



**Nombre de alumno:** Cesar Iván Espinoza Morales

**Nombre del profesor:** María del Carmen López Silba



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

PASIÓN POR EDUCAR

**Grado:** 4

**Grupo:** A

**Fomento y promoción a la salud para evitar complicaciones durante el embarazo normal.**

**Nutrición,**

Durante el embarazo, el sistema inmune de la mujer se modifica y algunos microorganismos pueden llegar al feto atravesando la barrera placentaria  
Por otra parte, los alimentos y el agua pueden constituir una fuente de transmisión de estos microorganismos y, por tanto, provocar infecciones alimentarias.

**Cuáles son?**

Come con más frecuencia y de forma equilibrada.  
Incluye en tu dieta ácido fólico y hierro.  
Modera el consumo de sal y azúcar.  
Las frutas, verduras y hortalizas, mejor frescas.  
Los lácteos, siempre pasteurizados y los huevos, bien hechos.

**Vacunas**

Las vacunas que necesita dependerán de su edad, estilo de vida, estado de salud, vacunas anteriores y cualquier plan de viaje que pueda tener durante el embarazo.

**Cuáles son?**

Ponerse las vacunas contra la influenza ,el tétanos, la difteria y la tosferina (Tdap), el virus respiratorio sincitial (VRS) y el COVID-19 durante el embarazo ayuda a su cuerpo a producir anticuerpos protectores (proteínas que el cuerpo crea para luchar contra enfermedades), y puede pasarles algunos de esos anticuerpos al bebé. Estos anticuerpos pueden proteger al bebé contra estas enfermedades durante los primeros meses de vida.

**Ejercicio**

Ayudará a la mujer embarazada a controlar la respiración, a fortalecer toda la zona pélvica y a relajarte antes del parto eso sí, evita posturas muy complicadas o que compriman la zona abdominal.

**Qué tipo de ejercicio?**

Caminar, un clásico durante el embarazo.  
Correr suave durante el embarazo (solo si ya corrías)  
Pilates para preparar el cuerpo para el parto.  
Natación en cualquier trimestre del embarazo.  
Yoga apto para embarazadas.  
Gimnástica acuática.  
Bici estática.  
Estiramientos y ejercicios isométricos para embarazadas.

**Higiene**

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

**Consultas**

Las visitas de seguimiento con el ginecólogo, la elección del nombre, la preparación de la habitación del bebé o la compra de todo lo imprescindible para los primeros días de vida de tu hijo son solo algunas de las muchas tareas que toda futura mamá debe atender antes del parto.



**Fomento y promoción a la salud para evitar complicaciones durante el embarazo normal.**

**Detección de factores de riesgo.**

- Hipertensión.
- Diabetes.
- Infecciones de transmisión sexual.
- Piel nefritis.
- Problemas quirúrgicos agudos.
- Anomalías del tracto genital.
- Edad materna.
- Peso materno.



**Principales exámenes de laboratorio**

- Detección de alfa-fetoproteína (AFP). Esta prueba de sangre mide el nivel de alfa-fetoproteína en la sangre de la madre durante el embarazo. ...
- hCG. Esta es la hormona gonadotropina coriónica humana (una hormona producida por la placenta)
- Estriol. ...



**Vigilancia del embarazo.**

El control prenatal es un conjunto de acciones que involucra una serie de visitas de parte de la embarazada a la institución de salud y la respectiva consulta médica, con el objeto de vigilar la evolución del embarazo, detectar tempranamente riesgos, prevenir complicaciones y preparar a la paciente para el parto,

**Fecha probable de parto**

Se considera parto "a término", es decir, en el momento adecuado, aquel que se produce entre la semana 37 y 42. Por tanto, aunque la FPP se refiera a un día concreto, sería óptimo que tu niño naciese entre 3 semanas antes y 2 semanas después a dicha fecha.

**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.

**Consejería**

Un implante o un DIU en el hospital o en tu chequeo posparto. Los implantes y los DIUs son muy efectivos y evitan el embarazo durante varios años.



## Bibliografía

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/biblioteca/1a51688fc1f3593428e5f1cb1aa4fc11.pdf>

Antología de la institución enfermería del cuidado de la mujer.