

Complicaciones durante el parto/ fomento y promoción a la salud

Nutrición

- 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.
- Modera el consumo de la sal y de alimentos que la contengan
- De preferencia realice cinco comidas durante el día
- Consuma quesos bajos en sal y grasa
- Evita el abuso de picantes y condimentos, para disminuir las agruras
- El incremento de la ingesta de agua puede ayudar a combatir el estreñimiento que se presenta en la persona embarazada.

Vacunas

Vacunación contra difteria, tos ferina y tétanos

La embarazada no vacunada debe recibir 2 dosis de una vacuna de toxoide tetánico y diftérico, este último en dosis reducida (Td) con un intervalo de 4 semanas y una tercera dosis entre 6 y 12 meses después; una cuarta dosis al año de la tercera y una quinta dosis al año de la cuarta

Vacunación contra influenza

Las embarazadas deben recibir las vacunas contra influenza en cuanto estén disponibles. Debido a que las vacunas inyectables no son de virus vivos, la mayoría de los especialistas considera que estas vacunas son seguras en cualquier etapa del embarazo

Vacunación contra hepatitis B

La vacuna contra la hepatitis B no tiene riesgo evidente para el feto y se recomienda su aplicación en embarazadas con factores de riesgo.

Ejercicios

La mayoría de las mujeres con embarazos sanos pueden hacer algunas actividades de alto impacto (como correr o hacer aeróbic) a una intensidad moderada, porque este tipo de actividades no aumentarán sus riesgos de tener problemas como bajo peso natal del bebé, parto prematuro ni pérdida del bebé.

Higiene

Pero la higiene no solo abarca el aseo y el cuidado escrupuloso del cuerpo; también debe incluir la adopción de buenos hábitos y de ciertas precauciones básicas en la manipulación de los alimentos.

- Durante la gestación aumenta la sudoración y el flujo vaginal, por lo tanto, es conveniente ducharse a diario, utilizando un jabón de pH neutro.
- Aplicarse una crema o aceite corporal para mantener la piel bien hidratada.
- Se pueden utilizar desodorantes sin problema.
- La ropa interior debe ser holgada y confeccionada en algodón u otros tejidos transpirables. La ropa ceñida está desaconsejada.
- Es muy importante lavarse los dientes después de cada comida y realizar una revisión odontológica antes del embarazo o durante los primeros meses.
- Masajear la zona del pecho que rodea el pezón colocando el dedo pulgar en la parte superior y el índice por debajo.

Consultas

Cada 4 semanas, hasta la semana 28 del embarazo. a continuación, las consultas serán cada 2 semanas hasta la semana 36. después, todas las semanas, hasta el momento del parto.

Detección de factores de riesgo

Las afecciones más comunes que inciden en la mortalidad perinatal son: padecimientos de la madre que afectan al feto o recién nacido; complicaciones propias del embarazo que repercuten en el producto; bajo peso al nacer (2 500 gr) y prematuros; hipoxia, asfisia y otros problemas respiratorios del feto o recién nacidos antes, durante y después del parto

Exámenes de laboratorio

- Conteo sanguíneo completo
- Grupo sanguíneo y factor Rh
- Rubéola
- Hepatitis B y C
- Enfermedades de transmisión sexual
- VIH

Vigilancia

- Vigilar muy de cerca el crecimiento del feto durante todo el embarazo.
- Identificar señales que puedan indicar un embarazo de alto riesgo.
- Ajustar las necesidades nutricionales tanto de la madre como del feto, a lo largo del embarazo y después del parto.
- Diseñar un plan de actividades acorde a cada etapa del embarazo que beneficie tanto a la madre como al bebé, para lograr un parto sin dolor.
- Reducir el riesgo de complicaciones tales como el parto prematuro.

Fecha probable de parto

Se calcula sumando 280 días (40 semanas) desde la fecha del primer día de la última menstruación.

Maniobras de Leopold

Son movimientos con las manos que se realizan por ginecólogos, enfermeras obstétricas y parteras para conocer la posición del feto y realizar la recomendación sobre el nacimiento.

Son cuatro: primera maniobra, fondo uterino; segunda maniobra, dorso fetal; tercera maniobra o maniobra del "peloteo cefálico", encajamiento; y cuarta maniobra, presentación.

Métodos de planificación familiar

Conjunto de medidas anticonceptivas que puede utilizar una mujer, un hombre, o una pareja para evitar un embarazo.

- Preservativo.
- Anticonceptivos inyectables.
- Pastillas combinadas.
- Pastillas de una sola hormona.
- Anticoncepción de Emergencia (AHE)
- Dispositivo Intrauterino (DIU)
- Implante subdérmico.
- Ligadura Tubaria.

Lactancia Materna

La lactancia materna disminuye la fertilidad; es un mecanismo de la naturaleza que permite a la madre recuperarse del parto anterior y dedicarse a su hijo en exclusiva.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda alimentar al bebé con lactancia materna exclusiva durante los primeros seis meses de vida y su mantenimiento, junto a la alimentación complementaria, durante los primeros 2 años de vida, pudiendo alargarse todo lo que la madre y el lactante deseen.