



**Nombre: Marvin Alejandro
Palomeque Cornelio.**

**Tema: Cuidados de la mujer durante
la adolescencia.**

**Materia: Enfermería en el cuidado de
la mujer.**

Parcial: II

**Docente: Lic. Alfonso Velázquez
Ramírez.**

4to. Cuatrimestre.

Cuidados de la Mujer durante

la adolescencia.



Cambios emocionales:

Durante la adolescencia, las mujeres pueden experimentar una serie de cambios emocionales, como:

Preocuparse por su imagen física, la ropa y la manera en que se ven

Tener más cambios de humor

Pasar por periodos de falta de confianza y muchas expectativas

Interesarse más por los chicos de su edad

Sentirse más conscientes de su cuerpo a medida que se acerca la pubertad

Menarca y adolescencia.

¿Qué es menarca?

Menarca” es el término médico para la primera menstruación, la cual ocurre después de los 9 años y antes de los 15. Si se presentó antes o después de ese rango de edad, los especialistas sugieren visitar a un médico para evaluar las causas y descartar enfermedades



Inicio del periodo:

En los días antes de que empiece tu período, puedes sentirte tensa o sensible. Puedes aumentar de peso debido a la retención de líquido y sentirte abotagada. Es posible que tengas dolor (cólicos) en el abdomen, la espalda o las piernas, que dura algunas horas o más.

Precauciones:

Es importante educar a la niña sobre en qué consiste la menstruación, ya que de lo contrario puede suponer un importante shock cuando se presente por primera vez.

Además, desde la menarquia la mujer ya se considera fértil y con capacidad para reproducirse, por lo que también es importante ofrecerle orientación sobre cuestiones como la sexualidad o los métodos anticonceptivos.

Bibliografía:

<https://kidshealth.org/es/teens/autism-higiene-girls.html>

<https://www.stanfordchildrens.org/es/topic/default?id=puberty-adolescent-female-90-P04738>

<https://pt.vecteezy.com/arte-vetorial/6079412-colecao-higiene-manha-moca-menina-durante-higiene-diaria-um-conjunto-de-itens-para-manha-higiene-feminino-autocuidado-em-casa-desenho-ilustracao-vetor>

<https://es.slideshare.net/slideshow/cambios-que-experimentan-las-nias-durante-la-etapa-pptx/252503795>

<https://www.cdc.gov/ncbddd/spanish/childdevelopment/positiveparenting/adolescence.html#:~:text=Cambios%20emocionales%20y%20sociales&text=Preocuparse%20m%C3%A1s%20por%20su%20imagen,los%20chicos%20de%20su%20edad.>

<https://www.gob.mx/salud/articulos/cuando-llega-el-periodo-menstrual>

<https://www.cigna.com/es-us/knowledge-center/hw/menarquia-aa52216spec#:~:text=Tu%20primer%20periodo%20menstrual%20se,per%C3%ADodos%20para%20los%2015%20a%C3%B1os.>

<https://cuidateplus.marca.com/sexualidad/diccionario/menarquia.html#:~:text=La%20menarquia%20es%20la%20primera%20menstruaci%C3%B3n%20que, tambi%C3%A9n%20se%20empezar%C3%A1n%20a%20desarrollar%20otros%20aspectos>