

INTERVENCIÓN EDUCATIVA EN EL EMBARAZO

AUTORA: MARIA ISABEL ELENA GUERRERO.
 COAUTORA 1: CARMEN MARIA TRIGOS DOMINGUEZ.
 COAUTORA 2: SANDRA CORRAL JIMENEZ.

HIGIENE

Ahora sudarás más, por lo que es conveniente que te bañes o duches a diario con agua templada. 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 utiliza jabones suaves y neutros.

DESCANSO

Durante el embarazo ocurren cambios en el ciclo del sueño. Los cambios hormonales son uno de los factores que influyen en el ciclo del sueño. Factores tipo emotivos y psicológicos

MEDIDAS GENERALES

Las infecciones de orina son muy frecuentes en el embarazo, para prevenirlas, no aguar la sensación de orinar, vaciar la vejiga por completo tomar zumo de arándanos y beber unos 2 litros de agua al día, ante cualquier molestia acudir al médico y pedir consejo sanitario

PREVENCIÓN TOXOPLASMOSIS

Lavar bien fruta y verdura con agua y vinagre o unas gotas de legía. Congelar carnes a -25º, No consumir carnes crudas.

ALIMENTACIÓN

Evitar las comidas pesadas Comer menos cantidad, más veces al día masticar bien los alimentos ,evitar las bebidas con gas .Después de comer procura descansar con una postura cómoda: sentada con los pies en alto. Debes aumentar la ingesta de hierro y acido fólico.

EJERCICIO

El ejercicio puede ayudarla a : Sentirse mejor. Verse mejor. Preparar el cuerpo para el nacimiento del bebe. Recuperar mas rápido la silueta. Los ejercicios pueden ser andar, nadar, yoga.

INTRODUCCIÓN: La educación es la herramienta primaria para transmitir información a las mujeres acerca de sus embarazos. La educación logra, reducir factores de riesgo modificables y satisfacción a las mujeres al aumentar sus conocimientos sobre los cambios que en ella provoca su embarazo. El objetivo es Aumentar el nivel de conocimientos respecto a cuidados y riesgos en el embarazo.

MÉTODO: Como método de selección de las gestantes hemos utilizado un Muestreo de conveniencia en el primer trimestre del embarazo con un ratio de 17 mujeres primíparas y no primíparas que acuden a consulta durante los meses de junio a agosto de 2012 en el centro de salud Cádiz, se trata de un estudio observacional retrospectivo en el que hemos recopilado los datos de las dudas mas frecuentes durante la entrevista.

RESULTADOS:

Muestra de Estudio.



DUDAS DURANTE LA GESTACIÓN.



CONCLUSIONES:

Una información básica a la embarazada antes de entrar a la consulta dirige mejor sus preguntas hacia la enfermera aumentando la eficiencia de dicha intervención.

BIBLIOGRAFÍA:

Ezcurdia M. (2001). *Ejercicio físico y deportes y alimentación durante el embarazo*. En: Grupo de trabajo sobre asistencia al embarazo normal. Sección de Medicina Perinatal. Cap. 11. Sociedad Española de Ginecología y Obstetricia. Manual de asistencia al embarazo normal. Ed. E. Fabre Gonzalez.