

¡ INSTRUCCIONES DE USO !



Desplace el mouse por encima de este icono que esta ubicado en las partes inferiores de las páginas, y luego arrastre moviendo así las páginas a la siguiente hoja.

También puede cambiar de páginas con las flechas del teclado.

¡ ÍNDICE !

Podrá encontrar una página que le mostrara también el contenido de la revista y sus respectivos subtemas, para ir directamente a un tema en específico tan solo haga click en el título y este lo llevará inmediatamente al respectivo contenido, de igual manera encontrará también en la parte inferior de cada página un botón que dice **ÍNDICE** el cuál lo llevará de nuevo a la página del contenido de la revista.



Orientación Prenatal

Especialidad: Familia 0 - 6 años.

Unidad No. 2: Orientación Prenatal

0
Presentación
del Proyecto.

1
Comunicación, Familia
Comunidad.

2
Orientación Prenatal.

3
De 0 a 1 Meses.

4
De 1 a 4 Meses.

5
De 4 a 8 Meses.

6
De 8 a 12 Meses.

7
De 12 a 18 Meses.

8
De 18 a 24 Meses.

9
De 2 a 3 Años.

10
De 3 a 4 Años.

11
De 4 a 6 Años.

Grupo de Trabajo

Coordinador Técnico: Enfermería:

Celia Constanza Ramírez T.
María Osvaldo de Blomay.
Instructoras de Enfermería.
Centro de Servicios Hospitalarios.

Asesoría Técnica:

Psicóloga:
María Priscilla Latorre -
Subgerente de Planeación.

Asesoría Pedagógica:

Psicopedagoga:
Rosalba María Sánchez.
Formadora a Distancia a CIEVIC.

▶▶▶▶▶

▶▶▶▶▶

Contenido

Introducción.

Hay grandes acontecimientos en la vida del ser humano, uno de estos es la decisión de formar una familia, elemento insustituible de una sociedad por las implicaciones que tiene, en la difícil tarea de desarrollar potencialidades en sus hijos, es uno de los sucesos más grandes en la vida de una persona.

Fruto del amor, decisión y protección, la pareja humana es responsable del cumplimiento de los procesos biológicos y socio-culturales que se relacionan con la procreación.

El embarazo y el parto son etapas importantes en el desarrollo del individuo, es una experiencia compleja y plena de ansiedades; la interpretación acertada de la evolución del embarazo y sus implicaciones producirán en la pareja una actitud positiva y de aceptación, lo cual redundará en el buen crecimiento y desarrollo de ese futuro hijo y como resultado un adulto plenamente constituido desde el punto de vista biosicosocial para bien y servicio de la sociedad.

Objetivos.

General:

Descriptas las generalidades del embarazo con su desarrollo embrionario fetal, cambios, molestias y sus cuidados. usted señor multiplicador estará en condiciones de capacitar a las familias de la comunidad, para el logro de una maternidad feliz y el desarrollo integral del niño en esta etapa y en edades posteriores.

Específicos:

1. Describir las generalidades del embarazo, teniendo en cuenta el desarrollo embrionario fetal, los cambios y molestias durante la gestación, para capacitar a las familias de su comunidad.
2. Describir los cuidados higiénicos, nutricionales, preventivos y psicológicos durante el embarazo para capacitar a las familias de su comunidad.

Generalidades del Embarazo

aproximada de nueve meses, o cuarenta semanas o doscientos ochenta días.

Para una mejor comprensión de la gestación, veamos el desarrollo de este proceso.

El inicio de una nueva vida humana ocurre cuando una célula sexual del hombre, se une a una célula sexual de la mujer. Esta unión de las dos células sexuales, se denomina concepción o fecundación. La célula fecundada se desarrolla hasta formar el embrión que más adelante se llamará feto; creciendo dentro del útero (matriz) de la madre hasta alcanzar la suficiente madurez para vivir fuera de él, tiempo en el cual sale del cuerpo materno por el proceso llamado parto. El embarazo o gestación, tiene una duración



1.1. Desarrollo embrionario fetal

Mórula:

Después de la unión óvulo-espermatozoide (fecundación), este huevo sufre una serie de divisiones hasta tomar la forma de una mora, razón por la cual se le llama mórula; transcurridos cinco o siete días, tiempo aproximado que dura su desplazamiento hasta el útero, la mórula se nida perfectamente e inicia una etapa llamada embrionaria.

Etapa embrionaria:

Poco tiempo después de la implantación se forman dos membranas alrededor del embrión que dan origen a las membranas que más tarde contendrían el líquido donde flotará el feto (líquido amniótico).

La etapa embrionaria dura aproximadamente desde la implantación hasta la octava semana de gestación. Durante este tiempo se delinean los rudimentos de los principales órganos del cuerpo humano. En este periodo el organismo en desarrollo se llamará embrión.



Etapa fetal:

Transcurridos los dos primeros meses de embarazo comienza

la etapa fetal, caracterizada por el crecimiento, desarrollo y maduración de los diferentes órganos y sistemas, los cuales estaban presentes en la etapa embrionaria en forma rudimentaria.

El primer sistema en desarrollarse es el nervioso, y así sucesivamente todos los órganos y sistemas (circulatorio, órganos de los sentidos, digestivo, entre otros) de tal manera que hacia el cuarto o quinto mes de gestación la madre puede percibir los movimientos fetales y se puede auscultar (1) los latidos cardíacos. Termina esta etapa cuando el feto se ha desarrollado completamente y sus diferentes órganos y sistemas han alcanzado su madurez.



1. Auscultar: Oír el sonido directamente o mediante instrumentos. Ej: con un fonendoscopio.

Auto Control.



Debajo de cada dibujo escriba el nombre correspondiente, de acuerdo al desarrollo embrionario fetal, y el periodo de tiempo que abarca cada uno.



Nombre: _____
Tiempo: _____



Nombre: _____
Tiempo: _____



Nombre: _____
Tiempo: _____

1.2. Cambios durante el embarazo

En el embarazo se producen una serie de modificaciones normales que abarcan en mayor o menor grado y casi sin excepción todos los órganos y sistemas. Estos cambios representan la respuesta del organismo materno a una adaptación de mayor demanda impuesta por el feto.

Algunos de estos cambios son:

Cambios psicológicos:

La actitud de la Madre respecto a su embarazo esta relacionada intimamente con su madurez emocional y con su ajuste personal. Una incompatibilidad en la unión de la pareja o el empobrecimiento emocional durante la niñez, la falta de relaciones íntimas con la madre durante la infancia y una mala educación sexual, son aspectos que influyen en la mujer que manifiesta sentimientos negativos respecto de su embarazo

La Madre presenta diferentes actitudes durante el embarazo, se preocupa por los cambios de su cuerpo y su estado de ánimo, se siente sola y única,

aumentan sus necesidades de dependencia y el deseo que la cuiden y la atiendan.

En algunos casos se torna irritable, rechaza al esposo, a los hijos o a toda la familia; pueden aparecer náuseas, vómito o fastidio a los olores. Estos cambios generalmente no duran más del tercer mes.

Entre el tercero y séptimo mes de embarazo la madre logra un equilibrio entre su organismo y el del feto, por esta razón se dice que hay una adaptación, cede la intolerancia y no presenta otra reacción psicológica mayor. Es un periodo de deleite y de realización.

Hacia el séptimo mes de embarazo, se producen modificaciones orgánicas causadas por el aumento de volumen. Durante esta etapa en la madre se produce angustia, causada por la preocupación de ella hacia el parto y la salud del niño por nacer.

Cambios físicos

Son muchos los cambios físicos que en la mujer embarazada se suceden, sin embargo enumeramos los más significativos:

a. **Peso:** Durante todo el embarazo el aumento de peso oscila entre nueve y once kilogramos.

a razón de:

1,5 KG	del 1o. - 3o. mes
4,5 KG	del 3o. - 6o. mes
5, KG	del 6o. - 9o. mes

Este aumento de peso es debido a:

- *Crecimiento progresivo del feto
- *Placenta(2) y liquido amniótico(3)
- *Crecimiento del útero y mamas
- *Aumento del volumen sanguíneo (cantidad de sangre que circula)

b. **Piel :** En la cara se presentan unas manchas oscuras sobre los pómulos, nariz, frente, labios llamadas c10asma (mariposa del embarazo), las cuales desaparecen en la mayoría de las mujeres después del embarazo, especialmente si se evita la exposición a los rayos solares. En el centro del abdomen en sentido vertical se forma una línea oscura (línea alba) que también desaparece.

Los pezones y órganos externos se tornan más oscuros, en algunas mujeres se presentan estrías sobre el abdomen, mamas y/o muslos las cuales no desaparecen en razón a que ocasionados por un estiramiento de las fibras de la piel, su coloración puede disminuir.

2. **PLACENTA:** Órgano intermedio entre madre y el feto cuya función es realizar un intercambio de nutrientes maternos y productos de deshechos fetales, almacenar productos de reserva, e impedir el paso de microorganismos capaces de producir enfermedades en el feto.

3. **LÍQUIDO AMNIÓTICO:** Líquido en el cual flota el feto.

c. El volúmen sanguíneo aumenta y por esta causa se presenta una anemia ligera, la cual cede después del parto.

d. En el embarazo la respiración es más rápida y dificultosa

e. Las evacuaciones vesicales son frecuentes debido a la presión que ejerce el feto sobre la vejiga.

f. Se puede presentar agrieras y hay tendencia al estreñimiento y las caries dentales.

g. Las mamas sufren cambios intensos, aumentan de volúmen, se toman dolorosas y comienza a producir una secreción acuosa(4) llamada calostro(5).

4. ACUOSA: Semejante al agua.

5. CALOSTRO: Secreción láctea espesa, amarilla, rica en proteínas, y defensas producida por la glándula mamaria.

Auto Control. 2

Familiarizado usted señor multiplicador con los diferentes cambios que se suceden durante el embarazo, recuerde algunos de estos: Escriba en los recuadros que aparecen a continuación los cambios que se suceden en la embarazada.

peso	piel	mama	apurnario

1.3. Molestias durante el embarazo

El embarazo es un proceso natural, sin embargo, algunos de los cambios que trae consigo causan molestias a algunas embarazadas. Estas molestias suelen ser transitorias y pueden aliviarse o prevenirse a través de medidas muy sencillas.

Veamos algunas de éstas molestias y la forma como usted señor multiplicador puede ayudar a la embarazada si las presenta.

Naúseas y vómito:

Probablemente es la molestia más común experimentada por las embarazadas. Las náuseas generalmente se presentan en las mañanas, y ceden hacia el tercer mes de gestación. Muchas mujeres obtienen alivio a esta molestia tomando el aire fresco suficiente, descansando y manteniendo un estado mental de alegría. Respecto a las comidas, debe omitir alimentos grasos y dividir el número de comidas; en lugar de tomar tres, tomar seis, pero en menor cantidad.

Agrias

Frecuentes en el último mes del embarazo debido a la presión que ejerce el útero sobre el estómago. Las medidas preventivas consisten en disminuir la grasa de las comidas, 6 comidas frecuentes en poca cantidad en lugar de 3 abundantes, y bajar en condimentos.

Estreñimiento

Este es un problema común en la embarazada, la causa principal de esta molestia es la disminución de los movimientos intestinales. La gestante puede evitar esta molestia tomando alimentos líquidos y dieta rica en frutas, verduras y leguminosas.

Disnea

En los últimos meses de embarazo el útero crecido ejerce presión sobre el diafragma (6) ocasionando dificultad para respirar, particularmente fastidiosa cuando se esta acostada. A menudo se obtiene alivio subiéndolo los brazos a nivel de la cabeza antes de acostarse o también que la madre duerma semisentada.

Dorsalgia

(Dolor de espalda) Ocasionada en algunas embarazadas por la postura que adopta durante esta época. Esta molestia disminuye practicando la alineación del cuerpo y al agacharse hacerlo doblando las rodillas.

Varices

Son venas sobredistendidas por la sangre, generalmente localizadas en las piernas y vulva. Además de las varices ser indeseables por el aspecto desagradable, lo son también por el dolor que ocasionan y por las complicaciones que pueden tener. Una forma de aliviarse esta molestia es elevando los miembros inferiores 3 veces al día, durante 5 ó 10 minutos; en algunos casos se hace necesario el uso de medias elásticas.

Edema de miembros inferiores

Durante la última etapa del embarazo es frecuente esta molestia, en las horas de la tarde; desaparece al día siguiente después del descanso nocturno, si este edema persiste al día siguiente dejará de

ser molestia para convertirse en una complicación.

Calambres

Es una de las molestias más fastidiosas por el dolor que produce, se obtiene alivio poniéndose de pie, o simplemente estirando la pierna y flexionando el pie, se recomienda también reposar después de las comidas abundantes.

Auto Control. 3

Amigo multiplicador recuerde algunas molestias que se presentan durante el embarazo y la forma de prevenirlas o aliviarlas, escribalas en los recuadros que aparecen a continuación.

Molestia	Cuidado

2 Cuidados Durante el Embarazo

Idealmente cada embarazada debiera tener un estado de salud igual o mejor al final del embarazo que al principio del mismo, de la misma forma cada embarazada debiera dar a luz un hijo fuerte y saludable. Si se encuentra en perfecto estado de salud cuando comienza el embarazo y la conserva durante toda la gestación y el parto, estos objetivos es probablemente alcanzarlos.

Desafortunadamente, este grado de salud solo lo posee un porcentaje muy bajo de personas; por esta razón ha resultado muy útil la asistencia prenatal.

Veamos algunos cuidados que la madre debe tener durante la gestación.

2.1. Higiénicos

La mayor actividad de las glándulas sudoríparas y sebáceas de la piel, junto con el aumento de la secreción vaginal, hacen que el baño diario sea muy importante. Durante el baño la futura madre debe darle atención especial a los pezones, las secreciones de las mamas pueden formar una costra en ellos, haciendo que se ablande la piel cercana; formando grietas, las cuales son vía de entrada a infecciones que más tarde durante la lactancia pueden lesionarlos; en ocasiones hay necesidad de lubricarlos, además se recomienda realizar ejercicios en los pezones a fin de acondicionarlos para la lactancia.

Las relaciones sexuales no están contraindicadas durante el embarazo, sin embargo se recomienda abstenerse en el primer trimestre, por el peligro de aborto y en el último mes por el riesgo de parto prematuro, rotura prematura de

membranas, o sangrado preparto. No debe prohibirse el coito sin justificación y debe dársele una explicación al respecto. Si es necesario interrumpir las relaciones sexuales debe insistirse a la pareja sobre las manifestaciones de afecto que deben enfatizarse durante esta época.

La intensidad del ejercicio durante el embarazo nunca se ha definido claramente, pero la fatiga debe ser el límite. También es prudente suspender los ejercicios "agitados" como montar a caballo, a menos que esté muy entrenada en ello, o deportes muy pesados donde pueda sufrir daño. El trabajo no está contraindicado, siempre que no llegue a la fatiga. En términos generales las actividades que la gestante llevaba antes del embarazo, deben continuarse en igual medida durante éste.

Es especialmente importante que la madre disfrute del descanso y sueño adecuado de acuerdo a su costumbre.

El vestido que use debe ser flojo y el brassier (sostén) apropiado al aumento de tamaño de las mamas. El calzado debe ser de tacón bajo y cómodos.

El consumo de bebidas alcohólicas debe evitarse. Los recién

nacidos de madres que consumen alcohol pueden tener problemas cerebrales.

Está demostrado que hijos de madres fumadoras son más pequeños que los de la madre no fumadoras. Aún más, pueden presentarse partos prematuros y alta mortalidad.

Cualquier droga tiene efecto directo sobre el feto y es por esto importante evitarla, salvo por estricta orden médica.

Durante el embarazo hay tendencia a las caries, los centros de salud tiene atención odontológica por tanto debe animarla a asistir a esta consulta. Algunas mujeres consideran que cada hijo se lleva un diente, esta idea errónea debe desecharse, e insistirle sobre la higiene bucal.

Auto Control. 4

Lea cuidadosamente cada pregunta y marque con una X la respuesta que considere verdadera.

1. A la embarazada debe recomendársele el baño general por lo menos:

- a. Diario
- b. Semanal
- c. Día de por medio
- d. Dos veces por semana

2. Las relaciones sexuales durante el primer trimestre de gestación pueden producir:

- a. Niño de bajo peso
- b. Ruptura de membranas
- c. Amenaza de aborto
- d. Parto prematuro

3. El uso de bebidas alcohólicas pueden ocasionar en el feto:

- a. Bajo peso
- b. Daño cerebral
- c. A Y B
- d. Peso excesivo

4. Escriba sobre la línea los cuidados que la madre deben tener durante el embarazo:

- a. _____
- b. _____
- c. _____
- d. _____
- e. _____



2.2. Nutricionales

"Que el alimento sea nuestra medicina y la medicina nuestro alimento". (Hipócrates).

Señor multiplicador una vez analizado este pensamiento se impone la necesidad de informar a la comunidad acerca de los efectos de los nutrientes sobre la salud y a quien mejor que a la pareja que espera un hijo, en quien recae la responsabilidad de este futuro niño en formación.

Una buena nutrición no se logra con alimentos costosos, antes bien con buenos métodos de preparación de tal manera que los alimentos no pierdan su frescura y por lo tanto sus contenidos nutritivos.

Una dieta deficiente durante el embarazo puede llevar a complicaciones tales como: Aborto, anemia, prematuridad, infecciones, lactancia insuficiente, esto para la madre; ahora veamos algunos efectos sobre el niño: Malformaciones, bajo peso al nacer, mortalidad, infecciones y daño neurológico.

La dieta durante el embarazo no debe estar compuesta de alimentos con preparación muy

complicada, basta con agregar a la dieta una porción de cada uno de los siguientes alimentos o su sustituto.

alimento	sustituto
carne de cualquier animal	leguminosas como frijoles, habas, lentejas
frutas y verduras	preferir las de cosecha por su bajo costo
leche y sus derivados	leche de soya

2.3. Prevención de enfermedades

Los cuidados anteriormente vistos son una forma de prevenir enfermedades durante el embarazo, sin embargo no basta con estos cuidados. Es necesario recordarle a la madre especialmente a las de clima tropical la necesidad de la vacuna contra el tétanos, a partir del 5o. mes lo cual protege a la madre y al niño contra esta grave enfermedad que puede llevarlos a la muerte.

Toda mujer en embarazo debe acudir al control prenatal al Centro, puesto de Salud, Hospital, u otros. Señor multiplicador no olvide animarla para que cumpla sus citas; la

automedicación puede traer consecuencias tanto para la madre como para el feto.

Recuerde algunos signos que indican peligro en el embarazo. Erupciones, convulsiones, flujos, varices complicadas, vómito, manchas de sangre vaginal, dolor pélvico, salida de Líquido amniótico por vagina, cefalea intensa, trastornos visuales, edema, fiebre, contracciones uterinas intensas, aumento exagerado de peso, masas en las mamas.

2.4. Preparación psicológica

Una vez se comprueba que la mujer está en embarazo, se pueden presentar dos reacciones diferentes, una intensamente positiva (alegría, júbilo, felicidad), otra intensamente negativa (ira, resentimiento, desaliento, disgusto); en raras ocasiones la pareja toma un embarazo con reacción de indiferencia, si se tiene en cuenta que influye en todos los aspectos de la vida de la mujer, la pareja y hasta cierto grado en cada miembro de la familia.

Desde el momento de la concepción el feto es sensible a los acontecimientos sociales, familia-

res y emocionales que lo rodean, cualquier situación que aumente el nivel de tensión de la embarazada constituye una amenaza para la madre y su hijo; la preparación psicológica de la pareja y el apoyo mutuo fomenta un embarazo feliz; por el contrario el ambiente social hostil o de indiferencia, conlleva a un embarazo traumatizante.

La tensión emocional prolongada de la pareja durante el embarazo puede tener consecuencias perdurables en el niño y puede predisponer a la madre a experimentar un parto difícil.

De acuerdo con la maduración de las estructuras el niño en estado fetal está en capacidad de escuchar algunos sonidos, ha sido posible obtener mediante procedimientos especiales respuestas reflejas ante estímulos sonoros. Por esto es de suma importancia recomendarle a los padres que durante el embarazo le hablen a su hijo, mientras se acaricia el vientre, ya que durante este periodo y hasta los 3 meses de vida extrauterina la comprensión del niño es afectiva y de igual forma que su mecanismo auditivo ésta debe ser estimulado.

La participación del padre es vital y debe concientizarse del papel que desempeña durante este primer periodo de desarrollo.

Veamos ahora algunas de las formas de estimular al bebé.

Mirar y acariciar el abdomen de la madre, hablar al niño con ternura y cantarle.

Participar al niño de las actividades, contándole lo que está realizado.

Acercar al abdomen de la embarazada cajas musicales, cascabeles, instrumentos de suave intensidad y timbre agradable.

Con estas recomendaciones se contribuye al desarrollo integral del niño en esta etapa, y se prepara al bebé para su vida extrauterina.

Auto Control. 5

Haga una lista de recomendaciones que usted hace a una de las parejas de su comunidad para favorecer la preparación psicológica durante el embarazo.



Prueba Final.

1. Describa los cambios y molestias más significativos durante el embarazo.

2. Escriba 3 cuidados en cada una de las siguientes columnas. Según corresponda:

higienicos	nutricionales	preventivos

2. Elabore un menú para una mujer en embarazo teniendo en cuenta los recursos de su comunidad:



Respuestas.

AUTOCONTROL No. 1

1. Embrión - desde implantación hasta 8a. semana de gestación.
2. Mórula - fecundación hasta la nidación.
3. Feto - desde la 9a. semana hasta el nacimiento.

Verifique sus respuestas de las páginas 10 a 11 si todas sus respuestas son correctas continúe, de lo contrario regrese a las páginas 10 a 11.

AUTOCONTROL No 2

Verifique sus respuestas de la paginas 13 a 15 si todas sus respuestas son correctas continúe, de lo contrario regrese a las páginas 13 a 15

AUTOCONTROL No 3

Compruebe sus respuestas en las páginas 17 a 18 si todas son correctas continúe, sino regrese hasta que logre el aprendizaje.

AUTOCONTROL No 4

Las respuestas del punto No. 4 compárelas con las páginas 21 hasta 23.

Si sus respuestas son correctas continúe, y si por el contrario no acertó lea, nuevamente el contenido hasta que logre el aprendizaje.

PRUEBA FINAL

Verifique sus respuestas de la pagina 13 a 28 si todas sus respuestas son correctas continúe, de lo contrario regrese a las páginas 13 a 28.

