

Lista De Reposo De Cama

QUE ES REPOSO DE CAMA?

La palabra “reposo de cama” puede ser común en una madre que a pasado por un embarazo de alto riesgo. Sin embargó, algunas veces puede uno preguntarse, Cuales son mis limitaciones?

Esta lista a sido desarrollada con un esfuerzo de ayudar a madres junto con su Ginecólogo/Obstetrico determinar que tipo de reposo debería realizar, dependiendo de la gravedad de su situación que se encuentre.

Se sugiere hacer varias copias de esta lista, para ir actualizando conforme se va desarrollando su embarazo.

FECHA: _____

1.NIVEL DE ACTIVIDADES

- Mantener actividades normales
- Disminuir actividades normales
- Incrementar actividades normales

2.TRABAJAR FUERA DE CASA

- Continuar mi trabajo de tiempo completo
- Trabajar medio tiempo (Cuantas horas?)
- Dejar de trabajar

Por Que: _____

3.TRABAJAR DENTRO DE CASA

- Disminuir el aseo de casa incluyendo
- Cargar objetos pesados Por ejemplo: canasto de ropa, mover muebles, etc.
- Preparar comidas (Estar parada por periodo de horas prolongadas)
- No hacer limpieza que requiere de mucho esfuerzo

Otro:

Por Que:

4. CUIDADO DE MIS HIJOS

- Continuar el cuidado de mis hijos
- No cargar niños pesados
- Pedir ayuda para atender a mis hijos pequeños

5. MOVILIDAD

- Continuar su actividad
- Limitar movilidad (sentarse con frecuencia)
- Acostarse durante el día

Cuantas horas:

- Sentarse con los pies elevados
 - mantener acostada durante el día
 - Subir escalones
 - Flotar en una piscina
 - Tomar baño de sol
 - Tomar baño de regadera(lavar cabello)
 - Tomar baño sentada en tina (lavar cabello)
 - Comer sentada en el comedor
 - Comer acostada
- Por Que: _____

6.MANEJANDO

- Continuar manejando
 - Puede ser pasajera de un carro
- Frecuencia:
- Solo viajar en carro cuando acude a sus citas medicas
 - Ir Sentada o acostada
- Por Que:

7. PRIVILEGIOS DE BAÑO

- Levantarse al baño sí ningún problema
 - Evitar estreñimiento
- Por Que:
- No levantarse al baño (usar cómodo)

8. RELACIONES SEXUALES

- Puede tener relaciones sexuales sí ningún problema
- Desminuir relaciones sexuales
- Evitar relaciones sexuales
- Evitar cualquier forma de relación que provoque orgasmo o estimulación

9. EMBARAZO EN GENERAL

- Debo contar movimientos fetal ___ horas al día
 - Puedo tomar vino?
- Quando: Cuanto:
- Debo evitar el uso de alcohol y cigarros

10.CUIDADO ESPECIAL

- Debo usar en casa un monitor de contracciones ____ horas al día
- Comenzando:
- Frecuencias:
- Duración:
- Debo tomar (Medicamento): _____
- Dosis:_____

- Debo tomar (Medicamento): _____
Dosis: _____
- Debo seguir una buena alimentación
- Desminuir Calorías
- Incrementar Calorías

Que puedo esperar en el futuro?

- Desminuir mis actividades
- Tener limitaciones en el trabajo
- Dejar de trabajar
- Dejar de ser él aseó de la casa
- Pedir ayuda a una niñera
- Mantener reclinada en cama
- Mantener reposo total
- Limitarse en manejar
- Parar de manejar
- Limitar relaciones sexuales
- Abstenerse en relaciones sexuales
- Debo monitorear la actividad de mi feto
- Necesito tomar medicamentos para detener contracciones
- Necesito tener puntos de sutura para cerrar el orificio cervical
- Necesito ser hospitalizada por un tiempo
- Necesito tener el examen del Amniocentesis
- Necesito tener un Ultrasonido/Sonograma
- Frecuencia:
 - Necesito ver un especialista en alto riesgo (Perinatologo)
 - Necesito tener un examen de Alfa-feto Proteína (AFP)
 - Necesito tener un examen de nivel de azúcar en la sangre
 - Necesito tener una prueba sin estrés (NST)
- Cuando:
 - Necesito tener un examen de esfuerzo
- Cuando:

Si algún problema sucede y entro en parto prematuro:

- Cuándo puedo llamar a mi Ginecólogo?
- Dónde voy hacer internada?
- Dónde puedo ser transferida?
- Nombre del Ginecólogo en el otro hospital

- Quiero saber en que hospital cera internado mi bebe?
- Puede estar presente mi esposo en el parto?
- Hay posibilidades que me hagan una cesárea?

EL REPOSO EN EL HOSPITAL

En que posición debo mantenerme acostada?

- Cabeza a sea abajo
- De lado (derecho o izquierda)

Debo usar un cómodo?

Sí o No

Me puedo estirar para alcanzar algo?
O pido ayuda?

Higiene Personal

- Me puedo bañar en regadera?
- Me puedo bañar sentada en tina?
- O debo tomar baño de esponja?
- Me puedo levantar de cama para lavarme mi cabello?

Movilidad

- Puedo caminar en los pasillos?
- Puedo caminar dentro de mi cuarto?
- Puedo sentarme en una silla en mi cuarto?
- Puedo ir en silla de rueda al recibidor?
- Puedo ir en silla de rueda a los cueros?
- Puedo ir a juntas de apoyo en el hospital?(si están disponibles)

Frecuencia:

Visitas

- Quién puede visitarme?
- Cuantas personas me pueden visitar al mismo tiempo?
- Si entro en proceso de parto quien puede visitarme?
- Si entro a sala de partos, quien me puede acompañar?

Consultas: Si son apropiadas, Puedo ver:

- Terapista Físico
- Terapista Ocupacional
- Neonatólogo (para desarrollo fetal o prematuro)
- Trabajador Social
- Oftalmólogo
- Dermatólogo

Otras Instrucciones