by hormone changes and increased pressure from the pregnancy on the rectum. To prevent or treat hemorrhoids:

- Avoid constipation and straining to have a bowel movement.
- Increase fluids and eat a high-fiber diet.
- Avoid standing for long periods of time and sitting for a long time directly on hemorrhoid area.
- Take a warm tub bath (or sitz baths) 2 to 3 times a day for 10-20 minutes.
- Use witch hazel pads, such as Tucks®, after bowel movements.
- Avoid rubbing with toilet paper, just towel and dry off area gently.
- Apply Vaseline to painful area after drying to protect against irritation and to make it easier to pass stools.
- Gently ease (reduce) hemorrhoid into the rectum.
- Apply a skin numbing ointment with lidocaine such as Preparation H® and follow directions on the tube.

Colds, Flu, and Allergies

When you notice the first symptoms of a cold or flu, try to:

- Increase fluids including warm fluids that can help relieve a sore throat.
- Inhale steam from boiling water. Be careful to avoid burns. You may also take a warm shower.
- Gargle with salt water to relieve sore throat: ½ teaspoon salt to 1 cup of warm water.
- Balance active and rest periods.
- Avoid spreading the virus to others with good hand washing.

When to Call

- Severe headache:
 - Call if it doesn't improve after 24 of treatment.
 - Go to the emergency room if it feels like "the worst headache of your life."
- Sudden swelling in hands, face or in one leg.
- Change in vision with or without headache.
- Chest pain, shortness of breath or continuous coughing.

Who to Call

20 S. Park St. Medical Center*
 20 S. Part St., Suite 307
 20 S. Part St., Suite 506
 Madison, WI 53715
(608) 287-2830

Ob-Gyn Resident Physician Clinic
 20 S. Park St.
 Madison, WI 53715
(608) 287-2830

Union Corners Clinic*
 2402 Winnebago St.
 Madison, WI 53704
(608) 242-6840

UW Health Junction Rd
Medical Center*
451 Junction Rd.
Madison, WI 53717
(608) 265-7601

*Location includes Midwifery Clinic

For a complete list of our providers and
clinics, please visit uwhealth.org.