



Mi Universidad

Cuadro sinóptico

Nombre del Alumno: Mariana Itzel Hernández Aguilar

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

Parcial: Unidad 3

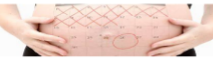


Nombre de la Materia: Enfermería en el cuidado de la mujer

Nombre del profesor: María del Carmen López Silba

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: 4to cuatrimestre

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

Nutrición	Las mujeres embarazadas deben asegurarse de que su dieta proporcione suficientes nutrientes y energía para que el bebé se desarrolle y crezca adecuadamente.	Mejores alimentos recomendados durante el embarazo	Espinacas, lentejas, plátanos, berro, pimienta roja, batata, brócoli, zanahoria, cítricos, huevos, salmón, almendras, anacardos, pipas de calabaza, semillas de chía, garbanzos, semillas de lino, sardina, germen de trigo, algas, avena, leche, aguacate, aceite de oliva extra virgen.	Alimentos que deben evitar:	Mercurio en algunos tipos de pescado; carne cruda o parcialmente cocida, huevos crudos, alimentos con calorías vacías, café, alcohol, tabaco, drogas.	Deben consumir suplementos como:	Ácido fólico, hierro, vitamina D, zinc, evita suplementos de vitamina A	Estos cuidados ayudarán a un mejor desarrollo del bebé durante el embarazo.														
Vacunas	La Secretaría de Salud hace un llamado a las mujeres embarazadas para que se apliquen las vacunas que se requieren durante su etapa de gestación, para proteger tanto a ellas como del bebé contra enfermedades que pueden ser mortales	Algunas de ellas son:	-La vacuna contra covid-19 se aplica a partir de la semana 9 de embarazo. -Con 20 semanas de embarazo o más, es importante solicitar la vacuna del tétanos, tosferina y difteria (Tdp), que protege a ambos de estas enfermedades. -Durante la temporada de frío, las mujeres embarazadas deben recibir la vacuna de la influenza.																			
Ejercicio	El ejercicio regular durante el embarazo puede mejorar la salud, reducir el riesgo de aumentar mucho de peso y posiblemente facilitar el parto.	Las actividades adecuadas durante el embarazo incluyen:	-caminar a paso ligero, nadar, hacer bicicleta estacionaria, yoga prenatal, aeróbicos de bajo impacto con la guía de un instructor certificado de aeróbicos, ejercicios especiales para prepararse para el trabajo de parto y el parto	Estas actividades tienen poco riesgo de lesiones, benefician todo el cuerpo y usualmente es seguro realizarlas hasta el parto.																		
Higiene	En términos generales una mujer embarazada no es una mujer enferma. El sentido común dicta las diversas precauciones higiénicas que deben tomarse:	Debe haber mayor cuidado en su higiene personal de ropa y alimentos.	Otros factores a considerar son:	Higiene corporal; baño, cuidado facial, higiene dental; cepillarse y uso de hilo dental, pelo, cuidado del cuerpo; la piel, estrías, cuidado de partes íntimas; cambio de ropa interior para evitar infecciones, higiene de ropa; sujetador, zapatos y higiene en alimentos.																		
Consultas	Promover que la embarazada de bajo riesgo reciba como mínimo cinco consultas prenatales iniciando preferentemente en las primeras 8 semanas de gestación y/o prueba positiva de embarazo atendiendo el siguiente calendario:	-1er consulta entre las 6-8 semanas -2da consulta entre 10-13.6 semanas -3er consulta entre 16-18 semanas -4ta consulta 22 semanas -5ta consulta 28 semanas -6ta consulta 32 semanas -7 consulta 36 semanas -8 consulta entre 38-41 semanas																				
Detección de factores de riesgo	Los factores que generan riesgo para el embarazo se pueden dividir en cuatro categorías:	1. Problemas de salud existentes: como presión arterial alta, diabetes, enfermedad renal, tiroides, autoinmune; lupus o esclerosis múltiple, infertilidad, obesidad, VIH/SIDA.	2. Edad: embarazo adolescente, primer embarazo después de los 35 años	3. Estilo de vida: consumo de alcohol, tabaco o drogas	4. Condiciones del embarazo: embarazo múltiple, diabetes gestacional, preeclampsia, eclampsia																	
Principales exámenes de laboratorio	Sirven para evaluar el desarrollo del bebé y la salud de la madre, pues a través de ellos es posible identificar si hay alguna anomalía o si existe algún tipo de riesgo durante la gestación o el momento del parto.	Principales estudios:	Hematología completa, tipo de sangre y factor Rh, glucosa en ayunas, exámenes para identificar infecciones; como sífilis, VIH, rubeola, citomegalovirus, toxoplasmosis, hepatitis B y C, exámenes de orina y urocultivo, ultrasonido, exámenes ginecológicos	En caso de que el médico confirme un embarazo de riesgo puede solicitar la realización de más exámenes con el objetivo de evaluar el nivel de riesgo y tomar medidas que disminuyan las complicaciones	Otros exámenes: Perfil bioquímico fetal, biopsia de las vellosidades coriales, ecocardiograma fetal y electrocardiograma, MAPA, amniocentesis, cordocentesis																	
Vigilancia del embarazo	El control prenatal debe dar soporte emocional a la embarazada y a sus familiares, ya que en esta etapa se experimentan muchas emociones. Por ello, es importante que pueda expresarse libremente y explicar al especialista todas sus molestias.	-Realizar la historia clínica, valorar el esquema de vacunas (Rubeola, Hepatitis B, tetanos, covid-19), valorar el estado de nutrición, asesorar la higiene personal y bucal, informar sobre métodos anticonceptivos, asesorar para evitar hábitos tóxicos (tabaco, alcohol, drogas), informar sobre medicamentos y sustancias teratogénicas, informar acerca de los defectos del tubo neural o indicar la ingesta de ácido fólico, saber cuántas semanas tiene de embarazo																				
Fecha probable de parto	Esta permite interpretar correctamente los resultados de algunas de las pruebas que se realizarán, servirá para saber si el feto está creciendo como debe, determinará si hay que tomar medidas para evitar nacimientos prematuros y evitará provocar partos que parecen durar más de las 40-41 semanas normales.	<p>Regla de NAEGELE</p> <p>CALCULO DE FECHA PROBABLE DE PARTO</p> <table border="1"> <tr> <td>Último día de menstruación</td> <td>+ 7 días</td> <td>+ 9 meses</td> <td>+ 1 día</td> </tr> </table> <p>EJEMPLO</p> <table border="1"> <tr> <td>Último día de menstruación</td> <td>15/03/2022</td> <td>+ 7 días</td> <td>22/03/2022</td> </tr> <tr> <td>+ 9 meses</td> <td></td> <td>+ 9 meses</td> <td>20/12/2022</td> </tr> <tr> <td>+ 1 día</td> <td></td> <td>+ 1 día</td> <td>21/12/2022</td> </tr> </table> <p>Fórmula de la Regla de Naegale La fecha probable de parto es el primer día del último ciclo de parto + 9 meses + 7 días</p>	Último día de menstruación	+ 7 días	+ 9 meses	+ 1 día	Último día de menstruación	15/03/2022	+ 7 días	22/03/2022	+ 9 meses		+ 9 meses	20/12/2022	+ 1 día		+ 1 día	21/12/2022	<p>Maniobras de Leopold</p> 			
Último día de menstruación	+ 7 días	+ 9 meses	+ 1 día																			
Último día de menstruación	15/03/2022	+ 7 días	22/03/2022																			
+ 9 meses		+ 9 meses	20/12/2022																			
+ 1 día		+ 1 día	21/12/2022																			
Maniobras de Leopold	Son cuatro técnicas de palpación abdominal que el médico o la matrona realizan para evaluar la posición y presentación del feto. Estas maniobras son de gran importancia en el control prenatal y en la atención del parto, ya que permiten determinar si el bebé está en una posición adecuada para el nacimiento o si es necesario tomar medidas adicionales	<ol style="list-style-type: none"> 1. Evalúa la altura del fondo uterino 2. Evalúa la posición fetal 3. Evalúa la presentación fetal 4. Evalúa el grado de encajamiento 																				
Consejería sobre métodos de planificación familiar	Permitirá tomar decisiones pertinentes y adecuadas sobre la fertilidad de manera libre, responsable e informada, así como apoyar los derechos sexuales y reproductivos de las personas, además de mantener y mejorar la salud individual y pública	Teniendo en cuenta que no hay restricción para el uso del método anticonceptivo, las ventajas del uso del método generalmente superan los riesgos teóricos o probados generalmente, el uso del método supone un riesgo inadmisible para la salud y podrá escoger el que mejor se adapte a su cuerpo.	<p>Tipos de métodos anticonceptivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Métodos de barrera: condón masculino y femenino. -Métodos hormonales: pastillas, parches, anillos vaginales, inyectables, DIU hormonal, anticonceptivos de emergencia, y el DIU de cobre o plata. -Métodos definitivos: vasectomía y salpingoclasia. 																			
Consejería de lactancia materna	La lactancia materna está repleta de nutrientes que alimentan y protegen al bebé.	Puntos a tomar en cuenta:	Darle el pecho al bebé cada que lo pida, confíe en su capacidad de amamantar, solo leche materna en sus primeros 6 meses de vida, ingesta de agua y una dieta balanceada, asegura un buen agarre para que no salgan grietas, busca una posición cómoda, verifica si come bien y vacía al menos un pecho, puedes extraer la leche, relajate, saca el aire del bebé al terminar la toma y disfruta el tiempo con el bebé																			

“Bibliografía”

-Antología UDS, Enfermería en el cuidado de la mujer, (2023), Url: [-LC- LEN405 ENFERMERIA EN EL CUIDADO DE LA MUJER.pdf](#)

-Guía de control prenatal con atención centrada en la paciente, Url: [file:///C:/Users/hamar/Downloads/Control%20prenatal.pdf](#)

