

UDES

PASIÓN POR EDUCAR

NOMBRE DE LA ALUMNA: ALEJANDRA PÉREZ ÁLVAREZ

NOMBRE DEL DOCENTE: JUANA INES HERNÁNDEZ

CUATRIMESTRE: 4TO

GRUPO: "B"

MATERIA: ENFERMERÍA EN EL CUIDADO DE LA MUJER

ACTIVIDAD: CUADROS SINOPTICOS



ASISTENCIA EN EL PARTO

Una buena comadrona respaldará tus deseos en relación con el parto. Ella comprende los aspectos físicos y emocionales del parto y te proporcionará la información que necesites durante el alumbramiento. Te cuidará y confortará y te explicará técnicas que aliviarán tus molestias y dolores. Por ejemplo, quizá te recomiende cambiar de posición, se ofrezca a hacerte un masaje o te explique cómo poner en práctica una técnica especial de relajación, como la respiración rítmica.



4.1 ASISTENCIA Y CUIDADOS DEL PARTO

CUIDADOS DESPUÉS DEL PARTO

Guardar reposo moderado durante 10 días y no realizar actividades domésticas pesadas, sobre todo si el parto ha sido mediante cesárea.

- Vigilar la temperatura de vez en cuando (es preferible por la tarde), debiendo ser siempre inferior a 37'5° C.

- La alimentación debe ser sana, variada y rica en proteínas (carne, pescados, leche...), frutas y verduras, prescindiendo de comidas picantes, especias y vinagres, y de grasas animales (tocino, embutidos...).

- A veces es necesario complementar la dieta con algún complejo vitamínico, hierro o ácido fólico, lo cual es especialmente importante cuando se da el pecho.

- Se puede utilizar una faja abdominal de compresión moderada y paulatinamente, en la medida de lo posible, realizar ejercicios suaves para que los tejidos vuelvan a la normalidad.



QUE ES EL PUERPERIO

Es el período que inmediatamente sigue al parto y que se extiende el tiempo necesario (normalmente 6 a 8 semanas después del parto) para que el cuerpo materno incluyendo las hormonas y el aparato reproductor femenino vuelva a las condiciones pregestacionales, aminorando las características adquiridas durante el embarazo. En el puerperio también se incluye el período de las primeras 24 horas después del parto, que recibe el nombre de posparto inmediato.



4.2 ASISTENCIA Y CUIDADOS EN EL PUERPERIO .

CUIDADOS EN EL PUERPERIO

Guardar cama una semana, este era en su origen el significado de la palabra alemana wochenbett, cuyo equivalente castellano es puerperio, el tiempo que la mujer debía permanecer en reposo tras el parto. En la actualidad, este término alude a las seis semanas posteriores en las que el organismo vuelve a la normalidad. La madre procurará llevar una vida relajada, con una alimentación sana y equilibrada, sobre todo si da el pecho.

Este periodo puede venir acompañado de pequeñas molestias como:

- Fatiga y cansancio
- Hemorroides



Los cuidados ginecólogos se llevan a cabo en las etapas de la vida de la mujer, estas son:

-En la adolescencia: la primera consulta ginecológica, se puede dar antes de que tenga su primera menstruación o después, lo más importante en ese período, es potenciar conductas de autocuidado, y responder dudas respecto de lo que es normal. En esta etapa, va a ser primordial la anticoncepción para prevenir embarazos no deseados y conductas de autocuidado para advertir a tiempo enfermedades de transmisión sexual, para ello, lo más adecuado es tener un control ginecológico anual. Para llevar un debido control, las niñas pueden tener un calendario menstrual donde anoten cuando llega la menstruación, hasta cuando dura o si tienen dolor con la menstruación, entre otros datos.

-Adulthood: En la etapa adulta, la mujer tiene sus órganos sexuales maduros y una regularidad en sus períodos uno de los cuidados más importantes de la mujer en la etapa reproductiva, es mantener en forma periódica un control ginecológico anual, donde es fundamental la realización de algunos exámenes como el Papanicolaou, que pesquisa posibles lesiones que puedan transformarse en un cáncer. Además, debe someterse a un examen mamario periódico, que en una primera etapa puede ser realizado por una matrona o médico. A partir de los 35 años se recomienda realizar una mamografía anual, que busca lesiones que puedan corresponder a un cáncer mamario en etapa precoz. El otro examen, es un examen de imágenes o ecotomografía ginecológica, con la finalidad de hacer un estudio tanto del útero como de los ovarios.

-Menopausia: La menopausia marca la tercera etapa del ciclo hormonal de una mujer, momento en que cesa la actividad de los ovarios. Se caracteriza por síntomas que suelen ser muy molestos como los bochornos, sudoración, palpitaciones, disminución de la libido.



4.3 ASISTENCIA Y CUIDADOS EN LOS TRASTORNOS GINECOLÓGICOS.

CUIDADOS

4.4. CONCIENTIZACIÓN Y AUTOCUIDADO. PRINCIPALES CAUSAS DE MUERTE EN LA MUJER.

CONCIENTIZAACION

Concientizar es una acción que se relaciona con la toma de conciencia acerca de una situación determinada, con mostrar una verdad y hacer conocer las consecuencias de las propias decisiones.



AUTOCUIDADO

El autocuidado es un conjunto de acciones que priorizan nuestro bienestar físico y mental. Estas acciones son propias a cada una y son responsabilidad nuestra ya que nosotras mismas vamos a poner aquellas acciones en práctica como prevención para nuestra salud y nuestro bienestar. Tanto a nivel físico como psicológico. Y obviamente, aquellas acciones tendrán impacto también sobre nuestra energía y nuestra felicidad.



PRINCIPALES CAUSAS DE MUERTE EN LA MUJER.

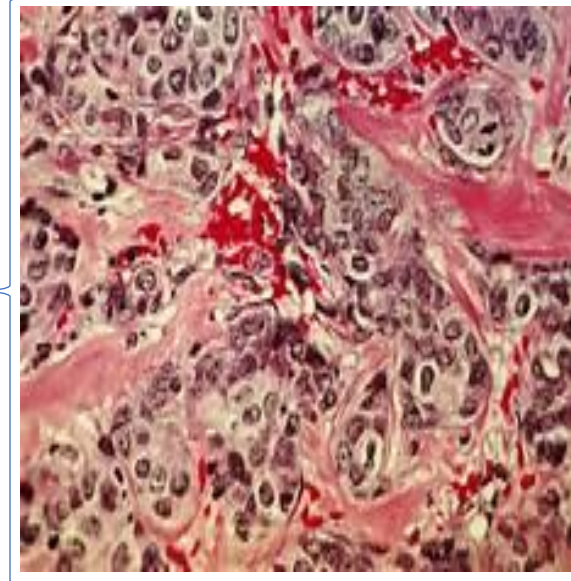
- Septicemia
- Enfermedad renal
- Neumonía e influenza
- Diabetes
- Heridas no intencionales
- Alzheimer
- Enfermedad Respiratoria Crónica
- Derrames cerebrales
- Cáncer
- Enfermedades cardíacas



4.6. PADECIMIENTOS PROPIOS DE LA MUJER.

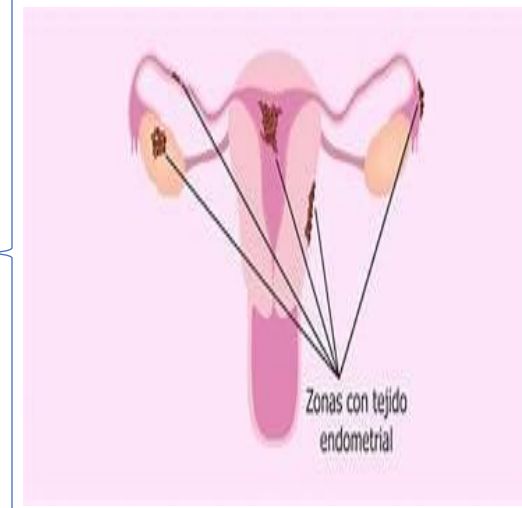
**CANCER DE MAMA
CELULAS DAÑADAS**

- Edad avanzada
- Genética
- Obesidad
- Exposición a la radiación
- Ausencia de embarazo en edad avanzada



**ENDOMETRIOSIS
UBICACIÓN EQUIVOCADA**

- Genética
- Ausencia de hijos
- Aparición de la menarquia en edad temprana



4.7. CUIDADOS BÁSICOS DE LA MUJER

CUIDADOS

1. Llevar una alimentación adecuada. Es conocido por toda la importancia que tiene en el organismo seguir una dieta equilibrada. En este sentido, no abusar de la ingesta de los productos precocinados, los fritos, la sal y la cafeína, entre otros, ayudarán a disminuir el riesgo de aparición de padecimientos como migraña o También, una dieta rica en fibra, hierro y ácido fólico contribuirá a mejorar el tratamiento de las hemorroides o la anemia.
2. Evitar las bebidas alcohólicas. El consumo excesivo de alcohol e, incluso de café, puede perturbar el correcto funcionamiento del cuerpo. El abuso de estas sustancias puede favorecer a la aparición de trastornos psicológicos o de las enfermedades mencionadas previamente.
3. Hacer ejercicio. La práctica regular de deporte le proporciona al organismo una gran cantidad de beneficios. Entretiene, ayuda a estar más felices y, además, es especialmente positivo para algunas patologías relacionadas con la circulación, como pueden ser las varices o las hemorroides, y, también, para aquellas del aparato locomotor, como puede ser la artritis reumatoide o la osteoporosis.
4. Dormir lo suficiente. Un descanso reparador puede tener efectos realmente beneficiosos sobre todo el cuerpo. Con lo cual, se trata de otro sencillo hábito que se debe llevar a cabo para mantener una buena salud.
5. Liberar la mente. Las alteraciones psicológicas como el estrés o la depresión son muy frecuentes entre el género femenino. Para evitar estos trastornos emocionales hay que tratar de despejarse, por ejemplo, dedicando el tiempo libre a "hobbies" y a disfrutar de aquellas cosas que más satisfacción causan.
6. Ir cómoda. Para prevenir problemas en la columna o dolencias como los juanetes, se debe tratar de evitar el uso de calzado incómodo, con horma estrecha o tacón generoso. Además, también se debe evitar el uso de bolsos demasiado cargados y tratar de adquirir una postura saludable en el trabajo.



LA HIGIENE

La higiene como ciencia nos enseña las medidas adecuadas que se han de tomar para conservar la salud. Esto implica no solamente la limpieza o aseo personal, sino, "tocar todas las vertientes de la vida de una persona" como la alimentación, los cuidados médicos, actividad física, relaciones sociales, etc.... Por lo que también podemos decir, que nos enseña un conjunto de medidas a adoptar para mantener un buen estado de salud, entendiendo la salud como el estado completo de bienestar físico, mental y social.



4.8. MEDIDAS BÁSICAS DE PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES.

LAVADO DE MANOS

Lavado de manos: Es el procedimiento más eficaz para prevenir la transmisión de las infecciones hacia otras personas. Es importante reforzar los hábitos de higiene personal y el lavado meticuloso de las manos antes de comer y después de usar el servicio higiénico o cambiar pañales. Lavarse las manos después de toser, estornudar o tocarse la nariz, la boca o los ojos. Lavarse las manos después de manipular dinero. Lavarse las manos después de haber estado en contacto con animales y después de haber manipulado basura. Mantener uñas cortas y limpias.



REGLA DE NAEGELE (CALCULO DE FECHA PROBABLE DE PARTO)

La regla de Naegele es una forma estandarizada de calcular la fecha probable del parto (FPP) de una gestante, restando tres meses y añadiendo siete días a la fecha de la última menstruación (FUR) relatada por la mujer.

El resultado es aproximadamente 280 días (40 semanas) después del último período menstrual. Otro método consiste en añadir nueve meses y 7 días a la fecha de la última menstruación.

La regla de Naegele recibió este nombre a causa de Franz Karl Naegele (1778-1851), el obstetra alemán que la desarrolló. Naegele nació el 17 de julio de 1778 en Düsseldorf, Alemania. En 1806, Naegele se convirtió en profesor y director de la maternidad de Heidelberg. Su obra Lehrbuch der Geburtshilfe fue publicada por primera vez en 1830 para asistentes de parto y reeditada más 14 veces.

Esta regla estima la fecha probable del parto (FPP) a partir del primer día del último período menstrual de la mujer (fecha de la última menstruación – FUR). Se debe sustraer tres meses y añadir siete días a la FUR, ajustando el año.

Cálculo de la fecha probable de parto

Día	Mes	Año
Última Regla + 7 días	Mes de la Regla - 3 meses	+1 año

Ejemplo → Día de última regla: 21/5/2019

21 + 7 = 28	5 - 3 = 2 (Febrero)	2019 + 1 = 2020
-------------	---------------------	-----------------

28/02/2020

Utilizando la siguiente regla busca la FPP de las siguientes fechas

24-06-2021 05-12-2021 29-03-2020
FPP: 01-03-2022 12-09-2022 05-12-2020

