

La seguridad en el embarazo Safety In Pregnancy

Caídas y accidentes

Si se cae, no preocupe demasiado. Es muy probable que el bebé esté a salvo en su útero, y el líquido amniótico protegerá a su bebé de cualquier daño. Pero por precaución, cuénteselo a su proveedor. Podemos pedirle que venga para hacerle una evaluación. Después de una caída, si tiene dolor abdominal intenso, contracciones, sangrado, pérdida de líquido por la vagina o una disminución en el movimiento del bebé, llámenos inmediatamente. Si la caída o el accidente causaron traumatismo en el abdomen, el médico puede ordenar un ultrasonido o monitorear a su bebé por un tiempo para descartar complicaciones.

Consideraciones para el hogar

Productos de limpieza: Los olores fuertes y los vapores pueden causar mareos y empeorar las náuseas. Evite los productos de limpieza fuertes durante el embarazo. Hay productos menos tóxicos disponibles, y cosas simples como el bicarbonato de sodio y el vinagre son grandes productos de limpieza. Durante la limpieza, asegúrese de tener la zona bien ventilada.

Repelentes de insectos: DEET se utiliza a menudo en repelentes de insectos. DEET se ha asociado con encefalopatía tóxica en niños, que causa problemas en la forma en que funciona el cerebro. Sabemos que este pesticida es tóxico en dosis grandes, pero tenemos poca información. Le recomendamos que utilice poco DEET o ninguno.

La caja de arena: Debido a que podría contraer la infección de toxoplasmosis, se recomienda que no cambie las cajas de arena. Además, cuando haga jardinería, asegúrese de usar guantes y lavarse bien las manos por esta misma razón.

Pintar: Al igual que con los productos de limpieza, los vapores de pintura, barniz, trementina, formaldehído o goma de las alfombras pueden ser tóxicos y causar mareos. Evite estos vapores durante 48 horas después de la aplicación. Si usted pinta, utilice la pintura a base de látex, trabaje en un área bien ventilada y salga de la zona para descansos frecuentes. Como medida de precaución, espere hasta pasar el primer trimestre para pintar cualquier cosa.

La exposición al sol: La sensibilidad al sol aumenta durante el embarazo. Vigile su exposición y use protectores solares. Tomar el sol de manera prolongada puede elevar su temperatura corporal a niveles nada sanos. El sobrecalentamiento también puede causar deshidratación.

Bañeras de hidromasaje/ Saunas/

Jacuzzis: Tenga cuidado con saunas, jacuzzis y bañeras de hidromasaje. Podrían elevar su temperatura corporal. Los estudios sugieren que las mujeres cuya temperatura corporal aumenta significativamente durante las primeras semanas del embarazo corren mayor riesgo de aborto involuntario o de un bebé con un defecto del tubo neural (espina bífida, por ejemplo).

En general se acepta que los problemas pueden ocurrir si la temperatura de la madre se eleva por encima de los 102 grados Fahrenheit (unos 39 grados Celsius) por más de 10 minutos durante las primeras siete semanas de embarazo.

Las recomendaciones de sentido común para las saunas, jacuzzis y bañeras de hidromasaje son:

- Usarlos por menos de 10 minutos
Usarlos después del primer trimestre
- Mantener la temperatura corporal por debajo de los 102 grados Fahrenheit