



Nombre de alumno: Ana Belen Domínguez Santiz

Nombre del profesor: Cecilia Zamorano Rodríguez

Nombre del trabajo: Cuadro

Materia: Enfermería en el cuidado de la mujer

PASIÓN POR EDUCAR

Grado: 4to cuatrimestre

Grupo: LEN-B

Comitán de Domínguez Chiapas a 31 de octubre del 2021.

CUIDADOS DE ENFERMERÍA	PROPÓSITO
Hacer ejercicio moderado	Cuidar de que no exista alguna complicación, ya que al hacer mucho movimiento o levantar cosas pesadas puede generar un aborto o complicaciones.
Tener atención prenatal mínimo cada mes	Así poder llevar un control del embarazo, tanto para ella como para el feto, y descartar complicaciones o cualquier cosa.
Pedir no auto medicarse	Ya que existen muchos fármacos o medicamentos que no deben ser ingeridos ni en el embarazo como en la lactancia, y puede provocar complicaciones para el feto.
Tomar ácido fólico	Ayuda para el fortalecimiento y para evitar malformaciones del tubo neural, espinal bífida, etc.
Recomendar una alimentación correcta	Debe tener una dieta adecuada con frutas y bebidas ya que es de vital importancia la alimentación para no presentar cuadros de anemia.
Recomendar utilizar zapatos cómodos	Ya que carga más peso por el bebé y estar parada puede tener dolores de espalda.
Recomendar descansar bien	Ya que como embarazada pierde más energía de lo normal pues el feto también requiere de energía lo cual lo obtiene a través de la mamá
Evitar ingerir alcohol	Ya que él feto puede nacer con algún síndrome o presentarlo como el: SAF (Síndrome de alcohólico fetal) que es un crecimiento deficiente mientras el bebé está en el útero, o TEAF (Trastorno de Aspecto Alcohólico Fetal) que son afectaciones tanto físicos como del comportamiento y del aprendizaje ocasionados en una persona cuya madre bebió alcohol durante el embarazo.
Recomendar consumir abundantes líquidos	Ya que ayuda a prevenir la acidez causada por los jugos gástricos y las náuseas, e incrementa la cantidad de orina y favorece la depuración de toxinas, reduce la formación de cálculos

	renales y el desarrollo de infecciones de vías urinarias.
Tomar frecuencia cardiaca fetal	Para evaluar el bienestar del feto e identificar cualquier cambio que pueda estar asociado con problemas durante el embarazo y el trabajo de parto.
Si existe amenaza	de aborto
Recomendar reposo absoluto	Ya que probablemente puede estar desprendida la placenta y para no poner en peligro el feto y la mamá, ya que es una fase muy delicada.
Vigilar presencia de STV	
Monitorear signos vitales	Para que no exista el riesgo de tener preeclampsia o Eclampsia.
Tener exámenes prenatales	Para llevar un control y saber el estado del feto y de la mamá, hacerse estudios como ultrasonidos, de glucosa, Ecocardiografía fetal para revisar el corazón del bebé, Amniocentesis para buscar defectos congénitos y problemas genéticos
Evitar ingerir drogas	Porque le afecta al bebé.