INSTRUCCIONES DE USO I



resplace el mouse por ncima de este ícono qui sta ubicado en las parte iferiores de las páginas, rego arrastre moviendo is páginas a la siguiente

l'ambién puede cambiar de páginas con las flechas del teclado.

I MADICE !

Podrá encontrar una página que le mostrara tambien el contenido de la revista y sus respectivos subtemas, para ir directamente a un tema en especifico tan solo haga clíck en el título y este lo llevará inmediatamente al respectivo contenido, de igual manera encontrará tambien en la parte inferior de cada parte inferior de cada parte inferior de cada pagina del contenido de la revista.



Orientación **Prenatal**

| De 1 to 2 to Alone
| Communication | De 2 to Alone
| Communication | Possible | De 2 to Alone
| Communication | De 2 to Alone
| Collected in Presental | De 2 to Alone
| De 0 to Alone
| De 0 to Alone

Contenido

Introducción.

estade e la decisión de formar una familia, elemento insustriarbade ou sa socieda por las implicaciones que fiene, en la dificitarse de deserrolar potencialidade en sus figos, e uno de los librarios de la composición de la composición de la composición de la firma de la composición y protección, la parena lumana es responsable del cumplimiento de los procesos biológicos y sociocidade de la composición de la composición y sociocidade la composición de la composición y potencia de la midrada, de suna experiencia compole y plena de anisidadcia de la composición de la parela que a composición de la parela que a un melicaciones producir en la questión que a calcular del de acoptación, los cual redundads en el buen cecimiento y desaeron de de esta fuel por y como restacidos na adulto polente.

Hay grandes acontecimientos en la vida del ser humano, uno de

Objetivos.

General:

Descritas las generalidades del embarazo con su desarrollo embrionario fetal, cambios, molestias y su cuidados. usted señor multiplicador estará en condiciones de capacitar a las familias de la comunidad, para el logro de una maternidad le liz y el desarrollo interral 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 sicológicos 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 vesmos el desarro-

Il inicio de una nueva vida ha un mana ocurre cuando una cifulia senual del hombre, se une a una eccida senual de la mujar. Esta senual del hombre, se une a una eccida senual de la mujar. Esta senual del senua





. Desarrollo emprionario retal

Después de la

espernatozoide (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 inida perfectamente e inicia una etapa llamada embrionaria.



plantación se forman dos mem- tes órganos y sistemas los ua dan origan a lar mambra. Ia atana ambrionaria an forma

ar que már tarde contendrian audimentaria líquido donde flotará el feto El primer ristema

este período el organismo en y se puede auscultar (1) los desarrollo se llamará embrión



desde la ganos y sistemas (circulatorio implantación hasta la octava órganos de los sentidos, digessemana de gestación. Durante tivo entre otros) de tal manera este tiemno se delinean los que bacia el cuarto o quinto mes rudimentos de los principales de destación la madre puede órganos del cuerno humano. En percihir los movimientos fetales

etana fetal caracterizada

latidos cardiacos Termina esta etana cuando el feto se ha desarrollado completamente y sus diferentes órganos y sistemas han alcanzado su madurez







Transcurridos los dos primeros mente o mediante instrumentos meses de embarazo comienza EL: con un fonendoscopio

Auto Control.

Debajo de cada dibujo escriba el nombre correspondiente de acuerdo al desarrollo











1.2 Cambior durante al

denendencia y el deseo que la En el embarazo se producen cuiden y la atiendan una serie de modificaciones En algunos casos se torna normalar que abarcan en ma, irritable, rechara al ernoro a yor a manor grade w cari rin lor bilor o a toda la familia: pueexcención todos los órganos y den aparecer náuseas, vómito

aumentan zur neceridader de

dice que hay una adaptación

sistemas. Estos cambios repre- o fastidio a los olores. Estos sentan la resnuesta del organis- cambios generalmente no duran mo materno a una adaptación más del tercer mes de mayor demanda impuesta Entre el tercero y réntimo mer

por al fato de embarazo la madre logra un equilibrio entre su organismo v el del feto nor esta razón se

Algunos de estos cambios son:

Cambios osicológicos: cede la intolerancia y no presenta otra reacción psicológica La actitud de la Madre respecto, mayor. Es un período de deleite a su embarazo esta relacionada y de realización intimamente con su madurez Hacia el séntimo mes de emorional v con su aiuste embarazo se producen modipersonal Una incompatibilidad ficaciones organicas causadas en la unión de la pareia o el por el aumento de volumen empobrecimiento emocional Durante esta etana en la madre durante la niñez la falta de se produce angustia causada relaciones íntimas con la madre nor la preocupación de ella badurante la infancia y una mala cia el parto y la salud del niño

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 cuerno y su estado de ánimo se siente sola v única

educación sexual son aspectos por pacer

sucadan sin ambaran anuma, dal ambaran) las cualas das ramor for már rignifications mujerer dernuér del embarazo a Paro: Duranta todo al amba, arnacialmenta ri ra avita la avrazo el aumento de peso oscila porición a los rauns solares. En al centro del abdomen en rentido partical na forma una linea orcura (línea alba) que también

Son muchos for cambine fisions for pomulos paria franta Jahior

que en la mujer embararada se llamadar c10arma (marinora

b Piel : En la cara re presentan

unar manchar occurar cohen

Los nezones y órganos ex-

ternos se tornan más oscuros

en algunas mujeres se presen-

su coloración puede disminuir

entre nueve y once kilogramos. a razón de:

15 86

del to -3n mes tan estrías sobre el abdomen 4.5 KG dal 20 - 60 mar mamas v/o muslos las quales no desanarecen en razón a que ocasionados nor un estiradel 60 - 90 mes miento de las fibras de la niel

Este aumento de neso

que circula)

*Crecimiento progresivo del feto Placenta(2) v líquido amniótic(3) *Crecimiento del útero y mamas

2. PLACENTA: Órgano intermedio entre madre v el feto cuva función or realizar up intercambio de nutrientes maternos y productos de deshechos fetales almacenar productos de reserva e impedir el paso de microorganismos ca-Aumento del volúmen sanpaces de producir enfermedades quineo (cantidad de sangre en el feto

3 LÍOUIDO AMNIÓTICO: Líquido

- FI volúmen ranguíneo auments v nor erts caura re neerenta una anemia linera la cual cada darpuár dal parto d Fn el embarazo la respiración
- es más rápida y difirultosa Las evacuaciones vesicales son frecuentes debido a la presión que ejerce el feto sobre f. Se puede presentar agrieras v

las caries dentales

- hay tendencia al estreñimiento y Las mamas sufren cambios intensos aumentan de volúmen se tornan dolorosas
- v comienza a producir una secreción acuosa(4) llamada calostro(5)

4 ACLIOSA: Semejante al agua

5 CALOSTRO: Secreción láctea espesa amarilla rica en proteínas y defensas producida por la glán-

Auto Control.



Familiarizado usted señor multiplicador con los diferentes cambios que se suceden durante el embarazo recuerde algunos de estos: Escriba

piel	mama	apurinario
	piel	piel mama

1.2 Molection durante al natural sin embargo, algunos que ejerce el útero sobre el de los cambios que trae consi, estómago. Las medidas prego causan molestias a algunas ventivas consisten en disminuir embarazadas. Estas molestias la grasa de las comidas, 6 cosuelen ser transitorias y pueden midas frecuentes en poca canti-

aliviarse o prevenirse a través dad en lugar de 3 abundantes, y de medidas muy sencillas. bajar en condimentos Veamos algunas de éstas molestias y la forma como us- Estreôimiento ted señor multiplicador puede avudar a la embarazada si las Este es un problema común

El ambarazo ar un proceso ambarazo debido a la presión

Probablemente es la molestia evitar esta molestia tomando ali-

presenta en la embarazada la causa principal de esta molestia es la Naúseas v vómito: disminución de los movimientos

más común experimentada por mentos líquidos y dieta rica en las embarazadas Las náuseas frutas verduras y leguminosas generalmente se presentan en las mañanas y ceden bacia el Disnea tercer mes de gestación Muchas mujeres obtienen alivio a En los últimos meses de emesta molestia tomando el aire barazo el útero crecido ejerce

tal de alegría Respecto a las respirar

comidas debe omitir alimentos particularmente fastidiosa cuangrasos y dividir el número de do se esta acostada A menudo comidas: en lugar de tomar se obtiene alivio subiendo los tres, tomar seis, pero en menor brazos a nivel de la cabeza antes de acostarse o también que

fresco suficiente descansando presión sobre el diafragma (6) v manteniendo un estado men- ocasionando dificultad pasa

la madre duerma semisentada

intestinales. La destante nuede

Erecuenter en el último mor del

15

Dorsalgia

Son venas sobredistendidas abundantes por la sangre generalmente localizadas en las niemas v vulva Además de las varices ser indeseables nor el asperto desagradable lo son también por el dolor que ocasionan y por

(Dolor de ernalda) Ocarionada

la poetura que adonta durante

hacerlo doblando las rodillas

en alnunas embarazadas por Calambres

esta época. Esta molestia dis- Es una de las molestias más

minus practicando la alinea fartidiorar nor el dolor que

as 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 bace necesario el uso de medias elásticas

Edema de miembros inferiores Durante la última etana del embarazo es frecuente esta molestia en las horas de la tarde: desaparece al día siquiente después del descanso nocturno, si este edema per-

siste al día siguiente deiará de

ción del cuerpo y al agacharse produce, se obtiene alivio noniándore de nie o rimplemente estirando la pierna y flexionando al nia sa recomianda también renorar dernuér de las comidas













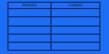




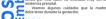
Auto Control.



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







La mayor actividad de las glándulas sudoríparas y sebáceas de la piel, junto con el aumento de la



cionarlos 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 No daha prohibirra al coito rin alcohol puadan tanar problamar iurtificación y debe dárrele una cerebraler avalización al respecto Si er ne. Está demostrado que bijor carario interrumnir lar relacioner, de madrer, fumadorar, con már sexuales debe insistirsele a la pequeños que los de la madre pareia sobre las manifestaciones no fumadoras. Aún más nuedurante esta época

fatiga debe ser el limite Tam- por estricta orden médica bién es prudente suspender los Durante el embarazo hay ejercicios "anitados" como mon- tendencia a las caries los tar a caballo a menos que esté centros de salud tiene atención muy entrenada en ello o denor- odontológica, nor tanto, debe tes muy pesados donde pueda animarla a asistir a esta consufrir daño. El trabajo no está sulta. Algunas mujeres consicontraindicado, siempre que no deran que cada hijo se lleva un llegue a la fatiga. En términos diente esta idea errónea debe generales las actividades que deserbarse e insistirle sobre la la gestante llevaba antes del bigiene bucal 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

floio y el brassier (sostén) apropiado al aumento de tamaño de

as mamas El calzado debe ser de tacón bajo y cómodos El consumo de bebidas alcohólicas debe evitarse. Los recién

membranas, o candicado preparto, pacidos de madres que concumen

de afecto que deben enfatizarse den presentarse partos prematuros y alta mortalidad La intensidad del ejercicio. Cualquier droga tiene efecto. durante el embarazo nunca se directo sobre el feto y es nor ha definido claramente pero la esto importante evitaria salvo

Auto Control



"Oue el alimento rea nuestra medicina y la medicina questro alimento" (Minócrates)

analizado este pensamiento de los efectos de los putrientes que a la pareia que espera un

hiin en guien recae la responsabilidad de este futuro niño. Una buena nutrición no se logra con alimentos costosos

antes bien con buenos métodos de preparación de tal manera que los alimentos no nierdan su frescura y nor lo tanto sus contenidos nutritivos

Una dieta deficiente durante el embarazo puede llevar a complicaciones tales como: Aborto, anemia

prematurez infecciones lactancia insuficiente esto para la madre: abora veamos algunos efectos sobre el niño: Malformaciones baio peso al

pacer mortalidad infecciones y daño neurológico

La dieta durante el embarazo no debe estar compuesta de

complicada barta con agragas a la dieta una porción de cada uno de los riquientes alimentos

frutas y verduras preferir las de

leche de sova

Los cuidados anteriormente vistor ron una forma de prevenir enformedador durante el embarazo, sin embargo no basta con artor quidador Er nacarario

recordarle a la madre especialmente a las de clima tropical la 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 muier 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 sutomedicación puede traes consecuencias tanto para la madre como para el feto Recuerde algunos rignos

que indican neligro en el embawómito vaginal dolor pélvico ralida na. cefalea intensa, trastornos

vieuslar adama fishes conintenrar aumento exagerado de neso maras en las mamas

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 fira resentimiento desaliento disqusto): en raras ocasiones la pareia toma un embarazo con reacción de indiferencia quenta que influye en todos aspectos de la vida de la mujer

la pareia y hasta cierto grado en cada miembro de la familia Desde el momento de la concención el feto es sensible a los acontecimientos sociales, familia-

res y emocionales que lo rodean -------zada constituye una amenaza nara la madre y su bijo: la preparación psicológica de la pareia y el apoyo mutuo fomenta un embarazo felix bortil o de indiferencia conlleva a

longada de la pareia durante el embarazo nuede tener conrecuenciar perdurables en el niño u puede predisponer a la madre a experimentar un parto dificil.

De acuerdo con la maduraescuchar algunos sonidos, ha sido nosible obtener mediante procedimientos especiales respuestas reflair ante estímulos conocos Por esto es de suma importancia recomendarle a los padres que durante el embarazo le hablen a su hijo, mientras se acaricia el vientre, va que durante este neriodo y hasta los 3 meses de vida extrauterina la comprensión del

niño es afectiva y de igual forma

La participación del padre es vital y debe concientizársele del papel que desempeña durante este pri-

mer periodo de desarrollo. Veamos ahora algunas de las

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.

embarazada cajas musicales, cascabeles, instrumentos de suave intensidad y timbre agradable.

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

Auto Control.

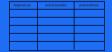


una de las parejas de su comunidad para favorecer l preparación psicológica durante el embarazo.



Prueba Final.

Describa los cambios y molestias más significativos duran el embarazo



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



Respuestas.

LITOCONTROL

- Embrión desde implatanción hasta 8a. semana de gestación.
 Mórula fecundación hasta la nidación.
- Verifique sus respuestas de las páginas 10 a 11 si todas sus respuestas son correctas continúe, de lo contrario regrese a
- 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
- Compruebe sus respuestas en las páginas 17 a 18 si todas son

UTOCONTROL No.4

- Las respuestas del punto No. 4 compárelas con las páginas 21 hasta 23
- Si sus respuestas son correctas continue, y si por el contrario no acerto 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