Esquema de cuidados durante el embarazo

MILY GUILLÉN
MAESTRA: MISHELL DE LEON

Primeros auxilios
2021

Cuidados durante el EMBARAZO

El cuidado prenatal abarca mucho mas que la visitas al medico, en este pequeño esquema que investigue les hablaré un poquito de todo.

Visitas regulares al medico

Las embarazadas tienen que incrementarlas conforme avanza el embarazo. Deben realizarse ecografías (ultrasonidos) y dar seguimiento a la salud del bebe la madre.

Tomar suplementos

En este caso es común que le medico puede recomendar complementos que incluyan acido fólico, hierro, yodo, o calcio, para un adecuado crecimiento del bebe y buena salud de la madre.

Hacer ejercicio

Para mantener un peso adecuado en el embarazo. Se recomienda practicar, natación, yoga, caminatas, pilates y ejercicios aerobicos moderados de esa manera se cuidan ambos

Cuidados durante el EMBARAZO

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 recomiendo no usar tacones altos para evitar caídas

Cuidar la piel

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

Descansar y dormir bien

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

No automedicarse

Solo el medico puede indicar que medicamentos puede tomar en caso de alguna enfermedad, ya que cualquier medicamento puede dañar al bebé.

Cuidados durante el EMBARAZO

No consumir alcohol, tabaco o drogas

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

Cuidar los dientes

Las caries y las enfermedades periodontal pueden ocasionar nacimientos prematuros. Se recomienda asistir al dentista en los primeros mese antes, si planea embarazarse

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.

Un dato curioso

Los baños de burbujas, hidromasajes y otras técnicas hidro terapéuticas aumentan el riesgo de contracciones

DATOS CURIOSOS DEL CUIDADO EN EL EMBARAZO

Cuidados prenatales

Recomendaciones para la paciente

Alimentación: Una dieta balanceada en cantidad y calidad constituye un factor indispensable para la evolución normal del embarazo.

Medicación: Recordar a la embarazada que debe consultar a su médico antes de tomar cualquier medicamento frente a resfriados, cefaleas, alergias u otras enfermedades

Inmunizaciones: Es recomendable vacunar a las embarazadas en el segundo y tercer trimestre del embarazo.

Visitas de asistencia prenatal: Recomendar a la paciente que acuda a sus revisiones periódicas a lo largo del periodo prenatal.

Medidas higiénicas: Informar a la paciente de la importancia que tiene la higiene personal durante el embarazo.

Ejercicio: Es recomendable practicar ejercicio moderado durante el embarazo, ya que mejora la circulación y favorece la digestión.

Higiene de las mamas: Enseñar a lavarse las mamas con agua, limpiar el pezón con una toallita y dejar secar al aire las mamas.

Descanso: Se recomienda dormir un mínimo de 8 horas.

Vestido: La embarazada debe usar ropa cómoda, amplia, que no comprima, de tela que se hallen de acuerdo con el clima y con colores agradables a la vista.

Ingestión de bebidas alcohólicas: Cuando se ingiere en forma ocasional y en cantidad moderada no produce alteraciones en la madre y el feto.

Tabaquismo: Fumar cigarrillos no es recomendable durante el embarazo.

Relaciones sexuales: Cuando el embarazo evoluciona normalmente, el coito se puede realizar hasta la trigésima sexta semana.

Aspectos laborales: Evitar que la embarazada cargue pesos considerables o permanezca de pie en jornadas prolongadas.

Actitud mental para la preparación del parto: La paciente debe tener buena actitud mental ante el hecho de que está embarazada, por lo cual debe prepararse documental y materialmente para cuando el parto se presente.

Lactancia materna: Se orienta a la mujer embarazada sobre la importancia que tiene el amamantar al recién nacido.