



Mi Universidad

Nombre del Alumno: Zurisadai Solis Bonifaz

Nombre del tema: Cuidados de enfermería en la mujer en un embarazo de alto riesgo

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: 4 Parcial: 3

Cuidados en el EMBARAZO

El cuidado prenatal abarca mucho más que las visitas al médico. Conoce los principales cuidados que debe tener una mujer embarazada para mantener su cuerpo sano y el de su bebé.

Visitas regulares al médico

Incrementarlas conforme avanza el embarazo. Deben realizarse ecografías (ultrasonidos) y dar seguimiento a la salud del bebé y la madre.

Tomar suplementos

El médico puede recomendar complementos que incluyan ácido fólico, hierro, yodo o calcio, para un adecuado crecimiento del bebé y buena salud de la madre.

Buena alimentación

Dieta rica en vitaminas, proteínas y minerales, pero no en grasas. Beber suficiente agua para una hidratación correcta. Evitar alimentos crudos y la cafeína.

Hacer ejercicio

Para mantener un peso adecuado en el embarazo. Se recomienda practicar, natación, yoga, caminatas, pilates y ejercicios aeróbicos moderados.

Cuidar los dientes

Las caries y la enfermedad periodontal pueden ocasionar nacimientos prematuros. Se recomienda asistir al dentista en los primeros meses o antes, si planea embarazarse.

Usar ropa adecuada

Vestimenta y zapatos cómodos que se adapten al volumen y al aumento de peso para la buena circulación de la sangre. Se recomienda no usar tacones altos para evitar caídas.

No consumir alcohol, tabaco o drogas

Las sustancias dañinas pasan al feto a través de la placenta. Pueden causar un parto prematuro y deficiencias en el bebé, como síndromes y bajo peso al nacer.

Cuidar la piel

Aplicar cremas de protección solar para evitar manchas (sufren alteraciones como hiperpigmentación). Usar cremas antiestrías que previenen el estiramiento de la piel.

No automedicarse

Sólo el médico puede indicar qué medicamentos puedes tomar en caso de alguna enfermedad.

Descansar y dormir bien

Para evitar el cansancio en el día, ansiedad o estrés. Se recomiendan siestas cortas de 30 a 60 min. Desde el inicio, tratar de dormir de costado y las piernas flexionadas.

SABÍAS QUE...

Los baños de burbujas, hidromasajes y otras técnicas hidroterapéuticas aumentan el riesgo de contracciones.



CONCLUSION

Los cuidados de enfermería en el embarazo de alto riesgo es poder garantizar la salud y el bienestar de la madre y el feto, es por eso que es importante reducir el riesgo de embarazo para así poder aumentar la calidad de vida para ambos.

Por lo tanto, llegue a la conclusión de que la atención de enfermería en el embarazo de alto riesgo requiere de mucho cuidado, es fundamental que las mujeres embarazadas con factores de riesgo reciban atención médica especializada y seguimiento cercano para minimizar las complicaciones y asegurar un parto seguro.

Fuente de consulta:

UDS.2024. Antología de enfermería en el cuidado de la mujer. PDF.

[48e1a678fd9ede0ac40b7a71bc1a7444-LC-LEN405 ENFERMERIA EN EL CUIDADO DE LA MUJER.pdf](#)