



**Mi Universidad**

## **Tabla**

*Nombre del Alumno: yuriceyda López Velasco*

*Nombre del tema: tabla de los cuidados de enfermería en el embarazo*

*Parcial: 3*

*Nombre de la Materia: enfermería en el cuidado de la mujer.*

*Nombre del profesor: Lic. María Cecilia zamorano Rodríguez*

*Nombre de la Licenciatura: en enfermería*

*Cuatrimestre: 4*

<b>Cuidado de enfermería para la mujer embarazada</b>	<b>Propósito</b>
Dieta adecuada	Satisfacer las exigencias nutricionales del bebe'.
Recomendación de ácido fólico	para que no haya malformaciones, y ayuda a formar el tubo neural, y ayuda a prevenir defectos del nacimiento graves del bebe' del cerebro(anencefalia) y de la columna vertebral (espina bífida) del bebe'.
abundantes líquidos	Facilita el transporte de nutrientes hacia el torrente sanguíneo del feto y su distribución por todo el organismo.
Dieta adecuada frutas/ verduras	Incluye comer sano de forma positiva y balanceada tanto en la salud de la madre como en él bebe'.
Ejercicio moderado	Propósito es necesario para que se prepare la madre a la hora del parto y estén relajado su cuerpo.
Descansar y dormir bien	Mejorar el flujo de la sangre entre el corazón, el feto, el útero. Y los riñones.
No bebidas alcohólicas / drogas	Es que no se consuma porque es dañino para el feto ya que puede nacer él bebe' con bajo peso, retraso mental y malformaciones
No automedicarse	Su propósito es no consumir medicamentos que el médico no lo indique porque puede sufrir de hemorragias dolor de cabeza y pueda haber un aborto instantáneo
signos de alarma > stv dolor/ hiperémesis >vomito.	Es poderlos identificar por una hemorragia de sangrado vaginal, a la preclamsia o perdida de liquido con olor, y insuficiencia placentaria del feto.
Usar Zapatos cómodos	es que la madre se sienta cómoda y no se le hinchen los pies, y que no vaya a sufrir una caída por usarlos y es que no sufra dolores de espalda.
Usar ropa cómoda	Es que no debe usar ropa apretada por él bebe que es incómodo y que la ropa ajustada ase que él bebe' nada más este cambiando de lugar, por eso es recomendable usar ropas flojas ya sea batas aparentes de embarazo.
Vistas regulares al ginecólogo	Es Que el ginecólogo vaya checando cómo va él bebe' adentro del vientre de la madre para que no venga con malformaciones o que venga enredado el cordón umbilical.

Cuidar los dientes de higiene	es evitar caries, e infecciones o el agravamiento de las encías y eliminar placas de bacterias y es evitar sequedad de la boca, y evitar la halitosis.
Cuidar la piel	es que se ponga protector solar o cremas para que no tenga manchas en la piel y cara tratamientos que ayudan a que no les salga.
Comienza tus ejercicios de piso pélvico.	Es que con hacer los ejercicios es para que cuando se vaya a la hora de parto se ha más seguro en la expulsión del bebe' y ya no haya más complicaciones y poder hacer ejercicios de la parte de las pernas.