



Nombre de alumnos: Cristhian Nájera Jiménez.

Nombre del profesor: María Del Carmen López Silba.

Nombre del trabajo: Ensayo Unidad 3 y 4.

Materia: Enfermería En El Cuidado De La Mujer.

Grado: 4rto Cuatrimestre.

Grupo: "A"

Comitán de Domínguez Chiapas a 03 De Diciembre Del 2020.

Sin duda alguna las mujeres son de los seres vivos más complejos en nuestro mundo, ya que ellas tienen la capacidad de poder traer a la vida a un nuevo ser vivo, esto es un proceso tan hermoso y a la vez sofisticado por todas las circunstancias que casi todas las mujeres pasan en su vida, el proceso del embarazo es una de las mejores etapas en la vida de una mujer y de su familia, por su estado requiere de cuidados especiales frente a su alimentación, descanso y condición de salud, de allí la importancia de los controles prenatales desde su inicio, que permiten monitorear el estado del feto y la madre, lo más recomendable es realizar un chequeo médico mensualmente hasta la semana 32 de embarazo, en las siguientes cuatro semanas se debe realizar un seguimiento quincenal, y de allí en adelante puede variar a un control semanal, dependiendo de la recomendación médica, como se puede observar es un proceso el cual requiere de mucho cuidado y atención durante todo el proceso y después de él.

Es importante que durante las últimas dos semanas se oriente a la gestante y su familia sobre la programación y sitio de atención del nacimiento, los factores de riesgo y los cuidados especiales que se deben tener antes, durante y después del parto, en muchos de los países del mundo mueren mujeres durante el embarazo y de acuerdo a la conclusión de los médicos esas muertes se pudieron haber evitado mediante el cuidado exacto de la gestante, no toda la población conoce la importancia que el estado de salud en este momento tan especial es determinante para la evolución de ese embarazo concreto, pero que también hay cada vez más conocimiento sobre la importancia que puede tener en la salud posterior no sólo de la mujer, sino también del recién nacido, me atrevería a decir que en esta etapa de la vida muchas mujeres consiguen mejorar sus hábitos de vida de forma relevante, logrando algo que fuera de los embarazos les resulta imposible, como es la realización de una dieta equilibrada y variada, evitar los principales tóxicos conocidos y la realización de ejercicio moderado, lo mejor que puede hacer una mujer es cuidarse y planificar junto con su pareja el querer embarazarse tanto por ellos como padres y como la salud del bebe y de la madre.

El objetivo más importante del control prenatal es prevenir, orientar, disminuir los factores de riesgo, detectar problemas de salud y tratarlos a tiempo como por ejemplo, infección urinaria sin síntomas, infecciones genitales asociadas al aborto o infección del recién nacido y todo aquello que pueda afectar y complicar el proceso del embarazo, un embarazo sin ningún control puede complicarse y convertirse en un riesgo para la salud de la madre y del bebé, motivo por el cual se orienta a las mujeres junto con su pareja a llevar un control prenatal, a acudir hasta el servicio de salud más cercano para recibir la asistencia y la información necesaria para lograr un embarazo feliz y llegar a cero muertes y ayudar a disminuir la tasa de muertes de mujeres en el embarazo, el personal médico tiene la obligación de orientar en todos los aspectos posibles a la paciente embarazada, debe de recomendar y promover que la paciente asista a sus respectivas citas médicas para que él bebe y ella estén en observación y así poder evitar cualquier daño.

Algunas mujeres experimentan problemas de salud durante el embarazo, estas complicaciones pueden afectar la salud de la madre, la salud del feto o la de ambos, incluso las mujeres que estaban sanas antes de quedar embarazadas pueden tener complicaciones, estas complicaciones pueden hacer que el embarazo sea un embarazo de alto riesgo, recibir cuidados prenatales regulares desde el inicio del embarazo puede ayudar a disminuir el riesgo de tener problemas, ya que permite a los proveedores de atención médica es decir los médicos y enfermeros diagnosticar, tratar o manejar afecciones antes de que se vuelvan serias, esto ayuda a prevenir demasiadas complicaciones en un futuro y hacer que todo sea más simple.

El trabajo de parto prematuro es un trabajo de parto que comienza antes de la semana 37 de embarazo, cualquier bebé que nazca antes de las 37 semanas tiene mayor riesgo de tener problemas de salud, en la mayoría de los casos porque órganos como los pulmones y el cerebro terminan de desarrollarse en las últimas semanas antes del parto a término (39 a 40 semanas), algunas afecciones aumentan el riesgo de trabajo de parto prematuro, incluidas infecciones, tener un cuello uterino corto o nacimientos prematuros previos, la progesterona, una hormona producida naturalmente durante el embarazo, se puede usar para ayudar a evitar un nacimiento prematuro en algunas mujeres, por otro lado si no se un trabajo previo al parto pueden haber muchas complicaciones entre la más destacada un aborto espontaneo es el término utilizado para describir la pérdida del embarazo por causas naturales antes de las 20 semanas, los signos pueden incluir manchado o sangrado vaginal, calambres o pérdida de líquido o tejido por la vagina, sin embargo, el sangrado vaginal no significa que ocurrirá o que está ocurriendo un aborto espontáneo, las mujeres que experimentan este signo en cualquier momento durante el embarazo deben comunicarse con su médico para poder prevenir algún otro daño.

Las mujeres embarazadas necesitan más hierro de lo normal debido a que durante el embarazo producen mayor cantidad de sangre, la anemia por deficiencia de hierro, cuando el cuerpo no tiene suficiente hierro, es bastante común durante el embarazo y se asocia a partos prematuros y a bajo peso al nacer, los síntomas de deficiencia de hierro incluyen sensación de cansancio o desmayo, falta de aire y palidez, algunas mujeres pueden necesitar cantidades adicionales de hierro administradas mediante suplementos de hierro, el medico puede realizar una prueba para detectar si tiene anemia por deficiencia de hierro y si la tiene, puede recomendarle suplementos de hierro.

Por otro lado las mujeres que tienen presión arterial alta antes de quedar embarazadas tendrán que seguir monitoreando y controlando este problema, con medicamentos si es necesario, durante todo el embarazo, la presión arterial alta que se desarrolla durante el embarazo se denomina hipertensión gestacional, en general, la hipertensión gestacional ocurre durante la segunda mitad del embarazo y desaparece después del parto.

Al mismo tiempo algunas mujeres embarazadas desde el inicio pueden percibir cambios en el cuerpo y en el estado de ánimo, el aumento de peso es mayor, por el crecimiento y desarrollo del bebé, esto ocasiona que en ciertas posiciones o actividades, acostada boca arriba, subir escaleras o caminar largas distancias, se presente un poco de dificultad para respirar y agitación.

En algunas mujeres se salta el ombligo, sienten incomodidad con los movimientos del bebé y tienen calambres e hinchazón en las piernas, al final del embarazo se incrementan las ganas de orinar, se pone duro el abdomen hay contracciones sin dolor, la altura del abdomen disminuye, se percibe presión en la parte baja de la pelvis y el bebé empieza a acomodarse para nacer, es normal un aumento de peso en promedio de 10 a 12 kilos en todo el embarazo.

El embarazo normalmente se maneja o se mide por trimestres en el segundo trimestre los cambios son más perceptibles, los senos aumentan de tamaño en forma gradual, están más sensibles e incluso llegan a doler, ganas de orinar más frecuentemente, en algunas mujeres aparece una línea oscura en la línea media del abdomen esta es conocida como línea morena y pueden hincharse los pies y piernas, conforme pasa el día, se espera un aumento de peso de 1 a 1.2 kg por mes, inicia la percepción de los movimientos del bebé que se irán incrementando conforme avanza el embarazo y en los tres trimestres se muestra como medida de precaución que si la paciente amanece hinchada de cara, manos y piernas no es normal y tiene que ir a su médico, ya para el tercer trimestre, en algunas mujeres se salta el ombligo como señal de que el parto ya es próximo, sienten incomodidad con los movimientos del bebé y tienen calambres e hinchazón en las piernas como mencione anteriormente al mismo tiempo como signos de positividad del embarazo aparece la identificación del latido cardíaco del fetal se debe de saber que latido es suyo y cuál es el de la madre debe de haber una diferencia en eso, los movimientos fetales activo estos captados por un especialista y el reconocimiento del feto que se identifica por medio de las radiografías.

Como ya mencionamos es suma importancia tener bajo observación el proceso del embarazo y para ello se necesita llevar un monitoreo del feto, es posible que, en el último trimestre del embarazo y durante el trabajo de parto, el médico decida realizar un monitoreo de la frecuencia cardíaca y otras funciones del feto, el monitoreo de la frecuencia cardíaca fetal es un método para comprobar la frecuencia y el ritmo de los latidos del corazón del feto, la frecuencia cardíaca fetal promedio varía entre 110 y 160 latidos por minuto, esta frecuencia puede cambiar como respuesta del feto ante las condiciones intrauterinas, una frecuencia o patrón cardíaco fetal anormal puede significar que el feto no obtiene suficiente oxígeno o que existen otros problemas y como medida de emergencia es necesario realizar un parto de emergencia o por cesárea, el tipo más elemental de monitoreo de la frecuencia cardíaca fetal se realiza utilizando un fetoscopio un tipo de estetoscopio para escuchar los latidos del corazón del feto el monitoreo fetal puede ayudar al posible reconocimiento de problemas del feto, es posible que se necesite realizar otros estudios o inducir el parto.

En los registros de la frecuencia cardiaca fetal debemos distinguir la línea de base y los cambios periódicos o transitorios, la línea de base es la porción del registro, que expresa la frecuencia cardiaca fetal entre la aparición de cambios periódicos y se define en función de la frecuencia cardiaca fetal y la variabilidad, para una buena valoración de la misma es necesario disponer de un registro, en el que durante diez minutos no existan cambios periódicos, la frecuencia cardiaca basal más comúnmente aceptada como normal se halla entre, los 120 y los 160 latidos por minuto, una frecuencia cardiaca superior a 160 latidos por minuto se describe como taquicardia y la inferior a 120 como bradicardia.

El objetivo del cuidado prenatal es mantener en buen estado el proceso de embarazo y mantener la salud tanto del fetal como de la madre, se debe de orientar y enseñar a la embarazada a hacer un poco de actividad física como caminar pero evitar la fatiga así como evitar tener contacto con áreas no saludables como humo o polvos, a vestirse de manera más cómoda y a promover las horas de descanso y sueño esto con el fin de mantener la salud de la madre y el fetal, por otro lado en un embarazo de alto riesgo los cuidados aumentan, como principal idea es hacer conciencia a la madre la importancia evitar sustancias toxicas como fumar o consumir alcohol, explicar los síntomas de las complicaciones (amenaza de aborto, amenaza de parto pre término, rotura prematura de membranas, desprendimiento de placenta, etc.) para que permitan actuar a tiempo y evitar mayores complicaciones, el cuidado es conseguir una madre y un niño sanos, con el menor nivel posible de intervención de la manera más segura, este objetivo implica que, en el parto normal debe existir una razón válida para interferir con el proceso natural, las tareas del personal sanitario son cuatro, como primer lugar, animar a la mujer, su compañero y familia durante el parto, el alumbramiento y el periodo posparto, al mismo tiempo observar a la encargada del parto monitorizar la condición fetal y la del niño después del nacimiento; evaluar los factores de riesgo, detectar problemas de forma temprana, llevar a cabo intervenciones menores, si son necesarias, como amniotomía y episiotomía, cuidar del niño después del nacimiento, trasladar a la mujer a un nivel mayor de asistencia, si surgen factores de riesgo o si aparecen complicaciones que justifiquen dicho traslado, la persona que atiende al parto debería ser capaz de cumplir las tareas de la matrona, como se ha dicho anteriormente, él o ella deben tener una experiencia adecuada y unas aptitudes apropiadas al nivel de servicio, Por lo menos éstas deberían ser suficientes para que la matrona identifique factores de riesgo, reconozca el inicio de complicaciones, lleve a cabo observaciones de la madre y monitorice la condición del feto y del niño después del nacimiento, Los tres primeros procedimientos, medición de la temperatura, pulso y tensión arterial, pueden tener implicaciones en el desenlace del parto, y es por esto que puede influir el manejo del parto, estos procedimientos rutinarios no pueden ser excluidos, aunque deben ser explicados a la gestante y su acompañante así como medición de la temperatura cada 4 horas, al periodo que sigue a la expulsión del producto de la concepción, en el cual los cambios fisiológicos propios del embarazo se revierten al estado pre gestacional. Tiene una duración de 6 semanas o 42 días.

Se le conoce como puerperio inmediato, al periodo que comprende las primeras 24 horas después del parto, puerperio mediato, al periodo que abarca del segundo al séptimo día después del parto, puerperio tardío, al periodo que comprende desde el octavo día hasta los 42 días después del parto, durante la vigilancia del puerperio, Se recomienda observar a la mujer cada 15 minutos durante 2 horas, como mínimo después del parto, se deben de detectar síntomas peligro, Hemorragia vaginal, cefalea fuerte, visión borrosa, o dolor fuerte en la boca del estómago, dificultad para respirar, temperatura mayor de 38 grados, descartar retención de restos placentarios, involución uterina, palpar que el útero esté duro y debajo del ombligo, desgarros en región perineal, coágulos o sangrado con mal olor, al mismo tiempo a la mujer se le debe de efectuar un cuidado durante y después del embarazo tanto físicamente como psicológicamente, el climaterio que es de los 45 a 65 es el período de la vida de la mujer en el que desaparece la función reproductiva y ocurren grandes modificaciones de la secreción de hormonas sexuales, así como también tiene implicaciones a nivel social, cultural y psicológico al mismo tiempo, la menopausia es un signo del climaterio, y es la desaparición de la menstruación la cual ocurre entre los 47 y 55 años, aunque con amplias variaciones dentro de la normalidad entre muchos otros factores que golpean a las mujeres en esa edad.

La mujer desempeña roles como madre, esposa e hija y, a menudo, antepone sus múltiples roles al cuidado de sí misma, lo que posiblemente puede influir en sus hábitos de salud y se dice que el climaterio y menopausia es el proceso que más afecta a la salud de las mujeres en esa edad, por otro lado destaca la cantidad de muertes de una mujer y los factores que intervienen en ello, las enfermedades no transmisibles, que siguen siendo la principal causa de muerte en el sexo femenino, causaron 18,9 millones de defunciones de mujeres en 2015, las enfermedades cardiovasculares son las que provocan el mayor número de defunciones entre las mujeres, por lo que respecta al cáncer, el de cuello uterino y el de mama son los más frecuentes, y el carcinoma pulmonar, es la principal causa de defunción, la depresión es más común en las mujeres (5,1%) que en los hombres (3,6%), en el caso de la depresión unipolar, es dos veces más frecuente, las lesiones auto infligidas, incluido el suicidio, son actos que se pueden realizar en cualquier momento de la vida, y fueron la segunda causa de defunción entre las mujeres de 15 a 29 años de edad en 2015 son datos que en verdad muestran la mortalidad de las mujeres, para evitar que estos datos sigan aumentando nosotros como profesionales de enfermería es nuestro deber de orientar y promover los cuidados básicos de las mujeres como actividad física, higiene personal, detección temprana de enfermedades (Autoexploración mamaria, toma de Papanicolaou), alimentación sana, salud bucal, salud sexual y reproductiva, salud mental, prevención de adicciones, prevención de accidentes, vida libre de violencia familiar y de género.

Las mujeres son los seres más complejos del mundo y para muchos los de mayor valor ya que ellas cargan el proceso de traer una nueva vida al mundo por lo tanto es muy importante orientarlas a cómo cuidarse, a promoción de la salud proporciona la información y las herramientas necesarias para mejorar los conocimientos, habilidades y competencias necesarias para la vida, al hacerlo genera opciones para que la población ejerza un mayor control sobre su propia salud y sobre el ambiente, y para que utilice adecuadamente los servicios de salud, la promoción de la salud impulsa que las personas se protejan entre sí y cuiden su ambiente, para ello estimula la creación de condiciones de trabajo y de vida gratificante, higiénica, segura y estimulante, la promoción de la salud impulsa la participación de la comunidad en el establecimiento de prioridades, toma de decisiones y elaboración y ejecución de acciones para alcanzar un mejor nivel de salud, también contribuye a que los servicios médicos sean sensibles a las necesidades interculturales de los individuos, y las respeten, asimismo impulsa que los programas de formación profesional en salud incluyan disciplinas de promoción y que presten mayor atención a la investigación sanitaria, también aspira a propiciar que una decisión sea más fácil al tomar en cuenta que favorecerá a la salud de ahí la importancia de prevenir y fomentar un cuidado a la salud y a la vida para poder disfrutar de todo lo que hoy en día tenemos.

Bibliografía: Pdf. María del Carmen López Silba, septiembre 2020, Antologíaenelcuidadodelamujer, FUNDAMENTOS DE ENFERMERIA, CUIDADOS DEL PACIENTE ANDERSAHLBCM SIGLO XX 2009