



## **Mi Universidad**

### **Nombre del tema: Fomento y promoción a la salud para evitar complicaciones en el embarazo**

Nombre del Alumno: Wendy Cárdenas Guillén

Nombre de la Materia: Cuidado de la mujer

Nombre del profesor: María Del Carmen

Nombre de la Licenciatura: Enfermería (LEN)

Cuatrimestre: 4to

## FOMENTO Y PROMOCION A LA SALUD

Para evitar complicaciones durante el embarazo normal



### NUTRICIÓN

#### ES RECOMENDABLE

la dieta balanceada en energía/proteína debido a que ayude a reducir la prevalencia de bajo peso al nacer

Se recomienda también la ingesta de pescados y marisco por semana para la persona embarazada con fuerte omega 3, reducir la ingesta de cafeína, ingesta de agua para combatir el estreñimiento

### VACUNAS



#### ES RECOMENDABLE

La aplicación de vacunas de (Rubeola, varicela, hepatitis B, influenza, tétanos, tosferina

La persona que ha sido identificada con riesgo de infección de hepatitis B durante el embarazo tener más de una pareja sexual en los 6 meses

### EJERCICIO



#### SE RECOMIENDA

se recomienda 20 minutos de ejercicio ligero, ya sea (Caminar, nadar, o deportes de bajo impacto) por 5 días a la semana

evitar ejercicios rudos que puedan dañar al bebé dentro de la panza y a la madre

### HIGIENE

#### ES RECOMENDABLE

Es recomendable la higiene bucal, así como la prescripción de enjuague bucal

Cuidado del cuerpo

Higiene íntima, cuidar el pH de la mujer embarazada, ya que se vuelve más ácido el pH



## FOMENTO Y PROMOCION A LA SALUD

Para evitar complicaciones durante el embarazo normal



### CONSULTAS

#### SE RECOMIENDA

Se recomienda el control prenatal en todo momento de la embarazada, debe incluir la identificación de riesgos de hipertensión gestacional, preclamsia los cuales de deben reconocer de forma oportuna

Verificación de los signos vitales, incluyendo la presión arterial en todas las consultas prenatales, contraer información sobre el VIH sugiere desde la primera instancia realizar una prueba

### DETECCION DE FACTORES DE RIESGO



#### SE RECOMIENDA

Hacer pruebas a mujeres que han tenido contacto sexual  
Antecedentes de usos de drogas  
Tamizaje para bacteriuria asintomática con examen general de orina

Presión arterial alta  
Enfermedad renal  
Enfermedad autoinmune  
Edad  
Infertilidad  
Consumo de alcohol

## PRINCIPALES EXAMENES DE LABORATORIO



### SON

- Hematología
- Tipo de sangre y factor Rh
- Glucosa en ayunas
- Examen para identificar infecciones
- Ultrasonido
- Exámenes ginecológicos

## VIGILANCIA DEL EMBARAZO



### ES RECOMENTABLE

Que el personal de salud capacite a la mujer embarazada y a sus familiares para la identificación de signos y síntomas del embarazo, parto y puerperio

### ALERTA

1. Fuerte dolor de cabeza
2. Zumbido en el oído
3. Visión borrosa con puntos de lucecitas
4. Náuseas y vómitos frecuentes
5. Contracciones uterinas fuertes de 3-5 minutos de duración de las 37 semanas

## FECHA PROBABLE DE PARTO

### PUEDA SER

Las fechas probables de parto para todas las próximas madres es diferente todo va dependiendo de la última menarca de la mujer y haciendo un conteo de la última fecha



## MANIOBRAS DE LEOPOLD

### SON 4

## Maniobras de Leopold



## CONSEJERIA DE METODOS DE PLANIFICACION FAMILIAR

### CONSISTE

Se realiza una plática de métodos anticonceptivos el cual pueden implementar para una planificación familiar, sobre todo salvaguardando los riesgos y explicando las infecciones que se pueden contraer al no cuidarse de la manera más adecuada posible

Asegurándonos que la toma de decisión sea igualitaria para ambos, así como también proporcionando la información de manera privada



## LACTANCIA MATERNA

### ES IMPORTANTE

Es importante la lactancia materna durante el crecimiento del bebé ya que los protege de ciertas enfermedades y les da nutrimentos necesarios y fundamentales para su salud y su piel

Es importante que se le haga saber a la madre que la lactancia materna es vital para el crecimiento del bebé y que no tendrá contras al darle de amamantar al recién nacido



## FOMENTO Y PROMOCION A LA SALUD

Para evitar complicaciones durante el embarazo normal

## FOMENTO Y PROMOCION A LA SALUD

Para evitar complicaciones durante el embarazo normal

## Fuente Bibliográfica

[Microsoft Word - 028GER.docx \(plataformaeducativauds.com.mx\)](#)

[NOM 005-SSA2-1993 \(cndh.org.mx\)](#)