



PASIÓN POR EDUCAR

**Nombre de alumno: Shareni  
Guadalupe Becerra Gutiérrez**

**Nombre del profesor: Maria  
Cecilia Zamorano**

**Nombre del trabajo: Tablas de  
Cuidados de Enfermería**

**Materia: Enfermería en el Cuidado  
de la Mujer**

**Grado: 4°**

**Grupo: A**

Comitán de Domínguez Chiapas, octubre de 2021



<b>CUIDADOS DE ENFERMERÍA</b>	
<b>LA MUJER DURANTE EL EMBARAZO</b>	Orientar sobre la alimentación que debe consumir una dieta equilibrada
	Fomentar el ejercicio físico, sin exceder
	Aconsejar sobre los efectos nocivos en la mujer y en el producto al consumir bebidas alcohólicas, tabaco, café, entre otros
	Orientar a la mujer que no debe automedicarse
	Orientar sobre el uso de ropa cómoda
	Orientar sobre el uso de zapatos sin tacón por el riesgo de caídas
	Dar a conocer la importancia del control pre-natal
	Dar a conocer a la mujer los principales cambios que sufrirá su cuerpo sobre el embarazo
	Dar a conocer los signos de alarma, como son: Sangrado transvaginal, Mal estado en general, Edema de miembros inferiores y Falta de movimiento fetal
	Orientar sobre el control de los signos vitales, para descartar patologías agregadas
	Enseñar psicoprofilaxis pre-natal
	Orientación y enseñanza de la técnica de lactancia materna
	Masaje y preparación de las mamas para la lactancia materna
	Masaje y orientación sobre el uso de cremas y aceites para evitar las estrías
	Orientar a la mujer embarazada sobre los descansos que debe tener para evitar complicaciones
	Orienta a la mujer que ante cualquier signo de alarma, acuda a su unidad de salud más cercana