



CAMIL MARRERO
MD, MPH, FACOG

954-474-2229
954-452-0356
www.marreroobgyn.com
1200 N University Dr,
Plantation FL 33322

Welcome to Women's Care of Davie LLC

Felicidades en su nuevo embarazo! Estamos muy emocionados por usted! El embarazo es una experiencia increible para usted y toda su familia. Estamos muy agradecidos de habernos escogido para su cuidado prenatal. Estamos comprometidos de guiarla durante su embarazo para que tenga una excelente experiencia y un parto saludable.

Bienvenidos!

Dr Marrero

CONTACTENOS:

Las citas son aproximadamente cada 4 semanas hasta aproximadamente las 28 semanas, cada 2 semanas hasta las 36 semanas y semanal hasta el momento del parto. Luego de horas de trabajo o durante el fin de semana, para cualquier emergencia, puede llamar al telefono de la oficina y se comunicara con el doctor de guardia. Tambien en cualquier emergencia favor de dirigirse al hospital HCA Florida University Hospital en la ciudad de Davie.

DOCTORES DE GUARDIA: Dr Marrero, Dr Talavera y el Dr Malik. Tambien temenos doctors en el hospital que nos ayudan en caso de cualquier emergencia.

Durante el embarazo se recomienda:



- **Acido Folico:** tambien conocido como folato, es una vitamina B que es importante en su embarazo. Antes de su embarazo y durante, usted necesita 400 microgramos de acido folico diario que la ayuda a prevenir malformaciones en el desarrollo del cerebro y espina dorsal del bebe. Las guias alimenticias recomiendan que las pacientes embarazadas tomen al menos 600 microgramos de acido folico.
- **Hierro:** es usado por su cuerpo para producir que las celulas rojas puedan llevar el oxigeno a los organos y tejidos. Durante su embarazo, usted necesita hierro adicional, esto ayuda a llevar oxigeno al bebe. La dosis recomendada durante el embarazo es 27 mg, la cual se encuentra en la mayoria de las vitaminas prenatales. Usted tambien puede consumir hierro en comidas como carnes rojas, aves, frijoles secos, guisantes, cereales fortificados con hierro y en jugo de ciruelas.
- **Calcio:** ayuda a los huesos y dientes de su bebe. Todas las mujeres incluyendo las embarazadas de 19 anos o mas deben consumir 1,000 mg of calcio diario; aquellos entre las edades de 14-18 anos deben consumir 1,300 mg diarios. Productos como la leche y productos lacteos como el queso y el yogur son las mejores fuentes de calcio. Tambien puede consumir sardinas, hojas verdes y el brecol (broccoli).
- **Ejercicios:** Luego de que usted no tenga ningun problema de salud o un embarazo de alto riesgo, usted debe hacer ejercicios por 30 minutos de bajo impacto por lo menos 5 veces a la semana o 10 minutos todos los dias. Esto le ayudara a mantener un peso saludable, y aliviar el estrenimiento, insomnio, dolor de espalda, disminuir riesgo de diabetes gestacional, preclampsia y la ayudara a mejorar la energia para el momento de parir y disminuir riesgo de cesarea
- **Aumento de peso:** El aumento de peso durante el embarazo depende de su salud y su indice de masa corporea (BMI) antes de su embarazo. Durante las 12 semanas (primer trimestre) usted puede aumentar 1-5 libras o ninguna. En su Segundo y tercer trimestre si su peso antes del embarazo era adecuado usted puede aumentar media libra a 1 libra por semana. Si su peso antes de estar embarazada esta por debajo del nivel optimo debe aumentar mas de lo indicado. En caso de que su peso este por encima del indicado debe aumentar menos de lo indicado.
- **Cafeina:** Los estudios cientificos sugieren que el consume moderado de cafeina (menos de 200 mg por dia) no causa perdidas de embarazo o partos prematuros. Esto seria una taza de 12 onzas de café al dia. Es importante recordar que la cafeina tambien esta en refrescos,



-tes, y chocolates. Mucha cafeina puede darle insomnia, nausea, mareos, tambien aumenta el orinar lo que puede llevar a deshidratacion

- **Consumo de pescado:** El Colegio Americano de Obstetricia y Ginecologia (ACOG) recomienda comer solo 2-3 porciones a la semana (8-12 onzas en total) de pescados como las anchoas, pez Sarda (Atlantic mackerel), Lubina Negra (black seabass), almejas, bacalao, cangrejo, camarones, langosta, rodaballo (flounder), elefino o merlan (haddock), salmon, sardinas, conchas o Vieira (scallops), calamares, tilapia, tuna de lata y el pescado blanco. Coma solo 1 porcion a la semana (no mas de 6 onzas) de pescados como el atun blanco, Lubina chilena (Chilean seabass), Mero (grouper), fletan (halibut), dorado (mahi mahi), chillo o pargo (snapper), pez sarda espanol (Spanish mackerel) y atun de aleta amarilla (yellowfin tuna).

Por favor evite comer pescados con alto nivel de mercurio como el rey pez sarda o rey macarla (King mackerel), pez marlin, tiburón, pez espada, pez reloj anaranjado (orange roughy), pez blanquillo (tilefish) y atun patudo o atun ojigrande (Tuna bigeye).

-**Visita al dentista :** Usted debe visitar al dentista para procedimientos comunes, esto puede reducir el riesgo de parto premature. Nosotros le proveeremos una carta para su dentista.

-**Viajar durante el embarazo:** Si su embarazo no tiene complicaciones, usted puede viajar hasta 35 semanas de embarazo aunque muchos medicos preferimos no mas de 28 semanas. Siempre debe llevar puesto su cinturón de seguridad. Se le recomienda caminar o cambiar la posicion en intervalos para disminuir los riesgos de thrombosis venosa o coagulos de sangre. Tambien se le recomienda usar ropa no ajustada y tomar muchos liquidos sin cafeina

-**Vacunas:** Se le recomienda en el embarazo vacunarse contra el Covid- 19 y la influenza.

-**Nausea y vomitos durante el embarazo** – Puede tomar Vitamina B6 (pyridoxine) y Ginger ale. Evite comidas muy grandes y picantes. Si los sintomas le persisten, favor de llamar a la oficina ya que le Podemos recomendar medicamentos que le ayudaran a mejorar los sintomas.

No hacer durante el embarazo

- Fumar

- Alcohol

- Evitar jacuzzis

- No consumer derivados de Vitamina A o productos para el acne como el Accutane.

- No consumir carne cruda, pescados crudos, leche sin pasteurizer, quesos o yogur sin pasteurizar o carnes del deli

- No limpiar la caja de arena de los gatos (litter box).

- Evitar los NSAIDs o antiinflamatorios como la aspirin, ibuprofeno, advil, a menos este aprobado por su medico.

- Evitar cargar mucho peso, no mas de 20 libras de peso.

Pruebas de Cernimiento Prenatal

- **Pap Smear** (se hace en el primer trimestre)
- **Cultivo de Orina-**
- **Pruebas de Sangre** (primer trimestre)
 - Tipo de sangre y el factor Rh, CBC, titulus de Rubella, VDRL (prueba para sífilis), HIV, Hepatitis B, Hepatitis C, Panel metabolico completo, prueba de tiroide
- **Ultrasonidos** (primer trimestre y a las 20 semanas) – con el ultrasonido se confirma su fecha probable de parto y se evalua para malformaciones.
- **Cernimiento de Diabetes Gestacional** (24-28 semanas) – Se le dara a tomar una bebida y a la hora se le tomara la sangre.
- **Group B Streptococcus** (35 semanas) – esta prueba evalua para una bacteria que se encuentra en algunas pacientes embarazadas y que podria transmitirse al bebe durante el parto. Se obtiene con un cultivo en el area vagina y rectal. Si esta positiva se le tiene que administrar antibioticos al momento del parto.
- **Pruebas geneticas:** Se hacen pruebas de sangre y tambien ultrasonidos para evaluar el riesgo de problemas geneticos.

La prueba **Non-Invasive Prenatal Testing (NIPT)** es para evaluar anormalidades cromosomicas en el bebe tan temprano como las 10 semanas.

Nosotros solicitamos ultrasonidos Nivel 2 a un Perinatologo (doctor materno fetal o doctor de alto riesgo) estos ultrasonidos son alrededor de las 18 semanas. Si este ultrasonido como las pruebas geneticas son negativas, tiene un riesgo bajo de algun problema chromosomal.



Medicamentos que se pueden consumir durante el embarazo

Symptom	Medications
Symptoms	Medications
	•
Sintomas	Medicinas
<ul style="list-style-type: none"> • Catarro / Congestion 	<ul style="list-style-type: none"> • Tylenol Cold and Sinus (evitar medicinas con Phenylephrine) • Spray Nasal decongestionante <3 dias o Pseudoephedrine en 2do y 3er trimestre • Sudafed • Mucinex • Aire Humidificado
<ul style="list-style-type: none"> • Dolor (dolor de cabeza, dolor de espalda) 	<ul style="list-style-type: none"> • Tylenol
<ul style="list-style-type: none"> • Nauseas por la manana 	<ul style="list-style-type: none"> • Ginger Ale • Vitamina B6 • Unisom (Doxylamine) – una tableta al acostarse
<ul style="list-style-type: none"> • Acidez 	<ul style="list-style-type: none"> • Tums • Maalox / Mylanta • Pepcid
<ul style="list-style-type: none"> • Tos 	<ul style="list-style-type: none"> • Robitussin • Mucinex • Pastillas para la tos
<ul style="list-style-type: none"> • Alergias 	<ul style="list-style-type: none"> • Benadryl • Chlorpheniramine • Saline Nasal Rinse • Spray de esteroide nasal (Flonase, Nasonex, Rhinocort) • Claritin (Loratadine) • Zyrtec (Cetirizine) • No usar Pseudoephedrine durante los primeros 3 meses de embarazo
<ul style="list-style-type: none"> • Estrenimiento 	<ul style="list-style-type: none"> • Metamucil o Fibercon • Colace (Docusate) • Miralax • Leche de Magnesia • Aceite Mineral
<ul style="list-style-type: none"> • Diarrea 	<ul style="list-style-type: none"> • descanso, hydratacion, si necesita puede tomar Imodium

	BRAT diet (bananos (guineos), arroz, manzana, tostadas)
• Hemorroides	• Preparation H o Tucks