



**Mi Universidad**

## **Cuadro Sinóptico**

*Nombre del Alumno: Castellanos Pacheco Diego Antonio*

*Nombre del tema: Cuidados De La Mujer Embarazada*

*Parcial: Tercero*

*Nombre de la Materia: Enfermería En El Cuidado De La Mujer*

*Nombre del profesor: MARIA DEL CARMEN LOPEZ SILBA*

*Nombre de la Licenciatura: Licenciatura en enfermería*

*Cuatrimestre: Cuarto*

Fomento y Promoción de la Salud en el Embarazo Normal

Educación y Concientización

Información sobre la importancia del cuidado prenatal.  
Conciencia sobre los signos y síntomas de complicaciones.

Nutrición Adecuada

Asesoramiento sobre una dieta balanceada y rica en nutrientes.  
Control del aumento de peso durante el embarazo.

Suplementos Vitamínicos

Recomendación de ácido fólico y hierro.  
Beneficios para el desarrollo del feto y la madre

Ejercicio Físico

Ejercicios seguros y apropiados para embarazadas.  
Mejora de la salud cardiovascular y bienestar.

Control Médico Prenatal

Visitas regulares al médico u obstetra.  
Monitoreo del crecimiento fetal y la salud materna.

Higiene y Cuidado Personal

Importancia del cuidado dental y bucal.  
Prevención de infecciones y enfermedades.

Evitar el Consumo de Sustancias Nocivas

Abstenerse de fumar, consumir alcohol y drogas.  
Riesgos para el desarrollo fetal.

Manejo del Estrés

Técnicas de relajación y apoyo emocional.  
Reducción de la ansiedad y el estrés.

Planificación del Parto

Clases de preparación para el parto.  
Conocimiento de las opciones y decisiones.