



**Mi Universidad**

## **Cuadro sinóptico**

*Nombre del Alumno: Erika Del Roció Martínez Hernández*

*Nombre del tema: complicaciones en el embarazo*

*Parcial: tercero*

*Nombre de la Materia: cuidados de la mujer*

*Nombre del profesor: María del Carmen López silva*

*Nombre de la Licenciatura: Enfermería*

*Cuatrimestre: 4"B"*

# Como evitar complicaciones en el embarazo

## Nutrición y vacunas

Tanto la nutrición sana como las vacunas son importantes para el correcto desarrollo del bebe

### Nutrición

Una alimentación saludable es esencial durante el embarazo y la lactancia. Y las deficiencias como los excesos nutricionales pueden repercutir en los resultados del embarazo

Después del parto, la leche materna debe garantizar una nutrición óptima en el

### Vacunas

Las vacunas aportan protección a la madre y al bebe, ya que la experiencia inmunológica de la madre, adquirida mediante su contacto con la enfermedad natural o a través de la inmunización, la transmite al feto

La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha promovido oficialmente la vacunación durante el embarazo para prevenir enfermedades, como el tétanos neonatal

## Ejercicio e higiene

Hacer ejercicio reduce el riesgo de parto prematuro, preeclampsia, depresión posparto, diabetes gestacional y parto por cesárea

Reduce el dolor de espalda, el estreñimiento, la hinchazón y la inflamación. Mejora el estado de ánimo y los niveles de energía

El bebé también se beneficia del ejercicio. Los estudios han demostrado resultados positivos tanto en la composición corporal como en el desarrollo neurológico

### Higiene

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

Use ropa cómoda y holgada de acuerdo al crecimiento del abdomen, ropa interior de algodón que no comprima. Calzado cómodo, suave con tacón bajo y ancho de 5 cm o menos, para evitar caídas

## Consultas y factores de riesgo

Los cuidados previos a la concepción pueden ayudar a prevenir complicaciones y a informar a las mujeres sobre medidas importantes que pueden tomar para proteger al bebé y garantizar un embarazo saludable

### Consultas

Tener un control regular desde una etapa muy temprana permite identificar a las pacientes con mayor riesgo obstétrico y perinatal

Para un embarazo de bajo riesgo, se recomienda un mínimo de cinco controles, empezando desde el primer trimestre. No obstante, el profesional puede indicar más controles

### Factores de riesgo

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

Factores de Riesgo Materno: Hipertensión, Salud Mental, depresión y ansiedad, Diabetes, La edad de la madre, El peso antes del embarazo

## Exámenes y vigilancia del embarazo

Se usan para ver si hay enfermedades o infecciones que puedan afectar a la salud de una mujer embarazada o del feto

Pueden ayudar a prevenir complicaciones y a informar a las mujeres sobre medidas importantes que pueden tomar para proteger al bebé y garantizar un embarazo saludable

Hay dos ecografías que por su importancia en el control del embarazo deben hacerse en unidades especializadas en Diagnóstico Prenatal. Hablamos de las de la semana 12 y 20 de gestación

### 12 semanas

Es la más precoz y permite la evaluación de algunas malformaciones muy graves. Además de ofrecer una mejor detección del síndrome de dawn

### 20 semanas

Es una ecografía muy importante, en ella se realiza un repaso de toda la anatomía fetal de la cabeza a los pies

## Maniobras de Leopold

En obstetricia las maniobras de Leopold consisten en cuatro acciones distintas que ayudan a determinar la estética fetal

Las maniobras de Leopold unto con la evaluación de la pelvis materna, pueden indicar si el parto será complicado o si resultará necesario

### A

Se palpa el fondo uterino para determinar qué parte del feto ocupa el fondo

### B

Se palpan todas las caras del abdomen para determinar de qué lado está la columna del feto y dónde las extremidades

### C

El área sobre la sínfisis pubiana se palpa para localizar la presentación fetal y así determinar cuánto ha descendido el feto y si se ha encajado

### D

Una mano aplica presión sobre el fondo mientras el dedo índice y el pulgar de la otra mano palpan la parte de la presentación para confirmar si está encajada.

## Consejería de lactancia materna

Es la forma óptima de alimentar a los bebés, ofreciéndoles los nutrientes que necesitan en el equilibrio adecuado, así como ofreciendo protección contra las enfermedades

La Organización Mundial de la Salud recomienda que los bebés sean amamantados exclusivamente durante los primeros seis meses de vida

Después introducir alimentos complementarios nutricionalmente adecuados y seguros, mientras se continúa con la lactancia materna hasta los dos años de edad o más.

La lactancia materna prolongada reduce el riesgo de sobrepeso y obesidad en un 13%, lo que contribuye a combatir las enfermedades no transmisibles causadas por la obesidad

Las mujeres que amamantan tienen un 32% menos de riesgo de tener diabetes tipo 2, un 26% menos de riesgo de tener cáncer de mama y un 37% menos riesgo de tener cáncer de ovarios



## Bibliografía

- <https://www.paho.org/es/temas/lactancia-materna-alimentacion-complementaria#:~:text=La%20lactancia%20materna%20es%20la,ofreciendo%20protecci%C3%B3n%20contra%20las%20enfermedades.>
- <https://www.msdmanuals.com/es-mx/professional/multimedia/figure/maniobra-de-leopold>
- <https://egom.es/blog/ecografias-de-las-semanas-12-y-20-por-que-son-importantes-por-que-en-una-unidad-especializada/#:~:text=Hay%20dos%20ecograf%C3%ADas%20que%20por,que%20su%20feto%20est%C3%A1%20bien.>
- [https://vacunacion.org/old/ver\\_entrada/66-%C2%BFPor+qu%C3%A9+es+importante+vacunarse+durante+el+embarazo%3F](https://vacunacion.org/old/ver_entrada/66-%C2%BFPor+qu%C3%A9+es+importante+vacunarse+durante+el+embarazo%3F)

## Conclusión

Es importante llevar un control durante el embarazo, ya que mediante estos podemos saber si existen complicaciones, si puede ser parto normal o tiene que ser una cesarí. Así mismo es importante conocer los cuidados que se tienen que tener durante el embarazo, tanto físicamente como emocionalmente.

Los cuidados previos a la concepción y los cuidados prenatales pueden ayudar a prevenir complicaciones y a informar a las mujeres sobre medidas importantes que pueden tomar para proteger al bebé y garantizar un embarazo saludable. Recibir buen cuidado antes, durante y después de su embarazo es muy importante. Puede ayudar a su bebé a crecer y desarrollarse, y a mantenerlos a ambos saludables. Es la mejor manera de asegurar que su pequeño tenga un buen inicio para una vida saludable

