



**UNIVERSIDAD TECNICA DEL
NORTE
FACULTAD CIENCIAS DE LA
SALUD
ESCUELA DE ENFERMERIA**



**GUIA EDUCATIVA SOBRE LOS CUIDADOS
PRENATALES Y NUTRICION EN LA
EMBARAZADA**



**AUTOR:
RICARDO ARAGUILLIN**

**DIRECTORA:
LIC. MERCEDES CRUZ**

IBARRA-ECUADOR

INTRODUCCION

Para abordar las necesidades de atención de salud de las embarazadas, se ha elaborado esta guía educativa para que a través del desarrollo de la temática identificada, se dé respuesta a las necesidades de conocimiento exploradas.

En nuestra sociedad es aun un tabú hablar de sexualidad y la falta de participación activa de los padres de la formación de sus hijos en este aspecto tan importante en la vida.

El embarazo, y a continuación el parto y el puerperio, constituyen una etapa muy intensa en la vida de las madres, por las vivencias emocionales y afectivas que implica esta fase de la vida

Es un proceso natural que requiere cuidados específicos y un seguimiento especializado con el fin de preservar en todo momento la salud y el bienestar de la madre y su hijo.

OBJETIVOS

JUSTIFICACION

El bajo peso al nacer es preocupante por su repercusión para el niño en su crecimiento y desarrollo, si abordamos el bajo peso del recién nacido con criterios de epidemiología social se convierte en un problema de salud pública que requiere de prevención y educación prenatal a las futuras madres y a todas las mujeres que tienen la posibilidad de concebir, convirtiéndose en una prioridad institucional el fortalecer el mismo como un esfuerzo colectivo: médicos, profesional de enfermería, trabajadores sociales, procurando crear nexos con los organizaciones comunitarias.

Por esta razón se hace necesario un minucioso estudio que permita generar acciones de planificación, ejecución y evaluación de procesos tendientes a mejorar la atención de salud del binomio madre hijo, proyectando acciones a la familia y la comunidad.

- Educar sobre la importancia del control prenatal a todas las mujeres en edad fértil y embarazadas, que acuden a las unidades de salud.
- Concienciar a las madres sobre la importancia de la alimentación e higiene durante el embarazo.
- Socializar mediante la guía, información básica referente a los cuidados que debe tener la embarazada durante este periodo importante de su vida propiciando satisfacción familiar.

¿ESTOY EMBARAZADA?

El signo más evidente de embarazo es la falta de la regla o menstruación. Si conoces tus ciclos menstruales te será más fácil darte cuenta del retraso.

Además puedes tener la sensación de hinchazón, hormigueo, e incluso molestias, en el pecho.

También puedes notar ligeras molestias en la parte baja del vientre, y en algunas ocasiones náuseas.

Es importante saber, lo antes posible, si estas embarazada. El test de embarazo te lo puede confirmar en los primeros días de faltarte la regla o menstruación y puedes realizarlo acudiendo a tu Centro de salud más cercano.

Mientras tengas dudas de que puedes estar embarazada, cuídate como si lo estuvieras.

**La confirmación
y el seguimiento del embarazo
es importante para tu salud
y la de tu bebé.**

**Acude a tu centro de salud lo
antes posible.**

DESARROLLO DEL BEBE ANTES DE NACER

El desarrollo dentro del útero del nuevo ser pasa por dos fases:

1. La primera constituye el “**Período Embrionario**”, que comprende aproximadamente los primeros dos meses y medio.



2. La segunda se denomina “**Período Fetal**” y se inicia al terminar la anterior y comprende el resto del embarazo.

PRIMER MES



Al final del **primer mes**, el embrión mide medio centímetro y comienzan a formarse el cerebro, la columna, los riñones, el hígado, el aparato digestivo y lo que más adelante serán los brazos y las piernas.

SEGUNDO MES

En el segundo mes el embrión mide unos 2'5 cm. La cabeza está bien diferenciada y en ella se distinguen los ojos, la nariz, la boca y las orejas. También se diferencian bien los brazos y las piernas en sus distintas partes o segmentos. Los principales órganos se han formado y el corazón empieza a latir. Al final de este período el embrión mide unos 4 cm y se denomina feto



TERCER MES

Al tercer mes, el feto tiene una forma que recuerda a la especie humana.

Es capaz de realizar movimientos por sí solo. Ahora mide entre 8 y 10 cm. Tiene una cabeza muy grande con relación a su cuerpo. En este momento su cuerpo se encuentra básicamente formado.



CUARTO Y QUITO MES

Hacia el cuarto mes, los genitales externos están bien formados. La piel se va desarrollando y produce una sustancia blanquecina que se denomina “vernix”, que



recubre al feto y contiene gran cantidad de grasa.

Entre los cuatro y cinco meses de embarazo empezara a notar cómo se mueve su hijo o hija. Al principio se mueve muy suavemente y a veces tendrá dudas, pero más adelante, cuando se mueva con mayor fuerza, lo notara perfectamente. En estos meses es capaz de llevarse la mano a la boca, puede tener tos o hipo y suele a ratos dormir y despertarse sucesivamente.

SEXTO Y SEPTIMO MES

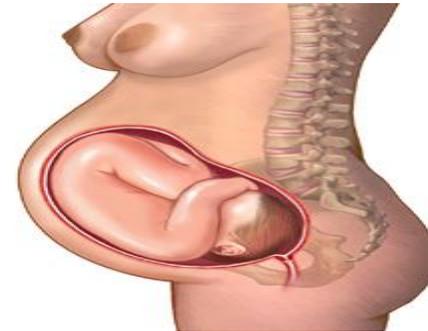
Aproximadamente a los seis meses aparece el pelo en la cabeza. Crecen las cejas y las pestañas y todo su cuerpo se cubre de un vello muy fino que se denomina “lanugo”. En esta fase pesa algo más de 1.000 gr. y mide unos 35 cm.



Sobre el séptimo mes se va completando la maduración de sus órganos (pulmón, aparato digestivo...). A partir de ahora vuestro hijo o hija empezará a engordar porque su cuerpo ya acumula grasa.

OCTAVO Y NOVENO MES

Durante el octavo y noveno mes, vuestro bebé sigue creciendo hasta alcanzar el peso que tendrá en el nacimiento, alrededor de los 3 ó 3,5 kg. Su longitud es de unos 50 cm. Durante estos meses le crece el pelo y las uñas, sus movimientos los notaréis de una forma más brusca.



El feto tenderá a ponerse con la cabeza hacia abajo, es decir, hacia la pelvis en dirección al cuello del útero. Ésta es la postura más adecuada para el parto y desde ese momento ya no se moverá tanto.

El primer trimestre es de formación, el segundo de perfeccionamiento y el tercero de maduración y crecimiento.

LOS CONTROLES PRENATALES



LOS CONTROLES PRENATALES DURANTE EL EMBARAZO

En las revisiones te orientarán sobre los pasos que debes seguir para que se atienda adecuadamente tu embarazo.

Esto es especialmente importante si:

- Padeces alguna enfermedad importante.
- Tomas alguna medicación de forma habitual.
- Has tenido problemas en embarazos anteriores.
- Existen antecedentes en tu familia o en la de tu pareja de enfermedades hereditarias, que son aquéllas que pueden transmitir madres y padres a sus descendientes.



En cada centro de salud se desarrolla el “Proceso de Atención al Embarazo, Parto y Puerperio” en el que se determina el número y frecuencia de las consultas, las pruebas o exploraciones que se realizan a las embarazadas, así como las actividades educativas que se llevan a cabo.

Este proceso ofrece cuatro actividades principales, que son:

1. Consulta preconcepcional.
2. Seguimiento del Embarazo.
3. Educación Maternal.
4. Visita Puerperal o Post-Parto.

LA CONSULTA PRECONCEPCIONAL

Es importante que acudas a tu médico o médica cuando quieras quedarte embarazada, para identificar posibles riesgos y administrar ácido fólico, que es una vitamina necesaria para evitar de forma precoz algunas malformaciones.

EL SEGUIMIENTO DEL EMBARAZO

Las consultas de seguimiento del embarazo se llevan a cabo por el personal de salud de atención primaria y atención especializada. Los equipos de atención a la embarazada están formados por médico/a de familia, especialistas en ginecología, y enfermero/a.

Dentro del “Seguimiento del Embarazo” el personal sanitario realiza una serie de actividades que, de forma general, son las siguientes:



1. El embarazo

- Actualizar tu Historia Clínica y apertura del Documento de Salud de la Embarazada o Cartilla Maternal.

- Petición de Analíticas Generales y/o Especiales (suelen solicitarse dos o tres analíticas).



- Exploración General que incluye toma de tensión arterial, peso y talla, y una exploración de los principales órganos del cuerpo.



Exploración del aparato genital, las mamas y toma de una muestra para Citología, si es necesario

- Prueba de tolerancia a la glucosa, que en la mayoría de los casos suele hacerse entre el sexto y séptimo mes.
- Otras pruebas, como la medición del tamaño del útero, para valorar como va creciendo, o escuchar el latido fetal.
- Ecografía: abdominal y/o vaginal. En general suelen ser cuatro, una por cada trimestre, aunque pueden ser menos o más, en función de cómo discurra tú embarazo.

Es necesario vigilar periódicamente el embarazo para fomentar la salud de la madre y del futuro bebé y para disminuir el riesgo de complicaciones en el parto.



Durante las visitas podrás estar acompañada por tu pareja o cualquier otra persona de tu confianza.

Además en cada una de ellas, debes preguntar y plantear las dudas que tengas.

El número de visitas suele oscilar entre 8 y 10 (una por mes), pero puede variar en función sobre todo de las necesidades de tu embarazo.

En ocasiones un embarazo puede necesitar ser más vigilado o realizar pruebas especiales. Estos casos serán atendidos en las consultas de vigilancia del embarazo del hospital de referencia.

El Documento de Salud de la Embarazada

Todos los datos obtenidos en cada visita se anotan en el “Documento de Salud de la Embarazada”, que también se denomina “Cartilla Maternal”.

Es muy útil porque contiene toda la información sobre tu embarazo y otros datos clínicos necesarios en caso de precisar asistencia sanitaria en cualquier momento de la gestación, sobre todo si vas a ser atendida en un centro distinto del que vigila tu embarazo.



SEÑALES DE ALERTA DURANTE EL EMBARAZO

Si durante el embarazo observas o notas algunos de los síntomas que se describen a continuación, debes comunicarlo inmediatamente a tu médico de familia o al personal de salud que vigila tu embarazo.

1. Pérdida de sangre por vagina, por pequeña que sea.
2. Dolor abdominal intenso y continuo.
3. Náuseas y vómitos intensos.
4. Fiebre mayor de 38 grados.
5. Disminución repentina y acusada de la cantidad de orina.
6. Dolor y escozor al orinar
7. Mareos intensos o trastornos de la visión como aparición de manchas, destellos de luz, etc.
8. Dolor de cabeza fuerte y persistente.
9. Pérdida de líquido por vagina, acompañado o no, de escozor o picor genital.
10. Ausencia de movimientos fetales, a partir del 5º mes.
11. Presencia de contracciones fuertes e intensas, o muy frecuentes.



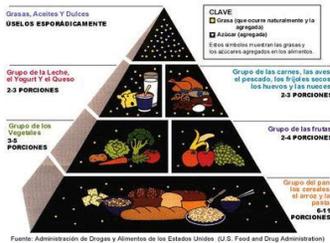
Estos signos no tienen por qué indicar necesariamente problemas graves para tu salud o la del bebé pero, ante la duda, acude rápidamente a tu centro sanitario.

DEBES ACUDIR A TU CENTRO DE SALUD ANTE LA PRESENCIA DE SIGNOS ANORMALES QUE NO CEDAN Y QUE TE PRODUZCAN MALESTAR GENERAL.

CÓMO CUIDARSE DURANTE EL EMBARAZO

ALIMENTACIÓN

El bebé se desarrolla gracias a los alimentos que recibe de la madre a través de la placenta, por ello la calidad de tu alimentación influye tanto en su desarrollo.



Tu salud y la de tu bebé dependerán en gran medida de la forma en que te alimentes durante el embarazo.

GRUPOS DE ALIMENTOS

La mejor forma de garantizar una alimentación adecuada será incluir en tu dieta alimentos que contengan todos los elementos básicos. **A lo largo del día trata de comer por lo menos un alimento de cada uno de estos cuatro grupos** para conseguir que tu alimentación sea variada y equilibrada.



B. CARNE, PESCADO, HUEVOS, LEGUMBRES

Alimentos ricos en proteínas, indispensables para el crecimiento del cuerpo. Carne, huevos y pescado son los más completos; conviene tomar las legumbres mezcladas con alimentos del grupo D.



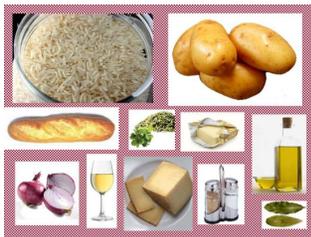
A. FRUTAS Y VERDURAS

Ricas en vitaminas y minerales. Favorecen el desarrollo. Evitan el estreñimiento. Las espinacas y otras verduras de hoja son especialmente recomendables.



C. LECHE, YOGURT, QUESO

Los productos derivados de la leche son ricos en calcio y necesarios para formar los huesos y dientes del bebé, y para evitar la falta de calcio en la madre.



D. PAN, PATATAS, ARROZ, PASTAS

Alimentos que dan energía. El pan integral es más aconsejable que el blanco.

A MODO DE EJEMPLO:

Un ejemplo de alimentación equilibrada contendría los siguientes alimentos:



Lácteos: tres raciones de lácteos al día preferiblemente de bajo contenido

Carne, pescado, huevos, ave: nunca más de 3-5 huevos a la semana.

Ensalada: 1 vez al día (al menos)

Verdura cocida: 1 vez al día (al menos)

Fruta: 2 ó 3 piezas diarias (al menos).

Legumbres (lentejas, alubias, garbanzos...): 2 ó 3 veces por semana.

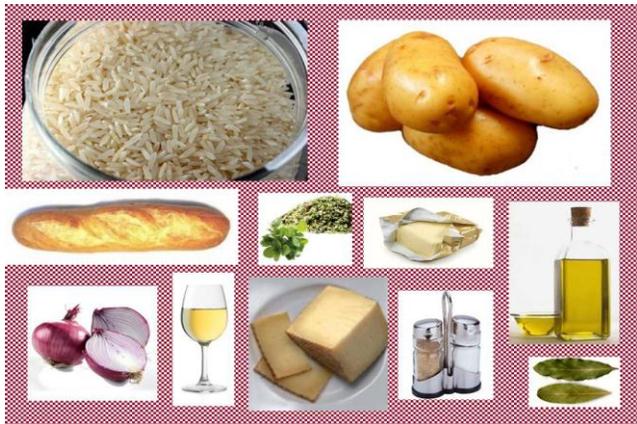
Patatas, arroz, pastas: 2 ó 3 veces en semana.

Pan (preferentemente integral): de una a tres rebanadas al día.

Es conveniente utilizar sal Yodada

No es cierto que en el embarazo haya que comer por dos.

Además de la leche, es conveniente que bebas suficiente agua (1,5-2 litros al día)



SUSTANCIAS TÓXICAS Y AGENTES PELIGROSOS

TABACO

Dejar de fumar en estos nueve meses y durante la lactancia es lo más saludable para ti y para tu bebé. El tabaco es muy perjudicial para la salud y mucho más durante el embarazo. (Pide ayuda si lo necesitas)

Los embarazos de madres fumadoras tienen más posibilidades de presentar problemas de salud, como recién nacidos prematuros, un menor peso al nacer, abortos, etc.



ALCOHOL



El alcohol que toma la madre pasa directamente a la sangre del feto a través de la placenta. Si la madre bebe, el alcohol

pasa al bebé y le hará mas daño porque su organismo es muy delicado y no está preparado para metabolizarlo, pudiendo producirle malformaciones.

DROGAS

El consumo de drogas es muy dañino para el feto, ya que altera su normal desarrollo y pueden producir malformaciones.



Si las consumes con frecuencia, debes decírselo al personal sanitario en el mismo momento que sepas que estás embarazada.

ESTIMULANTES

Controla el consumo excesivo de café, té, bebidas de cola, chocolate, etc.



HIGIENE Y BELLEZA

EL BAÑO Y DUCHA

Durante el embarazo sudarás más, por lo que es conveniente que te bañes o duches a diario con agua templada.

En las piernas, para prevenir la aparición de varices alterna el agua fría y caliente, terminando con la fría. La ducha, además de refrescarte, tonificará tu piel y te relajará.



LA PIEL

En tu estado, la piel tiende a researse y deshidratarse y por eso es mejor que uses jabones suaves y neutros.

También conviene que uses cremas o aceites hidratantes para evitar que la piel se seque y pierda

flexibilidad. Esto es especialmente importante en las zonas del cuerpo que van a sufrir un mayor estiramiento (vientre, pecho, parte superior de los muslos, etc.). Es bueno aplicarlas dando masaje superficial hacia arriba, siempre en dirección hacia el corazón y de forma suave.

EL CABELLO



Utiliza "Champús suaves" y evita productos que puedan dañar tu cabello. Es bueno darse un par de cortes en las puntas a lo largo de estos meses para darle

más fuerza y belleza.

LA DEPILACIÓN

Evita la depilación con cera caliente, puede favorecer la aparición de varices. Usa otros sistemas, como la cera fría, las pinzas o algún aparato eléctrico.

LA BOCA

El cepillado de los dientes debe realizarse dos o tres veces al día, después de cada comida para evitar la aparición de caries. Es conveniente acudir al dentista al principio del embarazo.



LA HIGIENE ÍNTIMA

Lo más adecuado es que te laves los genitales externos durante la ducha y utilices ropa interior de algodón, cambiándola cuantas veces te apetezca. El uso de pequeñas compresas no es recomendable, porque no dejan que la piel respire con normalidad.



EL SOL

En caso de que aparezcan manchas en la cara no se recomienda la exposición al sol ni utilizar cremas despigmentantes.



El sol es peligroso si se abusa de él. Tómallo con moderación y siempre usando cremas con factor de protección solar.

Actividad y ejercicio durante el embarazo



OCIO Y DEPORTE

Las actividades de ocio, tanto en casa como al aire libre, son muy aconsejables y las puedes realizar hasta el final del embarazo.

Aprovecha cualquier ocasión para moverte y respirar **aire puro**, dando un paseo por el barrio, parque, el campo, la playa...

Puedes practicar aquellos deportes que no supongan esfuerzo o movimientos bruscos y que no sean competitivos. Vienen bien la natación, andar...

Es recomendable que se realicen al menos tres veces por semana, sean de corta duración y no te provoquen cansancio.



EJERCICIO FÍSICO

El ejercicio moderado y de forma continuada es una buena costumbre para cualquier persona y durante toda la vida.

Si está recomendado en todas las etapas de la vida, **en el embarazo lo es de manera especial.**



Se recomienda realizar los ejercicios del “**ascensor de Kegel**” para el fortalecimiento de los músculos del suelo pélvico, que se debilitan por el embarazo y pueden causar, entre otros problemas, el de pérdida de orina.

Estos ejercicios de fortalecimiento de los músculos citados, se recomiendan practicar antes, durante y después del embarazo con la **mayor frecuencia posible**, incorporándolos a la vida cotidiana.

BIBLIOGRAFIA

1. Consejería de Salud de la Junta de Andalucía. Proceso Asistencial Integrado: Embarazo, Parto y Puerperio. Consejería de Salud, Junta de Andalucía. Sevilla. 2002
2. EMBARAZO, PARTO Y PUERPERIO Recomendaciones para Madres y Padres Junta de Andalucía. Consejería de Salud. Dirección General de Salud Pública y Participación. Dep. Legal: SE-2.924/06
3. Estrategia de Atención al Parto Normal en el Sistema Nacional de Salud. Noviembre 2007. Ministerio de Sanidad y Consumo.
4. <http://www.msps.es/organizacion/sns/planCalidadSNS/pdf/equidad/estrategiaPartoEnero2008.pdf>