



CUIDADOS PRENATALES Y POSTNATALES

Por: Anapaula Santa Cruz Grijalva

ÍNDICE

INTRODUCCION	3
CUIDADOS PRENATALES	5
ALIMENTACION PRENATAL	9
CUIDADOS POSTNATALES	13
ALIMENTACION POSTPARTO	15

INTRODUCCIÓN:

El embarazo no solo se trata de que el bebé crezca dentro del vientre de la madre. Con él vienen muchos cambios más: el peso de la mujer aumenta, existen cambios **fisiológicos**, **metabólicos** e incluso **morfológicos**. Hay interrupción de la menstruación, aumenta el tamaño de los senos. Estos cambios tienen como objetivo principal la adaptación del cuerpo de la madre al nuevo ser que está dentro de ella.

Estos cambios se refieren al metabolismo de la madre y a los cambios que sufre su cuerpo y las funciones en él.

De la misma forma en que el cuerpo de la madre cambia, sus hábitos deben de cambiar. Es decir, debe tomar medidas que se conocen como cuidados prenatales y postnatales. Debe alimentarse de una manera más saludable, no solo cubriendo sus necesidades sino cubriendo también las necesidades del bebé.



CUIDADOS PRENATALES

La medicina preventiva es la medicina encargada de la prevención de las enfermedades o complicaciones de la salud. Los cuidados prenatales podrían clasificarse como medicina preventiva. Su objetivo es diagnosticar a tiempo si el **feto** tiene algún problema, medir los parámetros fisiológicos de la madre e incluso diagnosticar si la madre corre algún riesgo al estar embarazada.

Estos cuidados se basan principalmente en realizar las siguientes actividades:

1. Visitas periódicas con el ginecólogo donde él medirá, entre otras cosas, el peso, la presión arterial y el ritmo cardíaco tanto del bebé como de la madre.
2. Realizar exámenes de sangre y ultrasonidos al inicio y durante el embarazo.
3. Evitar el consumo de alcohol, tabaco y otras drogas dañinas.
4. Comer saludablemente.
5. Prepararse para el parto conociendo los síntomas de la hora del alumbramiento

Por ejemplo:
temperatura,
frecuencia
cardíaca,
presión arterial
y retención de
líquidos.

y técnicas de respiración para facilitar la salida del bebé.

6. Preparar sus pezones para el periodo de lactancia.

ETAPA DEL EMBARAZO	VISITAS PRENATALES
Semana 4-28	Una visita cada mes
Semana 28-36	Dos visitas cada mes
Semana 36 al día del parto	Ir a visita todas las semanas

Tabla 1. Programa de visitas antes del parto







ALIMENTACIÓN PRENATAL

Cada dieta es estrictamente personal ya que cada persona requiere diferentes cantidades de nutrientes y alimento. Una persona con sobrepeso necesita diferente tipo de alimentación que una persona con bajo peso. Un niño en crecimiento necesita diferente cantidad y tipo de alimentación que un adulto.

En las embarazadas sucede lo mismo: dependiendo de su constitución física, peso durante el embarazo y nivel de nutrición, así va a ser su alimentación antes del parto. Sin embargo, ante el aumento de requerimientos nutricionales por parte del bebé, es recomendable consultar al médico sobre la necesidad de tomar un suplemento vitamínico.

Hablando acerca de los nutrientes esenciales durante el embarazo podemos mencionar las proteínas, el ácido fólico, vitaminas, calcio y micronutrientes.

Hay muchas opiniones de expertos sobre lo

Vitamina
necesaria para
la formación
de proteínas y
hemoglobina.

Sustancias que
el organismo
necesita en
pequeñas
cantidades, pero
sin ellas moriría.

que las mujeres embarazadas deben comer. Sin embargo podemos resumir que el cuerpo de una mujer embarazada requiere de todos los alimentos que le ayuden a mantener saludable su propio cuerpo y el cuerpo del bebé en sus distintas etapas de desarrollo. Debe comer, por ejemplo, pastas y cereales, frutas, verduras, lácteos y carnes. Sin olvidar claro siempre tomar mucha agua pura.

Habiendo hablado de lo que una embarazada debe de comer, es momento de explicar qué tipo de alimentos NO debe de ingerir. Esto con el fin de evitar infecciones causadas por bacterias que pueden ser mortales para el bebé. Entre estos alimentos podemos mencionar:

- Productos no pasteurizados (leche cruda, algunos tipos de queso).
- Huevos crudos (peligro de contagiarse de salmonella).
- Carnes poco cocidas/crudas (sushi, paté, mariscos crudos, pollo o carne crudos o semi-cocidos).





CUIDADOS POSTNATALES

Se entiende por cuidado postnatal a la serie de cuidados que requieren la madre y el bebé luego de haber dado a luz. Estos cuidados tienen como fin la prevención de hemorragias postparto, asfixia del recién nacido e infecciones en madre e hijo. A continuación se enlistan los cuidados postnatales que debe realizar la madre:

- Higiene: ducharse diariamente aseando el área genital y los senos.
- Alimentación: procurar ingerir suficientes proteínas y vitaminas haciendo una alimentación variada. Ingerir suficiente agua.
- Medicamentos: utilizar únicamente los recetados por el médico, ya que la mayoría pueden pasar a la leche y por medio de esta, al bebé.
- Cuidar y mantener limpios los senos para evitar lesiones durante la lactancia.
- Primer control médico: realizarse 10 días después del parto.

Compuesto orgánico que se encuentra en la planta del tabaco.

En el sistema nervioso del bebé.

- Evitar el consumo de drogas, alcohol y tabaco. La nicotina inhibe la producción de leche y el alcohol y otras drogas producen alteraciones neurológicas en el recién nacido.



ALIMENTACIÓN POSTPARTO

Es importante consumir suplementos y alimentos ricos en hierro, ya que la leche materna carece de este. También alimentos ricos en otras vitaminas y minerales como calcio, magnesio, zinc, yodo y fósforo.

El consumo de proteínas, carbohidratos y grasa debe de ser controlado, ya que su desequilibrio podría causar alteraciones en la salud de la madre y afectar su peso.

Para ayudar al desarrollo del bebé, la madre puede consumir alimentos que le brinden ácidos grasos esenciales y alimentos que le brinden un aminoácido muy importante como la lisina . La lisina puede ser fácilmente adquirida consumiendo carne de cerdo magra (es decir baja en grasa), en cereales y leguminosas .

Aminoácido que estimula la hormona de crecimiento.

Plantas cuyo fruto son las legumbres:, frijol, lenteja, garbanzo, habas, maní.

GLOSARIO

Feto. Embrión de los mamíferos desde que se implanta en el útero hasta su nacimiento.

Fisiológico. Se refiere a las funciones de los seres orgánicos.

Metabólico. Conjunto de reacciones químicas que efectúan constantemente las células de los seres vivos con el fin de sintetizar sustancias complejas a partir de otras más simples, o degradar aquellas para obtener estas.

Morfológico. Se refiere a la forma.

Parámetro. Dato o factor que se toma como necesario para analizar o valorar una situación.

Periódicas. Que se repite con frecuencia a intervalos determinados.

CUIDADOS PRENATALES Y POSTNATALES



Por: Anapaula Santa Cruz Grijalva

Palabras: **994**

Imágenes: Shutterstock

Fuente: nacersano.org, wikipedia.com, bebes.sutterhealth.org,
obsgineusmp.blogspot.com, unenutricion.blogspot.com