



Mi Universidad

Cuadro sinóptico

Nombre del Alumno: Yureni Vanessa Cruz Mendez

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

Parcial: 3.

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

Nombre del profesor: María del Carmen López silva

Nombre de la Licenciatura: enfermería.

Cuatrimestre: 4

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

Nutrición

Cuando está embarazada, la nutrición es más importante que nunca. Necesita una mayor cantidad de muchos nutrientes importantes que antes del embarazo. Preferir alimentos saludables a diario le ayudará a darle a su bebé lo que necesita para desarrollarse. Alimentos que contengan ácido fólico, hierro, calcio, vitamina D.

Fecha probable de parto

Esta es la forma más sencilla y práctica de calcular la Fecha Probable de Parto. La Regla de Nagele utiliza la Fecha de Última Regla (FUR) para calcular la FPP. La fórmula es sencilla: $FPP = FUR + 7 \text{ días} - 3 \text{ meses}$. Los Partogramas utilizan la Regla de Nagele para determinar la FPP.

Vacuna

Tosferina
La tosferina puede ser peligrosa para su bebé y es posible que usted ni siquiera sepa que el bebé la tiene.

Influenza (gripe)
Si contrae la influenza cuando está embarazada, esto puede complicar el embarazo gravemente y afectarlos a usted y al bebé.

COVID-19
Aunque el riesgo en general es bajo, si está o estuvo recientemente embarazada, es más probable que se enferme gravemente de COVID-19 en comparación con las personas que no están embarazadas.

Vacuna contra el virus respiratorio sincitial (VRS, o RSV, por sus siglas en inglés)
El VRS es una causa frecuente de enfermedad respiratoria grave en los bebés.

Exámenes de laboratorio

Coombs directo e indirecto.
Biometría hemática.
Química sanguínea.
Curva de tolerancia a la glucosa.
Tamizaje de diabetes gestacional.
Examen general de orina.
Urocultivo.
Cultivo para detectar posibles infecciones vaginales.
Test de HIV.
Prueba tipo sanguíneo.
Pruebas de coagulación TP y

Ejercicio

Caminar: Salir a caminar es el deporte para embarazadas más recomendado en el primer trimestre, antes de hacer la ecografía de las 12 semanas y confirmar que la gestación avanza favorablemente.

Natación o aquaerobic: Los ejercicios en el agua son muy recomendados durante el embarazo, ya que al mantener el cuerpo sumergido se reduce enormemente el peso físico y el riesgo de dañarse.

Ciclismo: Ir en bicicleta también es una actividad apropiada desde el inicio de la gestación, ya que mejora mucho la circulación de las piernas y ayuda a mantenerse en forma.

Consulta

Una consulta de vigilancia prenatal, es aquella en la que el médico y tu interactúan para obtener la mayor información sobre tu estado de salud, la evolución del embarazo y desarrollo del bebé. Es fundamental ir a cada cita médica. Una vez que está embarazada, la mujer requiere una atención prenatal sistematizada que la ayude a salvaguardar su salud y la de su feto.

Planificación familiar

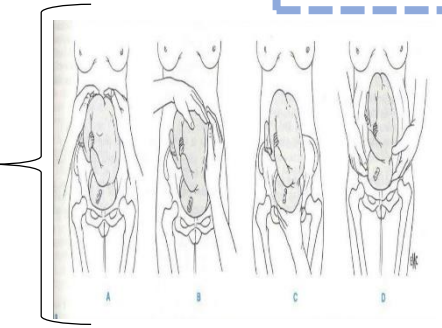
La planificación familiar es el derecho de toda persona a decidir de manera libre y responsable, sobre el número de hijos y el momento en que los tendrá; así como a recibir información sobre el tema y los servicios necesarios. Este derecho es independiente del sexo, la preferencia sexual, edad y el estado social o legal de las personas.

Detección de factores de riesgos

Un embarazo de alto riesgo es el resultado de una afección médica presente antes del embarazo.

Presión arterial alta, Síndrome del ovario poliquístico., Diabetes, Enfermedad renal, Enfermedad autoinmune, Enfermedad de la tiroides, Infertilidad, Obesidad, VIH/SIDA

Maniobras de Leopold



Vigilancia en el embarazo

El seguimiento del embarazo se basa en una serie de exámenes clínicos y pruebas complementarias periódicos para detectar posibles situaciones de riesgo con el fin de adaptar la vigilancia y el tratamiento de la mujer embarazada. El seguimiento del embarazo puede ser realizado por diferentes profesionales sanitarios: matronas, ginecólogos-obstetras y médicos de cabecera.

Higiene

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.

Lactancia

La lactancia materna es la única manera de proporcionar los nutrientes ideales para el adecuado crecimiento y desarrollo de los niños y las niñas. Es el único alimento que tiene una influencia biológica y emocional sobre la salud de la madre y su hijo.

BIBLIOGRAFIA

[Nutrición durante el embarazo: MedlinePlus en español](#)

[El embarazo y las vacunas | CDC](#)

[Ejercicio físico en el embarazo: beneficios y deportes recomendados \(reproduccionasistida.org\)](#)