



Mi Universidad

Cuadro sinóptico

Nombre del Alumno: Hannya Eunice Domínguez Santiago

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

Parcial: III

Nombre de la Materia: enfermería en los cuidados de la mujer

Nombre del profesor: María del Carmen López Silba

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: 4° "B"

Comitán de Domínguez a 09 de noviembre 2023

FOMENTO Y PROMOCION A LA SALUD PARA EVITAR COMPLICACIONES EN EL EMBARAZO

NUTRICIÓN

- **ácido fólico:** Consumir alimentos ricos en ácido fólico antes y durante el embarazo ayuda a prevenir defectos del tubo neural en el feto.
- **Calcio:** El calcio es esencial para el desarrollo de los huesos del bebé.
- **Hierro:** Previene la anemia en la madre y asegura un adecuado suministro de oxígeno al feto.
- **Proteínas:** Consumir suficiente proteína es importante para el crecimiento y desarrollo del bebé.
- **Ácidos grasos omega-3:** Estos ácidos grasos son esenciales para el desarrollo cerebral del bebé.
- **Hidratación:** Bebe suficiente agua para mantenerte bien hidratada.
- **Control de peso:** Mantén un aumento de peso saludable de acuerdo a las recomendaciones de tu médico para prevenir complicaciones como la diabetes gestacional.
- **Suplementos:** Si tu médico lo recomienda, toma suplementos de vitaminas y minerales, como el hierro y el ácido fólico.

VACUNAS

- **Vacuna contra la gripe (influenza):** La gripe puede ser más grave durante el embarazo, por lo que se recomienda la vacuna contra la gripe para proteger a la madre y al feto. Se puede administrar en cualquier trimestre.
- **Vacuna contra la tos ferina (tos convulsa):** La tos ferina puede ser grave para los recién nacidos, por lo que se recomienda la vacuna Tdap (tosferina, difteria y tétanos) durante cada embarazo, preferiblemente entre las semanas 27 y 36.
- **Vacuna contra el tétanos y la difteria (Td):** Si no has recibido una vacuna Tdap en los últimos 10 años, se puede administrar la Td durante el embarazo.
- **Vacuna contra el COVID-19:** La vacuna contra el COVID-19 se ha vuelto especialmente relevante en el contexto de la pandemia.

HIGIENE

- **Higiene personal:** Lava tus manos regularmente con agua y jabón para prevenir infecciones. Asegúrate de mantener una buena higiene personal en general.
- **Higiene bucal:** Cuida de tu salud bucal. Cepíllate los dientes dos veces al día y usa hilo dental. Las infecciones bucales pueden afectar el embarazo.
- **Ducha diaria:** Bañarte regularmente es esencial para mantenerte limpia y cómoda.
- **Cuidado de la zona genital:** Lava suavemente la zona genital con agua tibia y evita el uso de productos perfumados o jabones agresivos que puedan causar irritación.
- **Ropa limpia:** Usa ropa limpia y cómoda. Presta atención a la elección de ropa interior de algodón, que permite la transpiración y reduce el riesgo de infecciones por hongos.
- **Cambio de toallas y sábanas:** Lava las toallas y las sábanas regularmente para evitar la acumulación de bacterias y gérmenes.
- **Control de infecciones:** Evita el contacto con personas enfermas siempre que sea posible y mantén tu entorno limpio.

EJERCICIO

- **Caminata:** Es una actividad de bajo impacto que ayuda a mantenerse activa.
- **Natación:** La flotación del agua reduce el impacto en las articulaciones.
- **Yoga prenatal:** Ayuda a mejorar la flexibilidad y reduce el estrés.
- **Ejercicios de Kegel:** Fortalecen los músculos del suelo pélvico.
- **Estiramientos suaves:** Mantener la flexibilidad es importante.
- **Ejercicios de respiración:** Preparan para el parto

CONSULTAS

- **Primeras visitas prenatales:** se verificará la confirmación del embarazo, se evaluará tu salud general y se establecerá un plan de atención prenatal.
- **Consultas regulares:** se programan una vez al mes durante el primer y segundo trimestre y con mayor frecuencia en el tercer trimestre
- **Exámenes y análisis:** se realizarán exámenes, toma de muestras de sangre, pruebas de orina, ultrasonidos y se evaluará el crecimiento del bebé.
- **Evaluación del bienestar fetal:** En las etapas finales del embarazo, se realizan pruebas de bienestar fetal para asegurarse de que el bebé esté bien.
- **Discusión de síntomas y preocupaciones:** es importante discutir cualquier síntoma o preocupación que puedas tener, como dolores, cambios en el estado de ánimo o problemas de sueño.
- **Educación prenatal:** información sobre la nutrición, el parto, el posparto y otros temas relacionados con el embarazo.
- **Planificación del parto:** discutirás las opciones de parto y crearás un plan de parto que refleje tus preferencias.
- **Preparación para la lactancia materna:** Puedes recibir información y apoyo sobre la lactancia materna durante tus consultas prenatales.

DETECCION DE FACTORES DE RIESGO

- **Historial médico:** Evaluar cualquier afección médica preexistente de la madre, como diabetes, hipertensión, enfermedades cardíacas u otras condiciones crónicas.
- **Edad de la madre:** Las mujeres menores de 18 años o mayores de 35 años tienen un mayor riesgo de complicaciones.
- **Embarazos múltiples:** Los embarazos gemelares o múltiples conllevan un mayor riesgo de complicaciones.
- **Antecedentes familiares:** Evaluar la historia familiar de afecciones genéticas o hereditarias.
- **Historial obstétrico:** revisar los antecedentes de abortos espontáneos, partos prematuros o complicaciones en embarazos anteriores.
- **Estilo de vida:** Evaluar factores como el tabaquismo, el consumo de alcohol, el uso de drogas y la dieta de la madre.
- **Exposición a toxinas:** Investigar la exposición a sustancias químicas tóxicas en el entorno de la madre.
- **Estado emocional:** Evaluar el estrés, la ansiedad y la salud mental de la madre.
- **Control prenatal:** La regularidad de las visitas al médico y la adherencia a las recomendaciones médicas.
- **Evaluación física:** Realizar exámenes físicos y pruebas de laboratorio para detectar signos de complicaciones

PRINCIPALES EXAMENES DE LABORATORIO

- **Hemograma completo:** Mide los niveles de glóbulos rojos, glóbulos blancos y plaquetas para detectar anemia u otras afecciones.
- **Prueba de glucosa en ayunas:** Se realiza para diagnosticar la diabetes gestacional, una afección temporal que afecta a mujeres embarazadas.
- **Prueba de grupo sanguíneo y Rh:** Es importante conocer el tipo de sangre de la madre y si es Rh + o - para evitar problemas de incompatibilidad sanguínea con el bebé.
- **Prueba de anticuerpos irregulares:** Se realiza para detectar anticuerpos en la sangre de la madre que puedan afectar al feto.
- **Perfil de coagulación:** Evalúa la capacidad de coagulación de la sangre para detectar posibles trastornos hemorrágicos.
- **Prueba de función hepática:** Controla la salud del hígado de la madre.
- **Prueba de función renal:** Evalúa la salud de los riñones de la madre.
- **Análisis de orina:** Para detectar infecciones urinarias, proteínas o glucosa en la orina.
- **Detección de enfermedades de transmisión sexual (ETS):** Se realiza para garantizar la salud sexual durante el embarazo.
- **Pruebas serológicas:** Para detectar enfermedades infecciosas como la sífilis, la rubéola o el VIH, que pueden afectar al feto.
- **Análisis de hierro y ferritina:** Para evaluar los niveles de hierro en sangre y detectar la anemia por deficiencia de hierro.
- **Pruebas de función tiroidea:** Para evaluar la función de la glándula tiroidea de la madre.

VIGILANCIA DEL EMBARAZO

- **Visitas prenatales**
- **Control de signos vitales:** se controla la presión arterial, la frecuencia cardíaca, el peso y se realiza un examen físico para evaluar la salud general de la madre.
- **Ecografías:** Se realizan para verificar el desarrollo fetal, la posición del bebé y detectar posibles anomalías.
- **Monitoreo del crecimiento fetal:** Se mide el tamaño del útero y se utiliza un doppler fetal o monitoreo cardíaco fetal
- **Evaluación de la posición del bebé:** En el tercer trimestre, se verifica la posición del bebé para determinar si está en posición cefálica
- **Educación prenatal:** brindan información y educación sobre el parto, la lactancia materna y el cuidado del recién nacido.
- **Evaluación de factores de riesgo:** Se evalúan los factores de riesgo y se toman medidas para abordarlos adecuadamente.
- **Planificación del parto:** Se discuten las preferencias de la madre para el parto, como el lugar de nacimiento, el tipo de parto

FECHA PROBABLE DE PARTO

- La fecha probable de parto (FPP) se calcula generalmente a partir de la fecha del último período menstrual (FUM) y se basa en un ciclo menstrual promedio de 28 días. Para calcularla, puedes seguir estos pasos:
- Averigua la fecha de inicio de tu último período menstrual (FUM).
 - Suma 280 días (o 40 semanas) a la fecha de tu FUM. Esto es un cálculo aproximado, ya que el ciclo menstrual de las mujeres puede variar.
 - La fecha resultante es tu fecha probable de parto (FPP).
- Por ejemplo, si tu FUM fue el 1 de enero, tu FPP sería aproximadamente el 8 de octubre (1 de enero + 280 días)

MANIOBRAS DE LEOPOLD

- **Primera maniobra de Leopold:** El profesional de la salud palpa el abdomen de la madre para determinar en qué lado de la madre se encuentra la espalda del bebé. Esto ayuda a identificar si el bebé se encuentra en posición longitudinal (de cabeza o de nalgas).
- **Segunda maniobra de Leopold:** Se utiliza para determinar la parte superior del bebé. El profesional presiona suavemente las manos a ambos lados del útero para sentir dónde comienza la cabeza o las nalgas del bebé.
- **Tercera maniobra de Leopold:** Esta maniobra se utiliza para identificar qué parte del bebé está en la entrada de la pelvis materna. El profesional presiona suavemente hacia abajo y hacia arriba a ambos lados del abdomen para determinar si la cabeza o las nalgas del bebé están en la posición de nacimiento.
- **Cuarta maniobra de Leopold:** En esta etapa, el profesional puede determinar la flexión de la cabeza del bebé y si el bebé se encuentra en una posición occipital anterior o posterior (si la parte posterior de la cabeza del bebé está orientada hacia la espalda de la madre o hacia su abdomen)