"Salud Sexual Reproductiva "

Cuidados durante el embarazo

La persona facilitadora presenta el tema a desarrollar en la siguiente hora.

Objetivo

Reconocer los cuidados de la mujer durante el embarazo.

Solicitará a una persona participante voluntaria para leer y socializar el objetivo del tema.

Contenido

1. Los Órganos reproductores
1.1 ¿ Qué es la salud sexual y reproductiva?
1.2 Los Órganos reproductores masculinos
1.3 Los Órganos reproductores femeninos
1.4 Mamas hombres y mujeres
2. La concepción
3. El embarazo
4. Signos de Alarma
5. Cuidados

Presenta brevemente el contenido de la presentación.

1. Los Órganos reproductores

1.1 ¿Qué es la salud sexual y reproductiva?

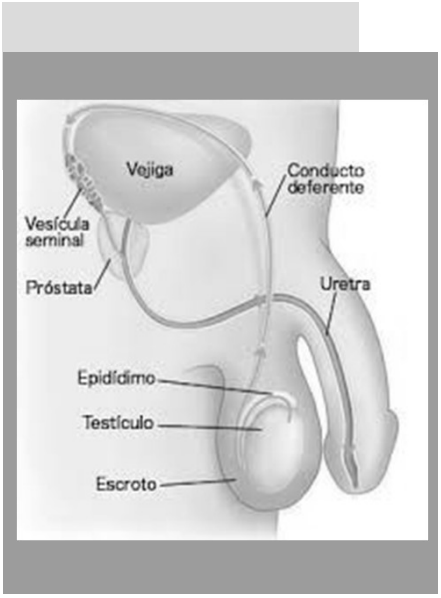
Pregunta a las personas participantes Ustedes ¿Qué entienden por salud sexual y reproductiva? Escucha con atención las participaciones y reafirma los conocimientos con lo siguiente:

La salud Sexual y Reproductiva: Es un estado general de bienestar físico, mental y social en todos los aspectos relacionados con el sistema reproductivo. Entraña la capacidad de disfrutar de una vida sexual satisfactoria y sin riesgos y de procrear, y la libertad para decidir si hacerlo o no, cuándo y con qué frecuencia.

1. Los Órganos reproductores

1.2 Aparato Reproductor Masculino

- Órganos Genitales externos
- Órganos genitales internos.



La persona facilitadora preguntara : ¿ Saben ustedes como están formado el aparato reproductor masculino ?

Facilitador escucha a los participantes y reafirma :

Se dividir en: Órganos Genitales externos, órganos genitales internos.

Órganos genitales externos:

Pene

Escroto

Órganos genitales internos:

Testículos

Las vesículas seminales

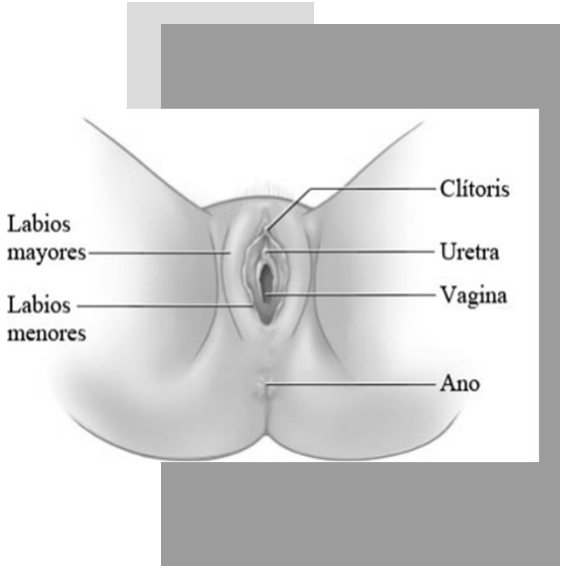
La próstata

La uretra

1. Los Órganos reproductores

1.3 Aparato Reproductor femenino:

- Órganos Genitales externos



La persona facilitadora preguntara ¿ Saben ustedes como están formado el órgano reproductor femenino ?

Facilitador escucha a los participantes y reafirma :

El aparato reproductor femenino también esta dividido en interno y externo

- **Los Órganos genitales externos son**:

1. Vulva

2.Monte de Venus

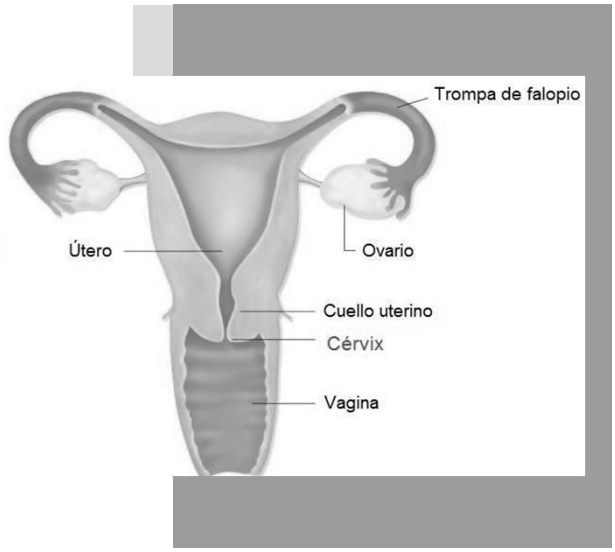
3.Labios Mayores y Labios Menores

4.El clítoris: Orificio de la uretra

1. Los Órganos reproductores

1.3 Aparato Reproductor femenino:

- Órganos genitales internos



Explicara luego que:

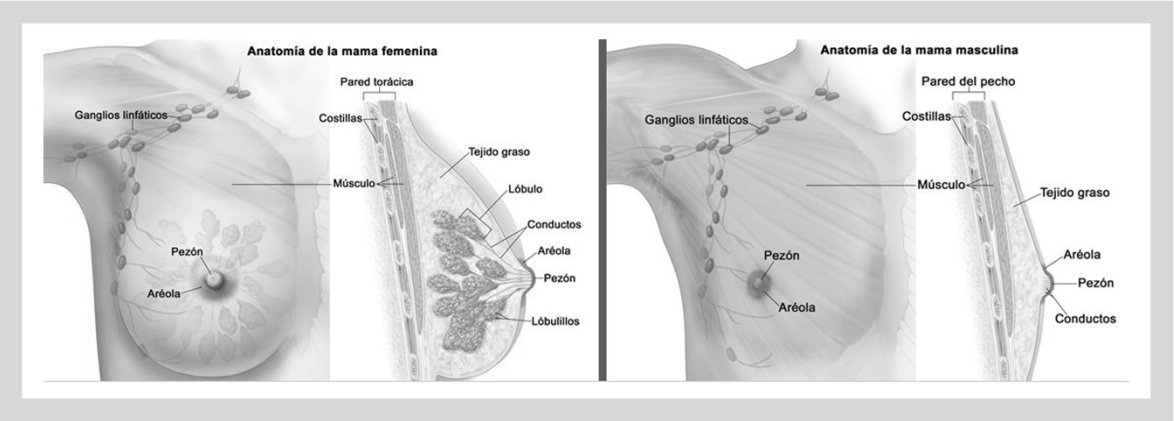
Los Órganos genitales internos son:

- Los Ovarios
- Trompas de Falopio
- El Útero o Matriz
- La vagina

1. Órganos reproductivos

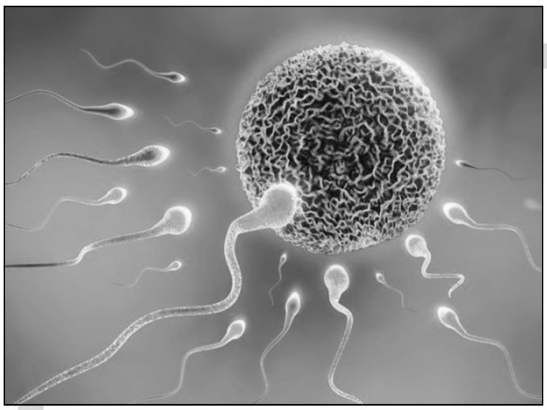
Mamas hombres y mujeres

Glándulas mamarias



Sobre las glándulas mamarias explicara lo siguiente:

Hombres y mujeres tienen glándulas mamarias, aunque normalmente sólo están bien desarrolladas en las mujeres. Y Son glándulas que tienen la función de producir la leche después del parto, la que servirá para amamantar al recién nacido.

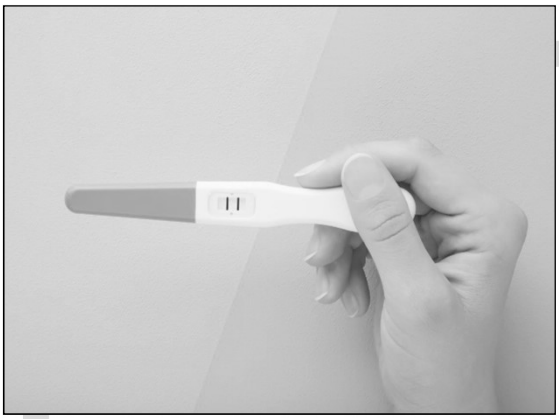


2.Fecundación

La persona facilitadora preguntará ¿saben ustedes como se da la fecundación?, escuchara las participaciones y luego reafirmará los conocimientos con lo siguiente:

Durante la relación sexual, los espermatozoides ingresan a la vagina después que el hombre eyacula.

1. Los espermatozoides más fuertes viajarán a través del cuello uterino (la abertura de la matriz o útero) hasta las trompas de Falopio.
2. Un solo espermatozoide y el óvulo de la madre se encuentran en la trompa de Falopio.
3. Cuando dicho espermatozoide entra en el óvulo, ocurre la concepción o fecundación.
4. El espermatozoide y el óvulo combinados se llaman cigoto.



3. El embarazo

La persona facilitadora preguntara:

¿ Saben ustedes que es el embarazo ? Escucha a los participantes y reafirma

Es el término utilizado para describir el período en el cual el feto se desarrolla en el vientre o útero de una mujer.

Este suele durar aproximadamente 40 semanas, o poco más de 9 meses, lo cual se calcula desde el último período menstrual hasta el parto. se hacen referencia a tres segmentos del embarazo, denominados trimestres.

3. El embarazo

Sospecha de embarazo

La persona facilitadora preguntara: ¿En que momento puede tener una mujer sospecha de embarazo? O ¿Qué podría indicarle a una mujer la sospecha de estar embarazada?, escuchará las participaciones y reafirmará los conocimientos con lo siguiente:

- Náuseas con o sin vómitos
- Fatiga
- Interrupción de la menstruación: No es hasta 10 o más días después de la fecha esperada de menstruación
- Cambios en las mamas

3. El embarazo

Probabilidad de embarazo

La persona facilitadora preguntará ¿Qué podría indicarle a una mujer la probabilidad de estar embarazada?, escuchara las participaciones reafirmará con lo siguiente:

Los signos de probabilidad de embarazo incluyen:

- Aumento de tamaño del abdomen.
- Cambios en la forma, tamaño y consistencia del útero.
- Modificaciones anatómicas del cuello (con evaluación clínica)
- Presencia de Hormona en orina o plasma

Certeza de embarazo

3. El embarazo

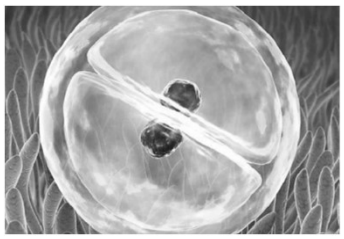
La persona facilitadora preguntará ¿Cuáles son los tres signos de certeza de que una mujer esta embarazada? Escuchará y reafirmará con lo siguiente:

Los tres signos de certeza de embarazo son:

- **Identificación de actividad cardíaca fetal** separada y distinta de la de la madre. Se pueden identificar las contracciones del corazón fetal
- **Percepción de movimientos fetales** activos por el examinador. La detección de los movimientos fetales por el examinador puede realizarse desde la semana 20 de embarazo
- **Reconocimiento del embrión y del feto** en cualquier momento del embarazo por Ecografía, o ultrasonografía

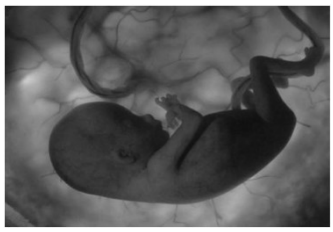
3. El embarazo

Las etapas de desarrollo fetal



Cigoto

Embrión

Feto 

Bebe

Explicar las cuatro etapas del desarrollo fetal:

1. CIGOTO: Célula formada por la unión de células sexuales (espermatozoide y óvulo) (3 a 5 días)
2. EMBRIÓN: Primera etapa de desarrollo de un ser vivo formado a partir de sucesivas divisiones celulares del cigoto.(1 semana a 8)
3. FETO: Nombre con el que se denomina al embrión desde que se implanta en el útero hasta el momento del parto. (semana 9 hasta la semana 40)
4. BEBÉ: Niño o niña que, ya fuera del vientre, se alimenta de pecho materno.

4. Signos de Alarma durante el embarazo

- Dolor de cabeza
- Escucha zumbidos
- Sangrado vaginal

La persona facilitadora indagará lo siguiente: ¿Conocen los signos de alarma durante el embarazo y que son motivo de consulta médica? Escucha con atención y reafirma los conocimientos con lo siguiente:

- Dolor de cabeza : la importancia de este síntoma nos puede hablar de aumento en la presión arterial, niveles de estrés elevados.
- Si escucha zumbidos: también se puede deber a la elevación de la Presión arterial
- Sangrado vaginal: la mujer embarazada no debería presentar sangrado, en ningún momento del embarazo.
- Proyecta la siguiente diapositiva.

4. Signos de Alarma durante el embarazo

- Hinchazón de manos, cara piernas y pies
- Si ve lucecitas o ve nublado

La persona facilitadora continua la explicación haciendo énfasis en la importancia de la consulta médica oportuna al experimentarse cualquiera de estos signos durante el embarazo:

- Los pies hinchados en el embarazo son un síntoma normal, consecuencia del aumento de producción de fluidos corporales y su posterior retención en los tejidos es factor de riesgo en el embarazo si aparece cuando se registra presión alta, puede desencadenarse a raíz de mala nutrición, problemas vasculares o genéticos
- Si ve lucecitas o mira nublado debe estudiar a fondo, pues se puede deber a una variación de la Presión Arterial.

Proyecta la siguiente diapositiva.

4.Signos de Alarma durante el embarazo

- Si el bebé no se mueve
- Si el bebé crece poco o deja de crecer
- Contracciones anticipadas a la fecha

La persona facilitadora continua la explicación:

- **Si el bebé no se mueve:**

No sentir movimientos del bebe después de las 20 – 25 semanas de embarazo.

Si el bebé crece poco o deja de crecer

- **Contracciones del útero o matriz**, antes de la fecha probable de parto: Las contracciones dolorosas durante el embarazo es un dato muy importante puesto que si ocurren antes de las 37 semanas y existen modificaciones en la estructura del cuello de la matriz estamos ante el posible nacimiento del bebé antes de tiempo (amenaza de parto pretérmino)
- **Si tiene molestia o dolor al orinar y/u orina sangre:** Debe realizarse un examen de orina para descartar infección. Al igual que las infecciones vaginales, las infecciones urinarias se asocian con ruptura de membranas y afectan la viabilidad del feto.

Hace énfasis en la consulta médica oportuna.

5. Cuidados durante el embarazo

La persona facilitadora pregunta: ¿Cuáles creen ustedes que son los cuidados que se debe tener durante el embarazo?, escucha atentamente y reafirma conocimientos con lo siguiente:

- Es importante iniciar el control prenatal antes de las 12 semanas de embarazo.
- Para evitar el estreñimiento consumir frutas, verduras, cereales.
- Tomar abundante agua limpia y segura.
- Usar ropa cómoda, zapatos sin tacón y ropa interior de algodón.
- El aseo es importante, bañarse todos los días y no aplicarse duchas o jabones vaginales, lavarse los dientes después de cada comida
- Es recomendable hacer ejercicio regularmente, en especial caminar.
- NO FUMAR, NO INGERIR BEBIDAS ALCOHÓLICAS, no permitir que otras personas fumen cerca.
- No utilizar drogas.
- Tomar SOLAMENTE los medicamentos que le indique el médico.
- Se puede tener relaciones sexuales durante el embarazo, EXCEPTO cuando el médico indique lo contrario.
- Si existen problemas de maltrato, se debe obtener ayuda.

Cuidados durante el control prenatal

5. Cuidados durante el embarazo

La persona facilitadora pregunta ¿ cual es la importancia del control prenatal? Escucha atentamente y Continua la explicación con los cuidados durante el control prenatal:

- El médico controlará mensualmente la ganancia de peso, la presión arterial y a partir del 4° mes medirá el crecimiento del abdomen y escuchará el corazón al bebé.
- Desde el primer control le entregarán un carnet prenatal el cual deberá cuidar y llevar en cada control o en cualquier consulta.
- Desde la primera cita le indicarán exámenes de sangre y orina, se le entregará su carnet prenatal en el cual anotarán los resultados, además de su TIPEO sanguíneo, citología, vacunas y ultrasonografías.

Cuidados durante el control prenatal

5. Cuidados durante el embarazo

Continua la explicación sobre los cuidados durante el control prenatal:

- En cada control prenatal se le indicarán las vitaminas que necesita, principalmente ÁCIDO FÓLICO, mejor aún antes de su embarazo, se le orientara sobre su alimentación y cuidados necesarios.
- En todo el control prenatal se le brindará información importante sobre lactancia materna exclusiva, Le darán cita en ODONTOLOGÍA para chequeo y limpieza.
- Es importante que se informe al médico de cualquier síntoma que se considere anormal, así como de operaciones o enfermedades que padezca o haya padecido, antecedentes familiares de enfermedades, medicamentos que toma de forma habitual y/o alergias a medicamentos.
- La citología se puede realizar entre el primer y quinto mes de embarazo, si no se ha tomado una en los últimos 2 años.
- Se debe hacer énfasis en la inscripción temprana al control prenatal y la importancia para la salud tanto de la madre como del bebe.

“ El embarazo trae muchos cambios , para sobrellevarlos debemos informarnos y tomar las medidas adecuadas para la salud de la madre y del bebe “

La persona facilitadora preguntara si hay dudas, comentarios o preguntas al respecto del tema. Escuchará y las solventará.

Dará lectura a la frase y fomentara la reflexión grupal.

Agradecerá e invitará a participar del siguiente momento.