



MID CITIES  
Women's  
Clinic



# INFORMACIÓN Y EDUCACIÓN PRENATAL

Nutrición

Consejos de bienestar

Manejo de los síntomas

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Es importante llevar una dieta saludable que incluya: lácteos, verduras, frutos secos, cereales, carne, cereales y frutas.

Además de una dieta saludable, es importante tomar una vitamina prenatal diariamente para ayudar a obtener lo que necesita.

¡Bebe de 8 a 12 tazas de agua al día!

Asegúrese de que sus alimentos estén completamente cocidos y que los jugos/productos lácteos estén pasteurizados. El consumo de alimentos crudos o no pasteurizados puede provocar enfermedades transmitidas por los alimentos.

El pescado es excelente para los ácidos grasos omega-3 (grasas saludables), pero también contiene mercurio, que puede dañar el sistema nervioso de su bebé o provocar envenenamiento por mercurio. Visite [www.mayoclinic.org](http://www.mayoclinic.org) y busque en Pregnancy Nutrition peces específicos que sean seguros para comer.

Para obtener una lista más extensa de pautas nutricionales, visite [www.acog.org](http://www.acog.org) y busque Nutrición durante el embarazo.



## CONSEJOS DE BIENESTAR

Duerme de 7 a 9 horas por noche

Reducir el estrés

Mantente activo

Pregúntele a su médico antes de comenzar o suspender medicamentos

Considere la posibilidad de vacunarse contra la gripe

Consulte a su médico con regularidad y hable sobre las condiciones médicas y de salud mental

Use el cinturón de seguridad correctamente

Hable con su médico sobre el consumo de nicotina, alcohol o drogas

Evite limpiar o cambiar la caja de arena para gatos

Evite los baños o saunas muy calientes

Evitar el uso de productos de higiene femenina perfumados

Evite las duchas vaginales

Evite somerterse a radiografías opcionales

# SÍNTOMAS COMUNES DEL EMBARAZO

## NÁUSEAS Y VÓMITOS

Coma comidas pequeñas y frecuentes durante el día.

Tome vitaminas prenatales con alimentos.

Coma un refrigerio rico en proteínas justo antes de acostarse por la noche y coma galletas saladas por la mañana antes de levantarse.

La vitamina B6 o Emetrol pueden ayudar.

***Llame a su médico si no puede retener líquidos durante 24 horas o si no puede realizar sus actividades diarias normales.***

## ACEDÍA

Evite los alimentos grasosos y picantes.

Evite acostarse justo después de comer.

Intenta dormir con dos almohadas para elevar la parte superior del cuerpo.

Tome cualquiera de los siguientes: Roloids (la variedad alta en calcio y baja en sodio), Tums, Mylanta II (mejor si se refrigera), Maalox Plus, Gaviscon, Riopan



## CEFALEAS

Reposo. Es posible que necesite dormir más por la noche o tal vez una siesta durante el día.

Coma menos alimentos con alto contenido de azúcar.

Para cualquier dolor de cabeza leve, puede tomar 2 Tylenol extra fuerte cada 4 horas durante 24 horas.



***Llame a su médico si tiene dolor intenso, experimenta cambios visuales, no puede tolerar la luz o el sonido, o si el dolor de cabeza ha durado más de 2 días.***

## ESTREÑIMIENTO

Beba de 8 a 12 tazas de agua al día.

Incluya en su dieta alimentos ricos en fibra, como frutas, verduras y panes.

## RESFRIADOS, TOS Y GRIPE

Aerosol nasal Ocean (solución salina) para la congestión y el drenaje, Robitussin Plain o DM para la tos y Tylenol para el dolor.

Beba muchos líquidos y descanse.

# Una nota de nuestro Director Médico

Estimado paciente de MCWC,

Gracias por permitir que Mid Cities Women's Clinic le brinde servicios médicos hoy.

Con los resultados positivos de la prueba de embarazo, ha recibido esta información sobre el embarazo y también una lista de proveedores de obstetricia en el área. Para ayudarla a aprovechar al máximo su experiencia prenatal, le recomendamos que comience leyendo esta información.

Mid Cities Women's Clinic no ofrece atención prenatal, por lo que es imperativo que encuentre un proveedor médico que le brinde atención prenatal durante todo el embarazo.

Una vez más, gracias por elegir Mid Cities Women's Clinic. Esperamos haber podido satisfacer sus necesidades. Si tiene más preguntas, no dude en llamar a la clínica.

Sinceramente,

Donna Kolar, MD  
Director Médico  
Mid Cities Women's Clinic

## ENCUENTRANOS Y CONECTÉMONOS



**817-577-4387**



**@mcwomensclinic**



**@midcitieswomensclinic**



**[www.mcwomensclinic.com](http://www.mcwomensclinic.com)**



**201 Westpark Way  
Eules, TX 76040**