

Aprovechando el Descanso en Cama al Máximo

El descanso en cama puede ayudarle a controlar su presión sanguínea. El descanso en cama puede hacer que su corazón no lata con más rapidez. Si el corazón late más despacio, habrá menos sangre bombeada en sus arterias, lo cual ayuda a que la presión se mantenga estable.

Siempre que su presión sanguínea se mantenga a niveles leves, puede cuidársela en casa. Puede empeorar rápidamente, así que debe seguir las instrucciones del médico con mucho cuidado. Los elementos de esta lista pueden ser de ayuda.

Lo más importante: Quédese en la Cama

El descanso en cama significa estar acostada tranquilamente en una habitación oscura con muy poco ruido y actividad. Debe estar acostada sobre el lado izquierdo para ayudar a aumentar el flujo de la sangre a su bebé. Levántese de la cama sólo para ir al cuarto de baño.

Consiga Ayuda

Pida a su familia y a sus amigos que le ayuden preparando las comidas, lavando la ropa, haciendo la compra y la limpieza. Si tiene niños pequeños, pida a un pariente o amigo que se los cuide. Esto puede ser una época especial para los niños si les dice que son unas “vacaciones”.

Haga lo que Pueda

Estar en cama no significa que no pueda hacer nada. Puede seguir planeando las comidas, leer, ver la televisión o hacer un crucigrama. Cualquier actividad está bien siempre y cuando esté usted acostada y la actividad no le cause emoción o estrés.

En Resumidas Cuentas...

Guardar cama es difícil cuando uno está acostumbrado a ser activo, pero merece la pena. Siga las instrucciones de su médico con cuidado. Esto aumentará las posibilidades de que tenga un bebé con buena salud.



This information has been reviewed and recommended for use by the UAMS/CPED/Patient Education Advisory Committee.

Making the Most of Bed Rest

Bed rest can help control your blood pressure. Bed rest may keep your heart from beating faster. If your heart rate slows down, less blood will be pumped into your arteries which helps keep your blood pressure stable.

As long as your blood pressure remains mild, you can take care of it at home. It can quickly get worse, so you must follow your doctor's orders very carefully. The items listed below may help.

Most Important: Stay in Bed

Bed rest means lying quietly in a dark room with very little noise or activity. You should lie on your left side to help increase the blood flow to your baby. Leave your bed only to go to the bathroom.

Get Help

Ask your family and friends to help by getting meals, doing the laundry, shopping and cleaning. If you have young children, ask a family member or friend to babysit. This can be a special time for children if you can call it a "vacation".

Do What You Can

Being in bed doesn't mean that you can't do anything. You can still plan meals, read, watch TV or work a crossword puzzle. Any activity is fine, as long as you lie in bed, and the action does not cause excitement or stress.

The Bottom Line

Staying in bed is hard when you're used to being active, but it is worth it. Follow your doctor's orders closely. This can increase your chances of having a healthy baby.



This information has been reviewed and recommended for use by the UAMS/CPED/Patient Education Advisory Committee.