



**PASIÓN POR EDUCAR**

**Nombre de alumno: ANDREA LIZETH PEREZ HERNANDEZ.**

**Nombre del profesor: María del Carmen López Silva**

**Nombre del trabajo: ensayo**

**Materia: Enfermería en el cuidado de la mujer**

**Grado: 4to**

**Grupo: "B"**

Comitán de Domínguez Chiapas a 03 de diciembre de 2020.

**PASIÓN POR EDUCAR**

En el siguiente ensayo voy a hablar sobre los temas importantes de los cuales nos enseñan de manera teórica y práctica los cuidados que nosotros como profesionales de la salud debemos de emplear en las mujeres embarazadas como bien su nombre lo dice estas señoras en etapa gestante deben de tener una asistencia médica y ser informadas sobre los cuidados que debe de tener durante el embarazo y a la hora del parto, una mujer es gestante hasta que el producto sea extraído o bien expulsado de manera natural lo cual se conoce como parto.

La mujer junto a sus demás sistemas poseen una mayor complejidad que las diferencia a los hombres, es por ello que una mujer gestante, desde el momento de la fecundación está pasando a un cambio nuevo, es decir, una nueva etapa en su vida está ocurriendo, ya que presenta en ella tanto cambios físicos, emocionales y hormonales, pero en este trabajo nos focalizaremos en la etapa final del embarazo, el parto, con la finalidad de dar a conocer algunos de los cuidados ejecutados como personal de enfermería para salvaguardar la integridad de la madre y del producto.

El embarazo es una de las mejores etapas de la vida de una mujer, no es fácil llevar la etapa de embarazo sola, porque como en otras ocasiones se han mencionado los cambios tanto físicos como emocionales que se sufren en esta etapa, es importante que podamos contar con el padre o compañero de vida, de igual manera como profesionales de la salud debemos de hablar sobre un rol primordial de la familia en el alumbramiento y en el periodo posparto. Se le debe de animar a la mujer a tranquilizarse para llevar un parto normal, así como se le debe prestar atención a ambas vidas, se le debe de monitorizar de forma inmediata la vida de ambos para detectar riesgos que pueden afectar gravemente a la criatura y a la madre. Debemos de cuidar al niño después del nacimiento con medidas primarias para descartar la posibilidad de enfermedades y poder atenderlas de forma temprana. Un personal especializado se debe de hacer cargo de un parto para poder realizar las primeras revisiones tanto de la madre como del bebé, se le debe de realizar chequeo de temperatura, tensión arterial y pulso, son técnicas que no deben de olvidarse y platicarle a la gestante como al acompañante para la monitorización cada 4 horas. Lo más probable que se puede presentar son las infecciones, por lo que debemos de informarle al médico sobre lo que está pasando y que comience a tomar medidas tempranas. Existen formas de brindarle atención a la gestante y al bebé que serán lo primordial ahora, en el caso de la mujer en el puerperio se le brinda asistencia como: revisión de historia clínica, estarle chequeando la presión arterial, pulso, temperatura cada 4 horas. Realizarle revisión, fuerza y frecuencia de las contracciones cada 30 minutos, palpación abdominal; altura del fondo uterino, situación, posición y presentación del producto. Checar la

aparición de pérdidas vaginales como la sangre y líquido. Preguntarle si presenta algún tipo de dolor y tratar de remediarlo. Realizarle un tacto vaginal en caso de que haya datos de establecimiento de la fase de labor (siempre y cuando la paciente esté cómoda, hacerla sentir en confort).

El puerperio es el tiempo de más o menos 30-40 días después del parto, es el tiempo que tiene una mujer para poder regresar a su estado normal como antes de quedar embarazada, tanto emocionalmente como físicamente. No todas las mujeres reaccionan de manera igual, por lo tanto, existen varios tipos de puerperios como el puerperio normal: se trata del lapso de tiempo de 30-40 días en el que el cuerpo de la mujer regresa a su estado normal de forma tranquila y estable. Puerperio inmediato: es aquel que tarda 24 horas después del parto. Puerperio mediato: es aquel que abarca del segundo al séptimo día después del parto, más sin embargo a otras mujeres les sienta el puerperio tardío, que es aquel que dura alrededor de los 42 días después del parto. Como a toda mujer después del parto, se le debe de realizar un puerperio inmediato que se trata de vigilancia cada 15 minutos por 2 horas y es importante detectar signos de alarma, en las cuales debemos de saber reaccionar de forma responsable, saber lo que es normal y lo que no, como por ejemplo; verificar que no presente signos y síntomas de hemorragia vaginal, convulsiones, cefalea fuerte, visión borrosa o dolor fuerte en la boca del estómago ubicado en el epigastrio, dificultad para respirar, temperatura mayor a 38 °C, debemos de palpar que el útero no este duro y este en su lugar, si no estaríamos hablando de una involución uterina. Detectar si hay desgarres en región perineal, hipertensión arterial (diastólica arriba de 90 mm/hg). debemos enseñarle a la paciente cuando se debe de actuar de manera urgente, que sepa detectar los riesgos a los que está expuesta, que sepa cuando acudir al médico. Se le realiza una evaluación en la primera semana de puerperio para ver como va avanzando la paciente.

Un personal de enfermería debe de orientar a los pacientes, sobre todo si estamos hablando de mujeres con menopausia y climaterio. Debemos de hablar con ellas sobre los cambios que se presentaran para que estén tranquilas de los cambios emocionales que son los que más sufre la mujer. Una mujer juega papeles muy importantes en la vida de su familia, es esposa, madre e hija a la vez, por lo tanto, no es fácil sobre llevar las cosas y esto puede afectar su salud. La gran mayoría de las mujeres no tiene buena información sobre los cambios que se sufren cuando entran en una etapa más avanzada, es por eso que la mayoría de las mujeres suelen estar enojadas todo el tiempo, toman mala actitud y no saben hacerles frente a los problemas, son aquellas que carecen de información. Por lo tanto, es importante enseñarles

el autocuidado, que sepan como sobre llevar los cambios, que busquen la forma de verse bien consigo mismas de tal manera que sepan llevar bien los cambios que están presentando y que se den cuenta que es una forma normal, que es una etapa que todas las mujeres debemos de pasar; por lo tanto, como enfermera hay que tratar de comprendernos. Según la NOM-035 la mejor forma de despejarse, relajarse y evitar bochornos, es el realizar actividad física al menos 30 minutos al día, que además que prevenimos un sinfín de patologías, nos ayuda al estado de ánimo, tratar de evitar el sedentarismo. El tener actividad física favorece al acondicionamiento cardiovascular, la flexibilidad, fortalecimiento muscular y la prevención de pérdida de masa ósea, es por eso que el ejercicio es una muy buena opción para lograr desquitarnos o despejar lo que nos molesta. En este caso se deben de implementar ejercicios básicos que favorezcan ala relajación de la mujer, así como orientar a una buena alimentación, ya que esa es la base primordial que se debe de tomar muy en cuenta para lograr una buena estabilidad tanto emocional como fisiológica.

Como mujeres estamos expuestas a diversos cambios que con el paso del tiempo nos puede afectar gravemente, que incluso nos puede llevar a la muerte. Estamos expuestas a un gran número de patologías, entre ellas podemos encontrar a la depresión (es más común entre las mujeres), las enfermedades cardiovasculares (las más frecuentes son el cáncer (mama y cuello uterino) ), las enfermedades no transmisibles, en la comunidad el genero con más decesos por VIH son las mujeres o son en gran numero más adelante mayor a los hombres infectados, alrededor de 830 mujeres fallecen por causas prevenibles en el embarazo o aborto, como mujeres y más en estos tiempos estamos expuestas a sufrir alguna agresión sexual que nos genera problemas de tal manera que algunas mujeres suelen lastimarse así mismas. Es por eso que debemos de hacernos valer nosotras mismas, porque jugamos papeles importantes en la vida de los demás, debemos de cuidarnos nosotras mismas y realizar cuidados como: actividad física, higiene personal, detección temprana de enfermedades (ejemplo el Papanicolaou), alimentación sana, salud bucal, salud sexual y reproductiva, salud mental, prevención de adicciones, prevención de accidentes y vida libre de violencia familiar y género. Una mujer debe de tomar en cuenta las 5 funciones básicas para la promoción de la salud como propósito de hacerlas para prevenir enfermedades. Esto lo relacionamos con la salud pública, que es aquella encargada de prevenir a la población antes de que se ocasionen graves enfermedades, o si ya están presentes, buscar que fue lo que ocasiono el problema. Por lo tanto las funciones básicas ayudan a la mujer a tomar conciencia y precaución de su propia vida y estas son: desarrollar aptitudes personales para la salud (ayuda a que se

preparen para las siguientes etapas de su vida), desarrollar entornos favorables (estimula las condiciones del trabajo, vida gratificante, higiénica, segura y estimulante), reforzar la acción comunitaria, reorientar los servicios de salud, impulsar políticas públicas saludables que refuercen la estabilidad de las personas, sobre todo y si es posible hablar con la familia para hacerles saber el porque de los cambios de la mujer, orientarlos de forma que comprendan y traten de apoyarla. Considero importante la comunicación de enfermera-paciente porque se trata de que se sienta tranquila, en confort y sobre todo que este armonioso, de tal manera que podemos hablarle sobre medidas preventivas, más si estamos hablando de una mujer que acaba de parir, se le hace saber que en momentos debemos de ir al médico, que se este alerta ante cualquier anomalía que se llegara a presentar y sobre todo animarla a cuidarse de todas las formas posibles.

Para concluir con el tema, recalco que la mujer en su complejidad requiere de atención compleja , brindando sobre todo una mayor vigilancia en su entorno , llenando de mejoras los centros de atención dedicados a salvaguardar su salud , hoy en día la mujer a tomado un papel mucho mas protagónico en su lucha continua por ser escuchadas .

#### BIBLIOGRAFIA

UDS. Universidad del Sureste.2020. Antología de Enfermería En El Cuidado De La Mujer. Recuperado el 3 de diciembre del 2020. Pdf.