



**Mi Universidad**

Cuadro sinóptico.

*Nombre del Alumno: Julio Cesar Domínguez Costa.*

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

*Parcial: 3.*

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

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

*Nombre de la Licenciatura: enfermería.*

*Cuatrimestre: Cuarto 4.*

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

## Nutrición y vacunas

Una buena nutrición durante las 38 a 40 semanas de un embarazo normal es esencial tanto para la madre como para el niño.

Además de sus necesidades nutricionales normales, la mujer embarazada debe proporcionar **nutrientes y calorías** para el feto, el líquido amniótico, la placenta y el aumento en el volumen de sangre y el tejido graso de pechos y útero.

- **Ganancia de peso durante el embarazo:** El aumento de peso durante el embarazo es natural y necesario para que él bebe se desarrolle normalmente y la madre pueda mantener su salud.
- **Necesidades nutricionales durante el embarazo:** Algunos requisitos nutricionales aumentan de manera importante durante el embarazo, las necesidades de proteínas aumentan en 20% para las mujeres embarazadas.

## Vacunas

Las vacunas que se pone durante el embarazo no solo la protegen a usted, sino que también le dan a su bebe algo de protección temprana:

- Influenza.
- Tosferina.
- Covid-19.



## Ejercicio, higiene y consulta

### Ejercicio

Es necesario durante el embarazo ya que:

- Aporta energía.
- Refuerza los músculos de la espalda.
- Mejora la postura.
- También mejora la circulación.
- Ayuda al control de peso.

### Higiene

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

- Baño diario.
- Cambio de ropa interior todos los días.
- Lavarse las manos, antes de comer, después de ir al baño y antes de preparar alimentos.

## Consultas

Una consulta de vigilancia prenatal, es aquella en la que el médico y tu interactuar para obtener la mayor información sobre tu estado de salud, la evolución del embarazo y desarrollo del bebe. Es fundamental ir a cada cita médica.



## Detección de factores de riesgo Y Principales exámenes de laboratorio

### Detección de factores de riesgo

Un embarazo de alto riesgo es el resultado de una afección médica presente antes del embarazo. En otros casos, una afección médica que tú o tu bebé desarrollan durante el embarazo hace que se convierta en un embarazo de alto riesgo.

- **Problemas de salud materna:** La hipertensión arterial, la obesidad, la diabetes, la epilepsia, las enfermedades de la tiroides, los trastornos cardíacos o sanguíneos, el asma con un control deficiente y las infecciones pueden aumentar los riesgos del embarazo.

### Principales exámenes de laboratorio

Las pruebas prenatales son un grupo de análisis de sangre que se hacen al principio del embarazo. Se usan para ver si hay enfermedades o infecciones que puedan afectar a la salud de una mujer embarazada o del feto. Los resultados pueden orientar los tratamientos para prevenir complicaciones graves. Las pruebas prenatales suelen incluir:

- Ecografía: Este estudio seguro e indoloro utiliza ondas sonoras para tomar imágenes que muestran la forma y la posición del bebe



## Vigilancia del embarazo, fecha probable de parto y maniobras de Leopold

### Vigilancia del 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.

### Fecha probable de parto

Hay varias maneras en las que su médico o comadrona (partera) pueden determinar cuánto tiempo lleva usted embarazada. Ayudan a calcular cuándo es probable que usted tenga a su bebé. Esto se llama fecha probable de parto. La fecha probable de parto es solo un cálculo aproximado de cuándo nacerá su bebé.

### Maniobras de leopold



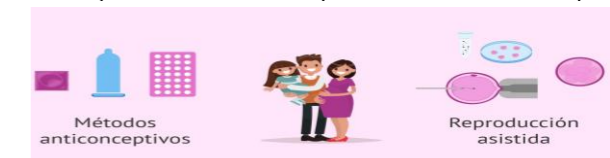
## Lactancia materna y planificación familiar

### Lactancia materna

Una mujer necesita decidir si va a amamantar a su bebé antes de que éste nazca. Casi todas las mujeres pueden amamantar; el tamaño de los pechos no es una barrera. La lactancia, la producción y secreción de leche materna con el propósito de alimentar a un bebé, se facilita por medio de la interacción entre varias hormonas después del nacimiento del bebé

### 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.



## Bibliografía:

- Universidad del sureste. 2023. Enfermería en el cuidado de la mujer. Páginas (63 a la 101). PDF.
- Instituto Mexicano del Seguro Social. 2017. Control prenatal con atención centrada en la paciente. (6 a la 94). Libro.
- <https://www.em-consulte.com/es/article/1502790/vigilancia-del-embarazo>.
- <https://www.imss.gob.mx/maternidad2/estas-embarazada/consulta-prenatal#:~:text=Durante%20la%20vigilancia%20prenatal%20el,con%20tu%20estado%20de%20salud>.