



Over the Counter Medications for Common Symptoms in Pregnancy

This is a list of over-the-counter medications that have been approved by the Central Washington Hospital OB/GYN physicians for use in pregnancy as treatment for common symptoms and ailments. Always follow package directions for dosages and frequency of use. Generic names for medications and their common brand names are listed together. When buying over the counter medications, always check the active ingredient list. If symptoms persist or worsen, or if you have questions or concerns, please notify the office.

Problem	Try this first:	Then, try:
Allergies/runny nose	Saline nasal spray, humidifier, nasal strips	Claritin/loratadine, Zyrtec/cetirizine, Benadryl/diphenhydramine
Bug Bites/Mild rash	hydrocortisone cream, Benadryl/diphenhydramine cream	Please notify the office or seek evaluation for persistent rash or itching
Constipation	Increase intake of water and dietary fiber, consider a fiber supplement, exercise daily	Colace/docusate (stool softener), MiraLAX/polyethylene glycol, Milk of Magnesia/magnesium hydroxide, Dulcolax/bisacodyl suppository
Cough	Room humidifier, cough drops, tea with honey	Robitussin/dextromethorphan, Mucinex/guaifenesin, Benadryl/diphenhydramine Note: Avoid products containing nasal decongestants. Call your primary care provider or seek evaluation for severe or persistent symptoms
Diarrhea	Increase fluid intake and keep a bland diet	Call the office for severe or persistent diarrhea (more than 3 loose stools/day for more than 48 hours)
Fever	Rest, hydration, Tylenol/acetaminophen	Call the office or seek evaluation for fever greater than 101 degrees
Gas	Avoid soda or foods known to cause gas	Gas-X/simethicone.
Headache	Rest, hydration, Tylenol/acetaminophen	Please call the office or seek evaluation for headache that is not relieved with Tylenol/acetaminophen, rest, and hydration
Heartburn	Avoid dietary triggers (acidic, spicy, fried or fatty foods, caffeine, carbonated drinks) avoid eating 2-3 hours before bedtime, elevate head of bed during sleep	First, Tums/calcium carbonate. Then, Pepcid AC/famotidine. Discuss persistent or worsening symptoms with your OB provider.
Hemorrhoids	See recommendations for constipation	Colace/docusate (stool softener), witch hazel pads, Preparation H/hydrocortisone (external cream or rectal suppositories)
Leg Cramps	Warm bath, ice, massage, regular exercise, stretches, hydration	Please discuss persistent or bothersome symptoms with your OB provider.
Minor aches/pains	Rest, hydration, massage	Tylenol/acetaminophen
Nasal congestion	Saline nasal spray, room humidifier, nasal strips	Please call your primary care provider or seek evaluation for severe or persistent symptoms. Note: Avoid nasal decongestants
Nausea/vomiting	Eat small, frequent meals (avoid an empty or very full stomach), hydrate with small, frequent sips, dry/salty snacks, try ginger-containing foods or products	Unisom/doxylamine (12.5 mg) and Vitamin B6/pyridoxine (25 mg) – take together up to 3 times daily, try at bedtime first. Contact the office if you have severe symptoms, such as frequent vomiting, inability to tolerate oral food/fluids.
Sore Throat	Cough drops, Tylenol/acetaminophen	Please call your primary care provider or seek evaluation for severe or persistent symptoms.
Yeast Infection	Monistat/miconazole 7-day, Gyne-Lotrimin/clotrimazole 7-day treatment	Please call if vaginal irritation persists or worsens despite treatment, or if accompanied by foul odor, fever, vaginal bleeding or pelvic pain/cramping.

Medicamentos de venta libre para síntomas frecuentes durante el embarazo

Esta es una lista de medicamentos de venta libre aprobados por médicos de OB/GYN de Central Washington Hospital para usar durante el embarazo como tratamiento para síntomas y malestares frecuentes. Siempre siga las instrucciones del empaque para las dosis y la frecuencia de uso. Los nombres genéricos de los medicamentos y sus nombres de marca frecuentes aparecen juntos. Cuando compre medicamentos de venta libre, siempre verifique la lista de ingredientes activos. Si los síntomas persisten o empeoran, o si tiene preguntas o preocupaciones, avise al consultorio.

Problema	Primero pruebe esto:	Después, pruebe:
Alergias/goteo nasal	Aerosol nasal salino, humidificador, tiras nasales	Claritin/loratadine, Zyrtec/cetirizine, Benadryl/diphenhydramine
Picaduras de insectos/ Sarpullido leve	hydrocortisone cream, Benadryl/diphenhydramine cream	Avise al consultorio o pida una evaluación si el sarpullido o la picazón persisten
Estreñimiento	Aumentar el consumo de agua y fibra dietética, considerar un suplemento de fibra, ejercicio diario	Colace/docusate (ablandador de heces), MiraLAX/polyethylene glycol, Milk of Magnesia/magnesium hydroxide, Dulcolax/bisacodyl suppository
Tos	Humidificador de ambiente, Gotas para la tos, té con miel	Robitussin/dextromethorphan, Mucinex/guaifenesin, Benadryl/diphenhydramine Nota: Evite los productos que contengan descongestionantes nasales. Llame a su proveedor de atención primaria o pida una evaluación para síntomas graves o persistentes.
Diarrea	Aumentar el consumo de líquidos y mantener una dieta blanda	Llame al consultorio si tiene diarrea grave o persistente (más de 3 evacuaciones blandas/día durante más de 48 horas)
Fiebre	Descanso, hidratación, Tylenol/acetaminophen	Llame al consultorio o pida una evaluación si tiene fiebre de más de 101 grados
Gases	Evitar sodas o alimentos que provocan gases	Gas-X/simethicone.
Dolor de cabeza	Descanso, hidratación, Tylenol/acetaminophen	Llame al consultorio o pida una evaluación si el dolor de cabeza no se alivia con Tylenol/acetaminophen, descanso e hidratación
Acidez	Evitar los desencadenantes dietéticos (alimentos ácidos, picantes, fritos o grasos, cafeína, bebidas carbonatadas), evitar comer 2-3 horas antes de acostarse, elevar la cabecera de la cama mientras duerme	Primero, Tums/carbonato de calcio. Después, Pepcid AC/famotidine. Hable de los síntomas persistentes o que empeoran con su proveedor de OB.
Hemorroides	Ver recomendaciones para el estreñimiento	Colace/docusate (ablandador de heces), compresas de hamamelis, Preparation H/hydrocortisone (crema externa o supositorios rectales)
Calambres en las piernas	Baño caliente, hielo, masaje, ejercicio habitual, estiramientos, hidratación	Hable de los síntomas persistentes o que empeoran con su proveedor de OB.
Dolores/molestias leves	Descanso, hidratación, masaje	Tylenol/acetaminophen
Congestión nasal	Aerosol nasal salino, humidificador ambiental, tiras nasales	Llame a su proveedor de atención primaria o pida una evaluación si los síntomas son graves o persistentes. Nota: Evite los descongestionantes nasales
Náuseas/vómito	Coma comidas pequeñas y frecuentes (evite el estómago vacío o muy lleno), hidrátese con sorbos pequeños y frecuentes, snacks secos/salados, pruebe alimentos o productos que contengan jengibre	Unisom/doxylamine (12.5 mg) y vitamina B6/pyridoxine (25 mg), tómelos juntos hasta 3 veces al día, pruebe primero antes de acostarse. Comuníquese con el consultorio si tiene síntomas graves, como vómito frecuente, incapacidad para tolerar alimentos/líquidos por vía oral.
Dolor de garganta	Gotas para la tos, Tylenol/acetaminophen	Llame a su proveedor de atención primaria o pida una evaluación si los síntomas son graves o persistentes.
Infección por hongos	Monistat/miconazole por 7 días, Gyne-Lotrimin/clotrimazole 7 días de tratamiento	Llame si la irritación vaginal persiste o empeora a pesar del tratamiento o si tiene mal olor, fiebre, sangrado vaginal o dolor pélvico/calambres.