



Nombre de alumno: Esmeralda Méndez López

Nombre del profesor: María del Carmen López Silba

Nombre del trabajo: Resumen en la libreta, de la 3ª UNIDAD ASISTENCIA Y CUIDADOS EN EL EMBARAZO,

Materia: Enfermería en el cuidado de la mujer

Grado: 4

Grupo: A

Asistencia y Cuidados en el Embarazo

Planificar el embarazo y cuidarse antes de quedarse embarazada, es lo mejor que puede hacer la mujer por su salud y la de su futuro hijo. En el caso de que quiera hacerlo es conveniente para establecer el diagnóstico de embarazo no se deben emplear estudios radiológicos ni administrar medicamentos hormonales. El control prenatal debe estar dirigido a la detección y control de factores de riesgo obstétrico, a la prevención, detección y tratamiento de la anemia, preeclampsia, infecciones cervicovaginales e infecciones uterinas, las complicaciones hemorrágicas del embarazo, rebaso del crecimiento intrauterino y otras patologías intercurrentes con el embarazo.

El cuidado de salud prenatal. La clave para proteger la salud de su bebé está en hacerse exámenes físicos, médicos prenatales regularmente. La unidad de salud debe promover que la embarazada de bajo riesgo reciba como mínimo cinco consultas prenatales, iniciando preferentemente en las primeras 12 semanas de gestación y atendiendo al siguiente calendario: 1er Consulta: en el transcurso de las primeras 12 semanas en el embarazo. 2a Consulta: entre 22 - 24 semanas. 3a Consulta: entre la 27 - 29 semanas. 4a Consulta: entre la 33 - 35 semanas. 5a Consulta: entre la 38 - 40 semanas.



La prolongación del embarazo después de las 40 semanas requiere efectuar Consultas Semanales adicionales con objeto de vigilar que el embarazo no se prolongue más allá de la semana 42. Prevención del bajo peso al nacimiento.

En el primer examen prenatal, le hará una prueba del embarazo y estimará de cuántas semanas está basándose en la exploración física y la fecha de su última menstruación. Utilizará esta información para predecir la fecha aproximada del parto (de todos modos, la ecografía que le harán cuando el embarazo esté más avanzado ayudará a corroborar esa fecha).

Si usted está sana y no hay ningún factor de riesgo que pueda complicar el embarazo, probablemente bastará con que se haga exámenes prenatales:

- Cada cinco semanas hasta 28^a semanas de embarazo
- A partir de entonces, cada dos semanas hasta el 36^a semanas de embarazo y luego una vez por semana hasta el parto



La tercera ecografía

La tercer ecografía se suele realizar entre la semana 33 y 35 de gestación. Es ya la última ecografía antes del nacimiento del bebé, por lo que sirve principalmente para obtener información acerca de cómo se desarrollará el parto.

Además de valorar el estado del feto, su crecimiento, los latidos cardíacos y los movimientos, sirve también para conocer su posición dentro del útero: si ya está boca abajo, si está encajado en la pelvis, si no lo está, si está de nalgas, etc.

Como el bebé ha crecido bastante a estas alturas, en la ecografía se pueden ver sólo partes de su cuerpo.



La segunda ecografía

La segunda exploración por ultrasonido se realiza en la semana 20 de gestación. Permite confirmar que el crecimiento fetal es correcto, valorar el latido cardíaco, los movimientos del feto, su morfología y observar sus órganos internos.

Se comprueba, aunque no con un 100 por ciento de fiabilidad, si existe alguna malformación por lo que suele ser una exploración más exhaustiva y detallada. También se controla el nivel de líquido amniótico, el funcionamiento de la placenta y del cordón umbilical.

Es muy probable que en esta ecografía se pueda conocer el sexo del bebé, siempre que su posición lo permita.



A lo largo del embarazo, el profesional de la salud que supervisa su embarazo la pesará y le tomará la tensión arterial al tiempo que evalúa el crecimiento y el desarrollo del bebé (pulsándole el abdomen midiéndole el vientre y escuchando el latido cardíaco del feto a partir del segundo trimestre de embarazo). A lo largo del embarazo, también le practicarán varias pruebas de diagnóstico prenatal, incluyendo análisis de sangre y de orina, exploraciones del cuello uterino y probablemente por lo menos una ecografía.

Durante el embarazo, puede optar entre varias alternativas posibles:

- obstetras/ginecólogos (médicos especializados en el embarazo y el parto, aparte de en el aparato reproductor femenino y la salud de la mujer en general). Cualquiera de estas opciones puede ser una buena elección si usted está sana y no hay ningún motivo para anticipar posibles complicaciones durante el embarazo.

- 
- ▶ Atención médica
 - ▶ Acido fólico.
 - ▶ Alimentación adecuada.
 - ▶ Agua.
 - ▶ Abstención de drogas, alcohol y tabaco.
 - ▶ Asesoramiento para la lactancia materna.
 - ▶ Alerta a las señales del cuerpo.
 - ▶ Aseo de las manos.
 - ▶ Aumento de peso equilibrado.
 - ▶ Dormir adecuadamente.

Nutrición:

Comer de forma saludable siempre es importante y especialmente durante el embarazo. Por lo tanto, asegúrese de que las calorías que ingiere proceden de alimentos nutritivos que contribuirán al crecimiento y desarrollo del bebé.

Intente seguir una dieta equilibrada que incorpore los siguientes alimentos:
- Carne magra - fruta - verdura - Pan integral - Productos lácteos de bajo contenido de grasas.

Si sigue una dieta saludable y equilibrada, tendrá más probabilidades de obtener los nutrientes que necesita. Pero necesitará más nutrientes esenciales (sobre todo calcio, hierro y ácido fólico) que antes que durante el embarazo. El profesional de salud que supervisa su embarazo le recetará vitaminas prenatales para estar seguro de que tanto usted como su bebé en proceso de crecimiento se están alimentando bien.

De todos modos, el hecho de tomar vitaminas prenatales no significa que usted pueda seguir una dieta desequilibrada. Es importante que recuerde que debe alimentarse bien durante el embarazo. Las vitaminas prenatales son suplementos para completar la dieta, no la única fuente de esos nutrientes tan necesarios.



LA MEJOR NUTRICIÓN PARA LAS MUJERES EMBARAZADAS

Todo bebe®

Ácido fólico

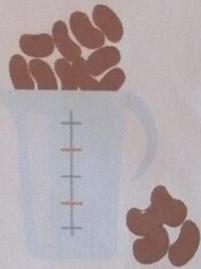
800 MG DE ÁCIDO FÓLICO AL DÍA

(6 tazas de cereal fortificado o 3 tazas de espinacas)



Hierro

27 MG DE HIERRO DIARIOS
7 tazas de frijoles.



Calcio

NECESITARÁS 1,000 MG DE CALCIO CADA DÍA
(3 tazas de leche)



Vitamina D

NECESITAS 600 IU DE VITAMINA D AL DÍA
(13 huevos)



Calcio: La mayoría de mujeres de 19 años en adelante - incluyendo las que están embarazadas - no suelen ingerir diariamente los 1.000 mg de Calcio recomendados. Debido a que los requerimientos de calcio de un bebé en proceso de crecimiento son altos, usted debería aumentar el aporte de calcio para impedir que se le descalcifiquen los huesos. Probablemente el suplemento vitamínico Prenatal que le recete el médico contenga Calcio.

Entre las fuentes ricas en calcio se incluyen:

- Los productos lácteos bajos en grasas, incluyendo la leche, el queso pasteurizado y el yogur
- Los productos enriquecidos con calcio, con muchas las Zonas de naranja comercializadas, la leche de soja y los cereales
- Las verduras de hoja oscura, como las espinacas, la col rizada y el brócoli
- el tofu - las judías secas - las almendras

Hierro

Las mujeres embarazadas necesitan ingerir aproximadamente 30mg de hierro cada día ¿Por qué? Porque el hierro es necesario para fabricar hemoglobina, el componente de los glóbulos rojos encargado de transportar oxígeno. Los glóbulos rojos circulan por el cuerpo para transportar oxígeno a todas las células. Si una persona no tiene suficiente hierro, su cuerpo no podrá fabricar suficientes glóbulos rojos y sus tejidos y órganos no recibirán el oxígeno que necesitan para funcionar correctamente. Por eso es especialmente importante que las mujeres embarazadas ingieran suficiente hierro a través de la dieta, tanto para su salud como para la de sus bebés es proceso de desarrollo.

A pesar de que este nutriente se puede encontrar en distintas tipos de alimentos, el hierro procedente de la carne se absorbe más fácilmente que el de origen vegetal. Entre los alimentos ricos en hierro

se incluyen:

- La carne roja
- La volatería de carne oscura
- Las frutas deshidratadas
- Las verduras de hoja verde oscura
- El salmón
- Las legumbres
- Los cereales enriquecidos con hierro

Ácido fólico

¿Por qué es tan importante el ácido fólico? Los estudios han mostrado que tomar suplementos de ácido fólico un mes antes de la concepción y durante los tres primeros meses de embarazo reduce el riesgo de que el bebé nazca con un defecto del tubo neural.

Algunos profesionales de la salud recomiendan incrementar todavía más el aporte de ácido fólico, especialmente en aquellas mujeres que han tenido previamente un hijo con un defecto del tubo neural.

Fluidos

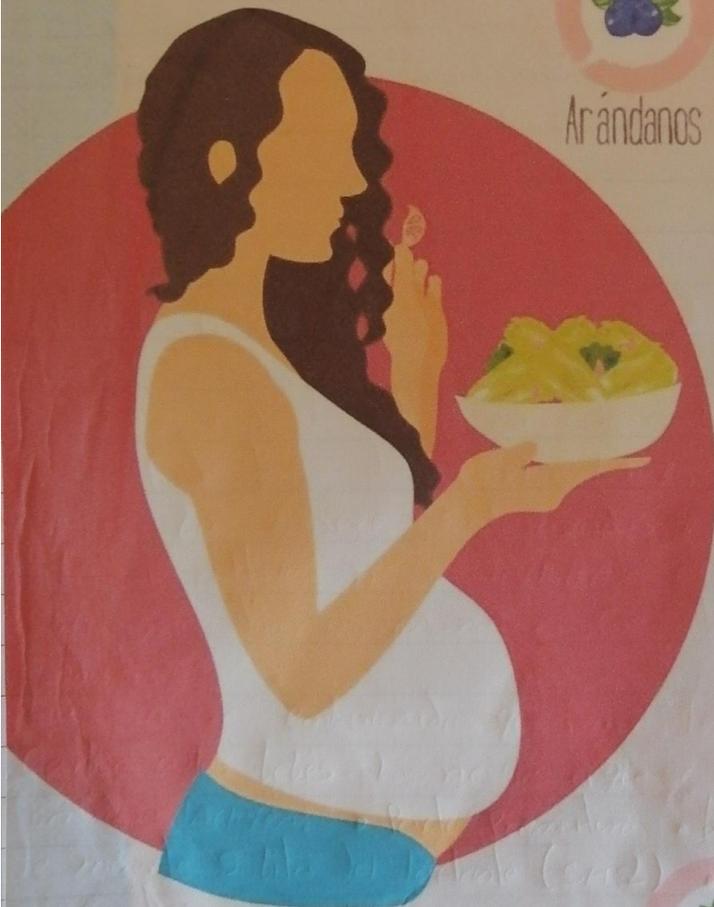
También es importante beber abundante líquido, sobre todo agua, durante el embarazo. El volumen sanguíneo de una mujer aumenta espectacularmente durante el embarazo, y beber suficiente agua cada día puede ayudarte a evitar problemas bastante habituales durante el embarazo, como la deshidratación y el estreñimiento.

Ejercicio

Está demostrado que hacer ejercicio durante el embarazo es muy beneficioso.

El ejercicio regular puede ayudar a: - Impedir una ganancia de peso excesiva - Reducir los problemas asociados al embarazo, como el dolor de espalda, piernas hinchadas y el estreñimiento.

LAS FRUTAS MÁS NUTRITIVAS PARA EL EMBARAZO



Arándanos



Manzana



Pera



Sandía



Uva



Cerezas



Mango



Fresa

Sueño

Es importante que duerma suficiente durante el embarazo. Probablemente se sentirá más cansada de lo habitual y, a medida que vaya creciendo el bebé, le costará cada vez más encontrar una postura cómoda para dormir.

Sueño

Es importante que duerma suficiente durante el embarazo. Su cuerpo está trabajando muy duro para acoger en su interior una nueva vida, de modo que se sentirá más cansada de lo habitual. Y, a medida que vaya creciendo el bebé, le costará cada vez más encontrar una postura cómoda para dormir.

Algunos médicos recomiendan a las mujeres embarazadas dormir específicamente sobre el costado izquierdo. Puesto que una de las grandes venas pasa por la parte derecha del abdomen, estirarse sobre el costado izquierdo impide que el peso del útero la presione. Esta postura también optimiza el flujo sanguíneo hacia la placenta y, por tanto, la cantidad de oxígeno que le llega al bebé.



Probablemente la postura que le resultará más cómoda a medida que avanza el embarazo será estirada sobre un costado con las rodillas flexionadas. Además, esta postura facilita la función cardíaca, por lo que impide que el peso del bebé comprima las grandes venas y arterias que transportan sangre entre el corazón y las extremidades inferiores. Estirarse sobre un costado también ayuda a prevenir las varices, el estreñimiento, las hemorroides y las piernas hinchadas.

Cosas a evitar



Alcohol = aunque beberse una copa de vino a la hora de cenar o tomarse una cerveza con los amigos de vez en cuando puede parecer inofensivo, nadie ha determinado cuál es la "cantidad segura" de alcohol que se puede tomar durante el embarazo.

Drogas = Las mujeres embarazadas que consumen drogas exponen a sus bebés a múltiples riesgos, incluyendo el parto prematuro, el retraso del crecimiento, diversas anomalías congénitas y problemas de aprendizaje y de conducta.

Las mujeres embarazadas que fuman, les pasan nicotina y monóxido de carbono a los bebés. Los riesgos a que se expone el feto de una madre fumadora incluyen: • Parto prematuro • bajo peso natal • Síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL) • Asma y otros problemas respiratorios en el bebé.

Durante todo el embarazo, desde la primera semana hasta la última, es muy importante que se cuide para cuidar a su bebé.



Cuidados
obstétricos



Consultas
prenatales



Cuidar
la dieta



Ejercicios suaves
y moderados

Un buen cuidado prenatal incluye:

Exámenes prenatales frecuentes

La clave para proteger la salud de su bebé está en hacerse exámenes médicos prenatales regularmente.

En el primer examen prenatal, el profesional de la salud que usted haya elegido probablemente le hará una prueba del embarazo y estimará de cuántas semanas está basándose en la exploración física y la fecha de su última menstruación.

