MO the MIDWIFE

EDUCATE • SUPPORT • EMPOWER

Discharge Instructions

ROUND LIGAMENT PAIN

PELVIC PAIN

"HEAT, HYDRATION, SUPPORT, AND REST!"



Stay Hydrated

Make sure you consume at least eight glasses of water a day.



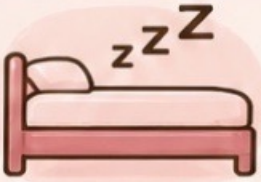
Use a Pregnancy Belt

Invest in a pregnancy belt early in the second trimester. It helps to support the ligaments, the growing uterus, and the lower back.



Apply Heat

Utilize heat in the form of a heating pad (homemade or store-bought) AND a warm bath or shower.



Get Plenty of Rest

Make sure you are taking frequent rest periods throughout the day.



Elevate Your Legs

If you are on your feet a lot, when you do lay down, elevate your legs to a position higher than your heart.



Consider a Chiropractor

If pelvic or hip pain is unrelieved with the above recommendations, consider seeing a chiropractor.

MO the MIDWIFE

EDUCATE • SUPPORT • EMPOWER

MO la PARTERA

EDUCAR • APOYAR • EMPODERAR

Instrucciones de Alta

DOLOR DEL LIGAMENTO REDONDO

DOLOR PÉLVICO

"CALOR, HIDRATACIÓN, APOYO Y DESCANSO"



Manténgase Hidratada

Asegúrese de consumir al menos ocho vasos de agua al día.



Utilice una Faja de Embarazo

Invierta en una faja de embarazo desde el segundo trimestre. Ayuda a brindar soporte a los ligamentos, al útero en crecimiento y a la parte baja de la espalda.



Aplique Calor

Utilice calor en forma de almohadilla térmica (comprada en tienda o hecha en casa) Y tome un baño o ducha tibia.



Descanse con Frecuencia

Asegúrese de tomar períodos de descanso frecuentes durante el día.



Eleve sus Piernas

Si pasa mucho tiempo de pie, cuando se acueste, eleve sus piernas a una posición más alta que su corazón.



Considere un Quiropráctico

Si el dolor pélvico o de cadera no mejora con las recomendaciones anteriores, considere acudir a un quiropráctico.

MO la PARTERA

EDUCAR • APOYAR • EMPODERAR