

MEDICAMENTOS SALUDABLES PARA EL EMBARAZO Y LACTANCIA MATERNA

MALESTAR	<i>Medicamentos saludables</i>	NATURAL/REMEDIOS CASEROS
ALERGIAS	- Loratadine (Claritin) 10 mg diario (no Claritin D) - Cetirizine (Zyrtec) 10 mg diario - Diphenhydramine (Benadryl) 25 mg cada 6-8 horas	- Purificador - Use una máscara mientras que trabaja en la casa o el jardín
CONGESTIÓN	- Dayquil según indicado en la botella - Espray nasal de solución salina - Afrin espray nasal cada 12 horas espray nasal a la hora de acostarse (no use más de 3 días seguidos)	- Neti Pot para limpiar los sinuses - Humidificador - Tome liquido suficiente
ESTREÑIMIENTO	- Productos de fibra: Metamucil, Citrical, Fibercon, o Benefiber - Ablandador fecal: Colace 1 tableta 2-3 veces al día - Laxante: Milk of Magnesia, ExLax, Correctol, o Miralax - Enema: Fleets	- Aumente líquidos - Aumente la fibra en su dieta (ciruelas, o pasas) gotas de limon - Ejercicio regular
TOS/DOLOR DE LA GARGANTA	- Mucinex o Robitussin cada 4-6 horas - Spray para la garganta chloraseptic	- Gárgaras de sal con agua - Tome liquido suficiente
DIARREA	Imodium: liquido o capsulas segun lo indicado (puede usar después de 24 horas de diarrea)	- Líquidos claros - Dieta de plátano, arroz, puré de manzana, pan tostado
FIEBRE	Acetaminophen (Tylenol) 650-1000 mg cada 4 horas como necesario (no más de 3,000 mg en 24 horas)	- Tome liquido suficiente - Descanso Llame a la oficina si su fiebre es mas alla de 100.4
GASES	Simethicone (Gas-X, Mylicon) después de comer y a la hora de acostarse	- Cojin electrico con la temperatura baja - Elimine comida que le moleste
ACIDEZ	- Tums Ex o Ultra 1-2 tabletas (máximo 8 en un día) - Mylanta o Maalox si ya tiene acidez - Pepcid AC después de comer	- Comidas más pequeñas y frecuentes - Elevar la cabeza cuando se acueste - Elimine las comidas acidicas
HEMORROIDES	- Anusol HC (hydrocortisone) cream - Preparation H ointment and/or suppository - Tucks pads	- Warm sitz bath - Witch hazel
INSOMNIA	- Benadryl 25 mg - Tylenol PM - Unisom	- Te de manzanilla - Baño tibio - Disminuir la luz en el cuarto
NAUSEA, VOMITO	- Dramamine (no para las nauseas del embarazo) - Emetrol (no para las nauseas del embarazo) - Tome la mitad de una tableta unisom con 25mg de vitamina B6 (no mas de 4 veces por dia), si el sueno no es tolerable puede tomar solamente la vitamina B6 sin el Unisom - Tome su vitamina prenatal a la hora de acostarse; considere tomar una vitamina en forma de gomita	- Comidas más pequeñas y frecuentes - Galletas saladas o pan tostado - Pulseras de mareo
DOLOR/DOLOR DE CABEZA	Acetaminophen (Tylenol) 650-1000 mg cada 4 hora como necesario (no más de 1000mg en 24 horas)	- Crema de Icy Hot - Baño o ducha tibia - Calor o hielo
RONCHAS	- Crema de Benadryl - Tabletas de Benadryl - Crema de hidrocortisona	- Crema de Aveeno - Baño de avena - Crema de caladryl o calamine
INFECCIÓN VAGINAL (CANDIDASIS)	Monistat – crema vaginal para 3,5, o 7 días de tratamiento	- Usar calzones de algodón y cambie los calzones mojados o sudados frecuentemente - Limite azúcar en la dieta - Coma yogur

Recuerde que CMG Plus esta disponible para sus consejos de salud que no sean obstétricos. CMG Plus es una clínica ambulatoria para nuestros pacientes que tiene acceso completo a su historia médica. Aquí son las horas y numero del teléfono para referencia