

HOJA DE PRESENTACIÓN

- Nombre de la alumna: Sofi Adai Alvarez Montejo.
- Escuela: UDS (Universidad Del Sureste).
- LEN- Licenciatura En Enfermería.
- Unidad 3: La Mujer Durante El Embarazo.
- Temas De La Unidad 3: Asistencia Y Cuidados En El Embarazo, Cambios De La Mujer Durante El Embarazo, Valoración Del Estado Fetal, Interpretación De La Frecuencia Cardíaca Fetal, Valoración De La Madurez Fetal, Cuidados De Salud En El Embarazo Complicado.
- Instrucciones: Realizar Un Mapa Conceptual De Cada Uno De Los Trimestre Del Embarazo (3 Mapas) Que Incluya Lo Siguiete: 3.1 Asistencia Y Cuidados En El Embarazo. (Alimentación, Estudios, Laboratorios, Ecografías, Vacunas, Etc.). 3.3.1 Cambios Físicos De La Mujer. 3.3.2 Cambios Emocionales.
- Actividad 2.1: Mapas Conceptuales.
- Profesora: Juana Ines Herndadez Lopez.
- Materia: Enfermería En El Cuidado De La Mujer.
- Modulo: 2.
- 4to. Cuatrimestre.
- Grupo: LEN10SSC0520-A.
- Fecha de entrega: 20/11/2021.

LA MUJER DURANTE EL EMBARAZO

El primer trimestre va de la semana 1 hasta el final de la semana 12.

El segundo trimestre: va de la semana 13 hasta el final de la semana 26.

El tercer trimestre va de la semana 27 hasta el final del embarazo.

Asistencia y cuidados en el embarazo

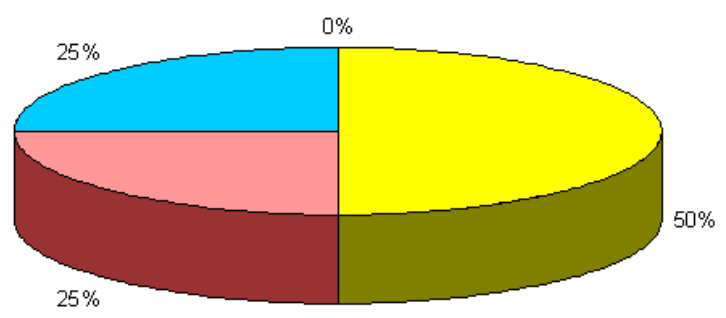
Cambios físicos en la mujer

Cambios emocionales

La unidad de salud debe promover que la embarazada de bajo riesgo reciba como mínimo cinco consultas prenatales, iniciando preferentemente en las primeras 12 semanas de gestación y atendiendo al siguiente calendario:
 1ra. Consulta: en el transcurso de las primeras 12 semanas 2a. consulta: entre la 22 - 24 semanas 3a. consulta: entre la 27 - 29 semanas 4a. consulta: entre la 33 - 35 semanas 5a. consulta: entre la 38 - 40 semanas La prolongación del embarazo después de las 40 semanas requiere efectuar consultas semanales adicionales con objeto de vigilar que el embarazo no se prolongue más allá de la semana 42. Prevención del bajo peso al nacimiento.



¿Cuándo creéis que son más difíciles de llevar los cambios emocionales?



■ Durante el primer trimestre de embarazo
 ■ Durante el tercer trimestre de embarazo
 ■ Tras el parto
 ■ Durante el segundo trimestre de embarazo

Los cambios emocionales en el embarazo, que viven las mujeres embarazadas, tienen una base hormonal. Los niveles de progesterona y estrógenos se duplican y, por este motivo, la parte racional de la personalidad disminuye, a la vez que se refuerza la parte emocional. Estos cambios en los receptores de los neurotransmisores dan lugar a estados de ánimo, que cambian de modo repentino, pasando de la alegría al llanto y se manifiestan en una mayor irritabilidad o mal humor, se notan en una hipersensibilidad. La mayoría de mujeres embarazadas presenta cambios de humor de forma brusca, pasando de la alegría a la tristeza en solo unos minutos. Además, las embarazadas se caracterizan por presentar una mayor irritabilidad, siendo mucho más sensibles a situaciones que antes no les afectaban tanto. Estos cambios de humor son mucho más frecuentes en el primer trimestre del embarazo.

TIPS PARA UN EMBARAZO SANO Y FELIZ

Comer y beber sano
 La dieta ha de ser variada y equilibrada. Lo importante es tomar alimentos ricos en nutrientes y vitaminas

Tomar vitaminas recomendadas:
 El médico nos recomendará vitaminas que incluyan ácido fólico ayudando al feto a desarrollarse mejor

Realizar ejercicio
 Un ejercicio moderado y constante te dará una mejor condición física permitiendo enfrentarte al trabajo de parto



Un buen descanso
 Dormir y descansar, lo que nos pida el cuerpo, guardar tiempo para nuestra relajación, nos ayudará a sentirnos mejor

Acudir a las visitas médicas:
 Visitar periódicamente al ginecólogo para obtener una asistencia prenatal adecuada

Comunicarnos con el bebé:
 Ponerle música, hará que lo sintamos más cerca, preparándonos para el momento en el que llegue a nuestros brazos

Generalmente a partir de las 12 semanas de gestación, el útero se percibe a través de la pared abdominal, y se aprecia su aumento de tamaño hasta el final del embarazo, apreciándose en menor medida en las nulíparas, por tener una musculatura abdominal con más tono en comparación con las múltiparas que han perdido parte de este. En las primeras semanas, el aumento del útero se percibe en el diámetro anteroposterior; en períodos más avanzados experimenta otras transformaciones, tales como, la blandura en el cuello y también contracciones palpables, no dolorosas se que pueden estimular con el masaje. Alrededor de la mitad del embarazo se observa el peloteo fetal, que ocurre cuando este es pequeño aún, en comparación con el volumen del líquido amniótico y ante cualquier presión brusca en el abdomen se hunde y vuelve a su posición original. Ya en la segunda mitad del embarazo, se pueden palpar los límites del cuerpo fetal a través de la pared abdominal de la madre, pero esta prueba por sí sola no es determinante; ya que algunos miomas serosos suelen simular la cabeza de un feto u otra de sus partes.

Signos positivos de embarazo: Son signos que pueden indicar positividad del embarazo. Estos son 3: 1. La identificación del latido cardíaco fetal (se debe explorar separado del de la madre). 2. Los movimientos fetales activos (percibidos por un profesional). 3. Reconocimiento del feto (para lo que se utilizan las técnicas ecográficas y radiografías).

Durante el embarazo la mujer sufre de algunas molestias, estas son: 1. Náuseas y vómitos, 2. Cansancio, 3. Acidez gástrica, 4. Frecuencia urinaria, 5. Mareos y cefaleas (dolor de cabeza), 6. Dolor pélvico, 7. Flujo vaginal, 8. Salivación, 9. Cloasma, 10. Estrías, 11. Várices, 12. Estreñimiento y hemorroides, 13. Dificultad al respirar, 14. Dolores de espalda, 15. Hinchazón.

Bibliografía:

ANTOLOGIA LEN405 ENFERMERIA EN EL CUIDADO DE LA MUJER.

Bibliografía de la antología:

FUNDAMENTOS DE ENFERMERIA, CUIDADOS DEL PACIENTE ANDERS AHLBCM SIGLO XX 2009

ENFERMERIA GINECOOBSTETRIICA RAYMOND S. GREENBERG2007

MUJER EN EL CUIDADO DE LA SALUD FEMENINA ANDERS AHLBOM SIGLO XXI 2009

MCGARRY K, BABB K, EDMONDS L, DUFFY C, ANVAR M, JEREMIAH J. WOMEN'S HEALTH TOPICS. IN: BENJAMIN IJ, GRIGGS RC, WING EJ, FITZ JG, EDS. ANDREOLI AND CARPENTER'S CECIL ESSENTIALS OF MEDICINE. 9TH ED. PHILADELPHIA, PA: ELSEVIER SAUNDERS; 2016: CHAP 70.

SCHRAGER SB, PALADINE HL, CADWALLADER K. GYNECOLOGY. IN: RAKEL RE, RAKEL DP, EDS. TEXTBOOK OF FAMILY MEDICINE. 9TH ED. PHILADELPHIA, PA: ELSEVIER SAUNDERS; 2016:CHAP 25.

FREUND K. APPROACH TO WOMEN'S HEALTH. IN: GOLDMAN L, SCHAFFER AI, EDS. GOLDMAN-CECIL MEDICINE. 25TH ED. PHILADELPHIA, PA: ELSEVIER SAUNDERS; 2016:CHAP 237