



Educación del paciente

Centro Materno Infantil



Directrices para guardar reposo en cama

Ayudándole a tener un bebé saludable

Si su doctor le ha indicado ya sea que guarde reposo “modificado” o “estricto” en cama mientras está embarazada, he aquí instrucciones importantes para que usted las siga.

¿Por qué necesito guardar reposo en cama?

Recostarse de lado en la cama aumenta el flujo sanguíneo a su útero. Esto relaja el músculo uterino, lo cual ayuda a reducir las contracciones.

¿Puedo todavía tomar clases para el parto?

Consulte con su doctor acerca de asistir a una clase, si usted puede usar el piso o una reposera (chaise lounge) para recostarse de lado durante la clase. Limite la práctica de relajación y técnicas para el parto. **NO** ejercite ni practique “la técnica de pujar”. Pregunte a su doctor acerca de videos educativos.

¿Existe riesgo si tengo relaciones sexuales mientras guardo reposo en cama?

Mientras está guardando reposo en cama:

- **NO** haga ninguna preparación del seno ni de los pezones.
- **EVITE** estimularse sexualmente.
- **NO** use ducha vaginal.
- **NO** se ponga **NADA** en la vagina a menos que su doctor le haya recetado.
- Esté abierta a mejorar su relación de manera no sexual. Intente abrazar, ser cariñosa, dar masajes en la espalda, los pies o el cuero cabelludo.

¿Qué sucede con las necesidades de mi pareja?

Un embarazo de alto riesgo con restricciones de actividad es estresante para toda la familia. Su pareja puede sentirse agobiado a veces, sobre todo si ya hay niños en el hogar a los que hay que cuidar. Para ayudar a aliviar el estrés, las parejas pueden:

- Hablar con amigos cuando las cosas se pongan difíciles.
- Buscar grupos de apoyo donde puedan hablar con otras personas que también han experimentado un embarazo de alto riesgo.

¿Preguntas?

Llame al 206-598-4616

Sus preguntas son importantes. Llame a su doctor o proveedor de atención a la salud si tiene preguntas o preocupaciones. El personal de la clínica de UWMC también está disponible para ayudarle en cualquier momento.

Centro Materno Infantil:
206-598-4616

¿Qué puedo hacer mientras estoy guardando reposo en cama?

Este cuadro resume lo que usted puede y no puede hacer mientras está guardando ya sea reposo modificado o estricto en cama.

Actividad	Cuando está guardando reposo modificado en cama	Cuando está guardando reposo estricto en cama
Uso del inodoro	Use el inodoro como de costumbre. Vaciar su vejiga a menudo puede ayudar a disminuir la irritabilidad uterina.	Pase sólo tiempos cortos en el inodoro. Vaciar su vejiga puede ayudar a disminuir la irritabilidad uterina.
Ducharse y bañarse	Báñese o dúchese por higiene diaria o para relajarse. La temperatura del agua de baño no debe ser superior a 100° F (37.8° C).	SOLAMENTE tome duchas diarias rápidas y cortas.
Preparación de alimentos, comer y beber	Simplifique la preparación de los alimentos. Coma alimentos muy nutritivos. Beba de 6 a 8 vasos llenos de líquidos al día. Sentarse a la mesa para las comidas está bien.	NO prepare las comidas. Coma alimentos muy nutritivos. Beba de 6 a 8 vasos llenos de líquidos al día. Para comer recostada, levante la cabeza apoyando un brazo por debajo de su cabeza. Mantenga la bandeja o plato muy cerca. Haga que su familia la acompañe por lo menos para una comida todos los días.
Quehaceres domésticos	Haga SOLAMENTE quehaceres domésticos livianos, tales como desempolvar, lavar los platos, y lavar la ropa. NO pase la aspiradora, no lave ni encere los pisos, ni cuide el jardín.	NINGÚN quehacer doméstico en absoluto. Trate de leer, ver televisión, radio, videos, llamadas telefónicas, y artes manuales. Trate de usar una mesa de planchar portátil como una mesa de noche.
Viajes	Viajes cortos solamente.	Viaje SOLAMENTE cuando sea necesario para las visitas al doctor.
Caminar	Camine SOLAMENTE cuando sea necesario para actividades esenciales de la vida diaria.	Evite caminar tanto como sea posible. Haga arreglos para que su cama esté cerca del baño. Haga ejercicios de alcance de moción y de rotación de tobillos mientras está en cama.
Escaleras	Use solamente una vez al día, como sea necesario desde su dormitorio (recámara).	NO use las escaleras. Haga arreglos para que su dormitorio (recámara) esté en el mismo piso que su baño.
Levantar	NO levante nada que pese más de 10 libras. No se mantenga sosteniendo el peso. Levante solamente con ayuda.	NO levante nada en absoluto.

UNIVERSITY OF WASHINGTON
MEDICAL CENTER
UW Medicine

Maternity and Infant Center
Box 356078
1959 N.E. Pacific St. Seattle, WA 98195
206-598-4616



Bed Rest Guidelines

Helping you have a healthy baby

If your doctor has put you on either “modified” or “strict” bed rest while you are pregnant, here are important instructions for you to follow.

Why do I need bed rest?

Lying on your side in bed increases the flow of blood to your uterus. This relaxes the uterine muscles, which helps decrease contractions.

Can I still take childbirth classes?

Check with your doctor about attending a class, if you can use the floor or a chaise lounge to lie on your side during class. Limit practicing to relaxation and birth techniques. DO NOT exercise or practice “pushing.” Ask your doctor about educational videos.

Is it safe to have sex while on bed rest?

While you are on bed rest:

- Do NOT do any nipple or breast preparation.
- Do NOT become sexually stimulated.
- Do NOT douche.
- Put NOTHING in your vagina unless prescribed by your doctor.
- Be open to enhancing your relationship in non-sexual ways. Try hugging, cuddling, and back, foot, or scalp massage.

What about my partner’s needs?

A high-risk pregnancy with activity restrictions is stressful for the entire family. The partner may feel overwhelmed at times, especially if there are already children in the household to take care of. To help ease the stress, partners can:

- Talk with friends when things are difficult.
- Find support groups where they can talk with others who have also experienced a high-risk pregnancy.

Questions?

Call 206-598-4616

Your questions are important. Call your doctor or health care provider if you have questions or concerns. UWMC clinic staff are also available to help at any time.

Maternity and Infant Center:
206-598-4616

What can I do while I'm on bed rest?

This table outlines what you can and cannot do while on either modified or strict bed rest.

Activity	When on Modified Bed Rest	When on Strict Bed Rest
Using the toilet	Use the toilet as usual. Emptying your bladder often can help decrease uterine irritability.	Spend only short times on the toilet. Emptying your bladder can help decrease uterine irritability.
Showering and bathing	Bathe or shower for daily hygiene or to relax. Bath water temperature should not be above 100°F (37.8°C).	Take ONLY quick, short daily showers.
Food preparing, eating and drinking	Simplify food preparation. Eat very nutritious foods. Drink 6 to 8 full glasses of fluids a day. Sitting at the table for meals is OK.	Do NOT prepare food. Eat very nutritious foods. Drink 6 to 8 full glasses of fluids a day. To eat lying down, raise your head by propping an arm under your head. Keep the tray or dishes very close. Have your family join you for at least one meal every day.
Housework	Do ONLY light housework such as simple dusting, dishes, and laundry. NO vacuuming, floor washing or waxing, or gardening.	NO housework at all. Try reading, TV, radio, videos, phone calls, and handicrafts. Try using a portable ironing board as a bedside table.
Traveling	Short trips only.	Travel ONLY as needed for doctor visits.
Walking	Walk ONLY as needed for essential activities of daily living.	Avoid walking as much as possible. Arrange for your bed to be near the bathroom. Do ankle rotating and range-of-motion exercises while in bed.
Stairs	Use only once a day, as needed from your bedroom.	Do NOT use stairs. Arrange for your bed to be on the same floor as the bathroom.
Lifting	Do NOT lift anything over 10 pounds. NO sustained lifting. Lift only with help.	NO lifting at all.

UNIVERSITY OF WASHINGTON
MEDICAL CENTER
UW Medicine

Maternity and Infant Center

Box 356078

1959 N.E. Pacific St. Seattle, WA 98195
206-598-4616