



Jazmín Mazariegos Aguilar

Lic. Julibeth Martínez
Guillen

Nutrición en embarazo y
lactancia

Ensayo unidad 4

Nutrición -A

4to cuatrimestre

Prácticas de nutrición para px embarazadas

Viernes 28/10/22: El primer viernes fue teórico por lo que vimos solo como dar una consulta de nutrición, repasamos antropometría y algunos conceptos básicos, luego hicimos una simulación de la consulta con nuestros compañeros en donde cada equipo tenía un px y estábamos en consulta a nuestro equipo conformado por Diego Jiménez, Pablo Valdez y yo. Cada uno tenía un rol en la consulta, pablo y diego hicieron las medidas antropométricas y yo hice la entrevista de la consulta, lo cual como era con una compañera no me sentí nerviosa.

Viernes 4/11/22: El segundo viernes también fue teórico, vimos acerca de los signos vitales, cuáles eran los valores, también practicamos con nuestros compañeros y les tomamos los signos vitales los cuales eran: temperatura, pulso, frecuencia cardíaca, frecuencia respiratoria y presión arterial.

Viernes 11/11/22: En este viernes fue nuestra primera práctica con una px embarazada que se llama Paola belén y tenía 6 meses de embarazo, para este viernes teníamos un integrante más: Eduardo Villatoro, cada uno tenía un rol en la consulta como el primer viernes que practicamos, en esta consulta, Eduardo tomaba las medidas antropométricas, Diego los signos vitales, pablo la exploración física y yo la entrevista, al principio no estaba nerviosa ya que conocía a la px y ya había hablado con ella se me hizo un poco más fácil, pero casi al finalizar la entrevista me dio un poco de vergüenza ya que todos me estaban viendo pero al final sentí que para ser la primera consulta no estuvo mal. La px salió en desnutrición leve y se le realizó un menú para que pudiera tener un peso saludable y los nutrientes necesarios ya que era lo que quería tener una alimentación mejor.



Viernes 18/11/22: Para este viernes teníamos que conseguir alguna embarazada que tuviera alguna patología y no pudimos conseguirla, entonces buscamos a una alumna de la Uds de enfermería, la cual acepto ser nuestra px y para este viernes nos cambiamos de rol, Eduardo entrevisto a la px, pablo tomo los signos vitales, diego la exploración física y yo las medidas antropométricas, me sentía muy nerviosa ya que nunca la había tomado, tuvimos unas clases de eso pero no todos pasamos a pesar o medir, ni con la cinta entonces era la primera vez que lo hacía y tuve un poco de dificultad para la altura ya que la px era alta y no la alcanzaba, en la medida también no estaba recta y en la medición de cadera también tuve complicación porque hice la medida sobre la filipina, fue una consulta mala ya que los otros integrantes también tuvieron algunas complicaciones y la consulta no se dio como se esperaba, pero al menos aprendimos como lo teníamos que hacer. La px salió en normo peso lo que indicaba que su peso estaba bien solo se le hizo un plan para que se alimentara mejor que también era lo que buscaba.



Viernes 25/11/22: Para el último viernes buscamos una px en lactancia, y por asuntos personales otra compañera estaba con nosotros en lugar de Pablo, Eduardo hizo los signos vitales, Diego la entrevista, Silvia las medidas antropométricas y yo los signos vitales. Y me sentí muy nerviosa y sentía que si le estaba hablando fuerte pero en realidad no ya que ella no me escuchaba bien, le hice unas preguntas para ver si tenía algún problema pero salió todo bien. La px presentaba un peso sano pero necesitaba más calorías ya que estaba en lactancia lo cual se le agrego a su plan de alimentación.



En conclusión fueron unas prácticas donde pudimos aprender muchas cosas y se lograron con éxito aunque fueron algo cansadas ya que teníamos que ir un día más a la escuela pero aprendimos mucho.

Bibliografía:

Nutrición en el embarazo y lactancia. (s.f). plataformaeducativauds. Recuperado el 5 de septiembre de 2022, de <https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/f077fe1bb695c525648c8d991edc1a12-LC-LNU404.pdf>