



Mi Universidad

Cuadro Sinóptico

Nombre de la Alumna: María Fernanda Dearcia Albores

Nombre del tema : Fomento y promoción a la salud en complicaciones en el embarazo

Parcial : III

Nombre de la Materia : Cuidados de la mujer embarazada

Nombre del profesor: María del Carmen López Silva

Nombre de la Licenciatura : Enfermería

Cuatrimestre: 4°A

Fomento y promoción a la salud en complicaciones durante el embarazo

- Nutrición**
 - +La dieta balanceada en energía/proteína han sido asociada con un modesto incremento en el peso materno y una sustancial reducción de riesgo en el bajo peso fetal.
 - +La dieta con ingesta de omega 3 durante el embarazo tiene una reducción de riesgo para parto pre término recurrente de 33% a 21% (OR 0.54 IC95% 0.30-0.98), sin embargo también se asocia con 2.2 veces el riesgo de embarazo pos término.
 - +Se recomiendan el consumo de dos porciones de pescado y mariscos por semana para la persona embarazada como fuente de omega 3.
- Ejercicio**
 - +El ejercicio regular en la persona con embarazo de bajo riesgo es benéfico ya que aumenta el sentido de bienestar materno. Se recomienda veinte minutos de ejercicio ligero (caminar, nadar o deportes de bajo impacto) por 5 días a la semana y no ha sido asociado con riesgos ni efectos adversos durante el embarazo.
 - +La persona embarazada con gestación menor a 19 semanas que realiza gimnasia en agua por 1 hora semanalmente, reduce el dolor en la zona lumbar durante el embarazo sin tener efectos adversos.
- Vacunas**
 - +El embarazo no es una contraindicación para la vacunación
 - +Es recomendable desde la primera consulta prenatal investigar sobre la aplicación de vacunas para rubeola, varicela, hepatitis B, influenza, tétanos y tosferina.
 - +La vacuna recomendada para el uso en la persona embarazada, para prevenir tosferina, difteria y tétanos, es la que está formulada con toxoide tetánico, toxoide diftérico y fracción acelular de Pertussis (Tdpa) .
- Higiene**
 - +La persona embarazada es más propensas a la caries dental y aumento de la desmineralización de los órganos dentarios debido a ambiente ácido de la cavidad bucal
 - +Otorgar educación a la persona embarazada acerca del los cambios en la cavidad oral
 - ☑ Enfatizan la importancia de la higiene en cavidad oral durante el embarazo e instrucciones de control de placa dentobacteriana. (Cepillado de dientes regularmente 3 veces al día, por tres minutos cada sesión, uso de un cepillo de cerdas suaves o extra suaves, para evitar la irritación y retracción de las encías y uso de hilo dental para eliminar la placa dentobacteriana entre los dientes)
 - +Cambio de ropa
- Consultas de detección de factores de riesgo**
 - +Es recomendable la verificación de los signos vitales, incluyendo la presión arterial en todas las consultas prenatales.
 - +Se recomienda en toda persona embarazada ofrecer la investigación de la infección por el VIH como una intervención apropiada para reducir la transmisión de la infección de madre a hijo, y realizar consejería apropiada, con sesiones individualizadas que son más efectivas que la educación y consejería en grupos
 - +El medición de la presión arterial media en el primer trimestre ha demostrado una tasa de detección de 47% para preeclampsia (PE) tardía con una tasa de falsos positivos del 5%, lo que aumenta a 76% cuando se combina con factores maternos.
- Examen de laboratorio**
 - +Los exámenes de laboratorio recomendados para monitorear a las pacientes con trastornos hipertensivos del embarazo son: Hemoglobina y hematocrito, recuento plaquetario, AST, ALT, Deshidrogenasas láctica, creatinina y cuantificación de proteínas en orina de 24 horas. La medición de ácido úrico suele utilizarse como marcador de la gravedad de la preeclampsia.
- Vigilancia del embarazo**
 - Durante la vigilancia prenatal te harán estudios de laboratorio para identificar anemia, infección urinaria o vaginal, diabetes, hipertensión, entre otros, cuando lo requieras, de acuerdo a la evolución de tu embarazo.
 - +Hemorragia del segundo trimestre ☑ Amezana de parto pre término
 - ☑ Alteración en un o más de los siguientes estudios: glucosa en ayuno, CTGO y/o Hb1Ac ☑ Detección de proteinuria ☑ Diagnóstico de malformación fetal
- Fecha Probable del Parto (FPP)**
 - Un **gestograma** o **rueda del embarazo** es una herramienta que te ayuda a **calcular** tus **semanas de embarazo** y la **fecha de parto**. Además, nos permite conocer una serie de datos sobre el embarazo según las semanas de gestación en la que te encuentres, permitiendo hacer un seguimiento del desarrollo de nuestro bebé. Una rueda de embarazo clásica nos permite conocer información sobre:
 - Las **semanas de embarazo**
 - Calcular tu **fecha probable** del **parto**
- Maniobras de Leopold**
 - (A) Se palpa el fondo uterino para determinar qué parte del feto ocupa el fondo. (B) Se palpan todas las caras del abdomen para determinar de que lado está la columna del feto y dónde las extremidades. (C) El área sobre la sínfisis pubiana se palpa para localizar la presentación fetal y así determinar cuánto ha descendido el feto y si se ha encajado. (D) Una mano aplica presión sobre el fondo mientras el dedo índice y el pulgar de la otra mano palpan la parte de la presentación para confirmar si está encajada.
- Planificación Familiar**
 - La prestación de servicios con calidad en planificación familiar es importante ya que contribuye de forma significativa a reducir la mortalidad y morbilidad materno infantil.
 - Se debe responder a las necesidades y dudas de la mujer o de la pareja, en un lenguaje sencillo y apropiado. Este proceso, debe realizarse en forma individual, además permite al profesional de salud asegurarse si se ha entendido todo lo que se le ha explicado sobre el método que desea elegir.
- Lactancia Materna**
 - La lactancia materna (LM) provee de la nutrición y es la norma fisiológica ideal para la madre y persona lactante. La educación y el fomento de la LM por parte de los proveedores de salud da como resultado su incremento y duración. La educación constante y los programas de apoyo pueden mejorar el inicio y duración de la lactancia
 - La lactancia materna fomenta el desarrollo sensorial y cognoscitivo, protege al niño de las enfermedades infecciosas y crónicas, reduce la mortalidad por enfermedades diarreicas o neumonías, además de mostrar recuperación rápida de las enfermedades.

Bibliografía

[1a51688fc1f3593428e5f1cb1aa4fc11.pdf](#)

[12 hábitos para prevenir complicaciones en el embarazo - Bekia Padres](#)

[Cómo evitar complicaciones en el embarazo \(jw.org\)](#)