



## **CUADRO SINOPTICO**

Nombre del Alumno: María Magali Gómez García

Nombre del tema: Periodo prenatal y postnatal

Parcial: 1

Nombre de la Materia: Enfermería en el cuidado del Niño y el Adolescente

Nombre del profesor: Cecilia de la Cruz Sánchez

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

cuatrimestre: 7mo



shutterstock.com · 2318569847

# PERIODO PRENATAL

La etapa o fase prenatal es la primera de las etapas dentro del desarrollo del ser humano y precede a la infancia. También se le denomina fase de la vida intrauterina o etapa de desarrollo intrauterino. Es la que se desarrolla en el vientre materno en el periodo también llamado embarazo. Transcurre desde la concepción o fecundación del nuevo ser (unión de las células sexuales femenina y masculina, el óvulo y el espermatozoide) hasta su nacimiento en el parto.



## PERIODO GERMINAL ZIGOTICO

Se inicia en el momento de la concepción, cuando el espermatozoide fecunda al óvulo y se forma el huevo o cigoto. Esta célula inicial comienza a subdividirse en otras células y aumenta de tamaño hasta formar el embrión, que al final de la segunda semana se arraiga en el útero. El cigoto recibe 23 cromosomas de la madre y 23 del padre para crear una persona nueva y genéticamente única. Una vez cada 28 días, hacia la mitad del ciclo menstrual, se produce el óvulo por el ovario izquierdo o el derecho y comienza a moverse a través de las trompas de Falopio.

Si la mujer mantiene relaciones sexuales con un hombre fértil **unos días antes, durante o después de la ovulación**, uno entre cada varios millones de espermatozoides producidos en una sola eyaculación puede alcanzar el óvulo y penetrar en él, Dentro de la primera hora, aproximadamente, después de la penetración, el material genético del espermatozoide y del óvulo se combinan para formar un cigoto, y comienza el desarrollo de un nuevo individuo. Este periodo del cigoto termina dos semanas después de la fertilización, que corresponden a la primera falta de período menstrual.

## PERIODO EMBRIONARIO

Período del embarazo que va desde el final de la segunda semana después de la concepción hasta el final del tercer mes (primeras 12 semanas). El embrión se encuentra en desarrollo y este es el periodo en el que más sensible es a posibles daños por factores diversos (a continuación algunos de estos factores):

- - Por consumo de alcohol
- - Ciertos medicamentos
- - Drogas estimulantes
- - Infecciones
- - Deficiencias nutricionales
- - Radiografías o radioterapia

Un embrión de una siete semanas puede tener un tamaño de 10 milímetros y se divide en tres capas:

- a.- Endodermo o capa más interna del embrión
- b.- Mesodermo o capa intermedia del embrión
- c.- Ectodermo o capa externa del embrión

Del ectodermo se forma el sistema nervioso y los órganos de los sentidos. Al final de la décima semana de edad gestacional el embrión ha adquirido su forma básica y el siguiente período es el del desarrollo fetal. Casi la mitad del embrión está formada por la cabeza. Además, los ojos, dedos y orejas son fácilmente distinguibles, estando ya todas las estructuras internas y externas formadas.

## PERIODO FETAL



Es el periodo en el que el embrión llega a su culminación, el feto ya tiene la definida la forma de un ser humano y seguirá desarrollándose 7 meses más hasta abandonar el claustro o útero materno a través del nacimiento o parto. El nacimiento o parto marca el final de esta etapa del desarrollo humano y da lugar a la etapa de la infancia.. Los principales objetivos del feto son desarrollar más las ya formadas estructuras de los órganos y aumentar de peso y de tamaño. Mientras que el tercer mes comienza pesando tan solo 5 gramos y tiene una longitud de 5 centímetros, el feto promedio nacerá 266 días después de la concepción con un peso de aproximadamente 3 kilos y una longitud de 50 centímetros.

La apariencia del feto cambia drásticamente, tanto mediante cambios externos como en el crecimiento de los órganos internos

- La cabeza crece menos que otras partes del cuerpo, cambiándose su proporción con respecto a todo el cuerpo del 50% al 25%.
- La piel, que antes era transparente, comienza a espesarse.
- Los rasgos faciales se convierten en más humanos cuando los ojos se mueven desde los lados de la cabeza hacia el frente.
- Los párpados se cierran hacia el tercer mes y permanecen cerrados durante los tres meses siguientes.
- El pelo de la cabeza comienza a crecer.
- Aparecen las yemas de los dedos que identificarán al individuo de una forma única durante toda su vida.



# PERIODO POST-NATAL

El término **postnatal** se refiere a aquellos periodos y etapas que se dan después del parto, es decir, después del nacimiento del niño. En el mundo médico y la salud, el período postnatal se define como el tiempo transcurrido después del parto, incluyendo el cuidado y el ajuste del cuerpo físico y emocional del nuevo padre y la madre, así como el desarrollo de la salud y el bienestar del bebé.



## LA ETAPA DONDE NACE LA CRIATURA

Aquí termina la etapa intrauterina que era la etapa fetal propiamente dicha. Al nacer ya no es un feto, sino es un recién nacido; llamamos recién nacido a todo bebé que nace hasta los 28 días de vida, es una de las etapas más delicada donde el ser humano va adquiriendo una serie de conocimientos y de habilidades; dentro de las principales, la más importante es pegarse el bebé al seno inmediatamente nace. Si cuando el bebé nace usted lo coloca encima del útero de la madre en el abdomen va a buscar el seno, porque hasta tienen esa capacidad como si tuvieran el olfato ya desarrollado, y buscan instintivamente el seno materno, y sin ponerlos ellos agarran su pezón y comienzan alimentarse.

es clave porque es lo natural y es la mejor vacuna que puede recibir un bebé de su madre. Así mismo pasa con la vacuna que le administramos a la población y que debe de comenzar desde el primer día de vida. La primera vacuna que debe aplicarse es la tuberculosis y la hepatitis b, y de ahí en adelante las que siguen.

## NECESIDADES NUTRICIONALES DESPUÉS DEL PARTO



Después del parto, el cuerpo de la mujer pasa por cambios significativos y requiere un apoyo nutricional específico para su recuperación y curación. Las necesidades nutricionales durante este período postnatal difieren del período prenatal en varios aspectos. En primer lugar, las necesidades calóricas disminuyen después del parto en comparación con el aumento de las necesidades energéticas durante el embarazo. Sin embargo, es importante tener en cuenta que la ingesta calórica exacta variará en función de factores como la lactancia materna, el nivel de actividad física y el metabolismo individual.

En segundo lugar, el enfoque se desplaza hacia alimentos ricos en nutrientes que proporcionan vitaminas, minerales y antioxidantes esenciales. Estos nutrientes son cruciales para la reparación de tejidos, la regulación hormonal y el refuerzo del sistema inmunológico. Es esencial incluir una variedad de frutas, verduras, cereales integrales, proteínas magras y grasas saludables en la dieta. En tercer lugar, la ingesta adecuada de proteínas se vuelve aún más importante durante el período postnatal. La proteína es esencial para la reparación y recuperación de tejidos, así como para apoyar la producción de leche materna si la madre está amamantando. Entre las buenas fuentes de proteínas se encuentran las carnes magras, las aves, el pescado, los huevos, las legumbres y los productos lácteos. Además, ciertos nutrientes como el hierro y el calcio necesitan una atención especial después del parto.

## REQUERIMIENTOS CALÓRICOS

Después del parto, las madres que amamantan tienen mayores necesidades calóricas para apoyar la producción de leche y proporcionar alimento a su bebé. En promedio, las madres lactantes requieren entre 300 y 500 calorías adicionales por día en comparación con su ingesta calórica anterior al embarazo.

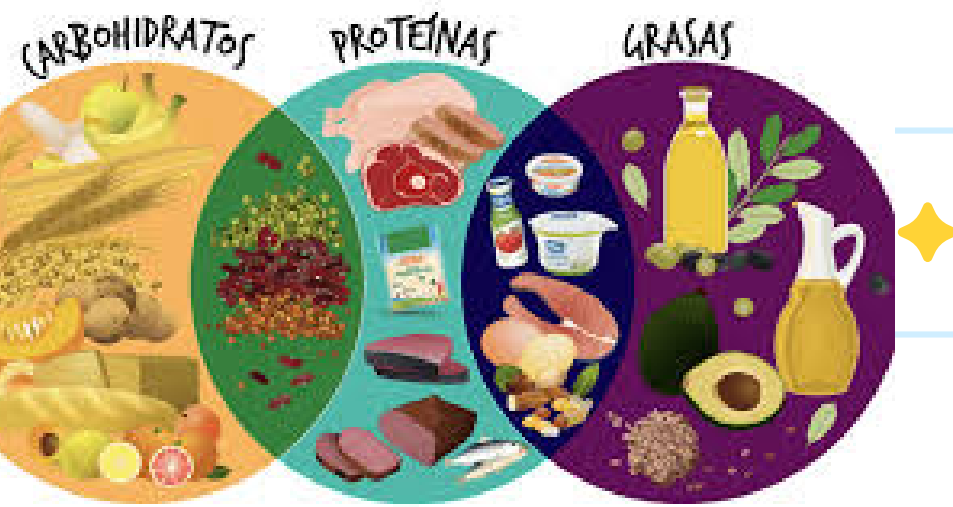
- 1. Coma una variedad de alimentos ricos en nutrientes:** Incluya una mezcla de frutas, verduras, cereales integrales, proteínas magras y grasas saludables en su dieta. Esto asegurará que obtenga una amplia gama de nutrientes esenciales.
- 2. Consumir proteínas adecuadas:** Las proteínas son cruciales para la reparación de tejidos y la producción de leche. Incluya fuentes de proteínas magras como pollo, pescado, frijoles, lentejas, tofu y yogur griego en sus comidas.

**3. Incluye grasas saludables:** Las grasas saludables como los aguacates, los frutos secos, las semillas y el aceite de oliva proporcionan ácidos grasos esenciales y ayudan a la absorción de vitaminas liposolubles. Limite las grasas saturadas y trans que se encuentran en los alimentos fritos y los bocadillos procesados.

**4. Mantente hidratado:** Bebe mucha agua a lo largo del día para mantener la hidratación y apoyar la producción de leche.

**5. Evite las calorías vacías:** Limite la ingesta de bebidas azucaradas, bocadillos procesados y alimentos con alto contenido de azúcares añadidos. Estos proporcionan poco valor nutricional y pueden conducir al aumento de peso.

**6. Escucha a tu cuerpo:** Presta atención a tus señales de hambre y saciedad. Come cuando tengas hambre y detente cuando estés satisfecho.



# PERIODO POST-NATAL

## PROTEÍNAS E HIDRATOS DE CARBONO

Las proteínas y los carbohidratos juegan un papel crucial en la nutrición postnatal, ya que proporcionan la energía y los nutrientes necesarios para la recuperación y la curación después del parto.

La proteína es esencial para reparar y construir tejidos, apoyar el sistema inmunológico y producir leche materna. Se recomienda que las mujeres posparto consuman alrededor de 71 gramos de proteína por día para satisfacer sus crecientes necesidades. Entre las buenas fuentes de proteínas se encuentran las carnes magras, las aves, el pescado, los huevos, los productos lácteos, las legumbres y el tofu. Incluir una variedad de estos alimentos ricos en proteínas en su dieta puede ayudar a garantizar que obtenga todos los aminoácidos esenciales que su cuerpo necesita.

Los carbohidratos son la principal fuente de energía para el cuerpo. Proporcionan combustible para el cerebro, los músculos y los órganos, lo cual es especialmente importante durante el período posparto cuando su cuerpo se está recuperando. Es importante tener en cuenta que la calidad de las proteínas y los carbohidratos es tan importante como la cantidad. Elija fuentes magras de proteínas y carbohidratos enteros sin procesar para maximizar los beneficios nutricionales.

## NUTRIENTES ESENCIALES

Después del parto, su cuerpo pasa por cambios significativos y requiere una nutrición adecuada para apoyar la recuperación y la curación.

El hierro es uno de los nutrientes clave necesarios durante el período postnatal. Ayuda a reponer las reservas de hierro que pueden haberse agotado durante el embarazo y el parto. El hierro es esencial para la producción de hemoglobina, la proteína de los glóbulos rojos que transporta oxígeno a todas las partes del cuerpo.

El calcio es otro nutriente vital que juega un papel importante en la recuperación posnatal. Durante el embarazo y la lactancia, su cuerpo requiere mayores cantidades de calcio para apoyar el crecimiento y desarrollo de los huesos y dientes de su bebé. Si no obtiene suficiente calcio de su dieta, su cuerpo puede extraer calcio de sus huesos, lo que puede debilitarlos.

Los ácidos grasos omega-3 son un tipo de grasa saludable que proporciona numerosos beneficios para la recuperación y curación postnatal. Estas grasas esenciales son cruciales para la salud del cerebro, reducen la inflamación y apoyan el sistema inmunológico.

## VITAMINAS Y MINERALES CLAVE

**1. Hierro:** El hierro es esencial para reponer la pérdida de sangre durante el parto y prevenir la anemia. Ayuda en la producción de hemoglobina, que transporta oxígeno a las células. Entre las buenas fuentes de hierro se encuentran las carnes magras, las aves, el pescado, las legumbres y las verduras de hoja verde oscura.

**2. Calcio:** El calcio es vital para la salud ósea y la producción de leche. También ayuda en la función muscular y la coagulación de la sangre. Incluya productos lácteos, leche vegetal fortificada, tofu y verduras de hoja verde en su dieta para satisfacer sus necesidades de calcio.

**3. Vitamina D:** La vitamina D es esencial para la absorción de calcio y la salud ósea. También apoya el sistema inmunológico y ayuda a prevenir la depresión posparto. La exposición al sol, los productos lácteos fortificados, los pescados grasos y las yemas de huevo son buenas fuentes de vitamina D.

**4. Ácidos grasos omega-3:** Los ácidos grasos omega-3 tienen propiedades antiinflamatorias y favorecen la salud del cerebro. Son importantes para el desarrollo del sistema nervioso de su bebé si está amamantando. Incluya en su dieta pescados grasos como el salmón, las semillas de chía, las semillas de lino y las nueces.

**5. Vitamina C:** La vitamina C es crucial para la cicatrización de heridas y para estimular el sistema inmunológico. También ayuda en la absorción de hierro. Las frutas cítricas, las fresas, los pimientos morrones y el brócoli son excelentes fuentes de vitamina C.

**6. Vitaminas B:** Las vitaminas B, incluidas B6, B12 y ácido fólico, son esenciales para la producción de energía, la función cerebral y la formación de glóbulos rojos. También desempeñan un papel en la prevención de la depresión posparto. Incluya cereales integrales, carnes magras, huevos, legumbres y verduras de hoja verde en su dieta para obtener una cantidad adecuada de vitaminas B.



## Referencia Bibliográfica

<https://www.etapasdesarrollohumano.com/etapas/prenatal/>

<https://www.psicoactiva.com/blog/etapas-del-desarrollo-prenatal/>

<https://www.labreferencia.com/etapa-postnatal-etapas-de-vida/>

<https://ejemplosverdes.com/postnatal-ejemplos-tipos-significado/>

<https://www.darwynhealth.com/womens-health/pregnancy/early-motherhood-after-child-delivery/postnatal-care>