



**Nombre del alumno: Cynthia
Mariana Jimenez Ramirez.**

**Nombre del profesor: María José
Hernández Méndez**

Nombre del trabajo: Super Nota.

Materia: Submódulo 1.

Grado: Quinto Semestre.

Grupo: A.

PASIÓN POR EDUCAR

Comitán de Domínguez Chiapas 18 de noviembre de 2023

NOM 007

Es importante que, cuando una pareja esté pensando en tener un bebé, acuda al médico o a otro profesional de la salud para que les asesore sobre la idoneidad del embarazo. Por lo general, el embarazo es muy seguro, pero algunos trastornos pueden agravarse. Además, en algunas parejas, el riesgo de tener un bebé con un trastorno hereditario es mayor.



Tan pronto como una pareja está pensando en tener un bebé, la mujer debe empezar a tomar un complejo multivitamínico que contenga ácido fólico (folato) una vez al día. La cantidad más baja recomendada para las mujeres en edad fértil es de 400 microgramos, pero algunos expertos recomiendan tomar cantidades ligeramente superiores, como 600 o 800 microgramos.



Estas dosis a menudo están disponibles en productos de venta sin receta, como los multivitaminas. El ácido fólico reduce el riesgo de tener un bebé con un defecto congénito de la médula espinal o del encéfalo (defecto del tubo neural).



Las mujeres que hayan tenido un bebé con un defecto del tubo neural deben comenzar a tomar dosis mucho más altas de ácido fólico de las recomendadas: 4000 microgramos tan pronto como empiecen a pensar en tener otro bebé.



Las dosis de 1000 microgramos o más sólo están disponibles con receta médica.



Si la pareja decide tener un hijo, deben conversar con el médico sobre los pasos a seguir para que el embarazo sea lo más saludable posible.



La varicela y el herpes zóster están causados por los virus del herpes. Durante el parto, estos virus pueden transmitirse al feto y provocar una enfermedad grave. También pueden originar neumonía, en ocasiones grave, en la mujer.



Conocer y hacer frente a estos factores antes del embarazo contribuye a reducir el riesgo de problemas durante el mismo (véase Embarazo de alto riesgo). Además, la mujer puede hablar con el médico de su alimentación y de sus preocupaciones sociales, emocionales y médicas.



BIBLIOGRAFIA:

[Atención médica durante el embarazo - Salud femenina - Manual MSD versión para público general \(msdmanuals.com\)](https://www.msdmanuals.com/es-es/atencion-medica-durante-el-embarazo-salud-femenina-manual-msd-versi%C3%B3n-para-p%C3%BAblico-general)