



**Nombre del alumno: Gerardo  
Camacho Solís**

**Nombre del profesor (a): María del  
Carmen López Silva.**

**Nombre del trabajo: “Ensayo”**

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

**Grado: 4 Grupo: A**

## **LA MUJER DURANTE EL EMBARAZO.**

Es muy importante educar a la mujer en una serie de hábitos saludables que deben comenzar a realizar antes de quedar embarazada. Para hacer un diagnóstico de embarazo no se debe emplear ningún tipo de estudios con rayos x y administrar medicamentos. La prevención tiene mucha importancia, los controles prenatales constituyen hoy en día unos de los pilares fundamentales para el cuidado de la salud materno-fetal, a pesar de los adelantos tecnológicos, de todos los avances que se han obtenido en lo que es el diagnóstico prenatal y todo lo relacionado con la salud del bebé dentro de la pansa de la mamá, todo eso si bien forma parte de los avances importantes tienen un pilar fundamental que son los controles que la mamá, va haciendo mensualmente durante el embarazo, la embarazada de bajo riesgo haga como mínimo 5 controles iniciando de las 12 semanas de gestación. Esos simples controles de presión arterial, peso de la mamá, un examen clínico, de cómo va creciendo la pansa de la mamá, permiten identificar problemas/patologías más frecuentes como diabetes gestacional, hipertensión arterial, en fin, toda las cosas que puedan complicar y que su detección precoz permitan mejorar la morbimortalidad perinatal. En una paciente embarazada podemos tener diferentes complicaciones y depende del trimestre en el cual se encuentra su gestación. Se presentan, amenazas de aborto, como sabemos es la expulsión o extracción del producto; sangrado por implantación, que es una hemorragia escasa; embarazo ectópico, es la prueba de embarazo positiva y por lo tanto en la ecografía no se puede localizar el feto. El embarazo es el inicio de una nueva etapa de la vida de la madre. Es muy importante tener en el diagnóstico temprano del embarazo, para que se garantice un buen estado de salud para ambos. Diagnosticar un embarazo no siempre es fácil, pero si se tienen las medidas, procedimientos y conocimientos adecuados, no es imposible. Los cambios más frecuentes son los de las mamas, aumentan de tamaño; sube de peso, aumenta el tamaño del abdomen, hinchazón de las piernas, estrías. Se notan otros cambios como el aumento de tamaño del útero del principio al fin del embarazo. Existen signos muy importantes que indican positividad del embarazo, son muy básicos como por el ejemplo la identificación del latido cardiaco fetal, los

movimientos fetales y por ultimo seria el reconocimiento del feto, que comúnmente se le conoce como ultrasonido. La auscultación es el método de exploración física por el cual se obtienen los datos del latido cardiaco fetal, que oscila entre 120 y 160 lat/min. Los movimientos fetales se pueden detectar después de las 20 semanas, es una parte de esa etapa en donde te llena de emoción, colocando la mano sobre el abdomen de la madre. Los rayos X están prohibidos por la OMS pero aun así los utilizan en comunidad, considero que eso se debe a la falta de aparatos y por lo tanto de recursos para para realizarse un ultrasonido. La mujer presenta cambios fisiológicos, anatómicos y bioquímicos, pero en cada trimestre son diferentes y es necesario informar a la paciente para que durante el proceso de embarazo no se alarme, pero esos cambios logran un buen entorno saludable para el feto sin afectar a la madre y obviamente regresando a su estado normal después del parto y las 6 semanas de puerperio. La piel de la madre se engruesa durante la gestación y las modificaciones hormonales incrementan, las estrías como se mencionó, es una de las características que se da en el embarazo; las arañas vasculares, cuello, pecho y brazos, el crecimiento de cabello. En el embarazo se presentan síntomas-molestias, las más comunes son las náuseas; acidez gástrica pero se puede aliviar consumiendo frutas, verduras y fibra, evitando comer alimentos ácidos, condimentados, no comer antes de acostarse; el cansancio pues sabemos que es la falta de energía, de fuerzas, para realizar un trabajo físico; la frecuencia urinaria es muy común ya que pues es lógico que el feto va creciendo por lo tanto va presionando cada vez más la vejiga; los mareos y la cefalea; dolor pélvico; flujo vaginal; dificultad al respirar, dolores de espalda, estos dos puntos se debe al incremento de peso del feto por lo tanto ocupa más espacio y al aumento del tamaño del abdomen. Así como hay cambios físicos, fisiológicos, etc., en el embarazo también se presentan cambios emocionales que son normales, y se dan por la acción de las hormonas, que como sabemos son las responsables de la mayoría de los cambios que tenemos ya sean agradables o desagradables. El aumento de peso del feto y de la gestante comienza alrededor del primer trimestre, por mes la gestante debe subir aproximadamente de 1 a 2 kilogramos, si en dado caso no se obtiene esa ganancia de peso, posiblemente se

obtendrá un recién nacido con bajo peso, pero cuidado, si hay exceso corremos el riesgo de obtener una macrostomia fetal o una enfermedad hipertensiva del embarazo. El ultrasonido es muy importante por muchas razones, entre más temprano se realice es mejor, es un estudio en el cual se obtienen imágenes del feto mediante el uso de ondas sonoras de alta frecuencia. Considero que es un procedimiento muy seguro ya que podemos observar el crecimiento fetal y obviamente lo más interesante detectar algún tipo de alteraciones. Es un estudio muy conocido ya sea como ultrasonido o ecografía, como se sabe es uno de los principales métodos para confirmar el embarazo, detectar la cantidad de fetos que vienen, determinar todas las características, monitorear, determinar la posición del feto. Es muy importante mantenerse informado sobre los métodos de diagnósticos. El ultrasonido transvaginal, es una prueba en la cual se obtienen imágenes claras y confiables de la vía abdominal, suele realizarse en los embarazos tempranos, sospechas de embarazo extrauterino, complicaciones en el embarazo, y personas con obesidad. Las gestaciones se cuentan por lo regular en semanas, dura aproximadamente 40 semanas o 280 días, a partir de la fecha de la última menstruación. Existen métodos para detectar malformaciones en el feto. Se mencionaba anteriormente que la auscultación es un método de exploración física para determinar la frecuencia cardiaca fetal, los principales objetivos de obtener esos datos es para conocer la viabilidad fetal, valorar la presencia o no de las complicaciones, para ello se deben tomar medidas como, por ejemplo, evitar confundir los latidos fetales con los de la arteria materna, y así no obtener resultados erróneos. El cuidado prenatal es importante ya que se monitorea la salud de la madre y del feto, obviamente, durante el embarazo. Durante la gestación se presentan demasiadas complicaciones y síntomas, por lo tanto se debe tener el mayor cuidado abandonando, no por completo, pero sí, evitando riesgos, como, la actividad física y ejercicio que causen demasiada fatiga, evitar lugares no saludables, aumentar el descanso, la vestimenta debe ser muy ligera para evitar riesgos sobre las varices y úlceras por presión. El sentido común en una embarazada es demasiado importante ya que rige la conducta útil para la toma de decisiones y elegir correctamente entre lo que le hace bien y lo que no.

Los hábitos higiénicos, las formas de vida son muy importantes y no solo en las embarazadas. El alcohol, tabaquismo, consumo de drogas es dañino para la salud, por lo tanto dañaría al feto. Los embarazos complicados tienen factores que confieren a la embarazada el riesgo de que algo salga mal. Como profesionales de la salud debemos promocionar la salud, y brindar educación sanitaria a la gestante y familiares para que ellos tengan conocimiento del daño que las bebidas alcohólicas, tabaco y algunas otras sustancias dañan la salud; ofrecerles alternativas para evitar lo que antes se menciona, ofrecer grupos de ayuda, estar pendiente de los resultados de los exámenes clínicos para detectar algún problema que se presente, auscultar la frecuencia cardiaca fetal, y por último explicar claramente lo que sería el resultado si la gestante no deja los malos hábitos, que sería el aborto, amenaza de parto pretermino, desprendimiento de la placenta. Los cuidados durante el parto, es conseguir una madre y un niño sano. Las tareas del profesional de salud son muy básicas: animar a la mujer, observar a la parturienta, cuidar a ambos después del nacimiento y trasladar a la mujer a un nivel mayor de asistencia si algo se sale de control. La persona que atiende un parto debe de cumplir las tareas de una matrona, debe tener todos los conocimientos necesarios y aptitudes apropiadas. La temperatura, frecuencia cardiaca y frecuencia respiratoria son tres signos vitales importantes y es por eso que puede influir el manejo del parto. La temperatura se debe medir cada 4 horas, ya que la presencia de esta, se debe a una posible infección y lo que se requiere en ese momento es iniciar un temprano tratamiento. El puerperio es el periodo que se extiende desde el parto hasta la aparición de la primera menstruación. El puerperio inmediato son las primeras 24 horas y es donde se debe tener mayor cuidado y énfasis a la paciente observando y verificando si no presenta signos y síntomas de peligro como hemorragias, dificultad al respirar, temperatura; el puerperio mediato que va del segundo día hasta los 7 días y el puerperio tardío que comprende desde los 8 días hasta los 42 días después del parto. El climaterio es algo que muchas personas no conocen, pero no es más que el cambio de una etapa a otra. Significa que la mujer pasa de estar de la etapa reproductiva, en la cual tiene una función adecuada de sus ovarios, a una etapa en la cual es no

reproductiva, que ya no hay función hormonal y que en ese estado ya no regla y presenta síntomas como bochornos. Esta etapa ocurre entre los 45 y 65 años de edad. La menopausia es un signo del climaterio que ocurre entre los 47 y 55 años, no suele ser un fenómeno brusco, sino que tiene falta de menstruación uno o varios meses. Para determinar que es una menopausia es necesario que la mujer haya estado un año sin menstruación. Los profesionales de salud tienen la obligación de informar sobre las medidas de diagnóstico precoz del cáncer de mama, educación sexual, ejercicio físico y mental, y apoyo para reforzar la autoestima. La mayoría de las personas estamos conscientes sobre el cuidado de nuestra salud, pero cuando una mujer es madre, esposa e hija, a menudo, antepone sus múltiples roles de cuidado, lo que, con el paso del tiempo, puede influir en su salud. Cuando la mujer pasa por la etapa del climaterio y menopausia es muy importante mantenerla informada y subirle el ánimo, para su propio bienestar. Existen diversas causas de muertes, las enfermedades no transmisibles, enfermedades cardiovasculares, depresión son más comunes en mujeres que hombres. La violencia hacia la mujer es un tema preocupante, expresada en cualquiera de sus formas, tiene consecuencias no solo para la mujer, sino también para el de sus familias y comunidades, lo que quiero decir es que abarca consecuencias tanto en el plano de la salud física, psicológica y sexual como costos sociales y económicos, por lo tanto, en muchas ocasiones la muerte. Las dos ramas de la salud que se encargan de la salud integral de la mujer son: ginecología y obstetricia. Se encargan del diagnóstico y tratamiento de las enfermedades propias de la mujer. La obstetricia es muy bonita porque se encarga del seguimiento del embarazo, controles prenatales, parto y puerperio, en sí, toda la etapa del embarazo. Tanto hombres como mujeres debemos tener y aplicar los cuidados básicos para mantener la salud, como alimentación adecuada, higiene personal, prevención de riesgo, etc., ya que si no se lleva a cabo eso, no tendremos un completo estado de bienestar físico, psicológico y social. Las actividades de promoción y prevención de las enfermedades, buscan lograr un completo bienestar y equilibrio del cuerpo humano, las actividades que se deben realizar son, desarrollar aptitudes personales, desarrollar entornos favorables,

reforzar la acción comunitaria, reorientar los servicios de salud e impulsar políticas públicas saludables. La promoción de salud puede ser abordada desde diferentes escenarios: escenario macrosocial, microsocio, interpersonal e individual. Realmente todos debemos cuidarnos, la salud no depende de los médicos. La buena salud es esencial para tener una vida productiva y plena y el derecho de todas las mujeres a controlar todos los aspectos de su salud. Queda claro que hablar de salud de la mujer es referirse a extenso conjunto de cuidados, tratamiento y diagnóstico de enfermedades que afectan su bienestar durante su ciclo vital. La salud no lo es todo, pero sin ella lo demás es prácticamente nada.