

SINTOMA	CAUSA	RECOMENDACIÓN
<b>NAUSEAS Y VÓMITO</b>	Desde los primeros días de implantación trofoblástica, la presencia de la progesterona y de hormonas sintetizadas en la placenta inducen modificaciones del tubo digestivo, las hormonas se secretan por la saliva, pueden cambiar la sensibilidad papilar y el gusto que en ocasiones induce a náuseas y vómito.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• No corra</li> <li>• No ingiera alimentos pesados</li> <li>• Elija sus comidas preferidas</li> <li>• Comidas fraccionadas y frecuentes c/2h</li> <li>• Evite alimentos grasos.</li> <li>• Evite los jugos cítricos</li> <li>• Coma algo antes de levantarse</li> <li>• Levántese de la cama lentamente</li> </ul>
<b>DORSALGIA</b>	peso del abdomen materno que altera el equilibrio originando una contractura de los músculos para vertebrales también las malas posiciones, esfuerzos en posición de cuclillas, levantar objetos pesados etc.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reposo necesario.</li> <li>• Use colchón firme</li> <li>• cuando está parada necesario buscar el equilibrio curvando la espalda y sacando pecho</li> <li>• cuando está sentada hágalo bien erguida y apoyada sobre el respaldo para descansar los músculos lumbares.</li> <li>• Coloque calor y masajes en la zona</li> <li>• Baño con agua caliente para refrescarse y relajarse.</li> <li>• Use zapatos cómodos</li> </ul>
<b>ESTREÑIMIENTO</b>	progesterona disminuye la motilidad intestinal, la posible compresión del colon sigmoideo por el útero grávido, el aumento en la absorción de agua por el colon y el consumir una dieta pobre en fibras naturales.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• abundante cantidad de agua diariamente (2 a 3 litros)</li> <li>• Trate de consumir todas las frutas y vegetales que quiera.</li> <li>• Consuma alimentos con mucha fibra como la avena, salvado de trigo, cebada.</li> <li>• realizar ejercicio (caminar 20 minutos por día)</li> <li>• laxantes naturales a base de fibras son los indicados ya que simplemente aumentan la cantidad de agua en las heces haciéndolas más blandas.</li> </ul>

<b>VARICES, HEMORROIDES</b>	<p>se deben al compromiso del drenaje venoso ocasionado por el aumento de tamaño del útero. La presión venosa aumentada es transmitida hacia las venas rectales, lo que determina la dilatación.</p> <p>El esfuerzo para evacuar el intestino debido a la constipación agrava la situación</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Evite el estreñimiento</li> <li>• Evitar estar mucho tiempo de pie y cruzar las piernas al sentarte.</li> <li>• baños de asiento en agua tibia 2 ó 3 veces al día, lavarse con agua fría y jabón después de cada defecación</li> <li>• Haga ejercicios con las piernas, levántelas por momentos para que descanse.</li> <li>• Si puede utilice medias para varices, que la ayudan a descansar.</li> <li>• Si no mejora y se vuelve muy incomodo, consulte al médico.</li> </ul>
<b>HIPERSENSIBILIDAD MAMARIA</b>	<p>Primeros síntomas de embarazo. Esta sensibilidad aumentada suele acompañarla durante todo el embarazo, pero aumenta cuando se acerca la fecha del parto. se origina porque las hormonas están preparando las mamas para la lactancia</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Es importante usar un sujetador que sostenga bien sus pechos desde el comienzo del embarazo, y si sus senos son grandes use sujetador también de noche.</li> </ul>
<b>CALAMBRES</b>	<p>Aparecen al 4 o 5 mes de embarazo por el enlentecimiento del retorno venoso y deficiencias nutricionales que provocan una acumulación a nivel muscular de ácidos como el láctico que causa contracciones involuntarias y dolorosas</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Haga ejercicios de estiramiento</li> <li>• No cruce sus piernas al sentarte</li> <li>• Hágale masajes a sus pantorrillas</li> <li>• Camine luego de que el calambre desaparezca</li> <li>• ejercicios de estiramiento varias veces al día</li> </ul>
<b>MICCIÓN FRECUENTE</b>	<p>Por el aumento de los líquidos del cuerpo se aumenta la filtración urinaria, la orina aumenta hasta 50% de volumen corriente por día, además se aumenta la presión en la vejiga.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Orine hasta vaciar su vejiga completamente</li> <li>• Evite tomar líquidos antes de acostarse</li> <li>• Puede hacer ejercicios como sosteniendo la orina por unos segundos, para controlarla.</li> </ul>
<b>FLUJO VAGINAL</b>	<p>Por acción de hormonas placentarias El flujo vaginal aumenta y se vuelve más espeso, es de color blanco, no huele, no pica.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nunca use tampones, porque puede hacer infecciones</li> <li>• Es muy importante mantener la zona genital limpia y seca.</li> <li>• Use ropa interior suelta</li> <li>• Si el flujo cambia y se hace amarillento o con mal olor debe consultar al medico</li> </ul>

<b>ACIDEZ</b>	Debida a la prgogesterona que relaja el esfínter esofágico inferior permitiendo así el reflujo de los jugos gástricos ácidos hacia el esófago con la consecuente Irritación.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• realizando comidas frecuentes y de poco volumen.</li> <li>• Evite comidas fritas y picantes.</li> <li>• acostarse transcurridas 2h después de comer</li> <li>• Tome mucho líquido al tomar los medicamentos.</li> <li>• Mantenga la cabeza un poco levantada para dormir.</li> <li>• dormir con un almohadón (semisentada)</li> <li>• Consulte al médico para tomar cualquier medicamento.</li> </ul>
<b>DOLOR DE CABEZA</b>	Asociados a cambios de postura, emocionales, temperatura, ambiente El incremento de estrógenos conduce a una .vasodilatación que frecuentemente exacerba una cefalea preexistente a esto se le suma la hipotensión durante la gestación	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se recomienda que descanse más</li> <li>• Póngase paños de agua fría</li> <li>• Haga ejercicios que la relajen</li> <li>• si va a tomar algún medicamento consulte con el médico (acetaminofen)</li> </ul>

MARIA ARMIDA CARDONA O

ENFERMERA

UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA



Universidad  
Tecnológica  
de Pereira