MAPA CONCEPTUAL

Nombre del Alumno: Jesus Alexander Gómez Morales

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 Silva

Nombre de la Licenciatura: Licenciatura en enfermería Grupo B

Cuatrimestre: Cuarto Cuatrimestre

Fomento y Promocion ala salud para evitar complicaciones durante el embarazo normal

Nutrición

Durante el embarazo, debes ser muy cuidadosa con tu alimentación ya que si es deficiente, pudieras tener una hija o hijo de bajo peso y con mayor riesgo de sufrir enfermedades o incluso de morir.

Cuando tu alimentación es exagerada, aumentaría de peso más de lo esperado, lo que puede ocasionar complicaciones en tú salud y la del bebé.

Recomendaciones

-Consume verduras y frutas de temporada
-Incluye alimentos ricos en calcio, hierro y ácido fólico
-Disminuye el consumo de pan dulce, pastelitos, galletas, frituras, pizzas, hamburguesas, hot-dogs, refrescos y postres. Estos son alimentos con alto contenido de grasa y azúcares y con pocas vitaminas, minerales y fibra.

En caso de estreñimiento

-Incluye alimentos con alto contenido de fibra, como la naranja (con bagazo), mandarina, piña, higos, ciruela pasa, tamarindo, germen de trigo, de soya, avena, cebada, ensaladas verdes
-Toma de 2 a 3 litros de agua diario, incluidos los líquidos que ingieres con tus alimentos (caldo de res, sopas, leche, etc.)

En caso de náusea y vómito se recomienda:

-Comer alimentos en pequeñas cantidades, varias veces al día
-Comer por la mañana porciones pequeñas de: tortilla tostada, palomitas sin sal, ni mantequilla, ocasionalmente galletas habaneras
-Paleta helada y/o pedacitos de hielo
-Limitar el consumo de alimentos con grasa

vacunas

Durante el embarazo, algunas vacunas son esenciales para prevenir complicaciones tanto para la madre como para el feto

Las vacunas recomendadas pueden variar según la región y las circunstancias individuales, por lo que siempre es crucial discutir las opciones con el profesional de la salud.

Algunas de las vacunas comúnmente recomendadas durante el embarazo incluyen:

-Vacuna contra la gripe (influenza): La gripe puede ser más grave durante el embarazo, y la vacunación ayuda a prevenir complicaciones tanto para la madre como para el bebé. Se recomienda la vacuna contra la gripe estacional durante el embarazo, independientemente del trimestre.

-Tétanos, difteria y tos ferina (Tdap): La vacuna Tdap es importante para proteger al recién nacido contra la tos ferina. Se administra preferiblemente entre las semanas 27 y 36 de embarazo.

-Vacuna contra la hepatitis B: Si una mujer embarazada no está inmunizada contra la hepatitis B, se puede administrar la vacuna para prevenir la transmisión al bebé durante el parto.

-Vacuna contra el virus del papiloma humano (VPH): Aunque no se administra rutinariamente durante el embarazo, algunas mujeres pueden recibir la vacuna antes de quedar embarazadas o después del parto.

Es importante destacar que algunas vacunas, como las vacunas contra sarampión, paperas y rubéola (MMR), no se administran durante el embarazo debido al riesgo teórico de efectos adversos para el feto. Si es necesario, se pueden administrar antes de quedar embarazada o después del parto.

Es fundamental que las mujeres embarazadas hablen con su profesional de la salud para recibir orientación personalizada sobre las vacunas recomendadas en su situación específica. La decisión de recibir una vacuna durante el embarazo se basará en la evaluación de los beneficios y riesgos potenciales para la madre y el feto.

ejercicio

El ejercicio durante el embarazo puede ser beneficioso para la salud física y emocional de la madre, siempre y cuando se realice de manera segura y se adapte a las necesidades individuales.

Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios durante el embarazo, es importante consultar con el profesional de la salud para asegurarse de que sea seguro para tu situación específica.

Aquí hay algunos ejercicios que suelen ser considerados seguros durante el embarazo:

-Caminata:
Caminar es una actividad de bajo impacto que puede realizarse durante todo el embarazo.
Ayuda a mantener la salud cardiovascular y es una excelente forma de ejercicio aeróbico.
Natación:

-La natación es una actividad de bajo impacto que proporciona resistencia sin poner presión en las articulaciones.
Mejora la fuerza muscular y la flexibilidad.
Yoga prenatal:

-El yoga prenatal se adapta específicamente a las necesidades de las mujeres embarazadas.
Puede ayudar a mejorar la flexibilidad, fortalecer los músculos y reducir el estrés.
Ejercicios de Kegel:

-Fortalecer los músculos del suelo pélvico puede ayudar a prevenir problemas como la incontinencia urinaria.
Los ejercicios de Kegel pueden realizarse en cualquier momento y lugar.
Estiramientos:

Los estiramientos suaves pueden ayudar a mejorar la flexibilidad y reducir la tensión muscular.
Evitar rebotes y mantener las posiciones de estiramiento durante períodos prolongados.
Ejercicios de bajo impacto:

-Actividades como el ciclismo estacionario o elíptica son opciones de bajo impacto que pueden ayudar a mantener la condición física.
Ejercicios de fortalecimiento:

-e pueden realizar ejercicios de fortalecimiento, pero es importante evitar ejercicios que ejerzan demasiada presión en el abdomen o pongan en riesgo la estabilidad, como ciertos ejercicios abdominales.

Si se experimenta dolor, mareos, falta de aliento o cualquier síntoma preocupante, se debe interrumpir el ejercicio y consultar con el profesional de la salud.

higiene

La higiene durante el embarazo es fundamental para prevenir complicaciones y mantener la salud tanto de la madre como del feto. Aquí hay algunas pautas generales de higiene que las mujeres embarazadas deben tener en cuenta:

Higiene personal:

Baño diario: Mantén una rutina de baño regular con agua tibia. Evita baños extremadamente calientes que puedan elevar la temperatura corporal.
Higiene íntima: Lava el área genital suavemente con agua y evita el uso excesivo de productos perfumados, ya que pueden causar irritación.
Cuidado dental: Continúa con una rutina regular de cepillado y uso de hilo dental. Informa a tu dentista sobre tu embarazo para ajustar el plan de tratamiento si es necesario.
Alimentación saludable:

Lava frutas y verduras: Asegúrate de lavar bien las frutas y verduras antes de consumirlas para eliminar posibles pesticidas y bacterias.
Seguridad alimentaria: Evita alimentos crudos o mal cocidos, como carnes crudas o mariscos, para prevenir infecciones alimentarias.
Prevención de infecciones:

Lavado de manos: Lávate las manos regularmente, especialmente después de usar el baño, antes de comer y después de tocar superficies potencialmente contaminadas.
Evitar contacto con enfermedades contagiosas: Mantén distancia de personas enfermas y evita lugares con altas concentraciones de personas durante brotes de enfermedades contagiosas.
Control del entorno:

Ventilación: Asegúrate de tener una buena ventilación en el hogar y evita la exposición a productos químicos tóxicos o vapores fuertes.
Seguridad en el hogar: Evita caídas y lesiones asegurándote de que tu entorno doméstico sea seguro. Utiliza calzado cómodo y evita superficies resbaladizas.
Gestión del estrés:

Descanso adecuado: Duerme lo suficiente y sigue una rutina regular para garantizar un buen descanso.
Prácticas de relajación: Considera la práctica de técnicas de relajación, como la meditación o el yoga, para gestionar el estrés.
Seguimiento médico:

Revisiones regulares: Asiste a todas las citas médicas y de atención prenatal según lo recomendado por tu profesional de la salud. Informar a tu médico: Comunica cualquier síntoma inusual o preocupación a tu profesional de la salud.

consultas

Durante el embarazo, es crucial mantener una comunicación abierta y regular con tu profesional de la salud para monitorear el desarrollo del embarazo y abordar cualquier preocupación

Exámenes físicos y mediciones:

Control del peso y la presión arterial.
Medición del crecimiento del útero.
Escucha de los latidos cardíacos fetales.
Síntomas y molestias:

Discutir cualquier síntoma o molestia que estés experimentando, como náuseas, fatiga, cambios en el apetito, entre otros.
Informar sobre cualquier dolor, sensibilidad o hinchazón inusual.
Nutrición y ejercicio:

Revisar tu dieta y ganancia de peso.
Discutir las necesidades nutricionales y ajustar la dieta según sea necesario.
Recibir recomendaciones sobre el tipo y la cantidad de ejercicio seguro para tu situación.
Pruebas y exámenes:

Revisar los resultados de las pruebas prenatales y discutir cualquier preocupación.
Programar y discutir las próximas pruebas y ecografías.
Evaluar la salud del bebé y del útero.
Salud mental:

Hablar sobre tu salud emocional y mental.
Discutir cualquier cambio en el estado de ánimo, ansiedad o depresión.
Buscar apoyo y recursos si es necesario.
Preparación para el parto y lactancia:

Discutir las opciones de parto y tus preferencias.
Obtener información sobre el proceso del parto y las opciones de alivio del dolor.
Planificar la lactancia materna y obtener recursos de apoyo.

deteccion de factores de riesgo

La detección temprana de factores de riesgo durante el embarazo es esencial para garantizar un cuidado prenatal adecuado y prevenir posibles complicaciones. Los profesionales de la salud realizan evaluaciones y pruebas para identificar cualquier factor de riesgo que pueda afectar la salud de la madre y del feto

Edad materna:

Embarazo en adolescentes o mujeres mayores de 35 años.
Antecedentes médicos:

Enfermedades crónicas preexistentes como diabetes, hipertensión, enfermedades cardíacas o trastornos autoinmunes.
Historial obstétrico:

Antecedentes de partos prematuros, preeclampsia, abortos espontáneos recurrentes o complicaciones en embarazos anteriores.
Problemas de fertilidad:

Dificultades para concebir o tratamientos de fertilidad previos.
Historial de complicaciones en el embarazo actual:

Monitoreo de la presión arterial, niveles de glucosa y otros indicadores para detectar signos tempranos de preeclampsia, diabetes gestacional u otras complicaciones.
Exámenes genéticos y anomalías fetales:

Evaluación de riesgos genéticos y posibles anomalías cromosómicas mediante pruebas como el análisis de sangre para marcadores genéticos y las ecografías detalladas.
Infecciones:

Pruebas para detectar infecciones que podrían afectar al feto, como VIH, sífilis, hepatitis B o infecciones del tracto urinario.
Factores de estilo de vida:

Evaluación de hábitos como el consumo de alcohol, tabaco y sustancias ilícitas.
Verificación de la seguridad en el entorno doméstico y laboral.
Condiciones socioeconómicas:

Evaluación de factores socioeconómicos que puedan afectar la salud y el bienestar de la madre y del bebé.

principales examenes de laboratorio

Durante el embarazo, se realizan varios exámenes de laboratorio para evaluar la salud de la madre y del feto. Estos exámenes ayudan a identificar posibles problemas y permiten tomar medidas preventivas o de tratamiento.

Algunos de los principales exámenes de laboratorio durante el embarazo incluyen:

Grupo sanguíneo y factor Rh:

Determina el tipo de sangre de la madre y si tiene el factor Rh para prevenir problemas de incompatibilidad sanguínea con el feto.
Análisis completo de sangre (CBC):

Evalúa el recuento de glóbulos rojos, glóbulos blancos y plaquetas para detectar posibles anemias u otras condiciones sanguíneas.
Pruebas de infecciones:

VIH, sífilis, hepatitis B y C: Para detectar infecciones que podrían transmitirse al bebé durante el embarazo o el parto.
Infecciones urinarias: Mediante un análisis de orina para prevenir complicaciones.
Prueba de glucosa en la sangre:

Para evaluar la presencia de diabetes gestacional, que puede afectar el desarrollo del feto.
Perfil lipídico:

Evalúa los niveles de colesterol y triglicéridos para monitorear la salud cardiovascular de la madre.
Ácido fólico y hierro:

Verifica los niveles de nutrientes esenciales para prevenir deficiencias y problemas de desarrollo fetal.

Estos son solo algunos de los exámenes comunes, y la lista específica puede variar según las circunstancias individuales y las prácticas médicas locales.

vigilancia del embarazo

La vigilancia del embarazo es un proceso continuo y coordinado de seguimiento médico que tiene como objetivo evaluar y garantizar la salud de la madre y del feto durante todo el periodo de gestación. La atención prenatal es clave para identificar y abordar cualquier problema de manera temprana.

Aquí hay algunas características de la vigilancia del embarazo:

Atención prenatal regular:

Las mujeres embarazadas deben realizar consultas regulares con su profesional de la salud, generalmente, desde el comienzo del embarazo hasta el parto.
La frecuencia de las citas puede variar, siendo más frecuentes en las primeras y últimas etapas del embarazo.
Historial médico y evaluación inicial:

Durante la primera visita prenatal, se recopila información sobre el historial médico, incluyendo antecedentes familiares, condiciones de salud previas, y cualquier factor de riesgo.
Se realiza una evaluación física completa y, a menudo, se solicitan análisis de sangre y pruebas de detección de infecciones.
Seguimiento del crecimiento fetal:

Las ecografías son herramientas clave para vigilar el crecimiento y desarrollo del feto.
Se pueden realizar ecografías en diferentes momentos del embarazo para evaluar la anatomía fetal y determinar la edad gestacional.
Pruebas de laboratorio y monitoreo de salud materna:

Análisis de sangre regulares para evaluar la función renal, hepática, niveles de glucosa y otros marcadores de la salud materna.
Control de la presión arterial en cada consulta prenatal.
Educación y asesoramiento:

Las visitas prenatales incluyen educación sobre nutrición, ejercicio, cambios en el cuerpo y preparación para el parto.
Se brinda asesoramiento sobre prácticas saludables y se resuelven dudas y preocupaciones.

fecha probable de parto

Se calcula comúnmente utilizando el método de Naegele, que es una fórmula que toma la fecha del primer día del último período menstrual de la mujer y agrega 280 días (o 40 semanas) para estimar la fecha probable de parto. La fórmula es la siguiente:

Primero, toma la fecha del primer día del último período menstrual (FUM).

Luego, suma 280 días (o 40 semanas) a esa fecha.

Por ejemplo, si el primer día del último período menstrual fue el 1 de enero, la FPP sería aproximadamente el 8 de octubre (1 de enero + 280 días). Sin embargo, ten en cuenta que esta fórmula se basa en un ciclo menstrual promedio de 28 días, y la duración del ciclo menstrual puede variar.

maniobras de leopold

es un conjunto de cuatro maniobras de examen abdominal que se realizan para evaluar la posición, presentación y posición del feto en el útero durante el embarazo

Estas maniobras suelen llevarse a cabo por un profesional de la salud, como un obstetra o una partera, para obtener información importante sobre el bienestar del feto y para ayudar a determinar la posición más adecuada para el parto

Aquí están las cuatro maniobras de Leopold:

Primera maniobra (Fondo uterino):

1: El profesional coloca las manos en ambos lados del abdomen y palpa suavemente para determinar la parte superior del útero (fondo uterino).
Esta maniobra ayuda a estimar la altura uterina y, por lo tanto, la edad gestacional aproximada del feto.
Segunda maniobra (Parte fetal que ocupa el fondo):

Con ambas manos, el profesional explora el abdomen para determinar qué parte del feto ocupa el fondo uterino.
Puede ayudar a determinar si la cabeza o las nalgas del bebé están en la parte superior del útero.
Tercera maniobra (Presentación y posición):

El profesional utiliza las manos para palpar los lados del abdomen y determinar la parte del feto que ocupa la parte inferior del útero.
Puede ayudar a identificar si el bebé está en posición cefálica (cabeza hacia abajo) o en posición podálica (nalgas hacia abajo).
También ayuda a determinar la posición de la espalda del feto, lo que es importante para el parto.
Cuarta maniobra (Elevación del polo inferior):

El profesional palpa el abdomen inferior para evaluar la parte baja del útero y determinar qué parte del feto ocupa esta región.
Ayuda a confirmar la posición de la presentación y si la cabeza está encajada en la pelvis.

Estas maniobras de Leopold son útiles para proporcionar información inicial sobre la posición y presentación del feto, pero la confirmación definitiva puede requerir exámenes adicionales, como una ecografía. El conocimiento de la posición fetal es esencial para el manejo del parto y para tomar decisiones informadas sobre la atención obstétrica.

consejeria sobre métodos de planificación familiar

es un aspecto importante de la atención médica reproductiva. Proporcionar información detallada y personalizada sobre los métodos anticonceptivos ayuda a las personas a tomar decisiones informadas sobre su salud sexual y reproductiva.

Aquí hay algunos aspectos que podrían incluirse en la consejería sobre planificación familiar:

Revisión de antecedentes médicos y de salud:

Evaluación de la salud general de la persona.
Discusión sobre cualquier condición médica preexistente y medicamentos actuales.
Exploración de objetivos reproductivos:

Discusión sobre los objetivos a corto y largo plazo en cuanto a la planificación familiar.
Consideración de los deseos de tener hijos en el futuro.
Educación sobre métodos anticonceptivos:

Información detallada sobre diversos métodos anticonceptivos disponibles, incluyendo:
Anticonceptivos hormonales (píldoras, parches, inyecciones).
Dispositivos intrauterinos (DIU).
Métodos de barrera (condones, diafragma).
Métodos naturales.
Esterilización permanente.
Evaluación de preferencias y estilos de vida:

Consideración de preferencias personales y estilos de vida para ayudar a elegir un método que se adapte a las necesidades individuales.
Discusión sobre la importancia de la consistencia y la adherencia al método elegido.
Consideración de efectos secundarios y riesgos:

Información sobre posibles efectos secundarios y riesgos asociados con cada método.
Evaluación de la tolerancia individual a diferentes métodos.
Planificación del futuro:

Discusión sobre la reversibilidad de los métodos anticonceptivos, especialmente si se considera la posibilidad de tener hijos en el futuro.
Prevención de infecciones de transmisión sexual (ITS):

Educación sobre la importancia del uso de métodos de barrera (como condones) para prevenir las ITS.
Consejos sobre la necesidad de pruebas regulares de ITS si hay riesgos.
Seguimiento y ajuste:

Revisión periódica de la elección del método anticonceptivo para evaluar la eficacia y hacer ajustes si es necesario.
Disponibilidad para responder preguntas y abordar preocupaciones en el futuro.

Es fundamental que la consejería sobre planificación familiar sea respetuosa, inclusiva y adaptada a las necesidades y preferencias individuales. La decisión sobre qué método anticonceptivo utilizar es personal y puede variar según la situación y las preferencias de cada persona. La participación activa del individuo en el proceso de toma de decisiones es esencial para el éxito y la satisfacción con el método elegido.

lactancia materna

La lactancia materna es un proceso natural y beneficioso que proporciona al recién nacido los nutrientes esenciales, la protección inmunológica y el vínculo emocional necesario para su desarrollo saludable.

Aquí hay información clave sobre la lactancia materna:

Beneficios de la lactancia materna:

Nutrientes esenciales: La leche materna contiene la combinación perfecta de nutrientes, vitaminas y minerales para el crecimiento y desarrollo del bebé.

Inmunidad: La leche materna está llena de anticuerpos y células inmunológicas que ayudan a proteger al bebé contra infecciones y enfermedades.

Vínculo emocional: La lactancia fomenta el vínculo emocional entre la madre y el bebé, proporcionando un contacto físico cercano y un ambiente de seguridad.

Digestión más fácil: La leche materna es más fácil de digerir para los bebés que la leche de fórmula, lo que puede reducir el riesgo de problemas digestivos.

Menos alergias: La leche materna puede ayudar a reducir el riesgo de alergias alimentarias y sensibilidades en comparación con las fórmulas infantiles.

Beneficios para la madre: La lactancia materna puede ayudar a las mujeres a recuperarse más rápidamente después del parto y puede reducir el riesgo de ciertas enfermedades, como el cáncer de mama y ovarios.

Consejos para una lactancia materna exitosa:
Inicio temprano: Intenta comenzar a amamantar tan pronto como sea posible después del parto para aprovechar los reflejos naturales del bebé.

Posición cómoda: Encuentra una posición cómoda para ti y el bebé durante la lactancia, asegurándote de que el bebé esté bien posicionado y tenga un buen agarre.

Frecuencia: La lactancia materna es más efectiva cuando se realiza con frecuencia y según las señales del bebé. Se recomienda alimentar a demanda.

Buena alimentación: Asegúrate de mantenerte bien alimentada y bien hidratada durante la lactancia para apoyar tu propia salud y la producción de leche.

Apoyo: Busca el apoyo de profesionales de la salud, como enfermeras o consultores de lactancia, y comparte tus experiencias con otras madres lactantes.

Descanso adecuado: Descansa lo suficiente para ayudar a mantener tus niveles de energía y garantizar la producción continua de leche.

La lactancia materna es una experiencia única para cada madre y bebé. Es importante ser flexible y buscar el apoyo necesario para superar cualquier desafío que pueda surgir

Presented with xmind