

1. **Vacuna contra la gripe:** A medida que las mujeres embarazadas pueden enfermarse de la gripe, se aconseja tener una vacuna contra la gripe [forma inactivada] durante el embarazo. Hable con su médico acerca del mejor momento para recibir la vacuna contra la gripe durante el embarazo. Una mujer embarazada NUNCA debe recibir la vacuna viva contra la influenza. Todos los miembros del hogar también deben recibir la vacuna contra la gripe para disminuir el riesgo de exposición para la mujer embarazada.
2. **Vacuna Tdap:** [Tétanos, difteria y pertusis]: Las mujeres embarazadas deben recibir una dosis de Tdap con cada embarazo para proteger al recién nacido de la Tos Ferina [tos ferina]. El momento ideal para recibir la vacuna es entre las 27 y las 36 semanas de embarazo. Se le ofrecerá y se le alentará a que reciba la vacuna Tdap en su visita de 26 a 28 semanas. Si no tiene la vacuna durante el embarazo, la recibirá después del parto mientras esté en el hospital. Todos los demás miembros del hogar también deben recibir la Tdap antes de la llegada del bebé para disminuir el riesgo de exposición del recién nacido.
3. **Otras vacunas / inmunizaciones:** Antes de recibir vacunas o vacunas durante su embarazo, siempre debe consultar con su proveedor de Obstetrical en cuanto a la seguridad de la vacuna durante el embarazo. El sarampión y la vacuna contra la varicela no deben administrarse durante el embarazo.
4. **Bañeras de hidromasaje y saunas:** Las mujeres embarazadas deben evitar bañeras de hidromasaje, saunas y baños de bañera muy caliente. La temperatura del agua debe ser inferior a 102 grados Fahrenheit. Limite su tiempo a 10 minutos para baños de tina. Las altas temperaturas pueden causar elevar la presión arterial de la madre causando daño al bebé en desarrollo.
5. **Cuidado dental:** Es seguro y recomendado para una mujer embarazada mantener una buena salud durante el embarazo. Nuestra oficina puede proporcionar una declaración de atención dental como orientación para su dentista en la prestación de atención dental durante su embarazo. Al tener radiografías dentales, su abdomen siempre debe estar protegido.
6. **Coloración del cabello y permanentes:** Los tratamientos capilares son aceptables durante el embarazo, pero pueden no tomar tan bien como cuando no están embarazadas. Se recomienda que espere hasta después de las primeras 13 semanas de embarazo antes de tener tratamientos para el cabello.
7. **Exposiciones a infecciones:** Las mujeres embarazadas deben evitar el contacto con la basura de gatos o material de anidación, orina o excrementos de roedores [plagas domésticas y animales domésticos como hámsters y cobayas]. Estos animales pueden transportar virus en su orina y heces que pueden ser muy perjudiciales para el bebé en desarrollo.

8. **Exposición a sustancias tóxicas:** Las sustancias tóxicas tales como productos químicos, disolventes de limpieza, plomo, mercurio, algún insecticida y pinturas [incluyendo humos de pintura] pueden ser dañinas durante el embarazo. Una mujer embarazada debe evitar la exposición a estas sustancias. Si le preocupa la exposición a sustancias en su lugar de trabajo, comuníquese con su Oficial de Seguridad con respecto a la seguridad de estas sustancias durante el embarazo.

9. **Exposición a rayos X y pruebas de diagnóstico:** Siempre informe a su proveedor médico que está embarazada para que se puedan usar las precauciones de seguridad apropiadas. Si trabaja en un campo donde puede estar expuesto a rayos X, por favor hable con su Oficial de Salud o Seguridad del Empleado con respecto a las precauciones específicas que debe observar en su lugar de trabajo. La exposición a rayos X sin blindaje puede afectar el crecimiento de su bebé o causar defectos de nacimiento.