
HEALTH CARE FOR WOMEN PREGNANCY INFORMATION SHEET

Congratulations on your pregnancy!

We welcome you to the Department of OB/GYN and look forward to the opportunity of providing care to you and your family during this important time in your life. Please read the following information carefully and keep it for future reference. It will answer many of the questions that will arise during the course of your pregnancy.

The average pregnancy length is counted as 40 weeks. This is counted from the first day of your last period to your expected due date. You will hear us discuss “how many weeks” you are rather than the months. Your baby may be born two weeks before or two weeks after your due date and still fall within the range of a normal pregnancy.

Deliveries are done at Central Washington Hospital in Wenatchee.

ALCOHOL AND DRUGS

During your pregnancy, we strongly recommend that you do not drink alcohol or use drugs such as marijuana or cocaine. If you participate in any of these activities, please consult your physician for help and direction.

BLEEDING

The blood supply to the cervix increases greatly during pregnancy and bleeds very easily. Therefore, it is not unusual to have a small amount of bleeding after intercourse or after a vaginal exam here in the office. Seventy-two hours of “pelvic rest” should pass before resuming sexual activity following any episode of bleeding. If at any time you have any bleeding that is comparable to your period or if your bleeding is accompanied by severe cramping or blood clots, please call the office (509) 665-5871. If this occurs after office hours, call the same number and the physician on call will speak with you. If you experience any severe abdominal pains or back pain that does not go away or if you experience pain while urinating, please call the office.

CALL SCHEDULE

Like any health care provider, your doctor is not always available. Therefore, he or she may not be the physician who delivers your baby. Your physician shares “call coverage” with other qualified OB/GYNs. Information on these physicians will be provided to you and we will be happy to answer any questions about our call group.

CATS

If you own cats, please be sure that you **do not** change their litter box. Their stool may contain a parasite that can become airborne at the time the litter box is changed. If this parasite is inhaled, it can lead to problems, including still birth. If there is fear that you may have been exposed, please consult with your physician.

CONSTIPATION

Constipation for some women can be quite uncomfortable. Increasing the fiber and fluids in your diet, as well as exercise, will help to keep it under control. If it continues to be a problem after initiating these methods, please check with the staff for other suggestions.

EXERCISE

Regular exercise during your pregnancy will benefit you during labor and postpartum. Exercise will also help to control your weight, improve sleep, control your blood pressure, and relieve constipation. Studies show that women who exercise on a regular basis have an easier time with labor and delivery.

Our goal is for you to have an elevated, sustained heart rate for 20 to 30 minutes, 3 to 4 times per week. Your pulse should be checked every 15 minutes and should not be greater than 140 beats per minute. If you cannot speak during exercise due to shortness of breath, you need to slow down. (In general, we do not recommend any activities where you can have sudden stops and starts or that put you at risk for abdominal trauma.) Bicycle riding early in pregnancy is safe. However, your center of gravity will change, making it easier for you to fall. At that time, move to a stationary bicycle. Walking and swimming are also excellent forms of exercise in pregnancy.

ILLNESS

You may use the following measures to treat the cold or flu:

1. Plain or extra strength Tylenol (acetaminophen) as directed on the bottle.
2. Robitussin DM, as directed on the bottle.
3. Throat lozenges or Chloraseptic throat spray.
4. Gatorade.
5. Cool air humidifier.
6. Other medications on the separate handout you have received.

If you have not improved in 48 hours, or if you have persistent vomiting for greater than 12 hours, you should call us.

NAUSEA

Nausea can be quite debilitating for some patients. The nausea is created by the hormone changes that are occurring in your body. This is usually resolved by 12 to 14 weeks into your pregnancy when the placenta begins to function. If you don't feel that solid foods can be eaten, please be sure to keep up with your liquids.

Fluids are very important for kidney function, and dehydration could severely affect your pregnancy.

What can be done to help the nausea?

1. Keep crackers beside your bed. Eat a few every morning – before your feet hit the floor.
2. Eat small amounts of food throughout the day, rather than eating three large meals.
3. Try to eliminate fats and oils from your diet. For example, eat dry toast or toast with jam, rather than with butter or margarine. Bake or broil skinless chicken, rather than frying. Substitute ground turkey or chicken for ground round in casseroles.
4. Sip on Gatorade or other sports-type drinks throughout the day, especially if you are having problems with vomiting, as the electrolytes will be replaced with the sports drink.
5. **Emetrol** is a high carbohydrate solution that is sold over the counter in pharmacies. It is recommended for the nausea and vomiting due to pregnancy or the flu. This is safe to use during pregnancy and has very explicit directions.
6. **Sea Bands** can be found in many pharmacies, and in many cases, may relieve the nausea you are feeling. These are bands that are worn continually on your wrist. They have a small button that applies accupressure on the inside of your wrist to reduce the nausea. If there are any questions regarding the use of these bands, please ask the nurse.

When do I call the doctor?

If you find that you are vomiting within 20 to 30 minutes whenever you eat or drink, or that you are experiencing a weight loss of several pounds, please call the office. Many times, dehydration can be corrected with the use of out-patient IV and medication to stop the nausea.

NUTRITION

Nutrition during your pregnancy is vital for both you and your baby, so we ask that you eat a well-balanced diet. Stay away from non-nutritional choices such as fast food outlets, cakes, candy, processed food, and foods high in salt and sugar. Add fruits and vegetables, along with plenty of meat and/or fish for protein.

You will need four servings of a calcium-rich food per day while pregnant. We recommend four cups of skim milk per day (or a comparable amount of low-fat yogurt or cottage cheese). Skim milk has zero fat, so it will not add additional calories. Other sources of calcium include calcium-enriched orange juice, calcium-enriched Wonder bread, and collard greens.

Raw or undercooked meat or fish and unpasteurized milk should be eliminated from your diet while you are pregnant. All pork should be cooked to well-done and any beef should be cooked to at least medium.

ORAL HYGIENE

During your pregnancy, the hormones that your body produces can cause your gums to be inflamed and more prone to infection. Please be sure you brush well, floss regularly, and see your dentist for checkups. If you have dental needs, please take care of them. If, however, the dentist recommends a procedure (changing a filling, etc.), we ask that you wait until your pregnancy is completed.

PAINS

During your pregnancy, you may encounter sharp pains that will occur in your abdomen throughout the day. This is a “stretching” of the ligaments that hold the uterus in place. It is a normal condition and may continue throughout your pregnancy.

SEX

Sex during pregnancy is safe unless your bag of water breaks or you are being monitored for preterm labor. During pregnancy, your sex drive may decrease and vaginal lubrication can be a problem. This is also related to the hormone changes your body is going through. There are personal lubricants sold over the counter that are intended primarily for intercourse and are safe to use without any worry of effects on your baby. “Lubrin Vaginal Suppositories” and “Replens Vaginal Suppositories” are available in many pharmacies and other products such as “Slippery Stuff”, “Imagination,” “ViAmor”, or “Astro Glide” may be found in specialty stores or ordered through your pharmacist.

SAFETY

State law requires that you wear a seat belt in the car. For your safety, as well as the safety of your baby and other members of your family, please be sure everyone is buckled in safely. As your abdomen enlarges, the shoulder harness goes above, and the lap belt below your belly.

SKIN

Your skin may be drier and itchier in pregnancy, especially over your enlarging abdomen. Lotions such as Curel or Eucerin may help relieve these symptoms. There is no lotion or cream that effectively prevents stretch marks.

Exposure to ultraviolet rays has proven to increase the risk of developing skin cancer and premature aging. For this reason, tanning beds or sun exposure without adequate sunscreen protection is not advised.

TEMPERATURE

During your pregnancy, you do not want your body temperature to rise above 100 degrees. This means no hot tubs or saunas. During the summer months, limit your time in the sun and cool off by going in either water or shade periodically. If you run a fever over 100 degrees, please take Tylenol to bring your fever down. If there are no other symptoms (such as sore throat) to explain the fever, please call the office.

TESTING

Lab tests are done throughout your pregnancy, with most done at your first visit. Please consider “no news” to be **good** news. These tests will be reviewed during your next visit. If there are any problems or concerns, we will be sure to call you.

VITAMINS

Vitamins have been prescribed for you and your baby to take through the duration of your pregnancy. These vitamins are essential for your health and your baby’s well-being. If you are breastfeeding, you should continue to take them for as long as you breastfeed. If you are bottle feeding, you should take them for six weeks after your baby is born. Sometimes during the early part of your pregnancy, the vitamins may upset your stomach or aggravate your nausea. Please let us know so a different brand can be prescribed.

WEIGHT GAIN

We expect you to gain between 26 and 30 pounds during your pregnancy. This averages out to be 3/4 pound per week or approximately 2 to 4 pounds per month. During the first trimester, you may lose some weight due to nausea. However, you may also gain weight due to eating while trying to relieve the nausea. Don’t let either of these conditions alarm you. We will work with you to keep your weight within the desired 26-30 pounds.

QUESTIONS

Please be sure to write down any questions that you may have between your visits. Bring this list with you to your next visit so we can answer them.

Please help us to help you by letting us know your concerns or if we can be of assistance at this very special time in your life. Our goal is for you and your baby to be as healthy as you are now, six weeks after you deliver.

The best of health,

Health Care for Women Staff
(509) 665-5871

**HEALTH CARE FOR WOMEN
SALUD PARA LA MUJER
Hoja Informativa Sobre el Embarazo**

Enhorabuena por su embarazo!

Le damos la bienvenida al Departamento de Obstetricia y Ginecología y anticipamos la oportunidad de proveerle atención médica durante este momento tan importante en su vida. Por favor, léa cuidadosamente la información siguiente y guárdela para futura referencia. Le contestará muchas de las preguntas que surgirán durante el transcurso de su embarazo.

La duración media de un embarazo típico es de 40 semanas. Se cuenta desde el primer día de su última menstruación hasta su fecha de espera. Nos escuchará decir “cuantas semanas” tiene en vez de cuantos meses. Su bebé puede nacer dos semanas antes o dos semanas después de su fecha de espera y todavía caer dentro de un embarazo normal.

Los partos se harán en el Hospital de Central Washington en Wenatchee.

ALCOHOL Y DROGAS

Durante su embarazo, le recomendamos firmemente que no beba alcohol o use drogas tales como marihuana o cocaína. Si participa en cualquiera de estas actividades, por favor consulte con su doctor para ayuda y dirección.

SANGRADO

El flujo de sangre al cervix aumenta enormemente durante el embarazo y éste sangra fácilmente. Por lo tanto, no es poco común el tener un poco de sangrado después de tener relaciones o después de un exámen vaginal aquí en la oficina. Debe de dejar pasar 72 horas siguiendo cualquier episodio de sangrado, y tener un “descanso pélvico” antes de volver a tener relaciones. Si en cualquier momento tiene sangrado parecido a su menstruación o si el sangrado va acompañado de calambres severos o coágulos de sangre, por favor lláme al (509) 665-5871. Si ocurre fuera de las horas de oficina, lláme al mismo número y podrá hablar con el doctor de guardia. Si siente dolor abdominal severo o dolor de espalda que no cesa o si siente dolor al orinar, por favor lláme a la oficina.

EL DOCTOR DE GUARDIA

Como cualquier proveedor de asistencia médica, su doctor no siempre está disponible. Por lo tanto, él o ella puede que no sea el doctor que asista en el parto de su bebé. Su doctor comparte el horario de guardia con otros médicos de Obstetricia/Ginecología. Se le proveerá con información acerca de estos médicos y con gusto contestaremos cualquier pregunta acerca de nuestro grupo.

GATOS

Si tiene gatos, procure **no** limpiar sus desperdicios. Las heces pueden contener un parásito que, al limpiar la caja, pueden introducirse en el aire. Si inhala el parásito, puede crear problemas, incluyendo el nacimiento de un niño muerto. Si le preocupa que haya podido estar expuesta, por favor consulte con su doctor.

ESTREÑIMIENTO

Para algunas mujeres, el estreñimiento puede ser bastante incómodo. Aumentando la cantidad de fibra y líquidos en su dieta, al igual que ejercicio, le ayudará a controlarlo. Si después de empezar estos métodos continua siendo un problema, por favor consulte con nuestro personal para otras sugerencias.

EJERCICIO

El hacer ejercicio regularmente durante su embarazo le ayudará durante el parto y postparto. El ejercicio también le ayudará a controlar su peso, mejorar el sueño, controlar su presión arterial, y aliviar el estreñimiento. Estudios han demostrado que mujeres que hacen ejercicio regularmente tienen un parto más fácil.

Nuestro objeto es que tenga un ritmo cardíaco elevado sostenido durante 20 a 30 minutos, de 3 a 4 veces por semana. Debe de tomar su pulso cada 15 minutos y no debe de estar por encima de los 140 latidos por minuto. Si tiene dificultad para hablar durante su ejercicio a causa de la falta de aire, necesita ir más despacio. (En general, no recomendamos actividades que requieran parar y empezar repentinamente o que arriesgan trauma abdominal) Puede montar en bicicleta sin peligro durante las primeras etapas del embarazo. Pero su centro de gravedad cambiará, lo que hace más fácil que se pueda caer. Durante este periodo, cámbie a una bicicleta estacionaria. También, el caminar y nadar son excelentes medios de ejercicio.

ENFERMEDAD

Para un catarro o gripe, puede usar lo siguiente:

1. Tylenol (acetaminophen) regular o extra fuerte, tal como indica en el frasco.
2. Robitussin DM, como indica el frasco.
3. Pastillas para la garganta o Chloraseptic para la garganta.
4. Gatorade.
5. Humedecedor de aire fresco.
6. Otras medicinas que vienen incluidas en otra lista que habrá recibido.

Si no ha mejorado en 48 horas, o si tiene vómito persistentemente por más de 12 horas, debe de avisarnos.

NAUSEA

Para algunas pacientes la nausea puede ser bastante debilitante. La nausea es causada por cambios hormonales que están ocurriendo en su cuerpo. Esto normalmente se resuelve a las 12 a 14 semanas de embarazo cuando empieza a funcionar la placenta. Si no siente que puede comer comidas sólidas, asegúrese de seguir tomando suficiente líquido.

Líquidos son muy importantes en la función de los riñones, y la deshidratación puede afectar su embarazo seriamente.

¿Qué se puede hacer para ayudar con la náusea?

1. Tenga a mano galletas saladas. Coma unas cuantas cada mañana—antes de bajarse de la cama.
2. Coma pequeñas cantidades de comida a lo largo del día en vez de tres comidas grandes.
3. Intente eliminar la grasa y aceites de su dieta. Por ejemplo, coma pan tostado seco o con mermelada en vez de mantequilla o margarina. Ase o dore pollo sin la piel, en vez de freírlo. Sustituya carne triturada de pavo o pollo por carne de ternera.
4. Tome sorbos de Gatorade u otros tipos de bebidas para atletas durante el transcurso del día, sobretodo si está teniendo problemas con vómito, ya que con estas bebidas se reemplazarán sus electrolitos.
5. “**Emetrol**” es una solución rica en carbohidratos que se vende en las farmacias. Es recomendado para la náusea y vómito durante el embarazo o la influenza (gripe). Se puede usar sin peligro durante el embarazo y tiene instrucciones muy explícitas.
6. “**Sea Bands**” se pueden encontrar en muchas farmacias, y en muchos casos pueden ayudarle para la náusea. Estas bandas se usan continuamente en la muñeca. Tienen un pequeño botón que aplica presión en la parte interior de la muñeca para reducir la náusea. Si tiene preguntas acerca del uso de estas bandas, por favor pregunte a la enfermera.

¿Cuándo debe llamar al doctor?

Si está vomitando entre 20 a 30 minutos cuandoquiera que come o bebe, o si ha estado bajando de peso, por favor lláme a la oficina. Muchas veces, se puede corregir la deshidratación con suero intravenoso y medicina para parar la náusea.

NUTRICION

La nutrición durante su embarazo es esencial para usted y su bebé, así que le pedimos que coma una dieta bien equilibrada. Evite elegir comidas sin nutrición tales como hamburgueserías, pasteles, dulces, alimentos procesados, y alimentos de alto contenido en sal y azúcar. Incluya frutas y verduras, junto con carne y/o pescado para su proteína.

Necesitará cuatro porciones al día de alimentos ricos en calcio mientras que esté embarazada. Le recomendamos cuatro tazas de leche desnatada al día (o una cantidad similar de yogurt reducido en grasa o requesón). La leche desnatada no tiene nada de grasa, así no le añade calorías de demás. Otros medios de calcio incluyen jugo de naranja enriquecido con calcio, pan “Wonder” de calcio enriquecido, y verduras.

Debe de eliminar de su dieta carne o pescado crudo y leche sin pasteurizar mientras que esté embarazada. Toda carne de cerdo debe de estar bien cocida y la carne de ternera por lo menos medio hecha.

HIGIENE ORAL

Durante su embarazo, las hormonas que produce su cuerpo puede causar inflamación de las encías y más riesgo a infección. Por favor, cepílese bien, use hilo dentífrico regularmente, y vea a su dentista. Si necesita ver a un dentista, hágalo. Pero, si el dentista recomienda un procedimiento de rutina (cambiar un empaste, etc.) le pedimos que sea una vez haya dado a luz.

DOLORES

Durante su embarazo puede que sienta a lo largo del día dolores agudos en el abdomen. Esto significa que se están estirando los ligamentos que sostienen al útero en su sitio. Es una condición normal que puede continuar a lo largo de su embarazo.

SEXO

Puede tener relaciones sin peligro durante el embarazo, al menos que se rompa el saco amniótico o si está bajo vigilancia de parto prematuro. Durante su embarazo, sus deseos sexuales pueden decaer y la lubricación vaginal puede ser un problema. También esto está relacionado con los cambios hormonales de su cuerpo. Los lubricantes personales que se venden sin prescripción son usados primordialmente para relaciones sexuales y se pueden usar sin peligro y sin efectos para su bebé. Puede encontrar en muchas farmacias supositorios vaginales como “Lubrin Vaginal Suppositories” y “Replens Vaginal Suppositories” y puede encontrar en tiendas especializadas, o pedir a su farmacéuta otros productos tales como “Slippery Stuff,” “Imagination,” “ViAmor,” o “Astro Glide.”

SEGURIDAD

La ley estatal requiere que use su cinturón de seguridad en el automóvil. Para su seguridad, la de su bebé, y los miembros de su familia, por favor asegúrese de que todos están abrochados. A medida que su abdomen se agranda, el cinturón del hombro va por encima, y el cinturón del regazo va por debajo de su vientre.

LA PIEL

Durante el embarazo, la piel puede estar más seca y picar más, sobre todo por encima de su abdomen al agrandarse. Lociones como Curel o Eucerin pueden aliviar estos síntomas. No hay lociones o cremas que efectivamente prevengan las estrías.

Se ha probado que la exposición a los rayos ultravioletas aumenta el riesgo al desarrollo de cáncer de la piel y envejecimiento prematuro. Por esa razón, no se recomienda el uso de camas de broncear o de la exposición al sol sin la protección solar adecuada.

TEMPERATURA

Durante su embarazo, no querrá que su temperatura suba por encima de 100 grados (F). Esto significa que no debe usar baños calientes o saunas. Durante el verano, límite el tiempo que está expuesta al sol y refréscase de vez en cuando o bien en el agua o en la sombra. Si tiene fiebre por encima de los 100 grados, por favor tómese Tylenol para bajar la fiebre. Si no tiene otros síntomas (como dolor de garganta) que pueda ser la causa de la fiebre, por favor lláme la oficina.

ANALISIS

Durante el transcurso de su embarazo, se harán análisis, la mayoría de los cuales se hacen en su primera visita. Considere que “no noticias” son **buenas** noticias. Revisaremos los resultados de sus análisis durante su próxima visita. Si hay algún problema o algo preocupante, nos aseguraremos de llamarle.

VITAMINAS

Se le ha recetado vitaminas para usted y su bebé para tomar durante todo su embarazo. Estas vitaminas son esenciales para su salud y el bienestar de su bebé. Si da de pecho, debe de continuar tomándolas durante todo el tiempo que dé de pecho. Si alimenta al bebé con fórmula, debe de tomarlas por seis semanas después de que nazca el bebé. A veces en la primera fase de su embarazo, las vitaminas pueden molestar el estómago o agravar la náusea. Por favor, avísenos para que podamos recetarle otra marca.

AUMENTO DE PESO

Esperamos que aumente entre 26 a 30 libras durante su embarazo. Esto es aproximadamente 3/4 de libra a la semana o de 2 a 4 libras al mes. Durante el primer trimestre, puede perder peso a causa de la náusea. Sin embargo, puede que aumente de peso al intentar aliviar su náusea con comida. No deje que le preocupe ninguna de estas condiciones. Le ayudaremos a mantener su peso entre las 26 a 30 libras deseadas.

PREGUNTAS

Por favor asegúrese de anotar las preguntas que pueda tener entre visitas. Traiga la lista su próxima visita para que podamos contestarlas.

Háganos saber sus preocupaciones para que podamos ayudarle o si podemos asistirle durante este momento tan importante en su vida. Nuestro objeto es que usted y su bebé tengan buena salud durante y después de su embarazo.

Que tenga salud!

Health Care for Women
(509) 665-5871