



**Nombre de alumno: Nelsi Beatriz  
Morales Gómez**

**Nombre del profesor: María Cecilia  
Zamorano Rodríguez**

**Nombre del trabajo: Cuidados de  
Enfermería**

**Materia: Enfermería En el Cuidado De  
La Mujer**

**Grado: 4°**

**Grupo: "B"**

Comitán de Domínguez Chiapas a octubre de 2021

## **CUIDADOS DE ENFERMERÍA PARA LA MUJER EMBARAZADA**

<b>Cuidados de Enfermería</b>	<b>Propósito</b>
Buena Hidratación	el agua mineral natural, contribuye a favorecer un correcto desarrollo del embarazo y, más adelante, ayuda a preservar la cantidad y calidad de la leche materna durante la lactancia
Ejercicio moderado	protege y mejora el bienestar de la madre y el feto
Dormir bien	Uno de los síntomas habituales del embarazo es que la mujer se siente cansada de manera muy frecuente. Por eso, es recomendable que duerma correctamente
Evitar el tabaco	Para evitar causar problemas de salud en él bebé
Evitar el alcohol	Para evitar daño al bebé a medida que se desarrolla dentro del útero
Recomendar Ácido Fólico	ayuda a prevenir ciertos defectos de nacimiento
Dieta adecuada	Preparar el organismo de la madre para el parto y Satisfacer las exigencias nutritivas del bebé
Frutas	garantiza el aporte de las vitaminas, minerales y de la fibra tanto la mujer como el bebé necesitan para su desarrollo
Verduras	Las verduras son perfectas para asegurar un buen aporte de vitaminas y minerales
Aversión prenatal	que cada gestación termine en un parto feliz y seguro y un recién nacido vivo y sano, de buen peso y sin complicaciones maternas
No auto medicarse	La automedicación en el embarazo también pueden afectar el desarrollo de ciertos órganos del bebé como los órganos reproductivos.
Hipertensión en el embarazo	Es aconsejable que las mujeres que padezcan de hipertensión se controlen la tensión en sus casas.
Monitorización del feto	útil en la evaluación del estado de salud del bebé
Control del aumento de peso	Aumentar la cantidad adecuada de peso durante el embarazo puede ayudar a proteger su salud y la de su bebé
Análisis de sangre y orina	Es importante detectar a tiempo posibles infecciones que pueden dañar gravemente al feto en sus primeras fases del desarrollo, así como para descartar posibles enfermedades.

