



Lista Segura de Medicinas de Venta Libre para su Embarazo

Siga las instrucciones de paquete, a menos que se indique específicamente en esta lista

Si los síntomas no se le mejoran con las siguientes recomendaciones, llame a la oficina (919) 876-8225

Nauseas Matutinas:

Vitamina B6, 25mg 3-4 veces al día
Unisom – por la noche, 25mg ½ pastilla 3-4 veces al día
Cualquier cosa con jengibre
Emetrol
Dramamine

Dolores de Cabeza:

Dormir/Siesta
Una porción de caféina
Tylenol (Como se indica en la botella)

Dolores de la espalda:

Tylenol 325mg: Como se indica en la botella
Estiramientos
Masaje (certificado en embarazo)
Cinturón de soporte
Zapatos cómodos que soportan el arco
Compresas tibias o frías (envueltas en una toalla)
Soporte lumbar al estar sentada
Almohada entre las rodillas al dormir
Evite levantar objetos pesados/doblarse por la cintura
Solonpas, ThermaCare, Icy Hot (solo parches tópicos)

Indigestion:

Tums
Mylanta
Maalox
Rolaids
Simethicone/Gas-X
Pepcid OTC o Prilosec OTC

Estreñimiento:

Colace 100-200mg diario
Leche de Magnesía
Metamucil

Fibercon
Miralax

Infecciones Vaginales:

Monistat-7
Vagisil (use solamente en la parte externa)

Diarrea:

Immodium (solo o AD)

Hemorroides:

Tuck Pads
Sitz Baths
Crema de Preparation H o supositorios
Crema de Anusol o supositorio

Sarpullido/Picazón:

Loción de Calamine
Benadryl (crema, espray, o pastilla)
Crema de Hydrocotisone 1%
Un baño de avena
Un baño fresco.

Insomnio:

Unisom
Benadryl o Tylenol PM

Alergias y Gripe:

Por lo menos 64oz de agua cada día
Pastillas para la tos
Agua de sal, espray de nariz (NO Afrin)
Humidificador
Chlor-Trimeton, Travist
Dimatapp
Robitussin (Solo o DM)
Tylenol (Solo o Cold&Sinus)
Triaminic
Claritin, Zyrtec, Allegra
Benadryl

Las siguientes medicinas son seguras después de 14 semanas de embarazo y sin alguna historia o sin evidencia de presión alta: Claritin D, Sudafed, Actifed, Drixoril.

Misceláneo: Una Prueba de Tuberculina (PPD) se puede hacer en cualquier tiempo de embarazo en su doctor general o en el trabajo si es recomendado por su empleado o por nuestra oficina.