



Mi Universidad

Mapas Conceptuales

Nombre del Alumno: Yennifer Guadalupe López Martínez

Nombre del tema: Mapas Conceptuales

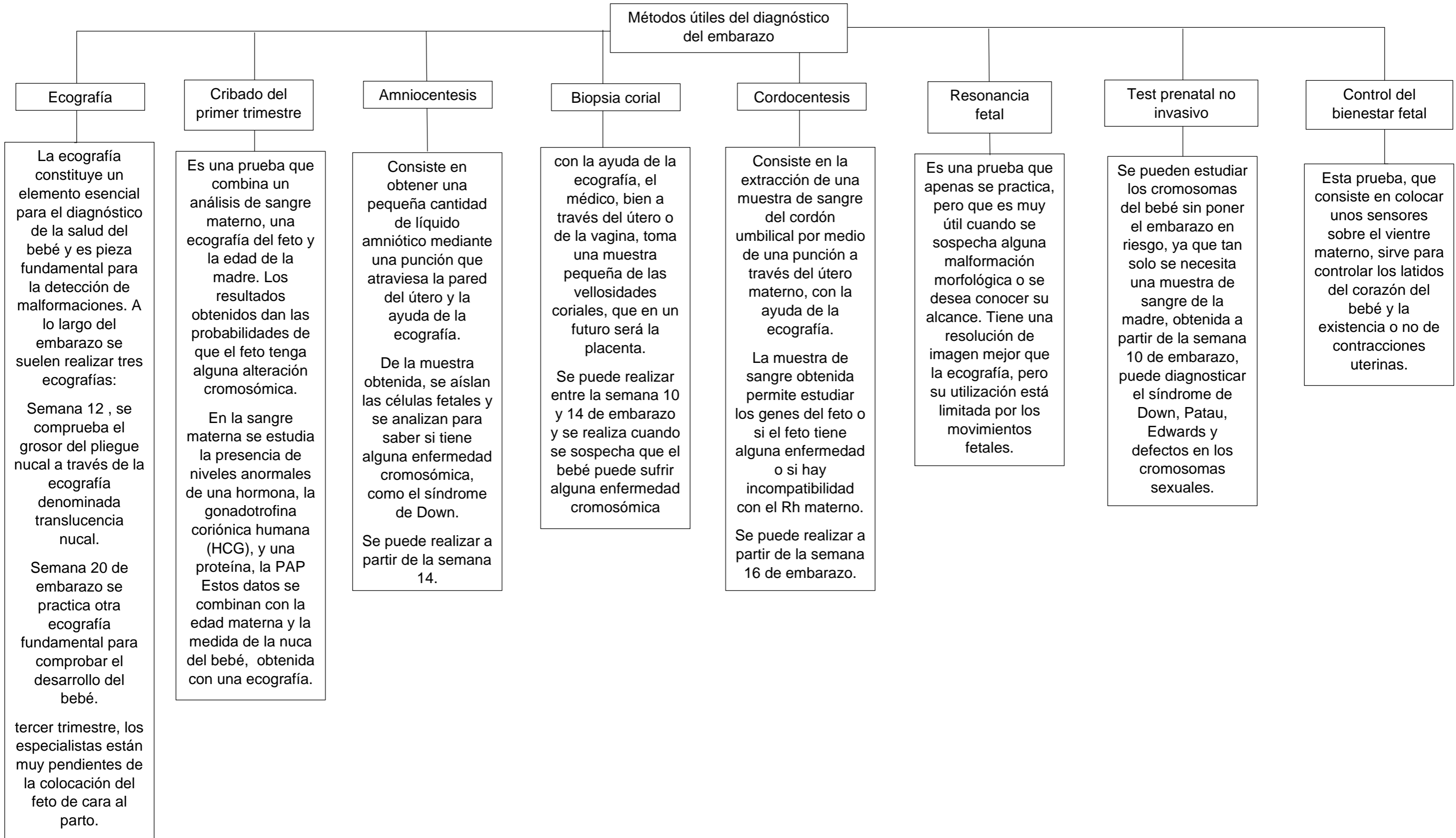
Parcial: 1°

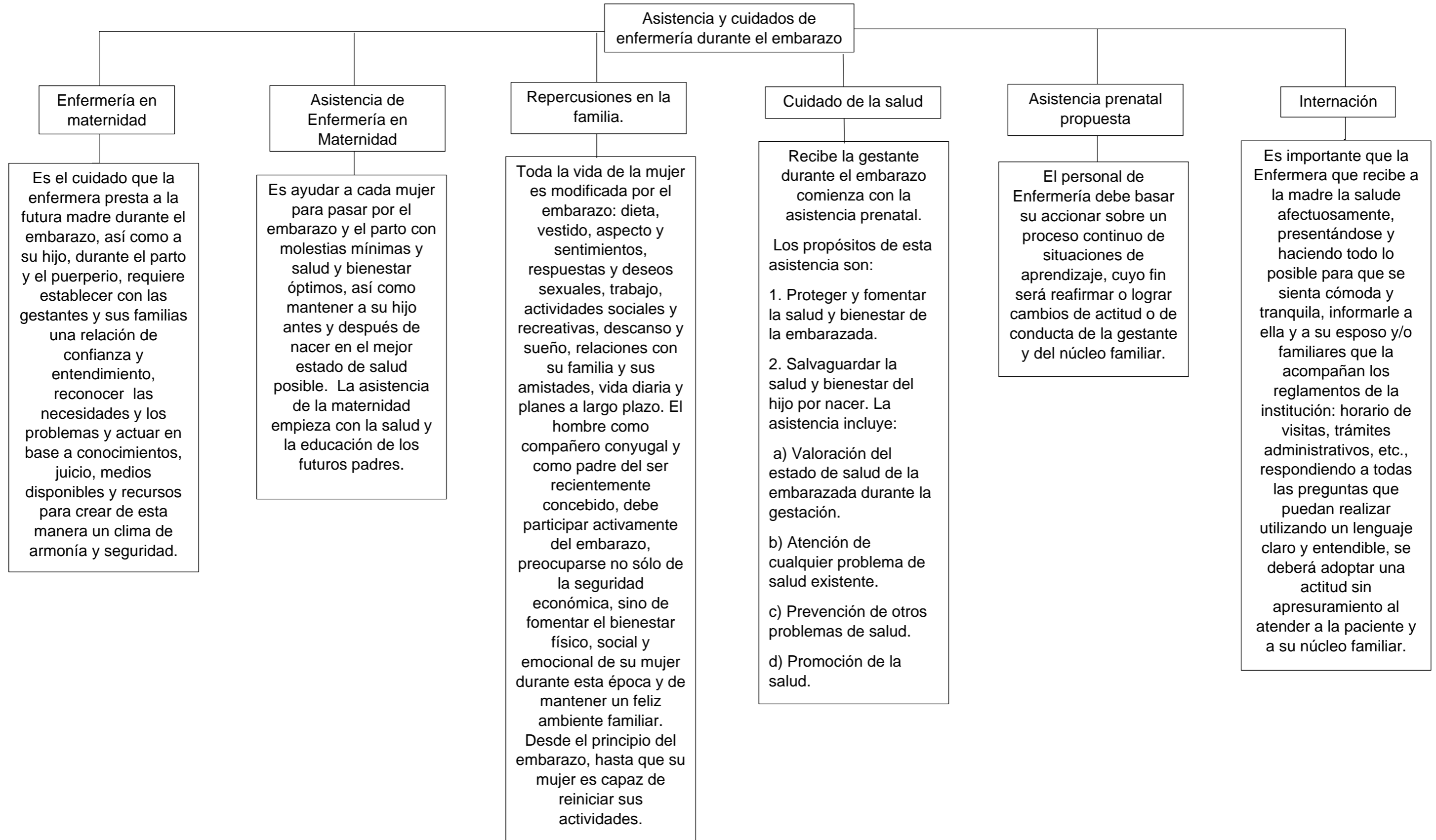
Nombre de la Materia: Enfermería En El Cuidado De La Mujer

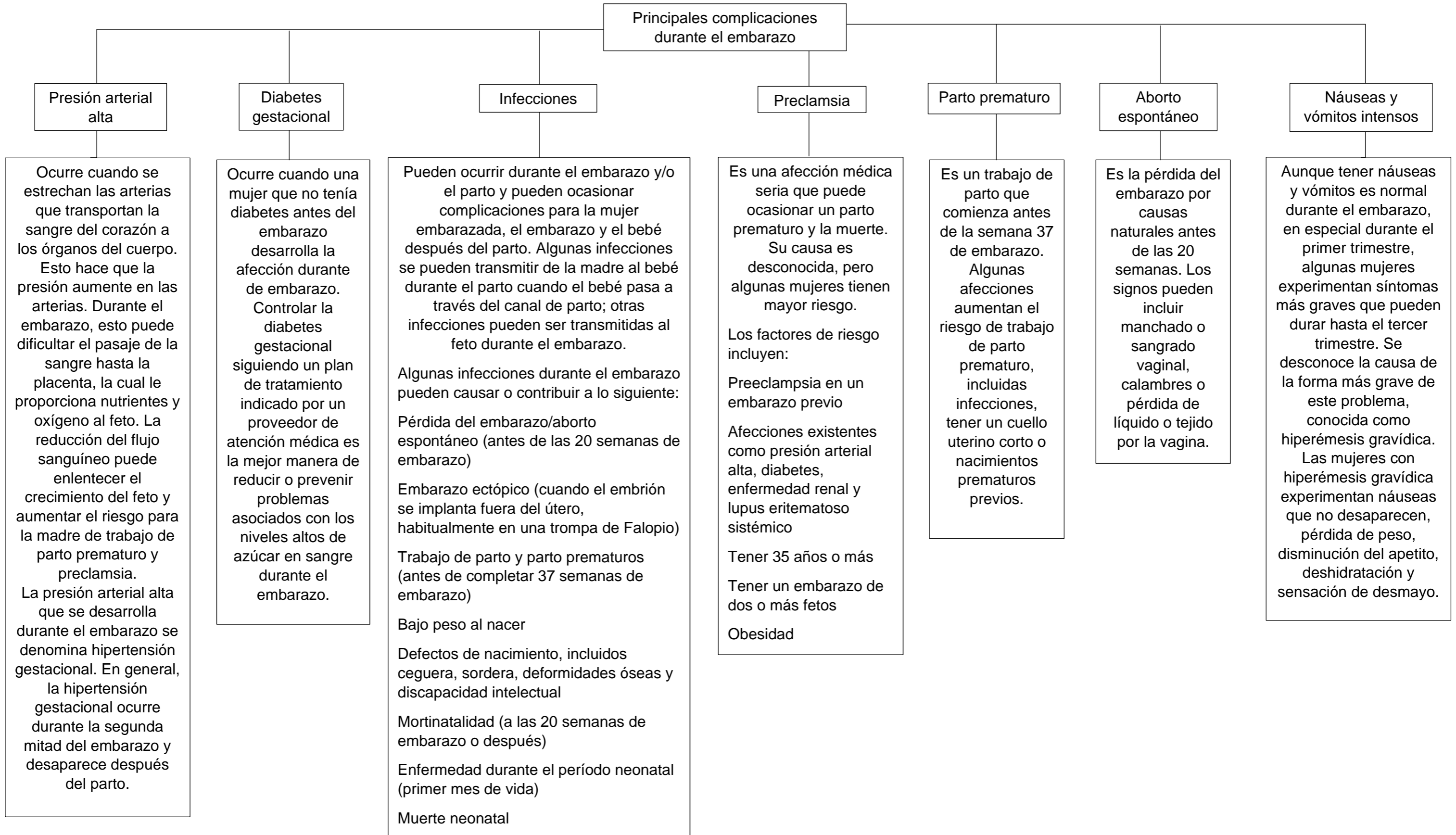
Nombre del profesor: Francisco Manuel Gómez Lorenzo

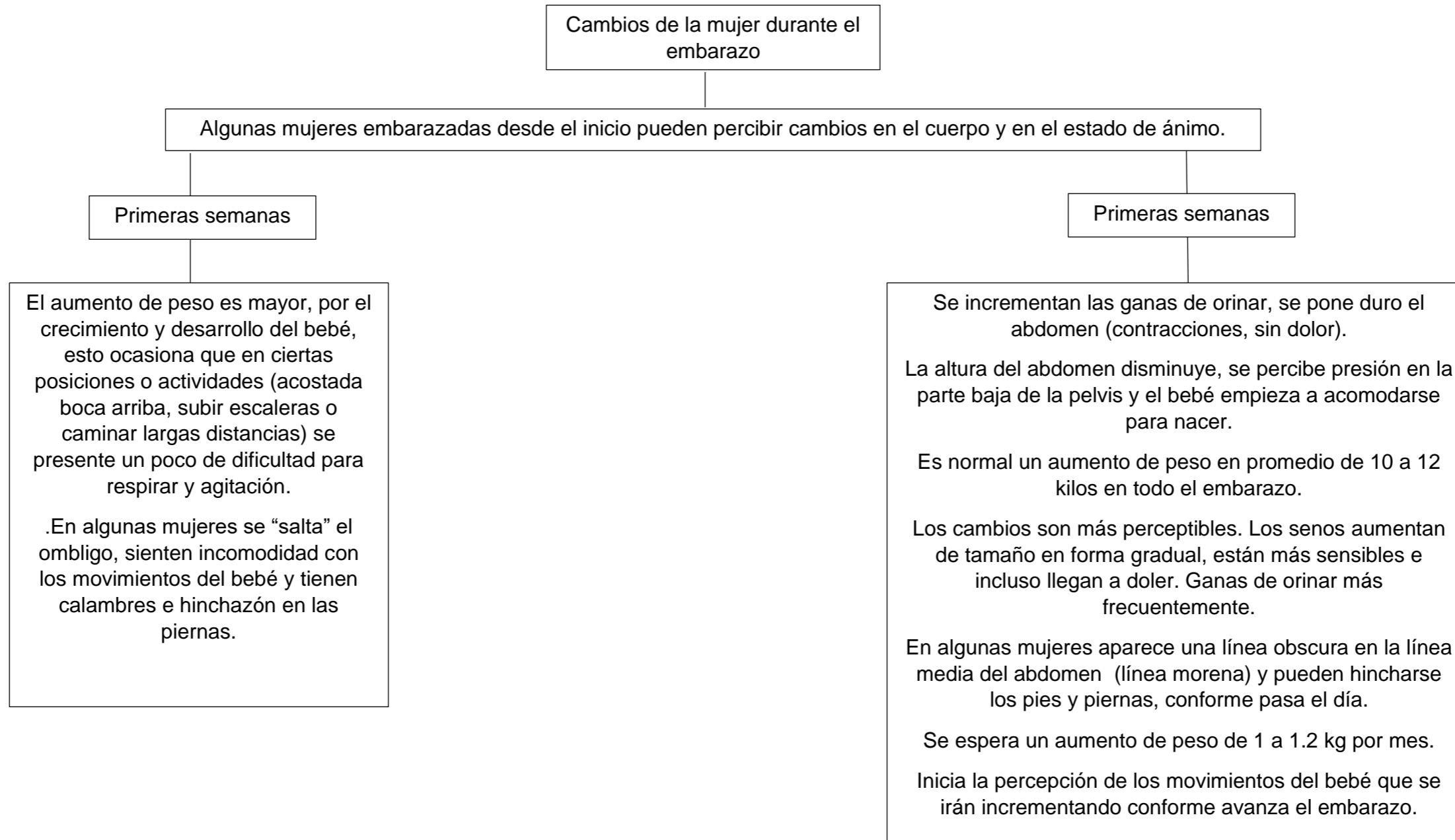
Nombre de la Licenciatura: Licenciatura En Enfermería

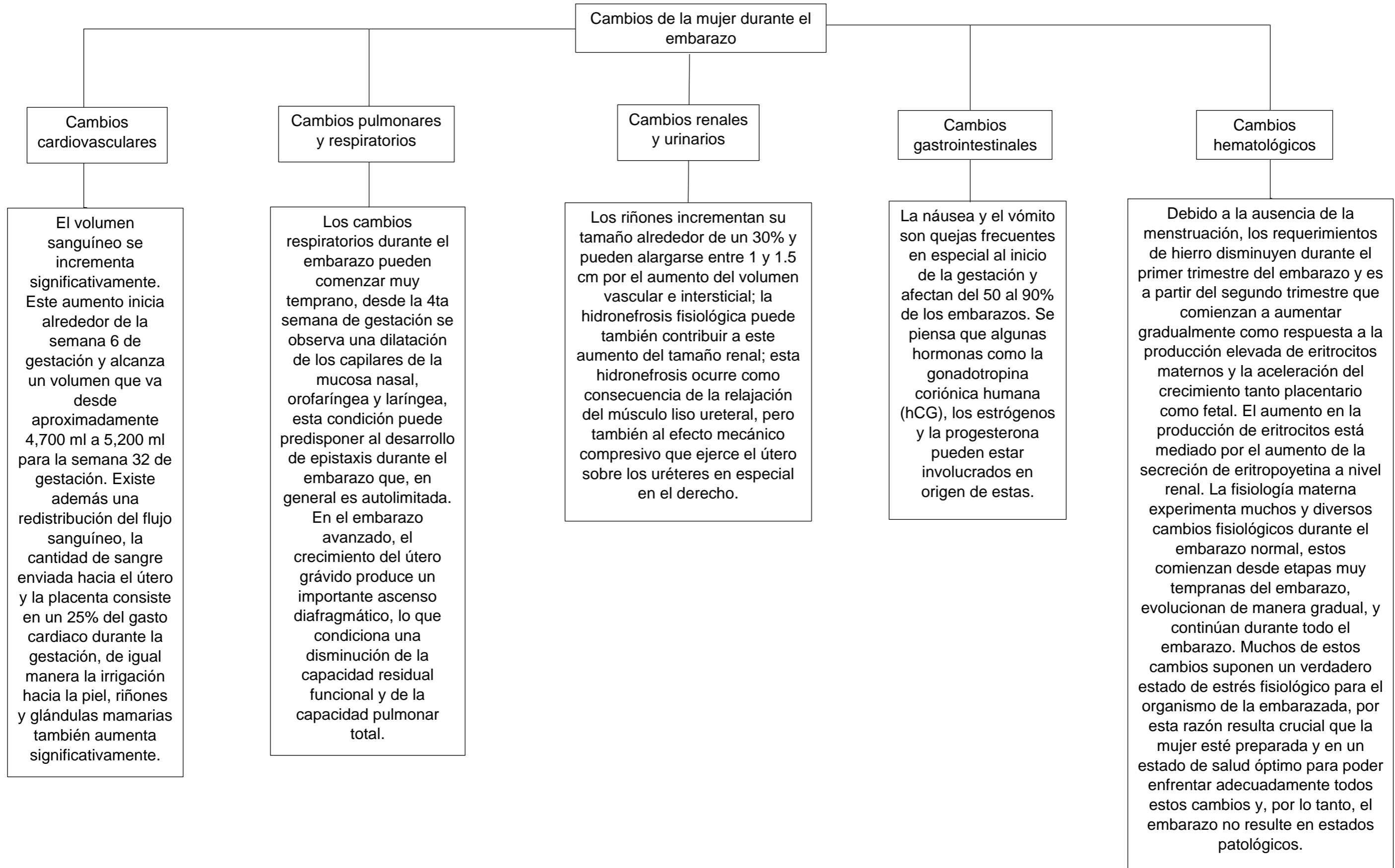
Cuatrimestre: 4°











Cambios emocionales de la mujer durante el embarazo

Al cambio hormonal que se produce en tu cuerpo y que es necesario para que el embarazo se desarrolle con total normalidad. Los niveles de estrógenos y progesterona están muy elevados, lo que afecta a la parte emocional de tu cerebro.

¿Qué cambios puedes sentir?

Durante la gestación, la labilidad emocional aumenta debido a los cambios hormonales. Son frecuentes los cambios de humor y que pases bruscamente de la alegría al llanto, o de la euforia al mal humor. Estos síntomas se acentúan si además se unen a molestias físicas importantes como náuseas, vómitos, dolor de espalda.

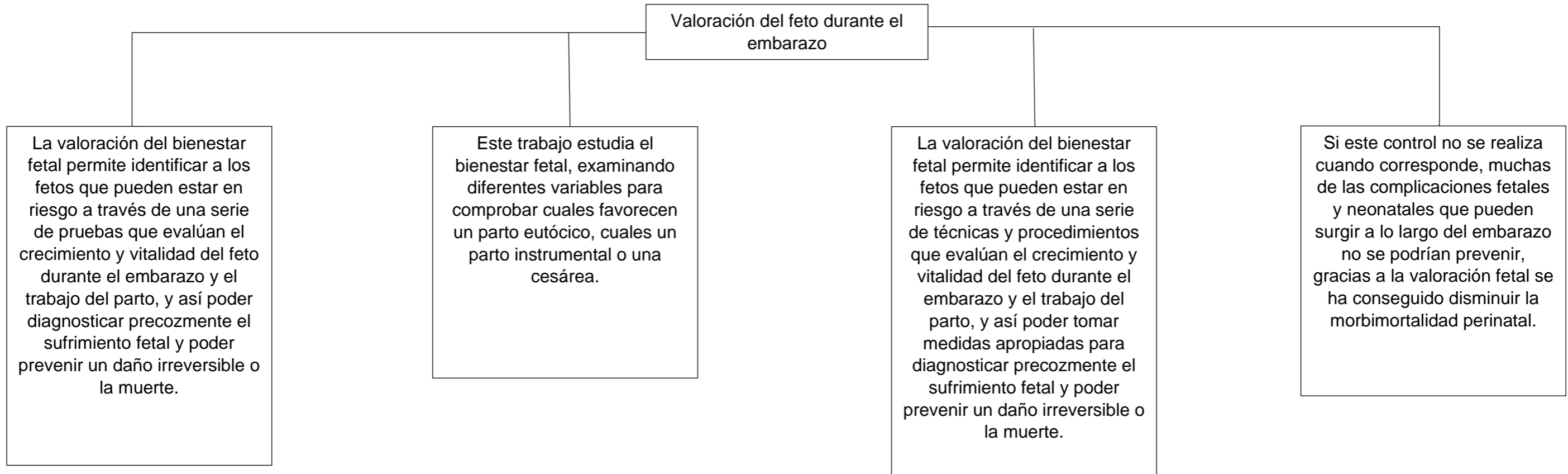
Las primeras semanas es normal que tengas más sueño, y que aparezca cierta introversión que hace que te centres en ti y en tus nuevas sensaciones, lo que puede afectar a tu estado de ánimo, el embarazo es un periodo lleno de dudas y preguntas, lo que provoca cierto grado de angustia o ansiedad, preocupación porque todo se desarrolle dentro de lo normal.

En las últimas semanas, es normal que sientas inquietud o miedo por el momento del parto: cuándo empezará, si puede surgir alguna complicación, cuánto durará, si tú bebé nacerá bien.

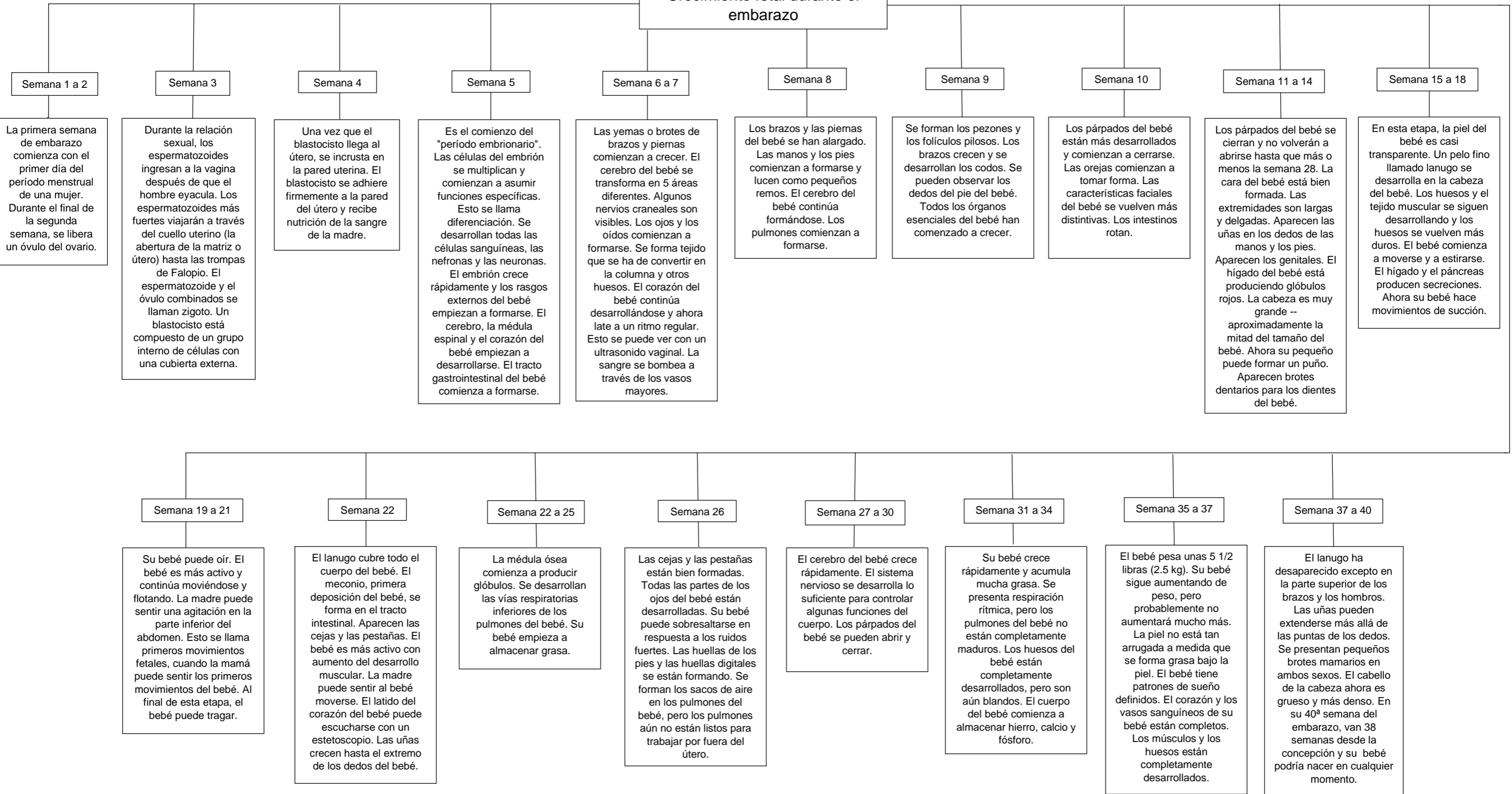
¿Qué puedes hacer para afrontarlos?

Comprobar que son cambios comunes y compartirlos con otras mamás te ayudarán a disminuir la ansiedad. Por otro lado, la comprensión de tu familia durante esta etapa es imprescindible para sobrellevarlos.

Conocer estos cambios te permitirá vivir el embarazo con naturalidad sin sentirte rara o culpable y aceptar que habrá sentimientos positivos y sentimientos negativos, y sobre todo, que son cambios temporales y que irán desapareciendo según te vayas adaptando al tu nueva situación.



Crecimiento fetal durante el embarazo



Cálculos de la edad gestacional

¿Cuánto dura el embarazo?

Nueve meses, 266 días o 38 semanas. Esta es la duración clásica que se considera que tiene un embarazo normal. Para evitar las imprecisiones, la práctica más común entre los especialistas es obviar la fecha de concepción y vincular la edad prenatal de la mujer embarazada con su último periodo menstrual. Por esta razón, lo habitual es que el periodo gestacional abarque un espacio más amplio: 40 semanas a partir de la fecha de la última regla

Fecha probable de parto

El cálculo consiste en contar hacia atrás tres meses del calendario desde la fecha de la última regla y sumarle a este dato un año y siete días.

Método de los 280 días: la duración estimada de la gestación se calcula con la suma de 280 días naturales a la fecha de inicio de la última regla.

Regla de Wahl: se suman diez días y un año a la fecha de inicio de la última menstruación y se le restan tres meses.

Regla de Pinard: la fecha probable de parto se calcula a partir del día en que finalizó la última menstruación. A esta fecha se le suman diez días y un año y se retrocede tres meses.

Edad gestacional

La edad gestacional permite conocer en qué momento del embarazo se encuentra la mujer y, a partir de este dato, determinar si los parámetros analizados en el bebé se corresponden a los promedios normales de esa etapa de gestación.

Gestograma: esta herramienta gráfica es la más utilizada por los especialistas para calcular la edad gestacional y basa sus estimaciones, por lo general, en la regla de Naegele o la de los 280 días.

Cinta obstétrica: similar a una cinta métrica, está concebida para medir la altura uterina durante el embarazo, que corresponde a la distancia en centímetros del espacio entre el borde superior de la sínfisis del pubis y el fondo del útero.

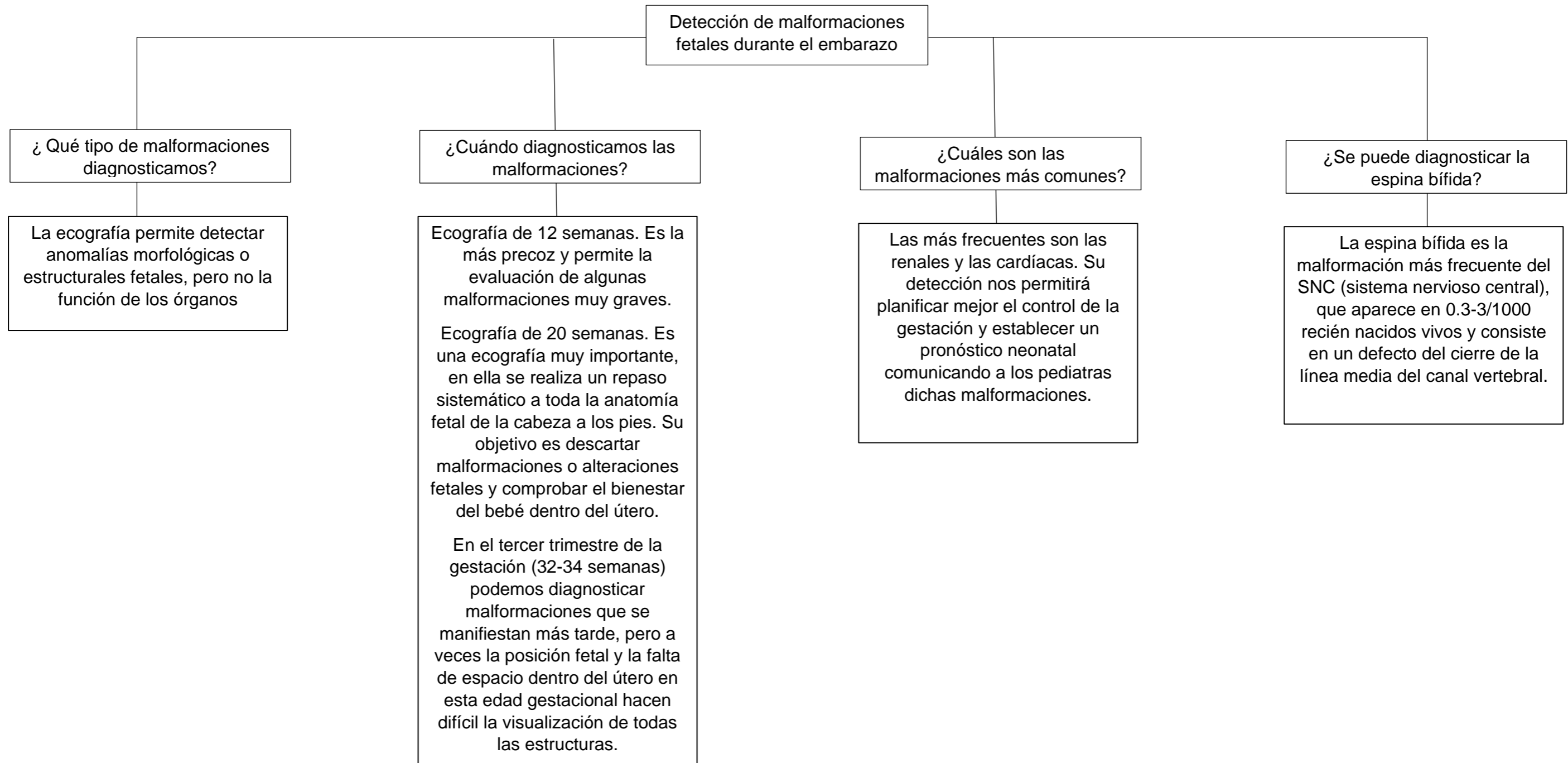
¿Cómo calcular la edad gestacional por Fur?

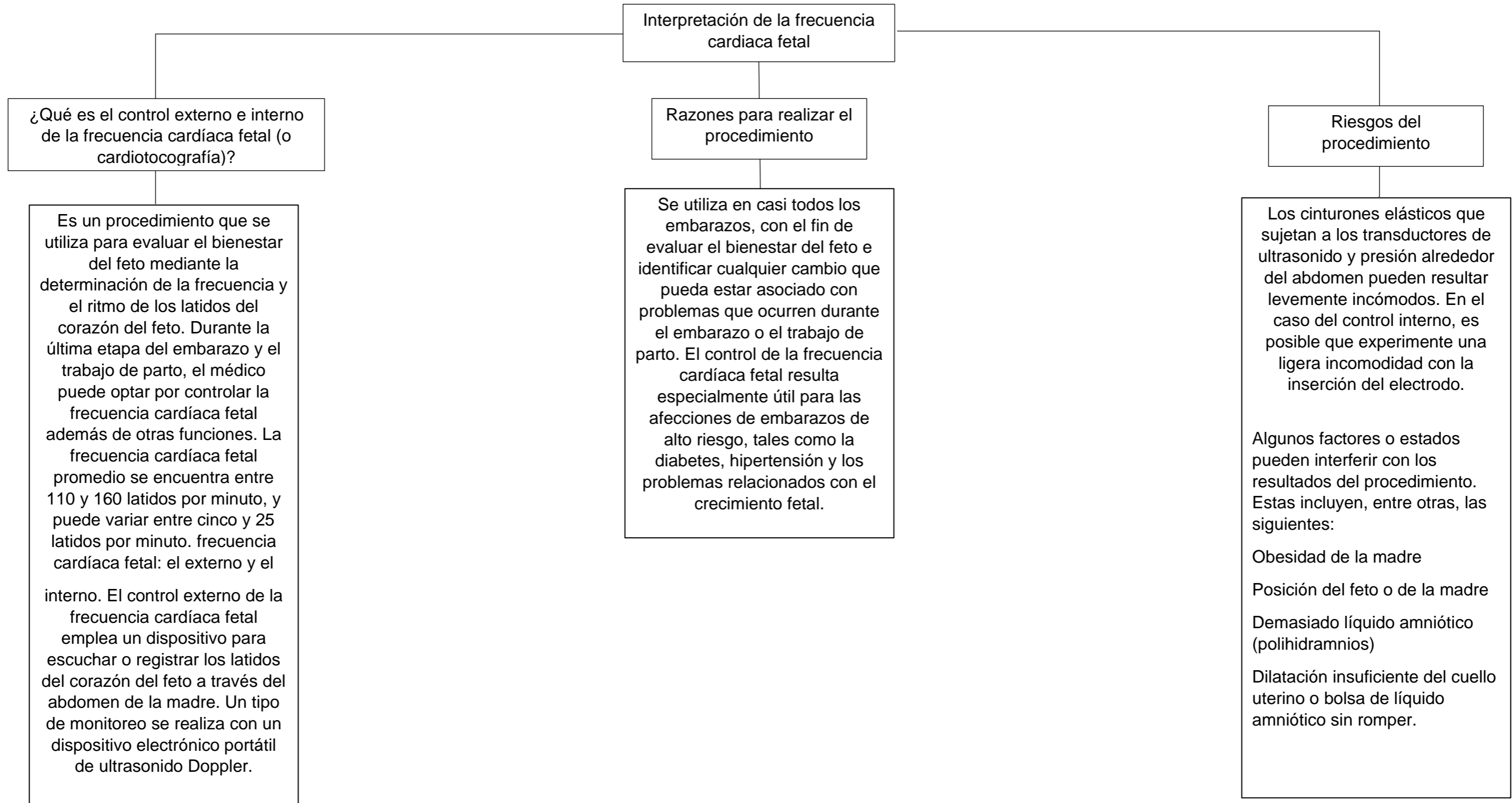
El cálculo consiste en sumarle 7 a los días de la FUM y restarle tres a los meses.

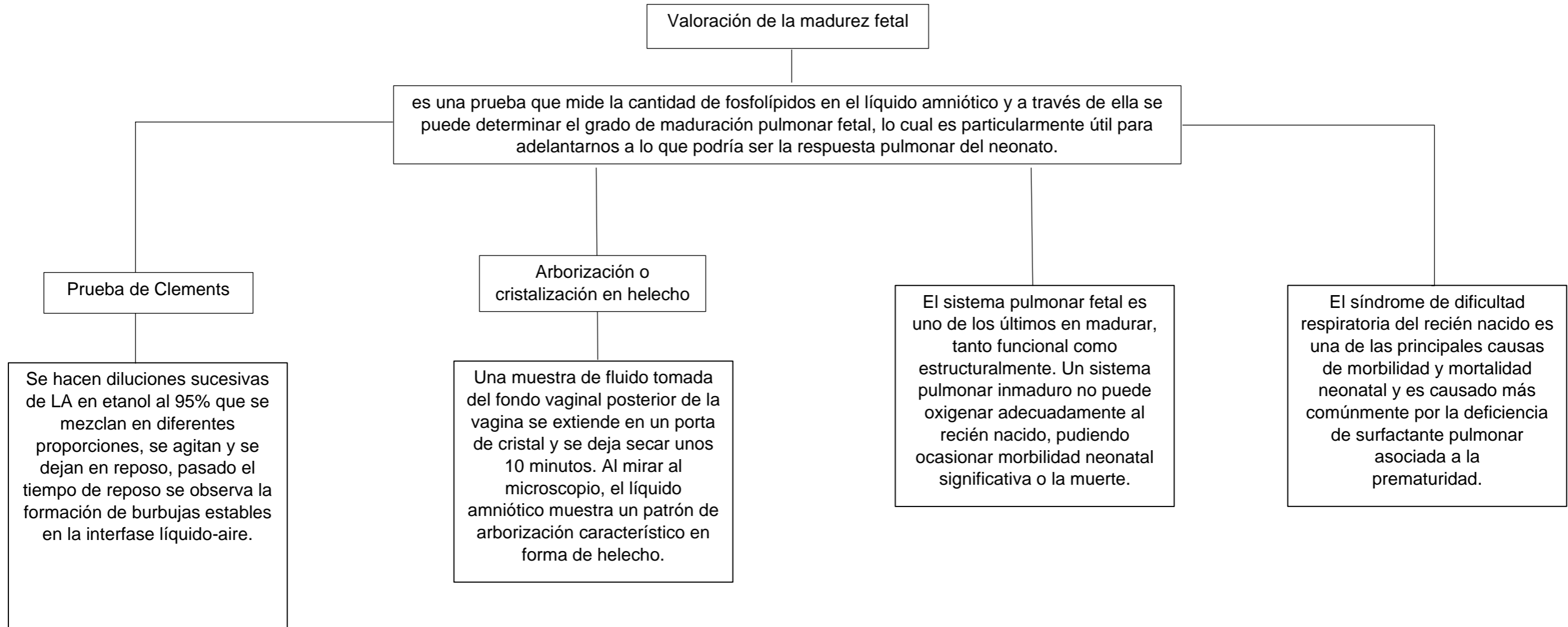
Meses	Cálculo	Equivalente en semanas
1	1 x 4 + 2	6
2	2 x 4 + 2	10
3	3 x 4 + 2	14
4	4 x 4 + 3	19
5	5 x 4 + 3	23
6	6 x 4 + 3	27
7	7 x 4 + 4	32
8	8 x 4 + 4	36
9	9 x 4 + 4	40

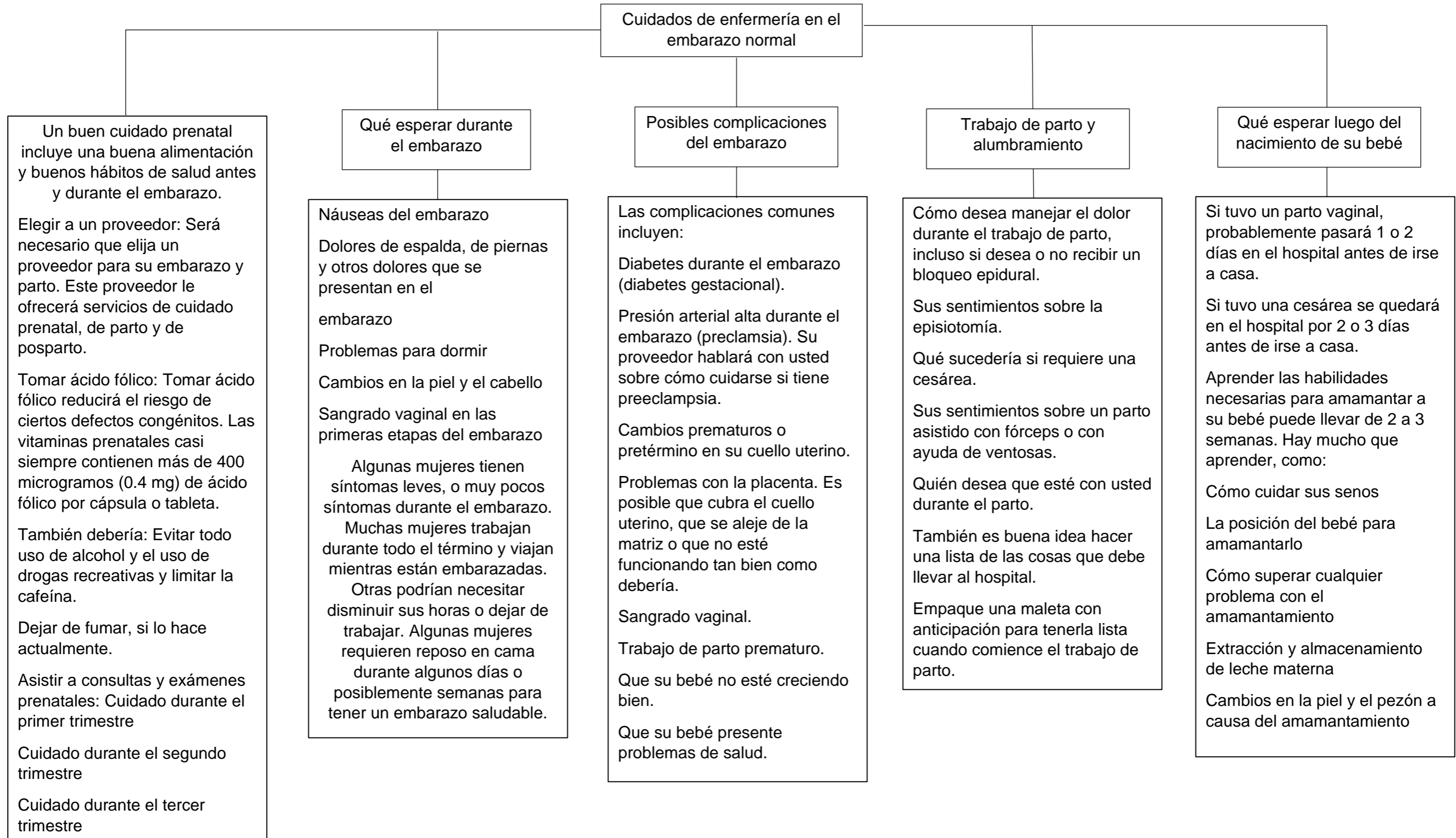
¿Cómo se calcula la edad gestacional?

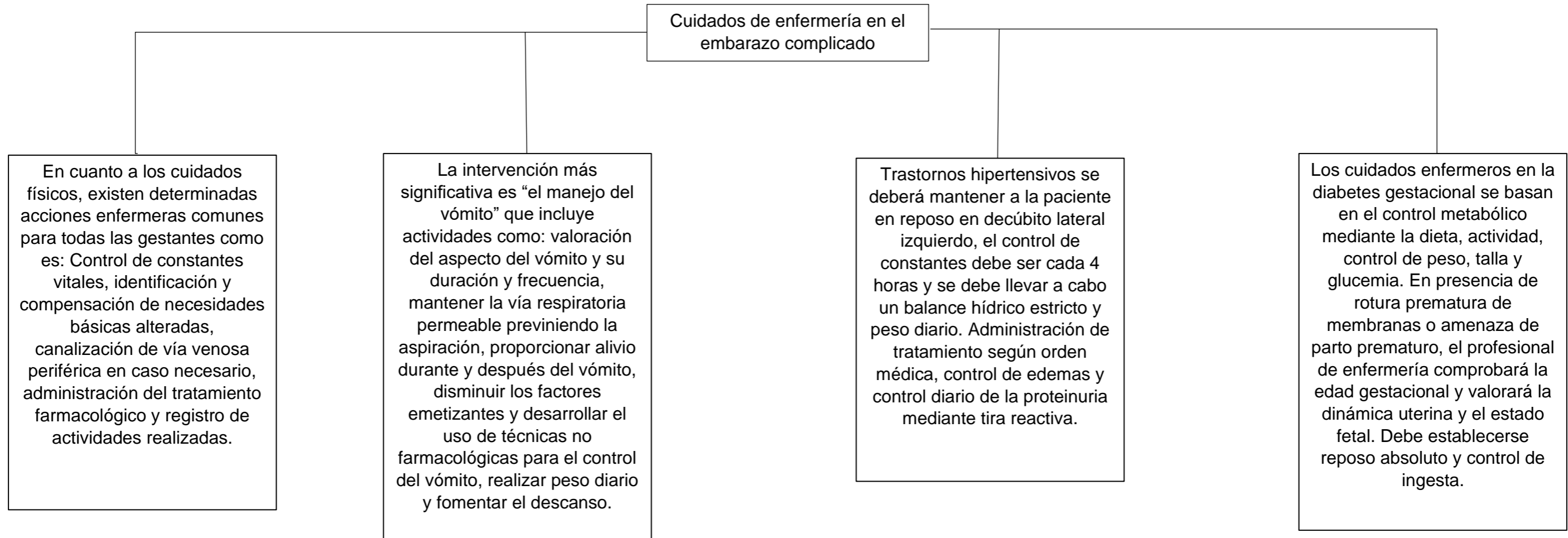
La edad gestacional se define de manera imprecisa como el número de semanas entre el primer día del último período menstrual normal de la madre y el día del parto.

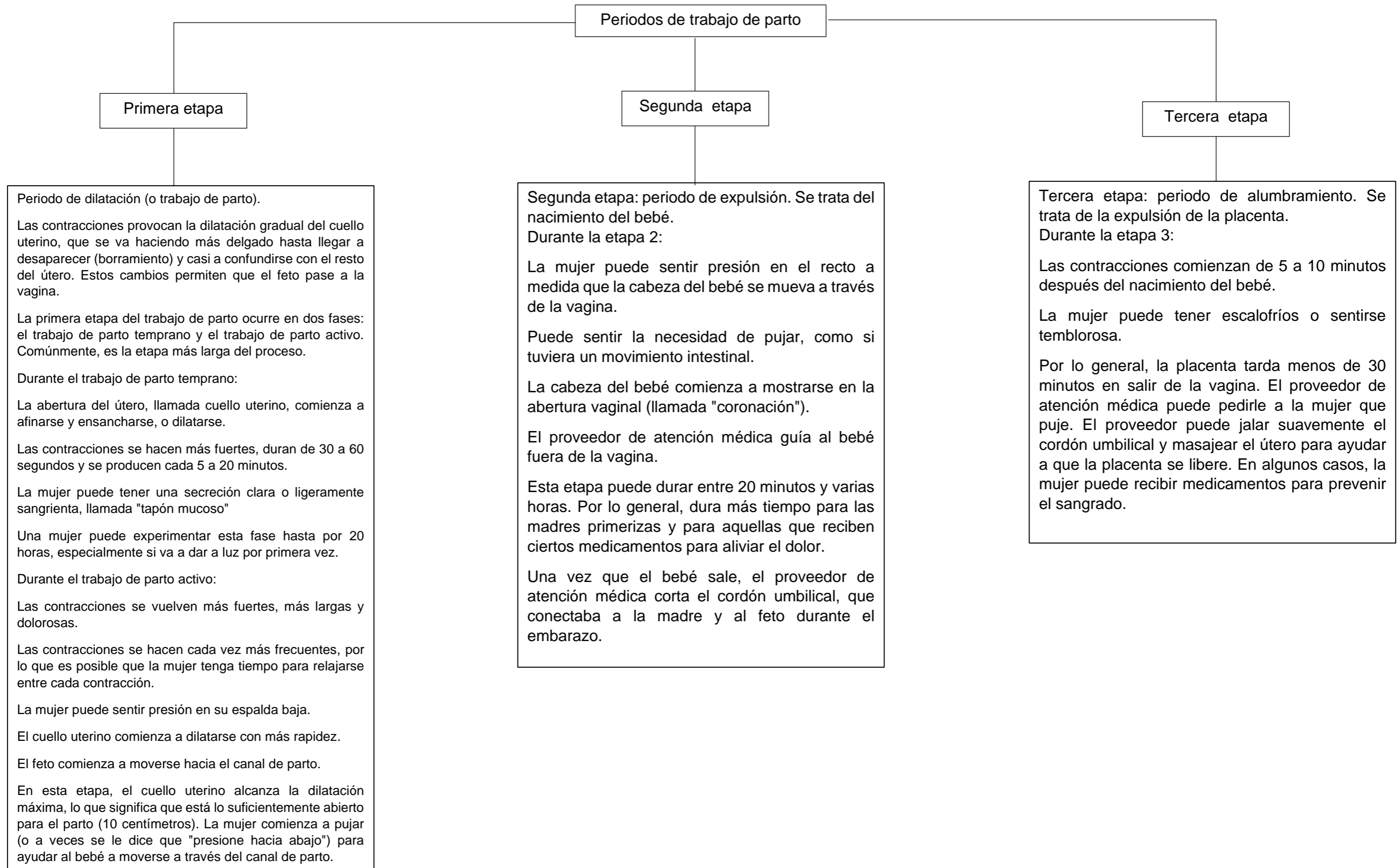












Parto vaginal

trabajo de parto en una embarazada sin factores de riesgo durante la gestación, que se inicia de forma espontánea entre las semanas 37 y 42, y que tras una evolución fisiológica termina con el nacimiento de un recién nacido normal que se adapta de forma adecuada a la vida extrauterina. El parto vaginal normal es el único tipo de parto que se puede atender sin intervención médica.

¿Qué factores influyen en el parto?

Las contracciones uterinas. Sirven para abrir (dilatar) y acortar (borrar) el cuello del útero y para empujar al bebé para que pueda salir a través del canal del parto. Su frecuencia, intensidad y duración se pueden valorar mediante observación y palpación, o mediante monitorización.

El feto. Las características fetales que pueden afectar el parto incluyen: Tamaño del feto.

Estática fetal. Se refiere a las relaciones espaciales entre el feto y la pelvis materna y respecto a sí mismo.

Presencia de anomalías fetales.

El canal del parto. Está formado por la pelvis y los tejidos blandos (cuello del útero, musculatura del suelo pélvico), los cuales ofrecen resistencia al paso del feto a su través. La medición de la pelvis (pelvimetría) es de escaso valor para predecir el riesgo de desproporción entre la cabeza fetal y la pelvis materna.

Tipos de parto vaginal

Parto natural. Es un parto asistido por personal sanitario que se produce por vía vaginal sin precisar medicamentos, instrumentos o cirugía. Se permite que la paciente se mueva libremente y adopte la postura que ella misma elija en el momento de la expulsión.

Parto en el agua o hidro parto. Es una variante del parto natural. Su práctica comenzó en la década de los sesenta y es una alternativa en embarazos que transcurren sin problemas.

Parto ecológico o humanizado. Comparte la filosofía del parto natural y pretende eliminar algunos de sus inconvenientes. Evita cualquier intervención innecesaria, pero somete al feto a un estricto control mediante monitorización y siguiendo escrupulosamente las normas de asepsia.

Parto médico o intervenido. Actualmente el control continuo del feto, el manejo prudente del trabajo de parto y la anestesia epidural constituyen las bases del parto médico.

Parto vaginal con anestesia. Hay mujeres que tienen claro que no quieren sentir dolor durante el parto y piden de antemano que se les anestesie. No obstante, aunque no se haya solicitado anestesia, la mayoría de los hospitales ofrecen la posibilidad de utilizarla en cualquier momento.

¿Cuáles son las complicaciones asociadas?

Complicaciones en el feto:

Disminución del aporte de oxígeno.

Infección, especialmente cuando transcurren muchas horas entre la rotura de la bolsa de las aguas y el comienzo del parto.

Lesiones por traumatismos producidos durante el parto.

Complicaciones en la madre:

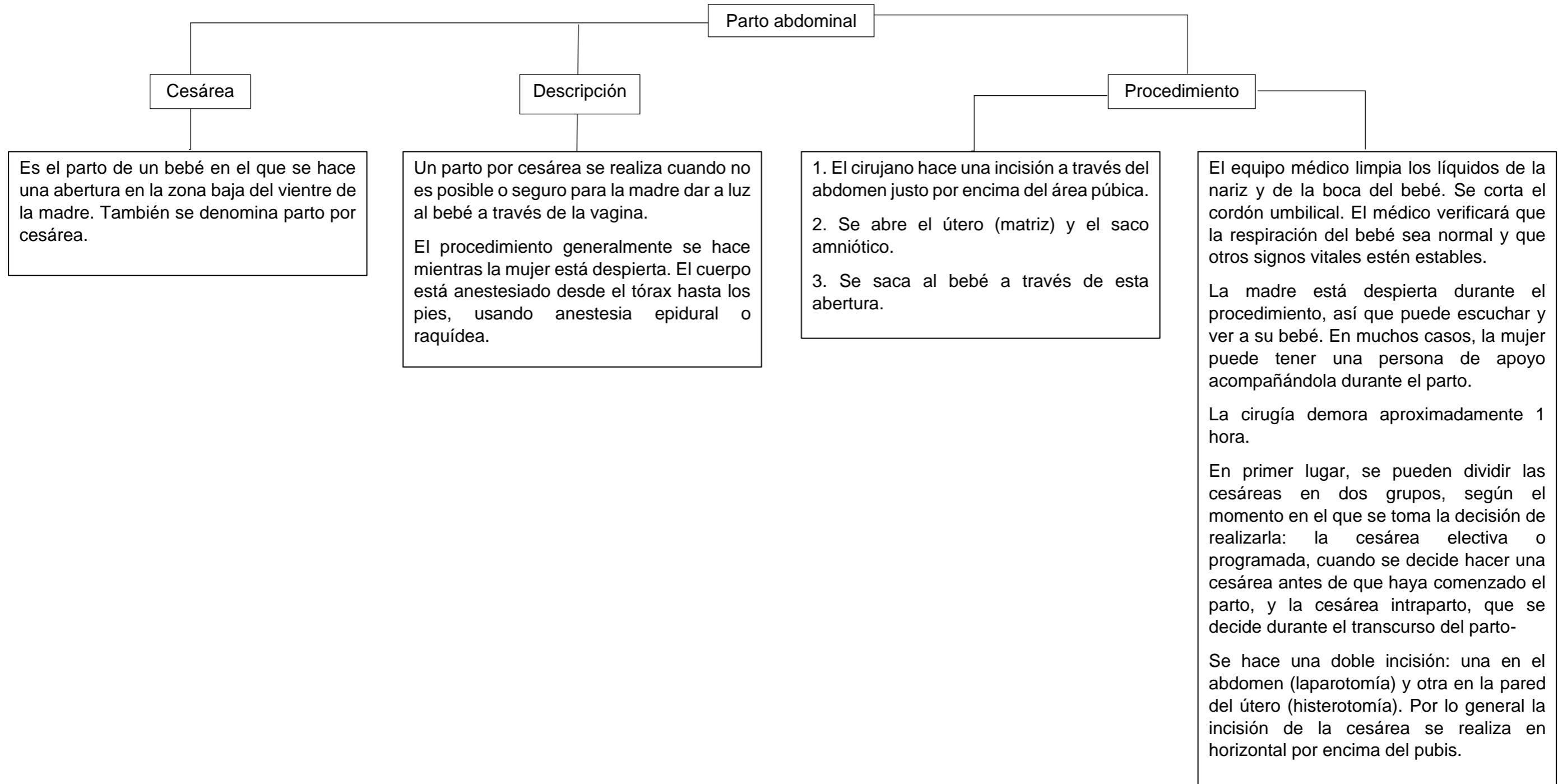
Alteraciones en la evolución del trabajo de parto o distocias.

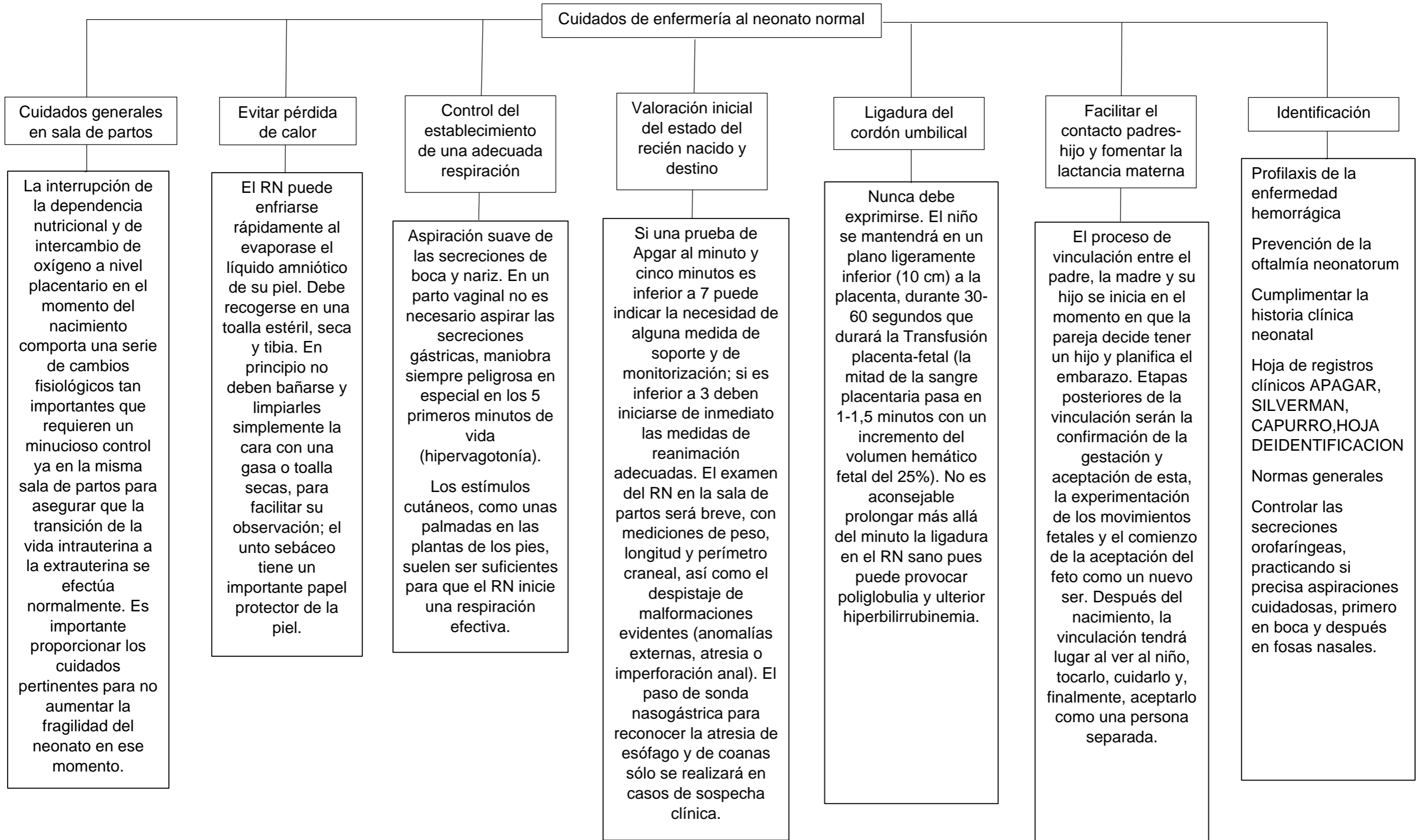
Cesárea.

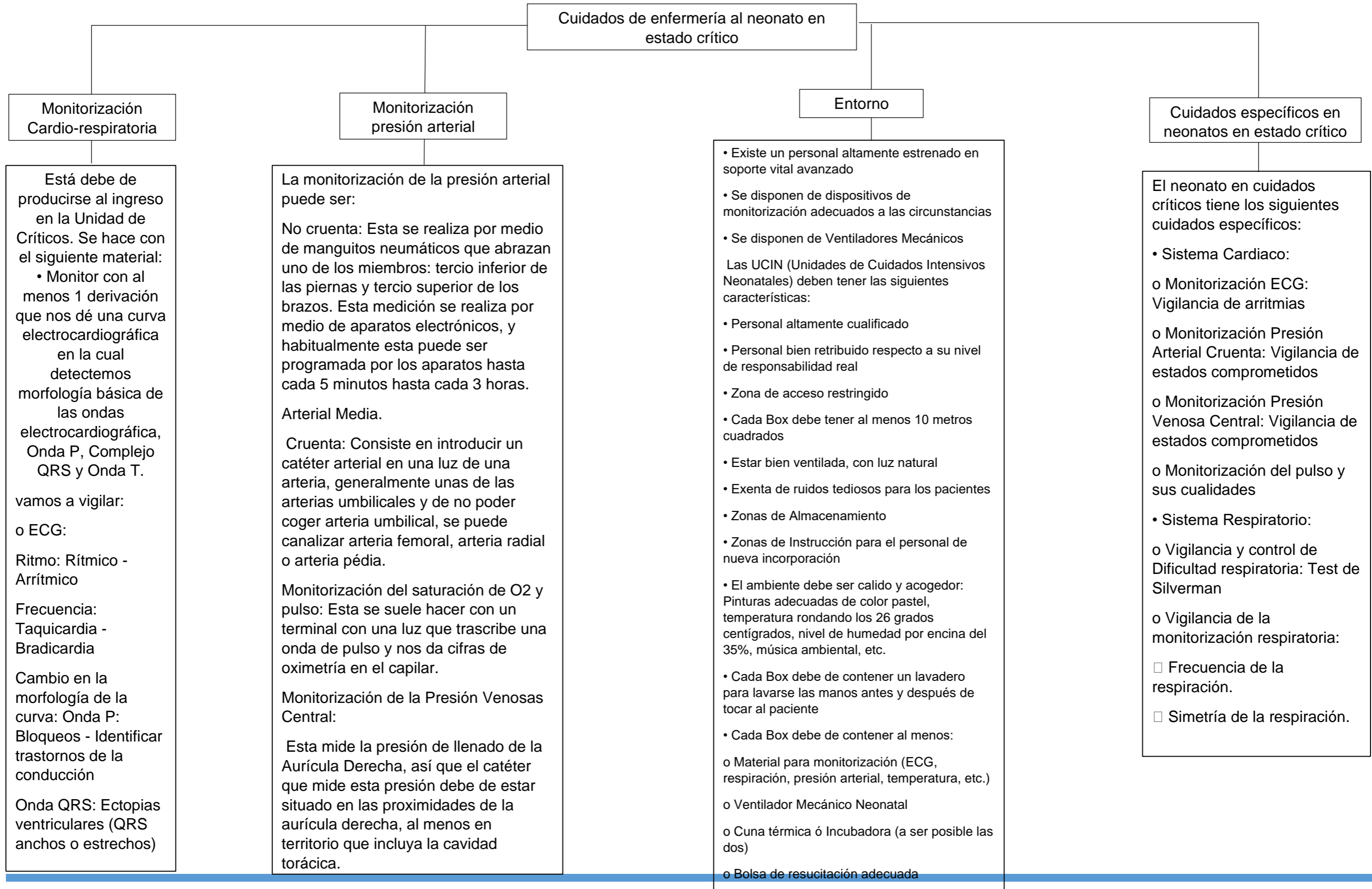
Hemorragias.

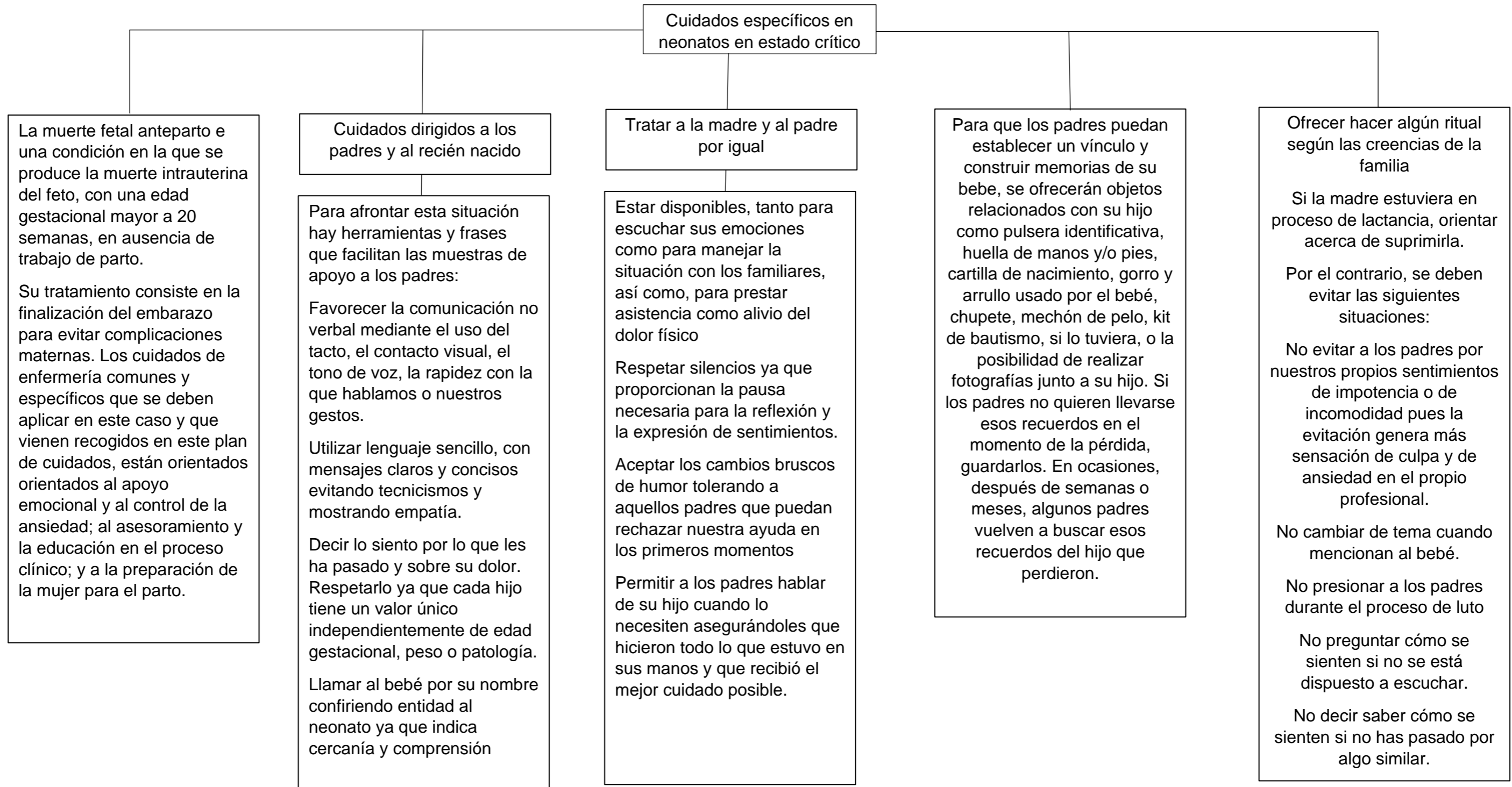
Infecciones.

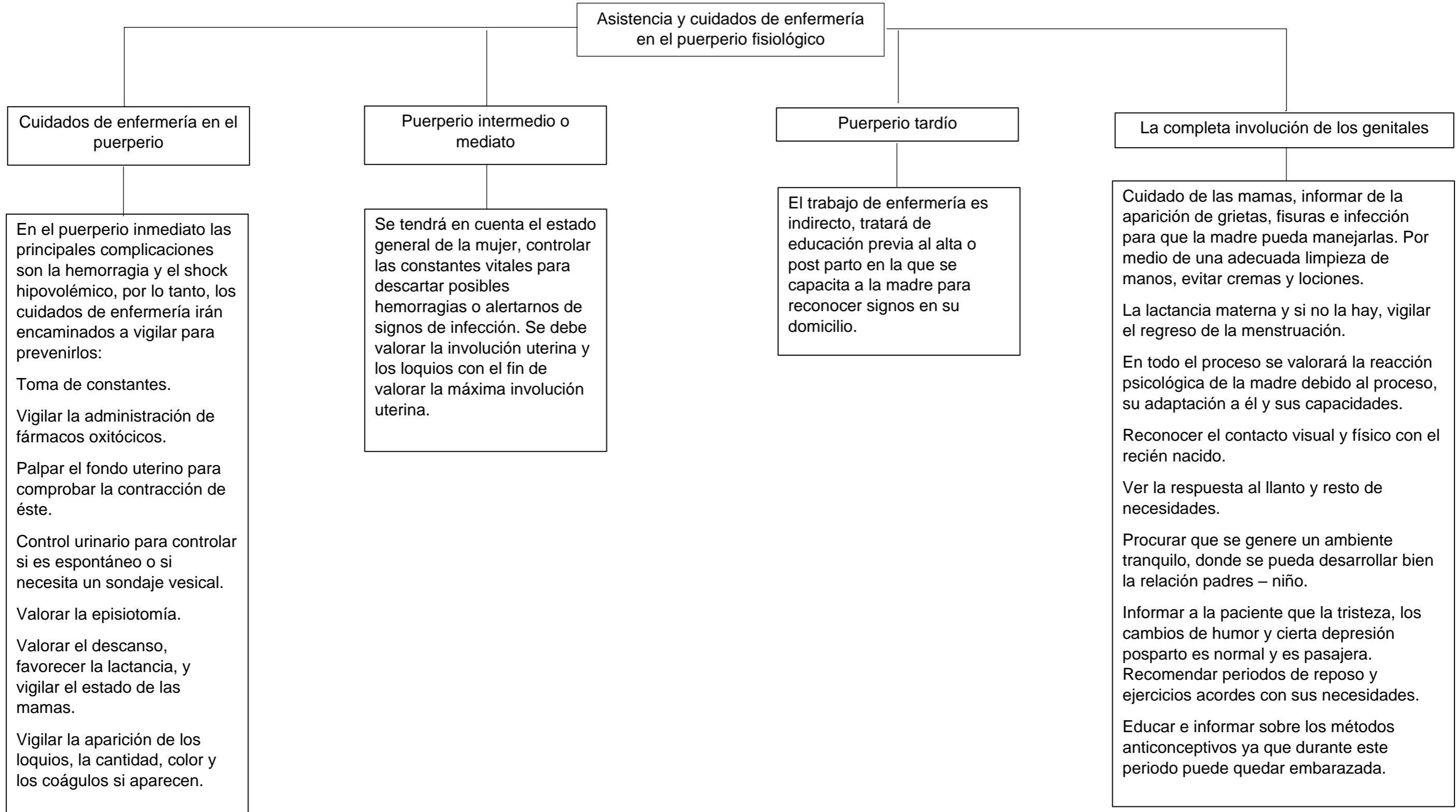
Desgarros del canal del parto.

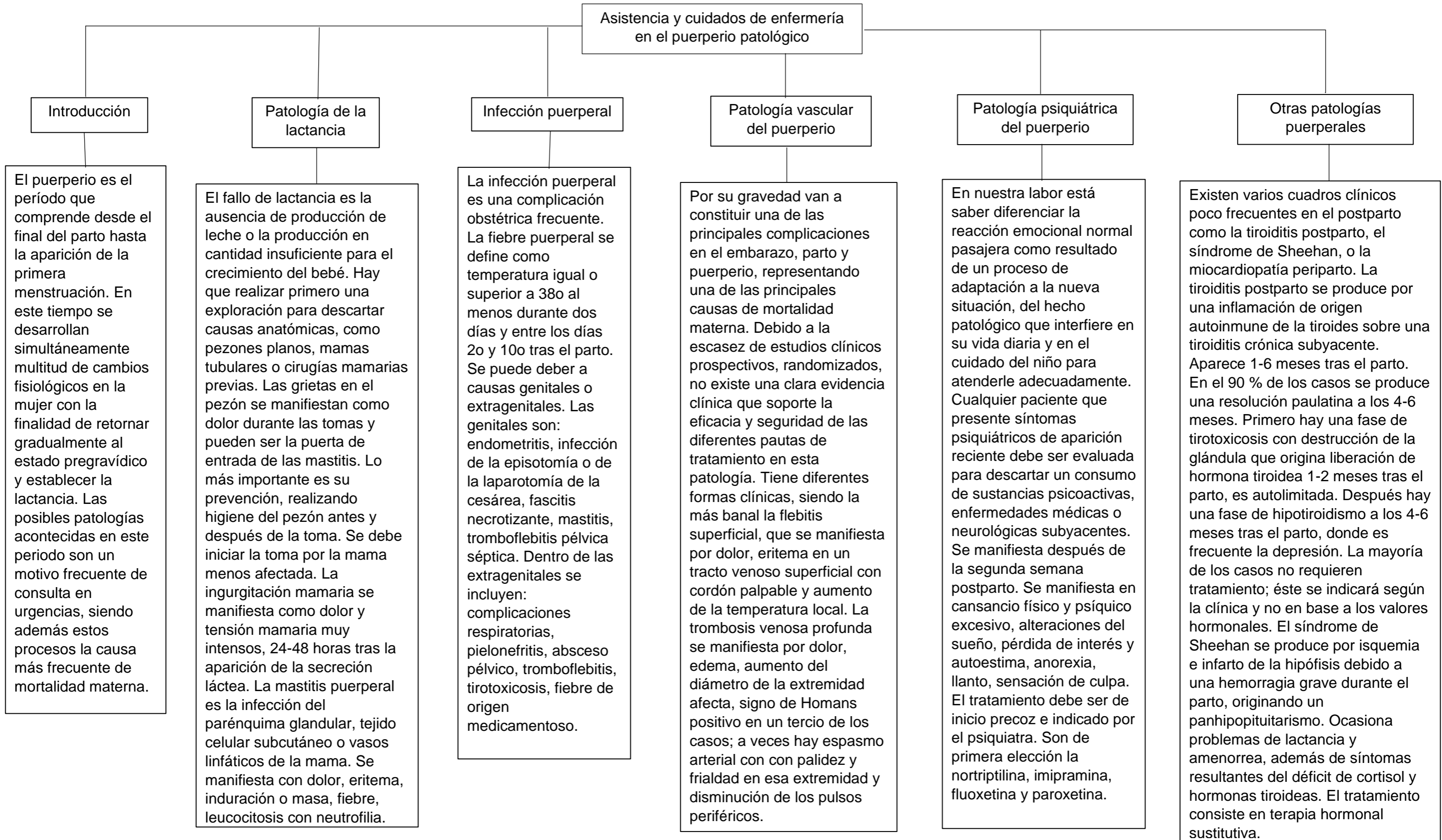


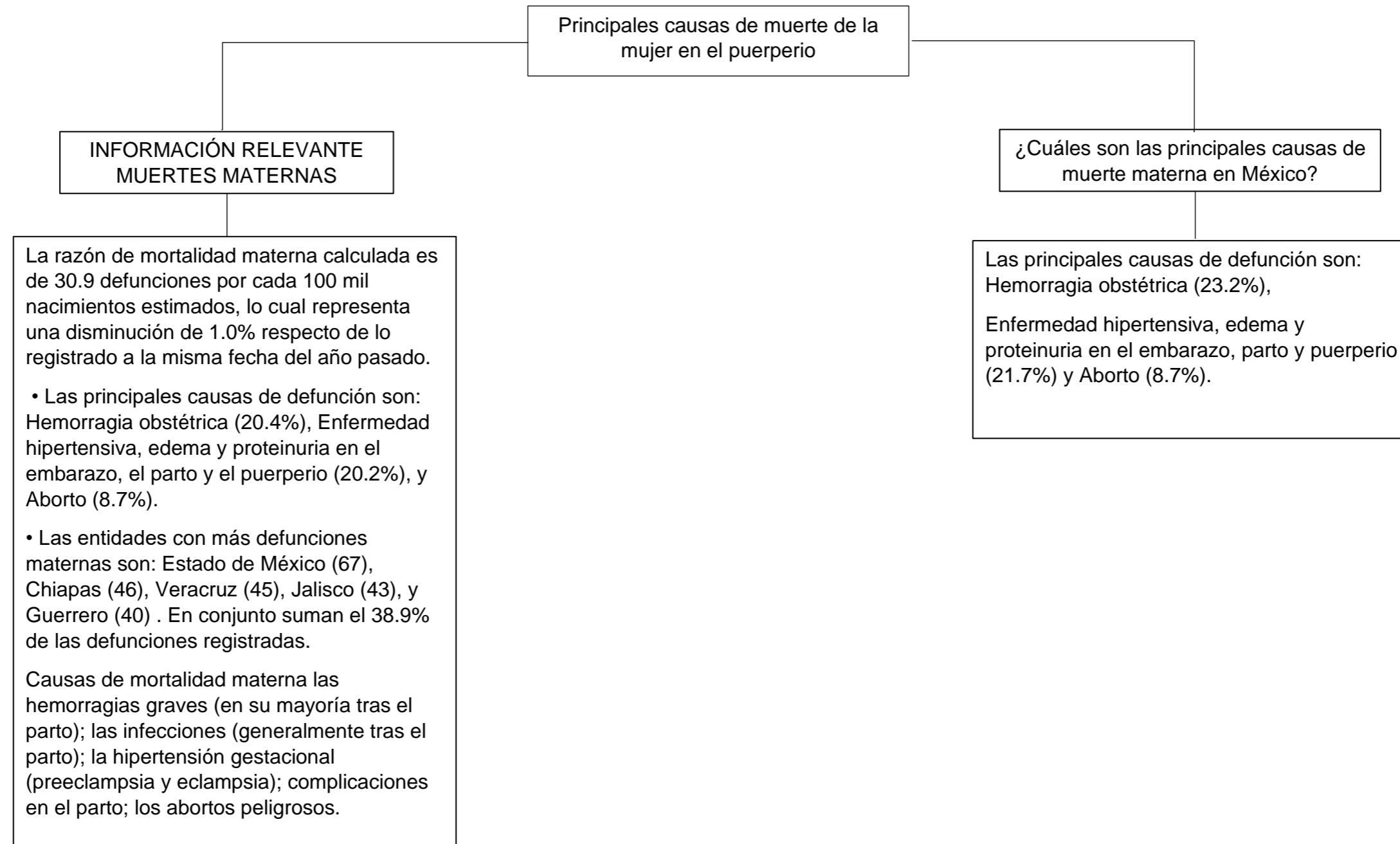












Orientación de enfermería en el autocuidado de la mujer puérpera

Intervención educativa de enfermería para fomentar el autocuidado de la mujer durante el climaterio. En todas las etapas de la vida, el autocuidado es esencial para conservar y mantener una buena salud. La mujer desempeña roles como madre, esposa e hija y, a menudo, antepone sus múltiples roles al cuidado de sí misma, lo que posiblemente puede influir en sus hábitos de salud. En este sentido, estudios realizados muestran que las mujeres que perciben su salud como mala o negativa son aquellas sin información sobre el proceso de menopausia y climaterio, por lo tanto, las actividades de cuidado no son bien conocidas por las mujeres que cursan esta.

La NOM-035-SSA2-20027 describe y promueve las actividades de acondicionamiento físico para evitar el sedentarismo, así como implementar un programa de ejercicios para favorecer el acondicionamiento cardiovascular, la flexibilidad, el fortalecimiento muscular y la prevención de pérdida de masa ósea, así como evitar el ejercicio físico excesivo que puede resultar contraproducente. La relación de gravedad de los bochornos con la realización de ejercicio, se esperaría que estos disminuyeran, con base en otros estudios donde se ha demostrado que el ejercicio disminuye los bochornos.

El cuidado de la mujer para consigo misma durante el puerperio, se refiere a la toma de conciencia e interiorización, en lo que respecta a la adquisición y desarrollo de actitudes y capacidades para tomar decisiones y acciones en pro de la mejora en la calidad de vida acorde a nuevas condiciones o situaciones humanas.

Orientación y consejería sobre planificación familiar y lactancia materna exclusiva

La planificación familiar en el posparto es el proceso de ayudar a las mujeres a elegir un método anticonceptivo que desean usar y seguir utilizándolo durante dos años o más, cumpliendo con sus intenciones y las de la pareja en materia de reproducción. Es importante recibir la información por personal sanitario cualificado en planificación familiar.

