



Mi Universidad

Cuadro sinóptico

Nombre del Alumno: María Concepción Morales Álvarez

Nombre de la Materia: Enfermería en el cuidado de la mujer

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: 4to

06 de Noviembre de 2021

ASISTENCIAS Y CUIDADOS EN EL EMBARAZO

Cuidar su alimentacion.

- Realiza 3 comidas al dia con todos los rupos alimenticios.
- Come fruts y verduras y alimentos ricos en calcio, hierro y acido folico.
- Toma 2 litros de agua al dia.
- Evita la comida chatarra y no tomes cafe ni alcohol.

Usar ropa comoda y holgada y zapatos de tacon bajo para evitar dolores de cadera.

- Evita medias que aprieten tus piernas y procura que tu ropa interior sea de algodn.

Bañate y cambia de ropa diariamente.

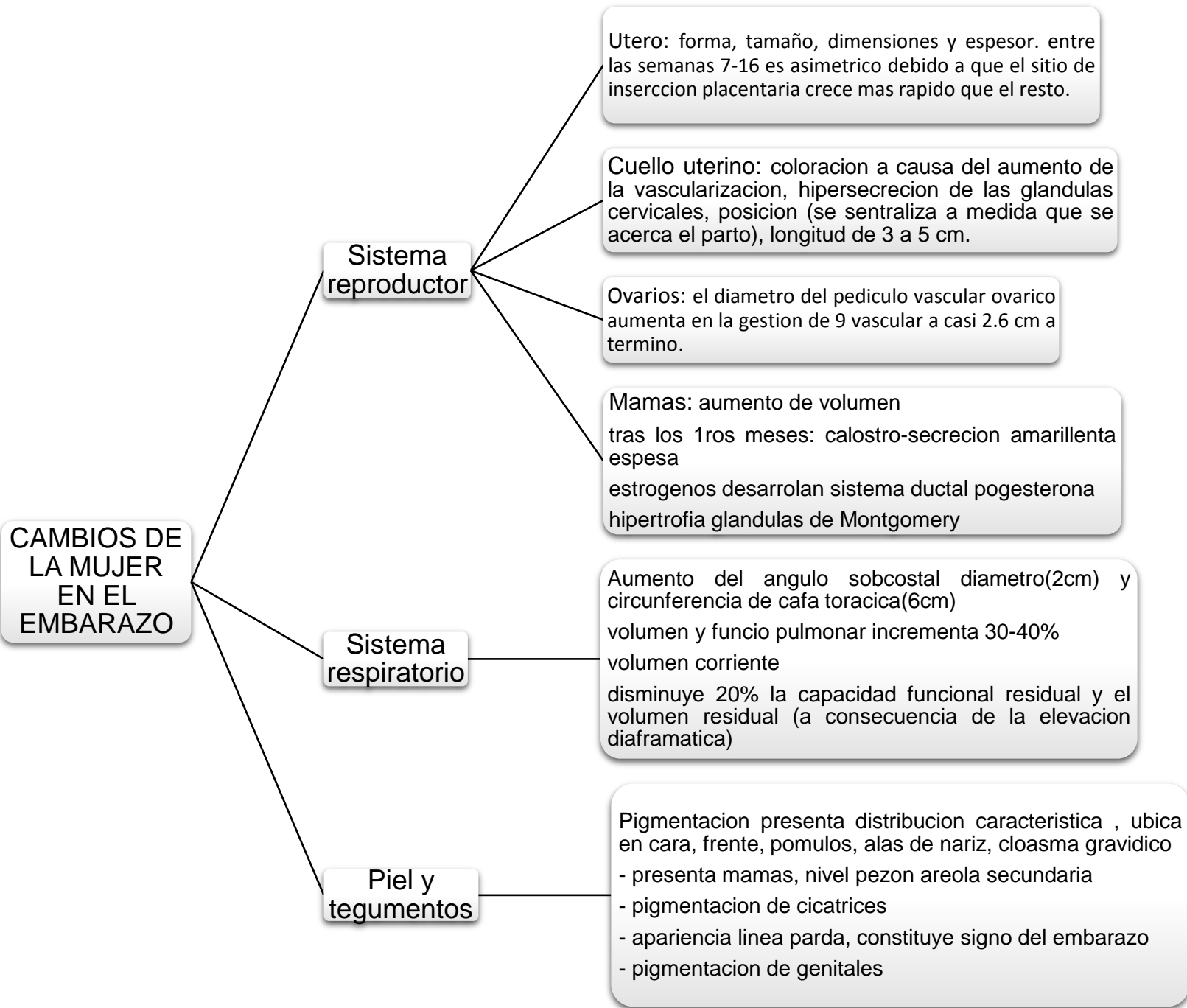
- Evita habitos nocivos como fumar, beber alcohol o drogas o automedicarse.

puedes realizar ejercicios moderados como 20 a 30 minutos de caminata, excepto en los dos ultimos meses de embarazo.

- Evita el ejercicio intenso y estar mucho tiempo de pie.
- No cargues cosas peaadadas.

Los datos de **alarma** durante el embarazo son:

- Sangrado o flujo vaginal abundante
- Dolor de cabeza
- Visión de luces o manchas
- Dolor o ardor al orinar
- Dolor de espalda a la altura de la cintura
- Fiebre y escalofrío
- Más de seis vómitos por día
- Dolores de parto
- Disminución en intensidad y frecuencia de los movimientos del bebe.



VALORACION DEL
ESTADO FETAL

Diagnostico prenatal

Esta dirigida a detectar malformaciones comosomicas, conenitas y estructurales.

Vigilancia de la salud o bienestar fetal

Encaminada a detectar y dar seguimiento y dar seguimiento a aquellos casos de disfuncion placentaria que repercutan sobre el feto en forma asfixia prenatal, alteren el desarrollo y crecimiento, lo ponga en riesgo de muerte o lesion deletere que se manifieste como muerte o morbilidad neonatal y secuela tardia.