



Mi Universidad

Nombre del Alumno: Cecilia Gabriela Pérez Vázquez

Nombre del tema: la mujer durante el embarazo

Parcial:3

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

Nombre del profesora: María del Carmen López

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: 4



LA MUJER DURANTE EL EMBARAZO



Alimentación y peso

la alimentación debe ser equilibrada e incluir frutas frescas, cereales y verduras. Los cereales con gran contenido de fibra y poco azúcar son una buena elección. El marisco contiene nutrientes que son importantes para el crecimiento y desarrollo del lactante.

Fármacos y suplementos dietéticos

En el embarazo se duplica la cantidad de hierro requerida. La mayoría de las mujeres necesitan un suplemento de hierro. Una carencia de ácido fólico aumenta el riesgo de tener un bebé con una anomalía congénita del céfalo o de la médula espinal.

Actividad física

la mayoría de ellas pueden seguir realizando las actividades y los ejercicios habituales. Los deportes que no requieran esfuerzos extenuantes, como la natación y las caminatas energéticas,

Relaciones sexuales

El coito no es seguro durante todo el embarazo a no ser que haya sangrado vaginal, dolor, pérdida de líquido amniótico o contracciones uterinas. En estos casos, debe evitarse la penetración..

Preparación para la lactancia

- Hablar con otras mamás que estén dando el pecho y leer libros sobre la lactancia.
- Asistir a una clase sobre cómo amamantar o llamar a la Liga de la Leche.
- Aplicar calor y masajear los pechos antes de cada toma para facilitar la bajada de leche.

Promoción de la salud

acciones comunitarias a favor de la salud para que la gente ejerza sus derechos y responsabilidades y participe en la creación de ambientes, sistemas y políticas favorables al bienestar.

Partograma

debe analizarse detalladamente en todas las gestantes con la finalidad de evitar distocias y cesáreas de urgencia que conllevan a una alta morbilidad y mortalidad

examen de valoración,

una historia clínica completa, realizar exámenes de laboratorio básicos para detectar alteraciones que puedan incrementar el riesgo obstétrico y otorgar elementos educativos para un adecuado control prenatal, embarazo saludable, parto fisiológico y puerperio sin complicaciones,

consultas

Promover que la embarazada de bajo riesgo reciba como mínimo cinco consultas prenatales, iniciando preferentemente en las primeras 8 semanas de gestación y/o prueba positiva de embarazo

1ª consulta: entre las 6 - 8 semanas; 2ª consulta: entre 10 - 13.6 semanas; 3ª consulta: entre 16 - 18 semanas; 4ª consulta: 22 semanas; 5ª consulta: 28 semanas; 6ª consulta: 32 semanas; 7ª consulta: 36 semanas; y 8ª consulta: entre 38 - 41 semanas.

Bibliografía

[NORMA Oficial Mexicana NOM-007-SSA2-2016, Para la atención de la mujer durante el embarazo, parto y puerperio, y de la persona recién nacida \(www.gob.mx\)](#)

[Introducción a la atención posparto - Salud femenina - Manual MSD versión para público general \(msdmanuals.com\)](#)

[La preparación para la lactancia - BabyCenter](#)