

Super Nota

Submodulo I

12/10/2024

UDS

Marely Concepción Jiménez Gordillo



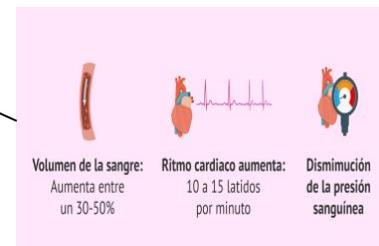


Cambios que resultan evidentes para la madre o que se reflejan y provocan algunos síntomas específicos, por ejemplo, aumento de peso, aumento de volumen abdominal, aumento de mamas

Cambios en el organismo materno

Durante el embarazo, el volumen sanguíneo aumenta entre un 30% y un 50%. El corazón también bombea más sangre por minuto y la frecuencia cardíaca aumenta.

Cambios cardiovasculares



Se observa una dilatación de los capilares de la mucosa nasal, orofaríngea y laríngea

Cambios pulmonares o respiratorios

La disminución de las resistencias vasculares por efecto hormonal, la reducción de la tensión arterial trae consigo una mayor activación del SRAA que favorece la retención de sodio

Cambios renales y urinarios



Las náuseas y el vómito son quejas frecuentes, en especial al inicio de la gestación y afectan del 50 al 90% de los embarazos

Cambios gastrointestinales



En los últimos meses del embarazo hay un ligero aumento en la cantidad de hemoglobina y glóbulos rojos y un ligero incremento en la cantidad de glóbulos blancos.

Cambios hematológicos



Cambios fisiológicos en el embarazo

Los estrógenos provocan un aumento al doble de la síntesis hepática de la globulina que une a la Tiroxina (T4) y Triyodotirena (T3) por lo cual los niveles totales de hormonas tiroideas aumentan

Cambios endocrinos





Primer trimestre

Puede sentirse cansada, con más sueño, con mayor sensibilidad emocional y tal vez confundida. Suele disminuir el deseo sexual, por el cansancio y cambios de humor.

Segundo trimestre

Mayor equilibrio emocional y seguridad. Mayor alegría ante los movimientos fetales

Cambios emocionales en el embarazo



Tercer Trimestre

Puede producirse mayor cantidad de sueño sobre el bebe y la capacidad de ser madre. Aumento de irritabilidad, sensibilidad, impaciencia e intranquilidad. Es habitual sentir miedo



RECOMENDACIONES

1. *Alimentación equilibrada: Consumir una dieta rica en frutas, verduras, proteínas y granos enteros para obtener los nutrientes necesarios*
2. *Hidratación: Beber suficiente agua para mantenerse hidratada, lo que ayuda a reducir la fatiga y los malestares*
3. *Ejercicio moderado: Realizar actividad física suave, como caminar o yoga prenatal, para mejorar la circulación y reducir el estrés*
4. *Descanso adecuado: Dormir lo suficiente y, si es necesario, tomar siestas durante el día para combatir la fatiga*
5. *Control prenatal regular: Asistir a todas las citas médicas para monitorear la salud tanto de la madre como el bebé*
6. *Apoyo emocional: Hablar con amigos, familiares o un grupo de apoyo para compartir experiencias y emociones*
7. *Educación sobre el embarazo: Leer libros o asistir a clases sobre el embarazo y el parto para estar mejor informada y preparada*
8. *Manejo del estrés: Practicar técnicas de relajación, como la meditación o la respiración profunda, para reducir la ansiedad*
9. *Cuidado personal: Reservar tiempo para actividades que le gusten y la hagan sentir bien, como darse un baño relajante o recibir masajes*
10. *Evitar sustancias nocivas: Mantenerse alejada del tabaco, el alcohol y otras drogas, así como limitar el consumo de cafeína*