



Mi Universidad

Nombre del Alumno: Hiber Alejandro Aguilar Hernández

Nombre del tema: cuadro sinóptico

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

Nombre del profesor: María del Carmen López Silva

complicaciones durante el embarazo normal

Nutrición

Durante el embarazo, debe ser muy cuidadosa con la alimentación ya que si es deficiente, pudieras tener una hija o hijo de bajo peso y con mayor riesgo de sufrir enfermedades o incluso de morir

- Consume verduras y frutas de temporada
- Incluye alimentos ricos en calcio, hierro y ácido fólico
- Disminuye el consumo de pan dulce, pastelitos, galletas, frituras, pizzas, hamburguesas, hot-dogs, refrescos y postres

En caso de náusea y vómito se recomienda:

- Comer alimentos en pequeñas cantidades, varias veces al día
- Comer por la mañana porciones pequeñas de: tortilla tostada, palomitas sin sal, ni mantequilla, ocasionalmente galletas habaneras
- Paleta helada y/o pedacitos de hielo

Vacunas

aportan protección a la madre y al bebe, ya que la experiencia inmunológica de la madre, adquirida mediante su contacto con la enfermedad natural o a través de la inmunización, la transmite al feto y al recién nacido (RN)

- Influenza
- Tosferina (TDAP)
- (Vrs) virus respiratorio sincitial
- Covid-19

ejercicio

realizar ejercicio durante el embarazo es beneficioso no solo para la embarazada, ya que disminuye la incidencia de diabetes gestacional e hipertensión

Tipos de ejercicio:

- Caminar
- Correr (suavemente)
- Natacion
- Yoga
- Bici estatica

Higiene

Para evitar o prevenir infecciones que complican el embarazo, cuida tu aseo personal

- Baño diario
- Cambio de ropa interior todos los días
- Cepillar los dientes después de cada comida
- Lavarse las manos, antes de comer, después de ir al baño y antes de preparar los alimentos
- Evita el baño en tina y las duchas vaginales

complicaciones durante el embarazo normal

Factores de riesgo

En los embarazos de alto riesgo, es mayor el riesgo de que se presenten problemas de salud antes o después del parto, o en su transcurso, para la madre y la bebé. Por lo general, se necesita un control o atención médica especial durante el embarazo

- Hipertensión
- Salud mental ,depresión y ansiedad
- Diabetes
- Violencia de la pareja
- Peso antes del embarazo (obesidad)

Exámenes De laboratorio

Permiten detectar infecciones que pueden poner al bebé en riesgo de problemas como un parto prematuro si no reciben tratamiento

- Prueba de orina
- Analisis de sangre

Vigilancia del embarazo

Es aquella en la que el médico y tú interactúan para obtener la mayor información sobre tu estado de salud, la evolución del embarazo y el desarrollo del bebé.

- Activo
- Pasivo
- universal

Fecha probable de parto

es solo un cálculo aproximado de cuándo nacerá su bebé. La mayoría de las mujeres dan a luz dentro de los 14 días anteriores o posteriores a su fecha probable de parto.

se calcula sumando 280 días (40 semanas) desde la fecha del primer día de la última regla. La fecha resultante es sólo una previsión, ya que el parto puede retrasarse o adelantarse

complicaciones durante el embarazo normal

maniobras de Leopold

consisten en cuatro acciones distintas que ayudan a determinar la estática fetal, y que, junto con la evaluación de la pelvis materna, pueden indicar si el parto será complicado o si resultará necesario realizar una cesárea.

- primera maniobra, fondo uterino
- segunda maniobra, dorso fetal
- tercera maniobra o maniobra del “peloteo cefálico”, encajamiento
- cuarta maniobra, presentación.

Consejería en planificación familiar

es un proceso de comunicación interpersonal y directa, mediante la cual un miembro del equipo de salud capacitado orienta, asesora y apoya a otra persona o pareja

- Inyectable trimestral
- Pildoras combinadas
- TCU
- preservativos

Consejería sobre lactancia materna

brindada por personal capacitado, genera conocimiento y confianza, mejora la técnica de lactancia y soluciona problemas comunes y otros más complejos

La lactancia materna se debe ofrecer a demanda del niño y no imponer horarios.

- Asegurarse que el niño tome el pecho de 8 a 12 veces en 24 horas.
- No ofrecer fórmulas de inicio ni ningún otro líquido.
- La madre debe estar sentada en una postura cómoda, con la espalda recta y los hombros relajados.

BIBLIOGRAFIA

El ejercicio físico durante el embarazo

[Fuera de colección Out of series](#)

Transformación de Descubrimientos en Salud SM

<https://www.minsalud.gov.co/salud/publica/ssr/Paginas/Consejeria-en-anticoncepcion-.aspx#:~:text=La%20consejer%C3%ADa%20es%20un%20proceso,acerca%20de%20sus%20vidas%20reproductivas.>