



**Mi Universidad**

## **Cuadro Sinóptico**

*Nombre del Alumno: Tania Geraldine Ballinas Valdez*

*Nombre del tema: LA MUJER DURANTE EL EMBARAZO*

*Parcial: 3 unidad*

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

*Nombre del profesor: Maria del Carmen López Silba*

*Nombre de la Licenciatura: Enfermería*

*Cuatrimestre: 4-A*

# FOMENTO Y PROMOCION A LA SALUD EN LA MUJER EMBARAZADA

## NUTRICIÓN



Suplementación con multivitamínicos

Para mujeres con peso bajo, fumadoras, uso de sustancias ilícitas, vegetarianas y gestación múltiple

Se recomienda

### CONSUMIR

- Total agua en promedio de 3.1 litros por día
- Dosis altas de ácido fólico 5 mg/día } Para prevenir defectos del tubo neural
- Pescado y mariscos } Son fuente de omega 3

### SUPLEMENTACIÓN

- Hierro 30-60 mg
- Calcio  $\leq 600$  mg/día

### ORIENTAR

- Llevar una dieta equilibrada proteico-energética } Ayudaría a reducir la prevalencia de bajo peso al nacer
- Reducción de la ingesta de cafeína } Máximo 2 tazas diarias ( $< 182$ mg/día)
- No consumir alcohol

## VIGILANCIA DEL EMBARAZO



### SIGNOS Y SÍNTOMAS DE ALARMA

#### SE DEBE

Acudir inmediatamente a un hospital o centro de salud más cercano

Algunos son

- Cefalea intensa
- Acufenos
- Fosfenos
- Náuseas y vómitos frecuentes
- Disminución o ausencia de movimientos fetales
- Palidez marcada
- Hinchazón de pies, manos o cara
- Dolor abdominal

### CAPACITAR

A la mujer embarazada y la familia

Para la identificación de signos y síntomas de alarma durante el embarazo, parto y puerperio

## EJERCICIO



### EMBARAZOS DE BAJO RIESGO

#### SE RECOMIENDA

- 20 minutos de ejercicio ligero 5 días a la semana
- Caminar
- Nadar
- Deportes de bajo impacto

#### AYUDA

Aumentar el sentido de bienestar materno

## VACUNAS



### Primera consulta prenatal

#### SE APLICA

Vacunas importantes

- Rubeola
- Varicela
- Hepatitis B
- Influenza
- Tetanos
- Tosferina

#### AYUDA

- Ha disminuir la mortalidad materna y neonatal hasta en 90%
- Protege a la madre contra enfermedades que puedan dañar al bebe

## Exámenes de laboratorio



### Primera cita de control

#### SE REALIZA ESTUDIOS

- Grupo sanguíneo
- Rh
- Coombs indirecto

Grupo Rh negativo

- Si es el mismo que su pareja no requiere administración de anti-D para evitar aloimmunización
- No sensibilizada, debe ofrecerse profilaxis con inmunoglobulina anti D

Se recomienda

Difundir la importancia de la tipificación del grupo sanguíneo ABO y Rh

Permitirá definir el riesgo de sensibilización en la semana 21

**FOMENTO Y PROMOCION A LA SALUD EN LA MUJER EMBARAZADA**

**DETECCION DE FACTORES DE RIESGO**



**DEPRESION PRENATAL**

- FACTORES DE RIESGO**
- Ansiedad materna
  - Acontecimientos vitales estresantes
  - Antecedentes personales de depresión
  - Falta de apoyo social
  - Violencia doméstica

**SE RECOMIENDA**

- Utilizar la escala de Edimburgo como tamizaje de la depresión
  - 10 a 12: Repetir la aplicación entre 2 a 4 semanas después
  - Mayor a 12 puntos: Se sugiere enviar a la persona embarazada y su pareja al servicio de higiene mental y/o psicología

**DEPRESION POSPARTO**

- FACTORES DE RIESGO**
- Depresión durante el embarazo
  - Ansiedad durante el embarazo
  - Acontecimientos vitales estresantes
  - Bajos niveles de apoyo social
  - Antecedentes personales de depresión

**SE RECOMIENDA**

- Fomentar en la pareja de la persona embarazada su participación y que otorgue apoyo emocional durante la gestación

**HIGIENE**



**SE RECOMIENDA**

- Limitar la dieta azucarada
- Promoción de la salud oral y atención odontológica integral
  - Realizar un cepillado dental regular con pasta fluorada
  - Utilizar regularmente de enjuagues bucales con flúor
  - Aplicaciones tópicas de fluoruro
- Primer trimestre de gestación
  - Otorguen educación a la persona embarazada
  - Enfaticen la importancia de la higiene en cavidad oral durante el embarazo
  - instrucciones de control de placa dentobacteriana
  - Ofrecer odontoxesis en casos necesarios y tratar los emergencias únicamente

**SALUD BUCAL**

- Primer trimestre de gestación
- Segundo y tercer trimestre

- Otorgen educación a la persona embarazada
- Enfaticen la importancia de la higiene en cavidad oral
- instrucciones de control de placa dentobacteriana
- Ofrecer odontoxesis en casos necesarios y tratar los emergencias únicamente
- Educación en higiene bucal y control de placa
- Escalado, alisado radicular y curetaje, si es necesario
- Evitar el tratamiento dental electivo en embarazos mayores de 35 semanas
- Evitar las radiografías de rutina

**CONSULTAS**



**1° CONSULTA DE ATENCION PRENATAL**

**Estudios de laboratorio**

- BH completa
- Grupo sanguíneo y Rh
- Glucosa, creatinina y ácido úrico
- EGO
- Urocultivo para detección de bacteriuria asintomática
- Prueba de VIH
- Serología para virus de Hepatitis A, B y C

**Evaluar el riesgo de diabetes gestacional**

- Realizar glucosa plasmática de ayuno en la primera visita prenatal o antes de las 13 semanas
  - Si su resultado es resultado  $\geq 92\text{mg/dl}$  hay que buscar si es DMG

**Evaluar la hipertension gestacional**

- SE RECOMIENDA**
- Verificación de los signos vitales, incluyendo la presión arterial en todas las consultas
  - Mantener cifras de presión arterial
    - Sistólica: 115 a 120mmHg
    - Diastólicas: 65 a 80 mmHg
  - Medición del índice de pulsatilidad de las arterias uterinas

**Cribado de la longitud cervical**

- Por ultrasonido endovaginal en las mujeres con embarazo v factores de alto riesgo para parto pretérmino

**Se recomienda**

- Micción frecuente y completa
- La micción después de mantener relaciones sexuales
- Consumo de líquidos en forma abundante ( $>2000\text{ml}$ )
- Técnicas de limpieza urogenital

# FOMENTO Y PROMOCION A LA SALUD EN LA MUJER EMBARAZADA

## FECHA PROBABLE DE PARTO



SE RECOMIENDA

Realizar una historia clínica completa y ordenada

Edad gestacional por la FUM se basa en un método simple, de fácil acceso y con bajo costo, aunque puede presentar errores

EDAD GESTACIONAL

- Se establece en semanas y no en meses

El ultrasonido es preciso en la medición de edad gestacional

- Recomendable

Utilizar un lenguaje preciso en la datación de la edad gestacional

- Métodos clínicos

Historia clínica

Utilizando el primer día del último período menstrual (FUM) para calcular la fecha estimada de parto

Regla de Naegele

Se calcula sumando 7 días al primer día de la última menstruación más un año menos tres meses, basado en ciclos menstruales de 28 días

## METODOS DE PLANIFICACIÓN FAMILIAR



SE RECOMIENDA

Ofrecer a mujeres y hombres la información, educación y opciones anticonceptivas

Según su presupuesto y el método que mejor les convenga

RESPONDER

Necesidades y dudas de la mujer o de la pareja, en un lenguaje sencillo y apropiado

## LACTANCIA MATERNA



PROVEE

Una buena nutrición y es ideal para la madre y persona lactante

Favorece el vínculo afectivo entre la madre, padre e hijo en el desarrollo físico y emocional del niño

EDUCACIÓN Y EL FOMENTO

Proporcionar información, capacitar, fomentar y brindar apoyo a las embarazadas y su pareja para los beneficios de la LM

- Platicas de LM
- Programas de LM
- Enseñar los beneficios

## MANIOBRAS DE LEOPOLD



CONSISTE

Cuatro acciones distintas que ayudan a determinar la estática fetal

Puede indicar si el parto será complicado o si resultará necesario realizar una cesárea

EJECUTADAS

Finales de la gestación, con especial valor semiológico a partir de la semana 20 o 22

Primera

Determinación del polo fetal

Segunda

Localización del dorso fetal

Tercera

Permite identificar la **presentación** del polo fetal que ocupa la porción inferior del útero y establecer si se encuentra encajado en la pelvis

Cuarta

Se ejecuta mirando hacia los pies de la gestante, se trata de apreciar el grado de encajamiento y la posición de la cabeza

## BIBLIOGRAFIA

- Universidad del Sureste 2023. Antología de Enfermería en el cuidado de la mujer pdf:  
<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LEN/c85a139181053617089db2da3bcbede1-LC-%20LEN405%20ENFERMERIA%20EN%20EL%20CUIDADO%20DE%20LA%20MUJER.pdf>
- Control prenatal con atención centrada en la paciente. Guía de Evidencias y Recomendaciones: Guía de Práctica Clínica. Pdf: