



Mi Universidad

Nombre del Alumno: ESTEBAN CONTRERAS HUERTA

Nombre del tema: TABLA DE CUIDADOS DE ENFRA..

Parcial: 3er PARCIAL

Nombre de la Materia: ENFERMERIA EN EL CUIDADO DE LA MUJER.

Nombre del profesor: MARIA CECILIA ZAMORANO.

Nombre de la Licenciatura: ENFERMERIA.

Cuatrimestre: 4° CUATRIMESTRE.

Lugar y Fecha de elaboración: 28/10/21

ACCION	OBJETIVO
Evitar todo uso de alcohol y el uso de drogas recreativas y limitar la cafeína.	Para evitar malformaciones en el feto.
Evitar de fumar, si lo hace actualmente.	No tener alteraciones en la T.A.
Recomendar la ingesta de ácido fólico	Para evitar meningocele
Tener una dieta balanceada y abúndate en líquidos	Para evitar subir demasiado de peso.
Acudir a las citas médicas.	Tener un control exacto y evolución del feto.
De preferencia usar ropa cómoda	
Se recomienda el ejercicio moderado	Para estar de buen ánimo y no tener alteración en los cambios de humor.
Asistir a consultas y exámenes prenatales	
Hacer un ultrasonidos para ver cómo está creciendo su bebé y ayudar a establecer una fecha de nacimiento estimada	Saber si existe alguna alteración en el producto.
Hacer una pruebas de sangre para detectar el ADN fetal normal en sangre	Saber si es compatible con la de la madre.
Hacer un Ecocardiografía fetal para revisar el corazón del bebé	Saber si no existe malformación en el corazón de feto.
Evitar comer cosas muy grasosas	Que no tenga irritación en el estogo e intestinos.
Descansar y dormir lo reglamentario.	Para que no se altere el ciclo dormitorio.
Evitar No auto medicarse	Porque puede tener consecuencias irrevisables en el feto.
Hacerse pruebas de glucosa para detectar diabetes gestacional	Para saber si se deben tomar otras acciones que no conlleven más riesgo.
Evitar subir muchas escaleras.	Para evitar una caída y ponga en riesgo a la madre como al feto.