



Universidad Del Sureste
Poblado Dosmontes/carretera Villahermosa

Alumno: José Leonardo Arias Cruz

Docente: Jessica Del Carmen Jiménez

Materia: Enfermería En El Cuidado De La Mujer

Grupo: G

Cuatrimestre: 4to

Trabajo: Ensayo La Mujer Durante El Embarazo

En este producto se hablará sobre el embarazo puede constituir una etapa muy importante para la mujer, ya que supone la gestación de una nueva vida en su interior. Se trata de toda una experiencia y una etapa de cambios para la futura mamá y su organismo, que se prepara para alojar al bebé y cubrir sus necesidades durante nueve meses. Uno de los primeros síntomas que suelen anunciar el embarazo es la ausencia de menstruación. Pero, en ciertas ocasiones, se pueden dar otros síntomas que anuncian el cambio de estado. Algunos de estos síntomas del embarazo son dolor e hinchazón abdominal, cambios en el pecho, cansancio y sueño, ganas frecuentes de orinar o dolor de espalda. Habitualmente, estas señales se pueden confundir con las dolencias premenstruales, debido a su gran parecido. También, debemos destacar que los síntomas no son los mismos para todas las mujeres, ya que cada organismo y cada embarazo son distintos.

Asistencia y cuidados en el embarazo

Recibir buen cuidado antes, durante y después de su embarazo es muy importante. Puede ayudar a su bebé a crecer y desarrollarse, y a mantenerlos a ambos saludables. Es la mejor manera de asegurar que su pequeño tenga un buen inicio para una vida saludable.

Cuidado prenatal

Un buen cuidado prenatal incluye una buena alimentación y buenos hábitos de salud antes y durante el embarazo. Idealmente, usted debe hablar con su proveedor de atención médica antes de empezar a intentar quedar embarazada. He aquí algunas cosas que deberá hacer:

Elegir a un proveedor: será necesario que elija un proveedor para su embarazo y parto. Este proveedor le ofrecerá servicios de cuidado prenatal, de parto y de posparto.

Tomar ácido fólico: si está contemplando quedar embarazada, o si ya lo está, debe tomar un suplemento con al menos 400 microgramos (0.4 mg) de ácido fólico todos los días. Tomar ácido fólico reducirá el riesgo de ciertos defectos congénitos. Las vitaminas prenatales casi siempre contienen más de 400 microgramos (0.4 mg) de ácido fólico por cápsula o tableta.

También debería:

Hablar con su proveedor sobre cualquier medicamento que tome. Esto incluye medicamentos de venta libre. Solo debe tomar los medicamentos que su proveedor considere que es seguro tomar mientras está embarazada.

Evitar todo uso de alcohol y el uso de drogas recreativas y limitar la cafeína.

Dejar de fumar, si lo hace actualmente.

Asistir a consultas y exámenes prenatales: usted visitará muchas veces a su proveedor durante el embarazo para recibir cuidado prenatal. La cantidad de visitas y los tipos de exámenes que se le harán cambiarán según en qué punto de su embarazo se encuentre:

Cuidado durante el primer trimestre

Cuidado durante el segundo trimestre

Cuidado durante el tercer trimestre

Hable con su proveedor sobre los distintos exámenes que se le practicarán durante el embarazo. Estos exámenes pueden ayudar a su proveedor a ver cómo se está desarrollando el bebé y a detectar cualquier problema con su embarazo. Los exámenes pueden incluir:

Pruebas de ultrasonidos para ver cómo está creciendo su bebé y ayudar a establecer una fecha de nacimiento estimada

Pruebas de glucosa para detectar diabetes gestacional

Pruebas de sangre para detectar el ADN fetal normal en sangre

Ecocardiografía fetal para revisar el corazón del bebé

Amniocentesis para buscar defectos congénitos y problemas genéticos

Prueba de translucencia nucal para buscar problemas con los genes del bebé

Análisis en busca de enfermedades de transmisión sexual

Exámenes de tipo de sangre como Rh y ABO

Exámenes de sangre para anemia

Exámenes de sangre para hacer seguimiento a cualquier enfermedad crónica que haya tenido antes de quedar embarazada

Según sus antecedentes familiares, puede elegir hacerse pruebas de detección de problemas genéticos. Hay muchas cosas que debe pensar antes de realizar pruebas genéticas. Su proveedor puede ayudarle a decidir si esto es lo mejor para usted.

Si usted tiene un embarazo de alto riesgo, podría ser necesario que consulte a su proveedor con mayor frecuencia, y que se realicen exámenes adicionales.

Principales complicaciones durante el embarazo

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 diagnosticar, tratar o manejar afecciones antes de que se vuelvan serias. Algunas complicaciones frecuentes del embarazo son, entre otras, las siguientes:

La presión arterial alta, también denominada hipertensión, ocurre cuando se estrechan las arterias que transportan la sangre del corazón a los órganos del cuerpo. Esto hace que la presión aumente en las arterias. Durante el embarazo, esto puede dificultar el pasaje de la sangre hasta la placenta, la cual le proporciona nutrientes y oxígeno al feto.¹ la reducción del flujo sanguíneo puede enlentecer el crecimiento del feto y aumentar el riesgo para la madre de trabajo de parto prematuro y preeclampsia.^{1,2} 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

La diabetes gestacional ocurre cuando una mujer que no tenía diabetes antes del embarazo desarrolla la afección durante de embarazo. Normalmente, con la digestión, el cuerpo transforma parte de los alimentos en un azúcar llamada glucosa. La glucosa es la fuente principal de energía del cuerpo. Después de la digestión, la glucosa ingresa a la sangre para proporcionar energía al cuerpo. Para que la glucosa pase de la sangre a las células del cuerpo, el páncreas produce una hormona denominada insulina. En la diabetes gestacional, los cambios hormonales del embarazo hacen que el cuerpo no produzca suficiente insulina o que no la use con normalidad. En cambio, la glucosa se acumula en la sangre y causa lo que se conoce como diabetes o niveles altos de azúcar en sangre. Controlar la diabetes

gestacional siguiendo un plan de tratamiento indicado por un proveedor de atención médica es la mejor manera de reducir o prevenir problemas asociados con los niveles altos de azúcar en sangre durante el embarazo. Si no se la controla, puede causar presión arterial alta debido a la preeclampsia y que el bebé tenga un tamaño muy grande, lo cual aumenta el riesgo de parto por cesárea

Las infecciones, incluidas algunas infecciones de transmisión sexual (sti, por sus siglas en inglés), pueden ocurrir durante el embarazo y/o el parto y pueden ocasionar complicaciones para la mujer embarazada, el embarazo y el bebé después del parto. Algunas infecciones se pueden transmitir de la madre al bebé durante el parto cuando el bebé pasa a través del canal de parto; otras infecciones pueden ser transmitidas al feto durante el embarazo.¹ muchas de estas infecciones se pueden prevenir o tratar con cuidados adecuados previos a la concepción, prenatales y de seguimiento posterior al parto

La preeclampsia es una afección médica seria que puede ocasionar un parto prematuro y la muerte. Su causa es desconocida, pero algunas mujeres tienen mayor riesgo. Los factores de riesgo incluyen⁵:

Primer embarazo⁵

Preeclampsia en un embarazo previo⁵

Afecciones existentes como presión arterial alta, diabetes, enfermedad renal y lupus eritematoso sistémico¹

Tener 35 años de edad o más¹

Tener un embarazo de dos o más fetos¹

Obesidad

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.⁶

La progesterona, una hormona producida naturalmente durante el embarazo, se puede usar para ayudar a evitar un nacimiento prematuro en algunas mujeres. En un estudio dirigido por investigadores del nichd en el año 2003, se halló que dar suplementos de progesterona a mujeres con mayor riesgo de tener un parto prematuro debido a un nacimiento prematuro previo reduce en un tercio el riesgo de un posterior nacimiento prematuro

Aborto espontáneo 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.⁸ las mujeres que experimentan este signo en cualquier momento durante el embarazo deben comunicarse con su proveedor de atención médica

La pérdida del embarazo después de la semana 20 del embarazo se denomina mortinatalidad. En aproximadamente la mitad de todos los casos informados, los proveedores de atención médica no pueden encontrar una causa para la pérdida. Sin embargo, las afecciones médicas que pueden contribuir a la mortinatalidad incluyen anomalías cromosómicas, problemas con la placenta, poco crecimiento fetal, problemas de salud crónicos de la madre e infecciones. Lea más sobre las afecciones de salud y los factores del estilo de vida que pueden aumentar el riesgo de morir durante el embarazo, las mujeres experimentan numerosos cambios, principalmente a nivel emocional y, con el transcurrir de los meses, en el aspecto físico.

Durante los tres primeros meses, aunque no existan cambios corpóreos muy notorios, se presentan sensaciones relacionadas a los cambios hormonales. A continuación algunos de ellos.

Nauseas

Cambios de humor

Sentimientos de intranquilidad

Conoce más: los hombres tienen cambios hormonales en el embarazo

En el segundo trimestre, el tamaño del abdomen es más evidente y se perciben movimientos activos. En este periodo la futura mamá mejora físicamente, al pasar los malestares del primer trimestre y al estar más adaptada a los cambios.

Finalizando el último trimestre es común la presencia de preocupación, ansiedad, dudas y temores con respecto al parto. Asimismo, se vive un estado de impaciencia. En esta etapa se debe tener extrema precaución, pues la predisposición para el nacimiento, la lactancia y el desarrollo de la maternidad dependerán de la elaboración psicológica del embarazo.

Es importante destacar que los cambios emocionales durante el embarazo no se dan de la misma manera en todas las mujeres, algunas los experimentan intensamente y otras no logran percibirlos.

Conoce más: cambios en el estilo de vida para reducir complicaciones en el embarazo

Además de los síntomas anteriores, la academia americana de médicos de familia señala otro tipo de cambios. Aquí los más recurrentes.

Sensación de cansancio

Sensación de mareo

Tener que orinar con más frecuencia de lo habitual

Aumento de peso

Ardor de estómago

Estreñimiento

Cambios en los senos y la piel

Dificultad para concentrarse e irritabilidad

Es esencial conocer los cambios que pueden producirse durante el embarazo, y así lograr identificar aquellos que podrían ser anormales. Infórmate con un médico y lleva un registro de tu proceso gestacional.rtinatalidad.

Cuidado de salud prenatal

La clave para proteger la salud de su bebé está en hacerse exámenes médicos prenatales regularmente. Si cree que puede estar embarazada, concierte su primera cita prenatal con el profesional de la salud. Muchos profesionales del cuidado de la salud no le permitirán hacer su primea cita antes de las 8 semanas de embarazo, a menos que exista un problema.

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. 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 cuatro semanas hasta la 28^a semana de embarazo

A partir de entonces, cada dos semanas hasta la 36^a semana de embarazo

Y luego una vez por semana hasta el parto

A lo largo del embarazo, el profesional de la salud que supervise su embarazo la pesará y le tomará la tensión arterial al tiempo que evalúa el crecimiento y el desarrollo del bebé (palpándole 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.

Si usted todavía no ha elegido un profesional de la salud para asesorarle y tratarle durante el embarazo, puede optar entre varias alternativas posibles:

Obstetras / ginecólogos (médicos especializados en el embarazo y el parto, aparte de en el apartado reproductor femenino y la salud de la mujer en general).

Médicos de familia (médicos que ofrecen una amplia gama de servicios a pacientes de todas las edades –a veces incluyendo la obstetricia).

Enfermeras-comadronas tituladas (enfermeras especializadas en las necesidades sanitarias de las mujeres embarazadas, incluyendo los cuidados prenatales y la atención durante el parto y el alumbramiento, así como los cuidados posparto en los embarazos sin complicaciones). También hay otros tipos de comadronas, pero usted siempre debería elegir una que pueda acreditar su formación y que esté especializada en este campo.

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. No obstante, las enfermeras-comadronas han de tener la posibilidad de acceder a un médico en el caso de que surjan problemas inesperados durante el parto o de que deba practicarse una cesárea.

Nutrición y suplementos

Ahora que usted está comiendo para dos (¡o más!), no es el mejor momento para escatimar calorías o ponerse a dieta. De hecho, ocurre justamente lo contrario – necesita aproximadamente 300 calorías diarias más, sobre todo cuando el embarazo esté bastante avanzado y el bebé crezca más deprisa. Si usted está muy delgada, es muy activa o espera varios bebés, necesitará ingerir todavía más calorías. Pero, si tiene sobrepeso, es posible que su médico le recomiende no aumentar tanto la ingesta de calorías.

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 en 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 de quedarse embarazada. El profesional de la salud que supervise 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.

Cuidados de salud en el embarazo complicado

A veces, un embarazo de alto riesgo es el resultado de una afección médica presente antes del embarazo. En otros casos, una afección médica que se desarrolla durante el embarazo para ti o tu bebé hace que se convierta en un embarazo de alto riesgo.

Estos son algunos de los factores específicos que pueden incidir en un embarazo de alto riesgo:

Edad avanzada de la madre. Los riesgos del embarazo son más altos para las madres mayores de 35 años.

Opciones de estilo de vida. Fumar cigarrillos, beber alcohol y consumir drogas ilegales puede aumentar el riesgo de un embarazo.

Problemas de salud materna. La presión arterial alta, la obesidad, la diabetes, la epilepsia, las enfermedades de la tiroides, los trastornos cardíacos o sanguíneos, el asma mal controlada y las infecciones pueden aumentar los riesgos del embarazo.

Complicaciones en el embarazo. Existen diversas complicaciones que se desarrollan durante el embarazo que pueden plantear riesgos. Algunos ejemplos son la posición anormal de la placenta, un crecimiento fetal inferior al percentil 10 para la edad gestacional (restricción del crecimiento intrauterino) y la sensibilización al factor rh, una afección potencialmente grave que puede presentarse cuando tu grupo sanguíneo es rh negativo y el de tu bebé es rh positivo.

Embarazo múltiple. Los riesgos son mayores para las mujeres que están embarazadas de gemelos o más de dos bebés.

Embarazos previos. Los antecedentes de trastornos de hipertensión relacionada con el embarazo, como la preeclampsia, aumentan el riesgo de que te den este diagnóstico en tu próximo embarazo. Si en tu último embarazo tuviste un parto prematuro o tuviste múltiples partos prematuros, tienes mayor riesgo de tener un

parto prematuro en tu próximo embarazo. Habla con tu proveedor de atención médica sobre tus antecedentes obstétricos completos.

¿qué medidas puedo tomar para promover un embarazo saludable?

Tanto si sabes de antemano que tendrás un embarazo de alto riesgo como si simplemente quieres hacer todo lo posible para evitar un embarazo de alto riesgo, respeta lo básico. Por ejemplo:

Programa una cita previa a la concepción. Si está pensando en quedar embarazada, consulta a tu proveedor de atención médica. Podría aconsejarte que empieces a tomar una vitamina prenatal diaria con ácido fólico y que alcances un peso saludable antes de quedar embarazada. Si tienes una afección médica, tu tratamiento podría sufrir modificaciones a modo de preparación para el embarazo. Tu proveedor de atención médica también podría analizar tu riesgo de tener un bebé con una afección genética.

Recibe atención médica prenatal de manera regular. Las consultas prenatales pueden ayudar a que tu proveedor de atención médica controle tu salud y la salud de tu bebé. Podrían remitirte a un especialista en medicamentos materno-fetales, genética, pediatría u otras áreas.

Evita las sustancias riesgosas. Si fumas, deja de hacerlo. El alcohol y las drogas ilícitas también están prohibidos. Habla con tu proveedor de atención médica sobre cualquier medicamento o suplemento de venta con o sin receta médica que estés tomando.

Gracias a la realización de este trabajo se puede llegar a conocer un tema de vital importancia para todos, tanto hombres como mujeres, que es el embarazo. Es un tema de vital importancia para ambos sexos, ya que ambos están involucrados en todos los pasos del mismo, y la información de este trabajo va dirigida a los dos. Se tocaron puntos cuales son las características que presenta tanto el bebé como la madre en el cuidado y complicaciones y cuáles son los cambios a nivel biológico que suceden.

Referencias

<https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/pregnancy-week-by-week/in-depth/high-risk-pregnancy/art-20047012>

<https://www.blogdeasisa.es/salud/introduccion-al-embarazo/>

https://www.google.com/search?bih=689&biw=1280&hl=es-419&sxsrf=ALeKk00ILd5y1Rg9_rHkYAlcRrjclB6zRQ%3A1606587799976&ei=l5XCX6f3Oo-MsQX28pqQCw&q=Cuidados+de+la+salud+de+la+mujer+en+el+embarazo+normal&oq=Cuidados+de+la+salud+de+la+mujer+en+el+embarazo+normal&gs_lcp=CgZwc3ktYWlQAzoHCCMQ6glQJ1D7lwFY-5cBYPOhAWgBcAF4AIAB_gGIAf4BkgEDMi0xmAEAoAEBoAECqgEHZ3dzLXdperABCsABAQ&sclient=psy-ab&ved=0ahUKEwjnnvj47aXtAhUPRqwKHxa5BrIQ4dUDCA0&uact=5