



Nombre de alumno: Karla Paulina López Santis

Nombre del profesor: María Cecilia Zamorano Rodríguez

Nombre del trabajo: Tabla cuidados de enfermería

Materia: Enfermería en el cuidado de la mujer

Grado: 4to

PASIÓN POR EDUCAR

Grupo: B

Comitán de Domínguez Chiapas 30 de octubre 2021

CUIDADOS DE ENFERMERÍA EN EL EMBARAZO.

Cuidados	Propósito
Hablar con Su proveedor Sobre cualquier medicamento que tome.	Es fundamental para el cuidado del paciente.
Evitar todo uso de alcohol y el uso de drogas recreativas y limitar la cafeína.	Para no causar aborto espontaneo, muerte fetal y una variedad de discapacidades físicas.
Dejar de fumar, si lo hace actualmente.	Para evitar defectos en el nacimiento.
Tomar acido fólico	Para evitar malformaciones
Tomar abundantes líquidos	Para que el cuerpo de la mujer combata la deshidratación.
Tener Dieta adecuada (frutas y verduras)	Para proporcionar los nutrientes adecuados y favorecer el crecimiento y desarrollo del bebe.
Hacer Ejercicio moderado	Reducir dolores de espalda, hinchazón, mejorar animo y nivel de energía.
Tener Atención prenatal	Para prevenir dichos riesgos
Tener un buen descanso	Ayuda en la salud tanto física como mental. Mejora el flujo sanguíneo.
Optar por no automedicarse	Evitar causas de malformaciones congénitas.
Checar frecuencia cardiaca fetal	Evaluar el bienestar del feto

Vigilar frecuencia cardiaca fetal	Identificar cualquier cambio que pueden estar asociados con problemas durante el embarazo.
Recibir como mínimo 5 consultas prenatales	Para así poder llevar un control.
Utilizar ropa holgada y zapatos cómodos	Para evitar accidentes como resbalones, y estar cómoda.
Seguir indicaciones de la persona de salud.	Para poder mantenerse sanos a ambos.