



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

DOCENTE: LIC. JUANA INÉS HERNANDEZ LÓPEZ

MATERIA: CUIDADOS BASICOS DE LA MUJER

TAREA: MAPA CONCEPTUAL DE LOS TRIMESTRE DEL EMBARAZO

PRESENTA: PAMELA GUADALUPE RUEDA RAMIREZ

CARRERA: LICENCIATURA EN ENFERMERIA

GRADO 4TO CUATRIMESTRE

20DE NOVIEMBRE DEL 2021

VILLAHERMOSA, CENTRO, TABASCO

Primer Trimestre

Asistencia y cuidado

Tales son:

Alimentación

En los primeros 3 meses de embarazo, no necesitas comer más de lo que usualmente comías antes de quedar embarazada, incluso aunque tengas ganas. Sin embargo, en el 2º y 3º trimestre, es posible que necesites un extra diario de 600 kJ mientras tu bebé comienza a aumentar de peso. Eso equivale a dos piezas extras de fruta al día.

Estudios

Cribado del primer trimestre: Este examen incluye un análisis de sangre y una ecografía. Ayuda a determinar si el feto tiene riesgos de presentar una anomalía cromosómica (como Síndrome de Down) o deformaciones congénitas (como un problema del corazón). Se hace prueba contra el VIH, Hepatitis B y Sífilis

Vacunas

Solo, Covid-19 a la novena semana de embarazo

Cambios físicos

Es

Muy posible que no se noten a simple vista. El aumento de los pechos es muy pequeño y pasa inadvertido. Es de manera interna donde se producen más cambios, ya que empieza a engrosar la pared uterina, se forman el cordón umbilical y la placenta.



Cambios emocionales

Son

- Debido a la acción de las hormonas y a la mayor exigencia energética, puedes sentirte cansada, con más sueño, con mayor sensibilidad emocional y tal vez confundida.
- Pueden ser frecuentes los cambios bruscos de humor y ganas súbitas de llorar
- Suele disminuir el deseo sexual, por el cansancio y molestias físicas o por el temor de no dañar al bebé.
- Si la mujer siempre ha valorado su independencia y profesión, puede sentir el embarazo como un obstáculo, afectando a su autoestima.



Segundo Trimestre

Asistencia y cuidado

Tales son:

Alimentación

Recomendable seguir unas pautas de alimentación. Aumenta la ingesta de proteínas, hidratos de carbono y calcio. La anemia es más común en el segundo y tercer trimestre, por lo que es importante que consumas alimentos que contengan hierro: carnes rojas, hígados, mejillones y huevos.

Debes asegurar a tu organismo el **aporte adecuado de vitamina B-12** (presente en carnes, pescados, huevos y lácteos) y **vitamina C** (cítricos).

También debes consumir suficiente **ácido fólico** (espárragos, guisantes, col y frutos secos) y **yodo** (pescados y mariscos).

Evita las grasas saturadas y la bollería para evitar ganar peso en exceso.

Vacunas

Vacuna antigripal, si se encuentra en temporada de gripa

Cambios físicos

Momento en el cual

los primeros síntomas del embarazo empiezan a ser evidentes. Los pechos empiezan a aumentar y se vuelven más sensibles al tacto. Del mismo modo las areolas también crecen y se vuelven más oscuras. El útero empieza a aumentar, aunque de forma visible no pueda apreciarse, y las caderas puede que empiecen a ensancharse levemente

Estudios

Ecografía morfológica o ecografía del segundo trimestre es fundamental para el control gestacional ya que es en ese momento, a las 20 semanas, cuando podemos estudiar la anatomía fetal, así como la valoración placentaria, **inserción del cordón umbilical y** hacer valoración del líquido amniótico, destaca el especialista.

Cambios emocionales

EI

Cansancio y las ganas de dormir aumentan, y con ellos, aparecen también los cambios de humor impulsados por la revolución hormonal que atraviesa el cuerpo. Durante estas primeras semanas, la conocida como "hormona del embarazo", o HCG, se multiplica en el organismo, y los cambios de humor o la sensibilidad son algunas de las consecuencias.



La



TERCER TRIMESTRE

Asistencia y cuidado

Tales son:

Alimentación

Aumentar los alimentos que aportan hidratos de carbono, aumentar la proteína, aumentar ingesta de calcio, el hierro y yodo



Estudios

A partir de la semana 31 y hasta las 34 semanas debe realizarse la ecografía de tercer trimestre, con la finalidad de evaluar el crecimiento del feto y su posición. De la semana 33 a la 37 es el momento de realizar los análisis del tercer trimestre: donde vuelve a realizarse un hemograma para valorar la anemia y la serología de toxoplasma si la gestante no está inmunizada, además de una prueba coagulación previendo la administración de analgesia peridural si la gestante lo desea. Entre la semana 35 y 37 se realiza un cultivo vaginal, para descartar la presencia del germen *Streptococo agalactiae*. Si resultara positivo, se administrará antibióticos durante el trabajo de parto para prevenir una eventual infección del bebé.

Cambios físicos

Los

Cambios se empiezan hacer intensos, no solo a nivel interno, sino que a nivel externo ya empiezan a ser visibles para otras personas.

Los pechos siguen aumentando al igual que el peso, hasta alcanzar más o menos un 10% del crecimiento que alcanza a lo largo de tu embarazo. Las hormonas empiezan a asentarse, con lo que las náuseas y vómitos empiezan a disminuir poco a poco. Gracias a ello se recupera poco a poco el apetito si en algún momento se perdió.

Cambios emocionales

Estos

- Puede aumentar la irritabilidad, sensibilidad, impaciencia e intranquilidad.
- El deseo sexual se reduce de nuevo.
- Puede producirse mayor cantidad de sueños sobre el bebé y la capacidad de ser madre.
- Es habitual sentir miedo y ansiedad por la cercanía del parto.
- Puede aparecer el "síndrome del nido", una necesidad urgente de limpiar y hacer cambios en la casa.

Vacunas

La

Tdap entre la semana 27 y 36 del embarazo, para que el bebé desarrolle anticuerpos.

