



UDS

Mi Universidad

Nombre del Alumno: Rubí Yadelin Santiago Lanza

Nombre del trabajo: tríptico

Parcial: 4

Nombre de la Materia: biología del desarrollo

Nombre del profesor: Del Solar Villarreal Guillermo

Nombre de la Licenciatura: Medicina humana

Semestre: 1. Grup

Recomendaciones Para una embarazada en los primeros días de recién nacido.

Robí Yadelín Santiago
Lanza. — Biología —

Es fundamental que la madre siga recomendaciones para recuperarse física y emocionalmente, y para asegurar el bienestar de su bebé.

Recomendaciones para la madre.

- Descanso y recuperación. Descansa tanto como sea posible, especialmente durante las primeras semanas. Aprovecha cuando el bebé duerma para descansar.
- Hidratación. Bebe suficiente agua y líquidos para mantener la lactancia materna y reemplazar los fluidos perdidos durante el parto.
- Alimentación saludable. Come alimentos nutritivos y equilibrados para recuperar fuerzas y apoyar la lactancia.
- Apoyo emocional. Acepta ayuda de familiares, amigos y pareja. Habla con ellos sobre tus sentimientos y emociones.
- Cuidado con la herida. Sigue las instrucciones del médico para cuidar la herida del parto, especialmente si hubo cesárea.
- Evita levantamientos pesados. Evita levantar objetos pesados durante las primeras semanas para evitar complicaciones.

- Consultas médicas. Asiste a las consultas médicas de revisión para monitorear tu recuperación y la salud del bebé.

Recomendaciones para el cuidado del recién nacido.

- Lactancia materna. Inicia la lactancia lo antes posible después del parto y sigue las recomendaciones de tu matrona o lactante.
- Higiene. Lava tus manos antes de tocar al bebé y asegúrate de que otros también lo hagan.
- Temperatura. Asegúrate de que el bebé esté a una temperatura cómoda.
- Posición para dormir. Coloca al bebé en posición sopina (boca arriba) para dormir, con la cabeza en una posición neutra.
- Estimulación sensorial. Ofrece estimulación adecuada, como el contacto piel a piel y la voz suave.

Señales de alarma.

- Sangrado excesivo. Si experimentas sangrado vaginal intenso o prolongado.

- Dolor intenso. Si sientes dolor en el abdomen, pecho o cabeza que no cede con medicación.

- Fiebre. Si tienes fiebre superior a 38°C.

- Cambios en la visión. Visión borrosa, doble visión o sensibilidad a la luz.

- Cambios en el estado de ánimo.

Sentimientos de depresión, ansiedad o pensamientos de suicidio.

- Problemas con la lactancia. Dificultades para amamantar, dolor en los senos o signos de infección.

Recursos Adicionales.

- Consulta con tu médico o matrona.
- Grupos de Apoyo.
(Para compartir experiencias y consejos).
- Recursos en línea.
(Para obtener información y apoyo).

Datos de Alarma diseñados para Un Embarazo.

Rubí Yadelín Santiago Lanza
— Biología del Desarrollo —

Signos de alarma durante el embarazo

- Sangrado vaginal. Cualquier tipo de sangrado, desde manchas hasta hemorragias intensas.
- Dolor abdominal intenso. Dolor severo y persistente en el abdomen, especialmente si se irradia hacia la espalda.
- Contracciones prematuras. Contracciones regulares y fuertes antes de las 37 semanas de gestación.
- Fiebre alta. Temperatura corporal superior a 38°C.
- Vómitos severos. Vómitos persistentes que impiden la hidratación y la ingesta de nutrientes.
- Dificultad para respirar. Sensación de falta de aire o dificultad para respirar.
- Cambios en la visión. Visión borrosa, doble visión, pérdida de visión periférica o sensibilidad a la luz.

Dolor de cabeza intenso
Dolor de cabeza severo y persistente.

Edema severo. Hinchazón excesiva en los pies, tobillos o manos.

cambios en el estado de ánimo
cambios bruscos de humor, ansiedad extrema, depresión o pensamientos de suicidio.

Acciones ante datos de alarma

- Llamar al médico o a la clínica de atención prenatal de inmediato
- Acudir al hospital más cercano si no se puede contactar al médico
- No automedicarse ni retrasar la atención médica
- Mantener la calma y seguir las instrucciones del personal médico.

Importancia de la atención prenatal

- Permite detectar problemas de salud tempranos y prevenir complicaciones.

- Ayuda a mantener un embarazo saludable y a reducir riesgos.

- Fomenta una comunicación abierta entre la madre y su equipo de atención médica.

Signos de alarma durante el trabajo de parto

- Dolor intenso que no cede con el descanso
- Sangrado excesivo durante el parto
- Fetal distress.

Datos de alarma Adicionales

- Movimientos anormales del bebé.
- Dolor en el pecho o dificultad para respirar.
- Infecciones o fiebre.
- Problemas de visión.
- Dolor de cabeza severo.