



Mi Universidad

Nombre del alumno: Ana Belén Gómez Álvarez

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

Parcial: 3era unidad

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

Nombre del profesor: María del Carmen López Silba

Nombre de la licenciatura: Lic. en enfermería

Cuatrimestre: 4 "B"

FOMENTO Y PROMOCIÓN A LA SALUD PARA EVITAR COMPLICACIONES DURANTE EL EMBARAZO NORMAL



FOMENTO Y PROMOCIÓN A LA SALUD PARA EVITAR COMPLICACIONES DURANTE EL EMBARAZO NORMAL

Consultas

El seguimiento del embarazo se realiza con frecuencia y regularidad según las semanas para vigilar posibles alteraciones o trastornos que puedan identificarse antes de dar los problemas o complicaciones maternas.

La frecuencia de las visitas varía según el grado de riesgo que presenta el embarazo y la madre. Habitualmente, en las citas mensuales de las embarazadas, se realiza varias pruebas a las mujeres.

El control del peso, la toma de la tensión arterial, tests y estudios analíticos para detectar enfermedades, complicaciones y controles con ecografías para conocer el estado del feto o el bebé.

Estas pruebas y tests de salud, específicas según las semanas de gestación, son importantes para evitar que la madre deba acudir al hospital por complicaciones maternas o fetales. El bebé y la madre son lo más importante.

Detección de factores de riesgo

La hipertensión es una afección grave que aumenta el riesgo durante el embarazo. Hipertensión quiere decir que es demasiada alta la presión que ejerce la sangre sobre la pared de los vasos sanguíneos.

Salud Mental, depresión y ansiedad: Son muchos los cambios físicos y emocionales que se experimentan en el embarazo. Los cambios emocionales pueden incluir depresión y ansiedad, que son trastornos comunes del estado de ánimo.

La diabetes es una enfermedad que afecta la forma en que su cuerpo convierte los alimentos en energía. Algunos de los síntomas comunes son hambre, sed o fatiga excesivas.

La diabetes gestacional aumenta el riesgo de tener hipertensión o preeclampsia durante el embarazo, así como enfermedades cardíacas o infartos cerebrales más adelante en la vida.

La edad de la madre: La edad en la que queda embarazada es un factor importante. Si está mayor o es muy joven, es importante saber que existe mayor riesgo de que usted y su bebé tengan problemas de salud.

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.

Las pruebas prenatales suelen incluir:

Conteo sanguíneo completo: Mide los componentes y ciertas características de la sangre, como los glóbulos rojos, glóbulos blancos y plaquetas. El conteo sanguíneo completo ayuda a diagnosticar problemas de salud, como anemia.

Rubéola: Esta es una infección viral. Si una mujer contrae rubéola durante el embarazo, su bebé está en riesgo de tener defectos de nacimiento graves

Enfermedades de transmisión sexual: La mayoría de las mujeres embarazadas se hacen pruebas de clamidia y sífilis al principio del embarazo. También se pueden hacer la prueba de gonorrea si tiene ciertos factores de riesgo.

Vigilancia del embarazo

Es aquella en la que el médico y la embarazada interactúan para obtener la mayor información sobre su estado de salud, la evolución del embarazo y el desarrollo del bebé. En cada consulta el médico revisa y vigila peso, la presión arterial, la evolución del embarazo y el crecimiento del bebé.

Se entiende que toda mujer embarazada se considera de riesgo, sin embargo existen condiciones que hacen necesaria una vigilancia más estrecha, por ejemplo, cuando una mujer no está debidamente preparada para ser madre o cuando el embarazo se da en adolescentes.

Objetivo general de la vigilancia Orientar las estrategias, intervenciones y actividades de identificación de los casos, acción, evaluación y monitoreo que tienen como propósito la reducción de la mortalidad materna en el nivel local, municipal, departamental y nacional de forma rutinaria.

Muerte Materna es la defunción de una mujer mientras está embarazada o dentro de los 42 días siguientes a la terminación del embarazo, independientemente de la duración y el sitio del embarazo, debida a cualquier causa relacionada o agravada por el embarazo.

FOMENTO Y PROMOCIÓN A LA SALUD PARA EVITAR COMPLICACIONES DURANTE EL EMBARAZO NORMAL

Fecha probable de parto

Es necesario conocer el primer día de la fecha de la última menstruación (FUM) Para que esta fecha sea confiable, la mujer debe haber tenido ciclos regulares (cada 28 días) y no haber tomado anticonceptivos durante los tres meses anteriores a la concepción.

Un embarazo normal dura en promedio 40 semanas (o 280 días) contando desde el primer día de la FUM; o lo que es lo mismo, 38 semanas desde la concepción.

En la práctica médica, el obstetra usa generalmente la FUM para calcular la fecha probable de parto y la edad gestacional en un momento determinado.

.Regla de Naegele: esta regla es la recomendada por la Organización Mundial de la Salud (OMS). El cálculo consiste en sumarle 7 a los días de la FUM y restarle tres a los meses. Por ejemplo, si la FUM fue el 15/12/2014, la fecha probable de parto será el 22/09/2015 (15 + 7 = 22; 12 - 3 = 09).

Maniobras de Leopold

(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 que 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 sobre métodos de planificación familiar

consiste en brindar a quienes lo soliciten información sobre los métodos anticonceptivos para que puedan tomar decisiones voluntarias, conscientes e informadas acerca de su vida sexual y reproductiva; así como para efectuar la selección del método más adecuado a sus necesidades individuales .

Métodos anticonceptivos temporales

Inyectables: Efectividad 99%
Contienen hormonas que previenen la ovulación. Son de dos tipos: los que contienen estrógeno y progestina y los que tienen solo progestina.

Métodos anticonceptivos permanent

Vasectomía: Efectividad 99%
Consiste en cortar los conductos deferentes en los hombres para impedir que haya espermatozoides en el semen que puedan embarazar a la mujer.

Lactancia materna.

La lactancia materna es la forma óptima de alimentar a los bebés, ya que proporciona los nutrientes que necesitan de forma equilibrada

Los niños amamantados tienen un menor riesgo de maloclusión dental y la investigación ha demostrado que existe una relación entre la lactancia materna y mejores resultados en las pruebas de inteligencia.

La lactancia materna también ayuda a mejorar la salud materna, ya que reduce el riesgo de cáncer de mama, cáncer de ovario, hipertensión y enfermedades cardiovasculares.

CONCLUSION

En conclusión hemos aprendido que durante el periodo de un embarazo hay que tener diversos cuidados, la madre debe saber nutrirse sana y adecuadamente, pues hay que consumir muchas frutas y verduras, tomar dos litros de agua aproximadamente, tener una dieta supervisada por un nutriólogo de preferencia y sobre todo consumir ciertos suplementos como el ácido fólico, también se pueden realizar algunos ejercicios físicos pero no de alta intensidad, ni que requieran tanto esfuerzo, sobre todo es muy importante realizarse pruebas y/o estudios de laboratorio, así como acudir en cada una de las consultas que el medico indique para revisar que el bebe este bien, no tenga alguna malformación o algo parecido a esto.

Bibliografías:

<https://www.imss.gob.mx/maternidad/estas-embarazada/consulta-vigilancia-prenatal#:~:text=Es%20aquella%20en%20la%20que,el%20crecimiento%20de%20tu%20beb%C3%A9.>

<https://www.dshs.texas.gov/es/maternal-child-health/programs-activities-maternal-child-health/hear-her-texas/maternal-risk-factors>

<https://www.gomezroig.com/control-del-embarazo-normal-y-de-riesgo/>