

**Nombre de alumno: César Eduardo Figueroa  
Moreno**

**Nombre del profesor: María Cecilia Zamorano**

**Nombre del trabajo: Cuadros**

**Materia: ENFERMERIA EN EL CUIDADO DE LA MUJER**  
PASIÓN POR EDUCAR

**Grado: 3      Grupo: "A"**

| Cuidado  | Objetivo   |
|--|--|
| Fomentar la alimentación saludable   | Para evitar enfermedades como obesidad o diabetes gestacional                                    |
| Fomentar el realizar ejercicio o actividad física no tan pesada                              | Evitar enfermedades como las anteriores  |
| Debera asistir a consultas prenatales  | Para llevat control sobre el producto y que valla creciendo en buen estado de salud              |
| Aconsejar el evitar por completo el consumo de alcohol y otros                               | Puede traer consecuencias al producto  |
| El uso de tacones debera evitarlo  | Puede sufrir alguna caida y complicaciones   |
| Fomentar el chequeo de signos vitales  | Puede presentar preclampsia  |
| Fomentar el cuidado de las mamas   | Para asi poder amamantar de forma correcta y tiempo necesario al producto                        |
| Enseñar la tecnica de lactancia materna.   | Ya que algunas tienes el boton mamario hundido y eso puede ser complicado a la hora de amamantar |
| Fomentar y ayudarle a tener una buena postura física, cuando se agacha, acuesta, camina.etc. |  |
| Enseñarle cicoprofilaxis   | Ayudara a la hora del parto a saber respirar correstamente.                                      |
| Dar a conocer signos de alarma como lo son son sangrados transvaginales                      | Puede ser signo de aborto o amenaza de uno   |
| Evitar la actividad sexual en el ultimo trimestre  | Este puede causar un nacimiento prematuro  |