



**Nombre: Karla Guadalupe Cornelio Jiménez**

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

**Grupo: G**

**Grado: 3er Cuatrimestre**

## UNIDAD III LA MUJER DURANTE EL EMBARAZO

Unas de las mejores cosas que puede hacer una mujer para su vida y su familia es planificar sus embarazos y tomar los cuidados adecuando antes de su embarazo. Como unos de los cuidados de la mujer en el trascurso de su gestación es acudir a sus consultas prenatales las cual son desde las primeras 12 semanas de embarazos.

1ra. consulta: en el transcurso de las primeras 12 semanas 2a. consulta: entre la 22 - 24 semanas 3a. consulta: entre la 27 - 29 semanas 4a. consulta: entre la 33 - 35 semanas 5a. consulta: entre la 38 - 40 semanas

Algunas mujeres en sus embarazos suelen tener complicaciones tales como los abortos, embarazo ectópico, gestaciones molares por lo cual lo adecuando es estar hiendo consecutivamente y de la manera apropiada a las consultas prenatales para descartar de igual manera todo tipo de problemas.

Durante la etapa de embarazo hay cambios físicos y emocionales en una mujer ya que la mujer inicia una nueva etapa en su vida de gran importancia. Los cambios fiscos en una mujer durante el embarazo son cambios en las mamas, la coloración azul oscuro o rojo purpúreo de la mucosa vaginal presupone el embarazo, pero puede ser ocasionada por otro proceso de congestión intensa, el aumento de pigmentación de la piel y la aparición de estrías no son específicos de una gestación, el agrandamiento del abdomen, los cambios en el útero, en cuanto a la forma, Tamaño y consistencia, los cambios en el cuello uterino (edematoso y con Un contorno circular, la detección de contracciones intermitentes del Útero (contracciones de Braxton Hicks), Signo de Hegar: ablandamiento del istmo uterino, Zona que está entre el cérvix y el cuerpo uterino Que se detecta entre las 6 y 8 semanas de gestación. Los cambios emocionales en una mujer durante la gestación son repentinos ya que pan de un momento de llanto a felicidad mayormente estos cambios ocurren mayormente en las primeras 12 semanas.

Los cuidado de una mujer embarazada se debe monitorear la salud de la madre y del feto durante todo el embarazo y enseñarle que hacer para que sea responsable de su embarazo como hacer ejercicio y actividad física, evitando la fatiga excesiva y la actividad atlética desacostumbrada, Abandonar la actividad laboral no saludable, no tener contacto frecuente con humos, polvos, evitar los deportes bruscos o virtualmente peligrosos,

fomente la natación ligera., aumentar las horas de descanso y de sueño, usar vestimenta: confortable, ligera y adecuada al clima que exista, Debe evitar usar ligas y medias elásticas, si existen várices, Utilizar ajustadores adecuados desde el principio del embarazo.

En algunos embarazos suelen suceder ser complicados por lo cual se debe tratar a la mujer recibiendo educación sanitaria acerca de los riesgos que trae el hábito de fumar para la salud de la madre, del niño, ofrecerle alternativas de lo que pudiera hacer para evitar fumar en los momentos que ya tiene costumbre hacerlo, Brindarle la posibilidad de que entre en un programa para dejar de fumar, vigilar los resultados de los exámenes complementarios para detectar posibles alteraciones como consecuencia del hábito de fumar, enseñar a la paciente a medirse la auscultar frecuencia cardíaca fetal, medir dinámica uterina, explicar los síntomas de las complicaciones para que permitan actuar a tiempo y evitar mayores complicaciones.