



*Alumno:*

GERARDO ALONSO HERRERA DIAZ

*Profesor:*

Javier Gómez Galera



*Nombre del trabajo:*

Cuadro Sinoptico de Asistencia Cambios y Cuidados en el Embarazo

*Materia.* Enfermería en el Cuidado de la Mujer

*Grado:* 4to Cuatrimestre

*Grupo:* A

Pichucalco, Chiapas a 06 de Noviembre de 2021

**Mi Universidad**

# Enfermería en el Cuidado de la Salud

## Asistencia y Cuidados en el Embarazo

### Alimentación

- Frutas y Verduras
- Consumir pescado, carnes rojas y aves de corral
- Beber mucha agua
- Leche descremada y queso fresco

### Visitas al Doctor

- Asistir a los controles prenatales
- Tomar medicamentos recetados por el médico
- Hacerse ultrasonido
- Realizarse exámenes clínicos

### Hábitos Saludables

- Bañarte diariamente
- Cambiar tu ropa diario
- Mantener una buena higiene en tus alimentos

### Actividad física

- Caminar de 20 a 30 minutos diarios
- Bailar
- Nadar etc.

## Cambios de la Mujer Durante el Embarazo

### Primer Trimestre

- Aumento de pecho
- Náuseas y vómito matutinos
- Rechazo a ciertos alimentos
- Cansancio y mucho sueño

### Segundo Trimestre

- Aumento del útero
- Aparición de una línea oscura entre el pubis y el ombligo
- Aumento del vello en la cara y en la parte inferior del abdomen

### Tercer Trimestre

- Aumento del útero cada vez más
- Compresión torácica dificultando la respiración
- Pequeñas contracciones
- Dolor en las articulaciones pélvicas

## Valoración del Estado Fetal

Se logra con la combinación de diferentes técnicas ecográficas

### Ultrasonido obstétrico

- Permite evaluar el crecimiento fetal
- Características del líquido amniótico
- Aspecto, implantación y clasificación de la madurez placentaria

### Ultrasonido Estructural /Morfológico

- Se descartan anomalias (malformaciones) que condicionen un mal estado de salud fetal. Por ejemplo infecciones intrauterinas, malformaciones cardíacas fetales

### Ultrasonido Doppler Color

- Por medio de la evaluación de los flujos sanguíneos fetales, es posible determinar estados de alteración hemodinámica