

**Indicaciones Prenatales: compre lo que haya, si no hay nada en alguna opción, no se usará**

Escoja alguna de las opciones para cada medicamento o condición: seguros en el embarazo FDA clases A y B

**OMEGA 3: PISCIS 3 o MAXEPA: 500mg:** 1 (UNA) cápsula diaria durante todo el embarazo. Si repite con gases molestos tómela de noche para evitar las molestias.

**FOLATOS: ACIDO FOLICO 5mg:** 1 (UNA) tableta diaria durante todo el embarazo. Una vez iniciemos el uso de hierro con ácido fólico suspenderemos este medicamento (semana 16-18). Si el hierro seleccionado no contiene ácido fólico puede continuar su uso. **El hierro se utilizará a partir de la semana 18, no se olvide de esto!**

**POLIVITAMINICOS: CENTRUM o MATERNAVIT o MATERNA o PRENAVIT:** 1 (UNA) gragea diaria durante todo el embarazo y el periodo posparto hasta agotar la existencia.

**CALCIO: NATECAL 500mg u OSCAL D 500 mg, IDEOS 500 mg o CALCIBON-D o CALCINORM- D 950mg o CALCIFEM-D 1500:** 1 (UNA) tableta diaria durante todo el embarazo y el periodo posparto hasta agotar la existencia.

**VITAMINA D:** 1000mg al día. Esta dosis variará dependiendo de los valores obtenidos en el laboratorio. Usualmente se indican 1000 UI por cada 10 ng/mL de déficit hasta llegar a 40-60 ng/mL

**HIERRO: FERGANIC-FOLIC, HERRONGYN, FERRONORM, MICROFERRUM, HEPAFOL-B12:** 1 (UNA) tableta diaria durante todo el embarazo, partiendo de semana 18. Si hay anemia indicaré su uso antes de la semana 18. **NOTA IMPORTANTE:** el uso del hierro puede teñir sus heces de negro, es un efecto esperado. El uso oral de hierro puede generar o empeorar el estreñimiento. En alguna pacientes lo mejora

**CONDICIONES FRECUENTES**

**Vómitos?**

**ONDANSETRON:** una tableta de 4 mg cada 6 a 8 horas si presenta náuseas y vómitos molestos durante el día. Se podría usar **PRIMPERAN o IRTOPLAN de 10 mg** VO 30 minutos antes de cada comida. 3 días seguidos, luego SOS

**Acidez?**

**MYLANTADOS o MAALOX,** suspensión: una cucharada 30 minutos después de las comidas **ZANTAC 300 mg (Ranitidina) o LANSOPRAZOL 30 mg:** una cápsula diaria hasta controlar la acidez y cuando haga falta

**Dolor de cabeza (cefalea)?**

**ATAMEL 500 mg:** 1-2 tabletas cada 6 horas. Si la cefalea es pulsátil puede tomar una tacita de café con cada dosis de Atamel. El **ATAMEL PLUS** ya tiene cafeína así que es otra opción, 1-2 tabletas cada 6 horas

**Gripe o Catarro, Alergias?**

**ATAMEL 500 mg:** 1-2 tabletas cada 6 horas + **LORATADINA 10 mg o DESLORATADINA 5mg:** 1 (una) diaria. Uso por 3-5 días. **TONIMER O NARICLEAR spray** cada 2 horas. Si la fiebre o el malestar no ceden, secreción o expectoración verdosa, llame. Si hay tos puede añadir **LOVISCOL O MUCOSOLVAN** jarabe 2 cucharaditas cada 6 horas. Usar 3-5 días. Tomar mucho líquido. Puede usar Halls Mento Liptus a su gusto. En caso de **RINITIS o ALERGIAS** puede usar **loratadina o desloratadina** diariamente el tiempo necesario

**Estreñimiento?**

**SENOKOT DOCUSATO:** 1-2 tabletas con la cena + 2 vasos de agua. Conviene empezar con una tableta para evitar cólicos abdominales, si hace falta, subir la dosis a 2 tabletas. Puede utilizar medicamentos (**AGIOLAX, METAMUCIL,** etc) o alimentos que históricamente le han ayudado: ciruela, afrecho, etc. Tome agua durante el día.

**Hemorroides?**

**SCHERIPROCT:** supositorios, uno diario, especialmente a la hora de acostarse. Puede usarse por tiempo prolongado. Otras opciones: **PERMUCAL, PROCTOGLIVENOL, BARGONIL** en crema o supositorios según le favorezca. Trate el estreñimiento

**Cólicos?**

**Molestias abdominales, molestias sobre el pubis y contracciones uterinas leves sin sangrado ni pérdida de líquido** por genitales, puede tomar **ANALPER PLUS O BUSCAPINA PLUS,** una tableta cada 6-8 horas