



**GOBIERNO
de
CANTABRIA**

**CONSEJERÍA DE SANIDAD
Y SERVICIOS SOCIALES**

Dirección General de Salud Pública



PROGRAMA de PREPARACIÓN para la MATERNIDAD y PATERNIDAD

Participantes en la elaboración del Programa

Coordinadora del Grupo de Trabajo:

Royano Rasines, Carmen. Matrona Atención Primaria

Grupo de Trabajo:

Amparan Ruiz, Marina. Matrona Atención Primaria

Martín Seco, Yolanda. Unidad Docente de Matronas

Otero García, Aurora. Matrona Atención Primaria

Sánchez Movellán, Mar. Sección de Programas de Salud de la Mujer. Dirección General de Salud Pública

Colaboración especial:

Cabria García, Ángeles. Observatorio de Salud Pública de Cantabria

Campos Palacios, Almudena. Matrona Atención Primaria

Herrera Carral, Pedro. Responsable de Calidad del Hospital Sierrallana

Martínez-Herrera Merino, Belén. Pediatra. Hospital U. Marqués de Valdecilla.

Quintana Pantaleón, Charo. Ginecóloga. Hospital U. Marqués de Valdecilla

Salvador Montes, Gema. Matrona Atención Primaria

Vaque Hergueta, Rosa M^a. Matrona Atención Primaria

Anduaga Díez de Ulzurrun, Goya. Matrona Centro Salud Oiartzun. Osakidetza

Etxeberria Azkue, Jossebe. Matrona Hospital de Mendaro. Osakidetza

Colaboración en el análisis de situación:

Álvarez del Campo, Mercedes. Matrona Atención Primaria

Arce Velo, Carmen. Matrona Atención Primaria

Bañuelos Chacón, Erena. Matrona Atención Primaria

Caballero Molano, Eva. Matrona Atención Primaria

Calvo Díez, Begoña. Matrona Atención Primaria

De la Sota Betanzos, M^a Ángeles. Matrona Atención Primaria

Del Olmo Iglesias, Rosa M^a. Matrona Atención Primaria

Fuente San Bartolomé, Lourdes. Matrona Atención Primaria

García Calderón, Milagros. Matrona Atención Primaria

Gómez Ruiz, Dolores. Matrona Atención Primaria

González Sobrado, Marisol. Matrona Atención Primaria

Guerra Fernández, Carmen. Matrona Atención Primaria

López Arnáiz, Arancha. Matrona Atención Primaria

Llano Fernández, Gloria Ana. Matrona Atención Primaria

Mulas Martín, M^a Jesús. Matrona Atención Primaria

Ojugas Zabala, Sonia. Matrona Atención Primaria

Parra Echevarría, Consolación. Matrona Atención Primaria

Ruiz Calderón, Albina. Matrona Atención Primaria

Ruiz Madrazo, Dolores. Matrona Atención Primaria

Ruiz Sampedro, M^a Andeles. Matrona Atención Primaria

San Millán Revuelta, Laura. Matrona Atención Primaria

Serrano de la Hera, Yolanda. Matrona Atención Primaria

Setién Rodríguez, Azucena. Matrona Atención Primaria

Zubeldía Valdes, Raquel. Matrona Atención Primaria

Alcojor García, Raquel. Matrona del Hospital U. Marqués de Valdecilla

Hoz Antunez, Amparo. Enfermera Planta Maternidad del Hospital U. Marqués de Valdecilla

García González, José Luís. Matrón del Hospital U. Marqués de Valdecilla

Gómez Pérez, Tamara. Matrona del Hospital U. Marqués de Valdecilla

Menéndez García, Rocío. Matrona del Hospital U. Marqués de Valdecilla

Martínez Pérez, Remedios. Matrona del Hospital U. Marqués de Valdecilla

Quijano Amor, Belén. Matrona del Hospital U. Marqués de Valdecilla

Ruiz Soto, Beatriz. Matrona del Hospital U. Marqués de Valdecilla

Sampedro Sánchez, Olga. Matrona del Hospital U. Marqués de Valdecilla

Sarmiento Gómez, Pilar. Matrona del Hospital U. Marqués de Valdecilla

Amodia Solano, Beatriz. EIR

Barroso Lazuen, Belén. EIR

Conde Sanz, Almudena. EIR

Constantino Jové, Lorena. EIR

Del Campo Sanz, Yolanda. EIR

González González, Esther. EIR

Martín Batres, Silvia. EIR

Puente Sorribas, Yolanda. EIR

Ruiz Martínez, Rocío. EIR

Silió Salas, Sara. EIR

Vicente Díaz, Evaristo Iván. EIR

Lourdes Sevilla Míquelez. Matrona y Profesora de la Escuela de Enfermería.
Subdirectora de la Unidad Docente de Matronas

Colaboración en la elaboración de materiales de apoyo:

Azofra Olave, Asunción. Matrona Atención Primaria*

Corona Gómez, Beatriz. Matrona del Hospital U. Marqués de Valdecilla *

Lavín Castañeda, Pilar. Matrona del Hospital de Laredo*

Martín Fernández, Amaya. Matrona del Hospital U. Marqués de Valdecilla*

Menéndez García, Rocío. Matrona del Hospital U. Marqués de Valdecilla*

Mateo Bravo, María. Matrona de Atención Primaria*

Paz Zulueta, María. Matrona de Atención Primaria*

Ruiz Caballero, María. Matrona del Hospital U. Marqués de Valdecilla*

Terán Rodríguez, Virginia. Matrona del Hospital U. Marqués de Valdecilla

Cabo González, Esther. Psicóloga. Equipo de Atención Temprana Gerencia de Atención Primaria Torrelavega-Reinosa

Collado Garrido, Luisa. Fitoterapeuta. Equipo de Atención Temprana Gerencia de Atención Primaria Torrelavega-Reinosa

Rodríguez Rodríguez, Teresa. Logopeda. Equipo de Atención Temprana Gerencia de Atención Primaria Torrelavega-Reinosa

* Profesional que ha colaborado además en el análisis de situación

Fecha de Finalización: Junio 2010

INDICE

	Pagina
Introducción	5
Justificación	7
Proceso de elaboración del Programa	8
Objetivos	9
Población Diana	9
Características del Programa	10
Desarrollo específico de cada Sesión	14
Evaluación de Programa	34
Marco normativo de referencia	36
Referencias bibliográficas	37
Anexos	38

Introducción

La denominada Educación Maternal (EM) surge inicialmente por la necesidad de aliviar el dolor durante el parto. Se inicia en Rusia, hacia 1920, con el nacimiento de la *Psicoprofilaxis Obstétrica* que consideraba, que el dolor en el parto era una idea sólidamente fijada en el subconsciente de la mujer por informaciones erróneas de influencia sociocultural (Escuela de Pavlov), y que la suma de una información adecuada, gimnasia y una respiración especial durante las contracciones, podían romper esta asociación condicionada.

En 1952 Aguirre de Cárcer introdujo en España las ideas desarrolladas por Lamaze, llamando a su método *Sofropedagogía Obstétrica*. Era una preparación global a la maternidad que incluía a la pareja y agrupaba el método psicoprofiláctico, el parto natural, técnicas sofrológicas de Caycedo, dinámica de grupos, hipnosis, psicoanálisis, etc.

En torno a 1960 comenzaron a impartirse en los servicios de salud de nuestro país los denominados *Cursos de Psicoprofilaxis Obstétrica*, inicialmente en algunos centros sanitarios y a partir de la década de los ochenta, de forma generalizada dentro del *Programa de la Mujer en Atención Primaria*, tras la reconversión de la actividad profesional de la matrona. Su objetivo fundamental era reducir el dolor y la mejora en el afrontamiento del parto por la mujer a través de la información y la preparación física (técnicas de respiración, relajación, ejercicios de gimnasia, etc), en una época en la que la analgesia epidural no se había introducido en la obstetricia, por lo que coloquialmente se les llegó a denominar *Cursos para el parto sin dolor*. La generalización de la oferta de la analgesia epidural durante el parto hizo que los cursos cambiaran su enfoque e incluyeran otros temas.

Desde entonces los importantes cambios sociales llevados a cabo en nuestro entorno: la incorporación de las mujeres al mundo laboral, el retraso de la maternidad y la reducción de la natalidad, la disminución de las redes sociales de apoyo tradicionales para la crianza, han contribuido a que las mujeres en la actualidad perciban la maternidad, al mismo tiempo como enriquecimiento y como pérdida de control en alguna parcela de su vida.

Por otra parte, nos encontramos en un momento en que la figura del padre está ganando terreno en el ámbito doméstico, muchos hombres empiezan a reivindicar una vivencia diferente de la paternidad y una revaloración de su papel durante el embarazo, el nacimiento y la crianza de sus hijos e hijas, poniéndose en cuestión los papeles masculino y femenino tradicionales. Es en este escenario donde se desarrollan muchos de los conflictos familiares asociados a estos cambios.

El habernos convertido en país receptor de personas inmigrantes, cuyas principales demandas están relacionadas con la reproducción y la maternidad, supone también un nuevo reto para el servicio de salud. La atención perinatal a las mujeres inmigradas precisa de esfuerzos específicos para facilitarles el acceso y uso adecuado de los servicios, removiendo las barreras lingüísticas y culturales, y promoviendo su protagonismo.

A la acelerada transformación de nuestra sociedad, hemos de añadir también el cambio de paradigma en el modelo de atención al embarazo, parto y nacimiento al que estamos asistiendo en los últimos años, basado en el respeto a la fisiología, al protagonismo de la mujer y al ejercicio de su autonomía; junto con una atención personalizada y basada en la evidencia científica. En este contexto es necesario que las ventajas del parto fisiológico sean bien conocidas y que las mujeres recuperen la confianza en su capacidad para parir, como están recuperando la confianza en su capacidad para amamantar. Para que las embarazadas puedan ser las protagonistas de sus propios partos deben de estar bien informadas y sentirse seguras de sus posibilidades.

Los grupos de preparación prenatal son un espacio privilegiado para proporcionar información de calidad y promover el empoderamiento que las mujeres y sus parejas necesitan para afrontar el embarazo, parto, nacimiento y crianza de una forma satisfactoria.

Cada vez son más las gestantes y parejas que demandan un nuevo tipo de preparación grupal, adecuada tanto los cambios socioculturales que se han producido en los últimos años, como a nuestra actual comprensión de los fenómenos del parto y nacimiento.

Justificación

En nuestra Comunidad la preparación grupal se inició en torno a 1984 en el Centro de Orientación Familiar “La Cajiga”, siendo durante mucho tiempo este centro el principal referente para la formación de las matronas en este área y el único del que se dispone protocolo documentado. Posteriormente en 1995 el entonces INSALUD, elaboró una *Guía de Educación para la Maternidad*, en un intento de unificar criterios de desarrollo y evaluación, pero que no produjo los frutos esperados en cuanto al análisis de resultados. Siendo, por tanto esta guía, la última referencia documentada de la atención maternal grupal para el servicio de salud de Cantabria.

Las matronas de Atención Primaria, responsables del desarrollo de esta actividad en nuestro servicio de salud desde su inicio, han realizado un gran esfuerzo para ir adaptándose a las nuevas necesidades fruto de los cambios sociales antes mencionados, modificando los contenidos y la metodología del programa. Pero esta adaptación al contexto social se ha ido produciendo de manera individual y de forma desigual, sin ir acompañada de una actualización formativa institucional y una adecuación de los recursos.

A esto hay que añadir la gran variabilidad en cuanto a los contenidos, criterios, metodología y materiales de apoyo que se está ofreciendo en la preparación grupal en nuestra Comunidad. Tampoco se ha llevado a cabo una evaluación que nos permita conocer si los recursos utilizados cumplen con las necesidades de las madres, los padres y sus recién nacidos.

Por todo ello, se ha considerado necesario, aprovechando toda la riqueza de la experiencia acumulada hasta la actualidad, la elaboración e implantación de un **Programa de Preparación para la Maternidad y Paternidad**, con el objetivo de establecer en el Servicio Cantabro de Salud un marco común de actuación, actualizar contenidos que aborden temas claves como las ventajas del parto fisiológico, la consideración del dolor como un elemento inherente al parto que hay que afrontar, la importancia del contacto piel con piel para el establecimiento del vínculo y las necesidades de los recién nacidos; el fomento de la lactancia materna prolongada, así como las implicaciones emocionales de la maternidad y la paternidad, y la corresponsabilidad del padre en la crianza. Todo ello mediante metodologías eficaces, que permitan sensibilizar, preparar y aumentar la confianza de las gestantes en su capacidad para desempeñar el papel activo y protagonista que les corresponde durante el embarazo, el parto y crianza.

Este Programa contribuye por tanto a la equidad en salud, disminuyendo la variabilidad y permitiendo que todos los centros de Atención Primaria dispongan una herramienta básica de actuación a la hora de impartir este servicio. Facilitando así mismo la evaluación continua de sus resultados.

Este nuevo programa forma parte de las actuaciones establecidas en el *II Plan de Actuación: Salud de las Mujeres (2008-2011)* y en la *Estrategia para la Atención al Parto Normal* impulsadas por la Consejería de Sanidad del Gobierno de Cantabria a través de la Dirección General de Salud Pública.

Proceso de elaboración del Programa

Año 2008 (Octubre-Diciembre)

- **Formación del Grupo de Trabajo encargado de coordinar** todas las actuaciones para el desarrollo del proyecto.
- **Contacto con las Comunidades Autónomas** para conocer los Programas de EM vigentes en las distintas Consejerías de Salud.

Año 2009

- **Revisión de literatura científica.** Realizado una búsqueda y análisis de publicaciones oficiales de organismos nacionales e internacionales, publicaciones especializadas y documentos digitalizados. Búsqueda bibliográfica a través de la Biblioteca digital “Marquesa de Pelayo” de la Cochrane Library, Plus Medline Plus español, Base de datos Joanna Briggs, Cuidatge y Matronas Profesión, para conocer el estado actual y la evidencia disponible sobre el tema.
- **Análisis de situación sobre la EM en el Servicio Cantabro de Salud:**
 - o Análisis de datos sociodemográficos.
 - o Análisis del “Servicio 202: Preparación para el parto” de la Cartera de Servicios de Atención Primaria.
 - o Análisis de los recursos humanos destinados a la EM.
 - o Encuesta sobre la situación de la EM dirigida a las matronas de Atención Primaria, con el objetivo de analizar: metodología empleada, características de los grupos, horarios, nº sesiones semanales, espacios donde se desarrolla la educación grupal, material de apoyo disponible, etc.
- **Detección de nuevas necesidades en relación a la preparación para la maternidad en un contexto participativo:**
 - o Encuesta de opinión realizada a mujeres gestantes y puérperas y sus parejas usuarias de Servicio Cantabro de Salud.
 - o Jornada de debate con las matronas del SCS que trabajan en el ámbito de la atención al embarazo, parto, nacimiento y crianza el día 6 de mayo.
- **Elaboración del primer borrador del Programa de Preparación para la Maternidad y Paternidad.**

Año 2010 (Enero-Junio)

- **Elaboración del borrador final del Programa de Preparación para la Maternidad y Paternidad.**
- **Elaboración de los diferentes materiales de apoyo metodológico del Programa** (folletos divulgativos, presentaciones power-point, material audiovisual, etc).
- **Jornada de difusión y debate del documento final del Programa de Preparación para la Maternidad/Paternidad** entre las y los profesionales implicados en su desarrollo el día 21 de abril. Donde se plantearon las necesidades formativas para su implantación.
- **Aprobación del documento final del Programa de Preparación para la Maternidad y Paternidad.**

Objetivos

Objetivos Generales

- 1- Favorecer el desarrollo fisiológico del proceso del embarazo, parto, nacimiento y lactancia materna.
- 2- Fomentar la autonomía de la mujer en la toma de decisiones a lo largo de todo el proceso.
- 3- Promover que las mujeres y su entorno tengan una vivencia satisfactoria de la experiencia del embarazo, parto y nacimiento.
- 4- Contribuir a desarrollar modelos de maternidad y paternidad que fomenten la corresponsabilidad y la coeducación.
- 5- Establecer canales de participación durante el proceso de gestación, parto y crianza, promoviendo que el padre o pareja proporcione apoyo a la mujer durante todo el proceso.

Objetivos Específicos

Los objetivos específicos se establecen en cada una de las sesiones

Población diana

El Programa esta dirigido a todas las gestantes, puérperas y sus parejas, susceptibles de ser atendidos por el Servicio Cantabro de Salud.

Características del Programa

Modelo propuesto

El modelo propuesto pretende conseguir una preparación grupal para la maternidad y paternidad **dinámica e interactiva**:

- **Adaptada a las necesidades y características del grupo.**

Se ha de establecer “con el grupo” cuáles son sus necesidades y a qué ritmo se debe trabajar, conociendo las expectativas de cada persona.

- **De intercambio y reflexiva.**

En la que una parte importante de los contenidos emerjan del propio grupo y los componentes de éste tengan la oportunidad de reflexionar sobre los distintos aspectos y actitudes.

- **Formativa y lúdica.**

Aprovechando el grupo para aprender contenidos e interiorizarlos y disfrutar de la experiencia de este espacio dedicado a la maternidad, nacimiento y crianza.

Fundamentos sobre los que se sustenta:

- **Informar** para facilitar la toma de decisiones.
- Transmitir la importancia de **las mujeres como constructoras y transmisoras del valor sociocultural de la maternidad.**
- Entender la **maternidad como un proceso** que se inicia antes del embarazo y va mucho más allá del parto (atención a la lactancia y el inicio de la crianza).
- Considerar la maternidad como etapa en la que se retoman las **sensaciones del cuerpo** (escuchar, sentir, entender y expresar lo que el cuerpo transmite).
- Trabajar la **aceptación del proceso de parto como natural.** Considerar el parto como un proceso fisiológico, íntimo, emocional y único para la mujer, así como de la importancia de mantener una mentalidad positiva donde las motivaciones personales tengan un papel relevante.
- Enfocar el **papel del padre** como coparticipe en el cuidado del recién nacido, así como de apoyo a su pareja en todo el proceso. El parto es un momento de consciencia, euforia, receptividad para la madre, el padre y el recién nacido y esta vivencia prepara para la futura relación familiar.
- Proveer de un espacio donde las mujeres sus parejas puedan reflexionar sobre la vivencia de la maternidad/paternidad, y **compartirlo con su grupo de iguales.**
- Transmitir la **necesidad de apoyo** durante todo el proceso.

Nivel asistencial

El Programa se desarrolla en Atención Primaria de Salud.

La matrona es la profesional cualificada y legalmente capacitada para organizar y desarrollar este Programa de educación grupal, siendo un agente clave en todo el proceso, desde su elaboración e implementación, al seguimiento y evaluación posterior del mismo.

Características de los grupos

La organización recomendada es de “*grupos cerrados*”, es decir aquellos en los que la composición del grupo se mantiene estable, o con una fluctuación mínima, a lo largo de su duración. Esto favorece el conocimiento y la confianza entre las personas integrantes del grupo y con la matrona, lo que proporciona la posibilidad de una organización grupal bien estructurada y progresiva. Todas las gestantes coinciden en cuanto a las semanas de gestación y por tanto se puede desarrollar un programa en el que se suceden los contenidos de una manera progresiva y adecuada al periodo en el que se encuentra la mujer en cada momento.

La formación de “*grupos abiertos*”, es decir aquellos en los que en cada sesión hay miembros nuevos y otros que se despiden, se realizará solo en aquellas situaciones en las que es difícil contar con un grupo cerrado, bien por no disponer de un número suficiente de embarazadas de la misma edad gestacional o por problemas organizativos. Este tipo de grupos proporciona menos información y menor interacción entre sus componentes, por tanto la aportación que realiza como grupo en el cambio de actitudes también es menor, además de suponer una dificultad organizativa añadida ya que tenemos integrantes con distintos niveles de necesidades y de conocimientos.

El tamaño recomendado de gestantes/puérperas por grupo será entre 10-12 mujeres. El tamaño máximo del grupo (mujeres + acompañantes) no debe superar las 18-20 personas.

Se fomentará el acompañamiento de la mujer por parte de su pareja en todas las sesiones.

Duración estimada de cada sesión: 120 minutos

Cronograma de las sesiones

Nº Sesión	Semanas gestación	Población diana	Contenidos
1ª	12-15	Embarazada y pareja	Cambios físicos y psíquicos durante el embarazo. Cuidados del embarazo.
2ª*	20-22	Embarazada y pareja	Modelos de maternidad y paternidad. Comunicación y vinculación afectiva con el bebé intrauterino
2ª P*/**	20-22	Solo para padres	Sentimientos que afloran ante la paternidad.
3ª	33	Embarazada y pareja	Inicio de parto
4ª	34	Embarazada y pareja	El parto y nacimiento
5ª	35	Embarazada y pareja	Contacto piel con piel
6ª	36	Embarazada y pareja/acompañante	Lactancia materna
7ª	37	Embarazada y pareja	Cuidados del puerperio
8ª	38	Embarazada y pareja	Cuidados del bebé
9ª	30-45 días postparto	Puérpera y pareja	Recuperación postparto Relaciones sexuales y anticoncepción

* En aquellas situaciones en las que no se puedan realizar en estas semanas se realizará en la semana 32.

** La realización de esta Sesión esta condicionada a las características específicas de la población de cada Zona de Salud.

Esquema general de cada sesión

Cada sesión constará:

- ✓ **Objetivos.**
- ✓ **Contenidos.**
- ✓ **Desarrollo específico de cada sesión:**

a. Recibimiento del grupo y plan de trabajo de la sesión.

b. Propuesta metodológica para la consecución de los objetivos

Las sesiones deben desarrollarse a través de una metodología activa y participativa, alternándose exposiciones teóricas con ejercicios y dinámicas de grupo, buscando en todo momento la participación de las y los asistentes. La metodología debe adaptarse a los objetivos, a los contenidos y a las características del grupo. Podrá ser de diversos tipos:

- **Métodos expositivos:** Para transmitir conocimientos, (acompañado o no de metodología audiovisual), se deben evitar exposiciones superiores a los 45 minutos.
- **Métodos interrogativos:** Formulando preguntas (tormenta de ideas) para sondear conocimientos e ideas previas.
- **Métodos demostrativos:** Realizar alguna actividad por parte de la matrona y luego supervisar su realización por parte de las y los asistentes.
- **Método de caso, lecturas dirigidas o discusiones de grupo:** Poner a las participantes en una situación concreta y que puedan opinar.

En cada sesión se hace una propuesta metodológica para trabajar los contenidos a modo de sugerencia.

Trabajo corporal

Las sesiones tendrán también una parte práctica de trabajo corporal, por considerarlo un pilar fundamental como fuente de energía, vitalidad y bienestar. Se propone una serie de ejercicios y pautas de higiene postural sencillos, accesibles y que no requieren una forma física previa, para realizar individualmente o en pareja.

A través de estiramientos, se intentará optimizar el esquema corporal de cada mujer, incidiendo tanto en la prevención de las molestias típicas del embarazo como en las posturas de alivio del dolor y facilitadoras para el parto, entendiendo que la movilidad y la libertad de postura durante el mismo, debe trabajarse desde el embarazo.

Trabajo corporal propuesto:

- Ejercicios que facilitan la propiocepción corporal.
- Sensibilización de la musculatura del suelo pélvico.

- Posturas antiálgicas para el embarazo y el parto.
- Estiramientos en diferentes posturas.
- Ejercicios de movilización lumbopélvica.
- Ejercicios de toma de conciencia de la respiración.
- Posturas facilitantes para el parto.
- Respiración en el expulsivo.

Entrega de documentación: Para la consecución de los objetivos se podrá entregar documentación de apoyo (folletos, libros, información páginas web, videos, etc).

Resumen los aspectos más importantes de la sesión, despedida y plan de trabajo para la próxima sesión.

Propuesta de actividades para realizar en casa hasta la próxima sesión.

✓ **Material específico necesario para el desarrollo de la sesión**

Recursos materiales necesarios

Cada centro deberá disponer de unos recursos materiales básicos para desarrollar el trabajo grupal del Programa:

- Métodos audiovisuales de proyección: cañón de video y portátil.
- Sillas suficientes para todas las personas asistentes.
- Mesa auxiliar.
- Una pizarra.
- Colchonetas suficientes para todas las mujeres.
- Bolas gimnásticas de varios tamaños (65 o 75 cm diámetro), estimándose que al menos debería haber la mitad del número de mujeres que habitualmente acuden al grupo.
- 1 Pelvis ósea.
- 1 Cojín posicionador.
- 1 Faja de cintura pélvica.
- 1-2 Muñecos blandos y articulados.
- Bañera de plástico pequeña o recipiente para realizar prácticas sobre cómo bañar al bebé.
- Taburete apoya-pies.
- Globos para hacer las demostraciones de lactancia materna.
- Póster sobre aparato genital femenino y masculino y gestación.

Desarrollo específico de cada Sesión

1ª SESIÓN

Cambios físicos y psíquicos durante el embarazo Cuidados básicos del embarazo

Denominación de la Sesión para el grupo: “Comienza la aventura”

Objetivos

Las gestantes y sus parejas al finalizar la sesión serán capaces de:

- Identificar los cambios fisiológicos que se producen durante el embarazo y los que pueden suponer un signo de alarma.
- Conocer medidas destinadas a aliviar las molestias propias del embarazo.
- Conocer los cuidados básicos del embarazo.
- Reconocer la función, importancia y cuidado del suelo pélvico.

Contenidos

- Cambios corporales y emocionales durante el embarazo.
- Cuidados de salud durante el embarazo, considerando esté como un proceso natural que pone a prueba las reservas físicas y psíquicas de la mujer. Alimentación, suplementos de vitaminas y minerales, actividad física y descanso, higiene postural, actividad laboral, domestica y de cuidados a personas dependientes, ocio y tiempo libre, exposición a tóxicos.
- Sexualidad durante la gestación: cambios que se producen en esta etapa, estrategias de adaptación a ellos y causas en las que se aconseja evitar las relaciones sexuales coitales.
- Formas de alivio de las molestias propias del embarazo.
- Percepción del suelo pélvico.
- Prevención de las disfunciones del suelo pélvico.

Desarrollo específico de la sesión

Recibimiento del grupo

- Presentación de la matrona y de cada persona del grupo.
- Presentación del Programa: descripción de las sesiones y a quienes van dirigidas.
- Entrega del Programa con fechas, objetivos y temática (Anexo I).

Propuesta Metodológica

➤ Cambios corporales, emocionales y sexualidad

- **Trabajo grupal:** Compartir con el grupo los cambios experimentados desde el comienzo del embarazo.
- **Exposición teórica de contenidos:** Se abordará tanto los cambios físicos como los emocionales (pérdida de control sobre el cuerpo, mayor vulnerabilidad emocional, cambios en el estado de ánimo, euforia,

sensación de plenitud, sentimiento de ambivalencia, miedos, ilusiones, etc.).

➤ **Cuidados de salud durante el embarazo**

- Trabajo grupal: Técnica de rejilla (o similar): Formar grupos de 3-4 personas, distribuyendo aleatoriamente a cada grupo trabajos sobre:
 - Grupo A: Elaborar un ejemplo de menú de un día de una embarazada.
 - Grupo B: Establecer un actividad semanal de una embarazada (incluyendo descanso, ejercicio, actividad laboral, reparto de tareas domésticas, etc.).
- Puesta en común: Estrategias de alivio de las molestias propias del embarazo. Trabajar sobre estilos de vida saludables y reparto equitativo de tareas, completando la matrona aquellos aspectos que no se hayan desarrollado en los grupos. Resumir la puesta en común con una recomendación a destacar por cada participante.

➤ **Suelo pélvico**

- Exposición teórica de contenidos
 - o Funciones del suelo pélvico: sostén, continencia, sexualidad.
 - o Factores de riesgo (estreñimiento, gestión del esfuerzo abdominal) y prevención de las disfunciones del suelo pélvico.
- Trabajo corporal
 - o Reconocimiento de la pelvis y de la musculatura perineal.

Entrega de documentación

- Guía de “Cuidados del Salud durante el Embarazo” (Consejería de Sanidad del Gobierno de Cantabria), si no ha sido entregada anteriormente.
- Información sobre páginas web recomendables para consulta:
 - Consejería de Sanidad: [www. saludcantabria.org](http://www.saludcantabria.org) → Salud Publica → Salud y Mujer
 - Mi matrona, portal de salud: www.mimatrona.com
 - Crianza Natural SL: www.crianzanatural.es
 - Asociación El Parto es Nuestro: www.elpartoesnuestro.es
 - Asociación Itaca: www.asociacionitaca.com

Propuesta de actividades para realizar en casa hasta la próxima sesión

- Revisar su estilo de vida e introducir al menos 2 cambios saludables en su vida cotidiana.
- Realizar ejercicios del suelo pélvico al menos 5 minutos cada día.

Material específico necesario para el desarrollo de la sesión

- Guías de “Cuidados del Salud durante el Embarazo”.
- Bolas gimnásticas para trabajar el suelo pélvico.
- Pelvis ósea.

2ª SESION

Modelos de maternidad y paternidad Comunicación y vinculación afectiva con el bebé intrauterino

Denominación de la Sesión para el grupo: “*Voy a ser madre / voy a ser padre*”

Objetivos

Las gestantes y sus parejas al finalizar la sesión serán capaces de:

- Reflexionar sobre su estilo de maternidad y paternidad.
- Conocer qué es la coeducación y la corresponsabilidad y su influencia en la crianza.
- Valorar la importancia de comunicación afectiva con su bebé intrauterino.

Contenidos

- Reflexionar sobre los diferentes modelos de maternidad y paternidad para crear el suyo propio.
- Conocer el significado de las relaciones igualitarias entre parejas.
- Conceptos básicos sobre coeducación y corresponsabilidad en la crianza, y como llevarla a la práctica.
- Comunicación con el bebe y vinculación afectiva intrauterino.

Desarrollo específico de la sesión

Propuesta Metodológica

- Exposición del concepto de coeducación.
- Tormenta de ideas: Ejemplos de como llevar a cabo la coeducación.
Resumir en dos columnas: Una en la que se recojan situaciones de coeducación y otra en la que se enumeren ejemplos de no coeducación.
- Trabajo con fichas individuales: El modelo de maternidad/paternidad que conocemos mejor, o quizás el único, es el de nuestros padres. Tenemos que observarlo desde cierta distancia para saber qué deseamos copiar de él y qué no deseamos.

Entrega a cada persona del grupo de una ficha para trabajar los modelos de maternidad/paternidad conocidos para poder comenzar a desarrollar el suyo propio.

<i>Aspectos positivos de mi madre/padre</i>	<i>Aspectos negativos de mi madre/padre</i>
<i>Qué tipo de madre o padre me gustaría ser</i>	

- Puesta en común. Trabajando los siguientes aspectos:
 - Aprender a aceptar y respetar en nuestras madres y padres características que no deseamos poseer en nuestro estilo maternal/paternal.
 - Importancia de saber aceptar lo que se puede esperar de cada persona, y no esperar de los demás (madre, padre, pareja, hija/o...) lo que no nos pueden dar.
 - Plantear que su futuro hija/o tendrá rasgos que no les agraden y que tendrán también que saber aceptar y respetar. Aceptar la autonomía en la desarrollo de su hija/o.
 - Animarles a desarrollar su propio estilo de maternidad/paternidad, que no tiene porque ser el que cada uno espera del otro.
- Trabajo corporal:
 - Invitación a la percepción y comunicación con su hijo/a intrauterino a través del tacto.

Entrega de documentación

- *“Guía para la buena coeducación de nuestras hijas e hijos”* (Dirección General de la Mujer del Gobierno de Cantabria).
- Folleto *“La igualdad también es cosa tuya”* (Dirección General de la Mujer del Gobierno de Cantabria).
- Información en página web:
www.mujerdecantabria.com/alua_documentacion

Propuesta de actividades para realizar en casa hasta la próxima sesión

- Caminar juntos al menos 2 veces por semana durante 1 hora.
- Planificar cómo se repartirán las tareas después del parto.
- Comentar con su pareja que sentimientos les despertaría el dar a su hijo o hija juguetes tradicionalmente adjudicadas al otro sexo.

Material específico necesario para el desarrollo de la sesión

- *Guía para la buena coeducación de nuestras hijas e hijos”* (Dirección General de la Mujer del Gobierno de Cantabria).
- Folleto *“La igualdad también es cosa tuya”* (Dirección General de la Mujer del Gobierno de Cantabria).

2ª SESION PARA PADRES

Sentimientos que afloran ante la paternidad

Denominación de la Sesión para el grupo: “*Que puedo hacer yo*”

Objetivos

El padre al finalizar la sesión será capaz de:

- Identificar los sentimientos que le produce su paternidad.
- Reconocer aquellas actitudes que pueden ayudarle a tener una vivencia satisfactoria de su paternidad.
- Compartir su vivencia con otros hombres que están en su misma situación.

Contenidos

- Sentimientos que pueden aparecer ante la futura paternidad.
- Papel del padre en el proceso de embarazo, parto y crianza:
 - o Hablar y compartir los miedos ilusiones y proyectos con su pareja, ella también los tiene.
 - o Hacerse presente, acompañar y participar, que sienta que esta con ella viviendo este momento.
 - o Asumir tareas que igual antes no hacía y que ahora le resultan a ella más incómodas.
 - o Transmitir seguridad con sus abrazos o con sus detalles, hacerle sentir que esta ahí.

Desarrollo específico de la sesión

Propuesta metodológica

- Trabajo grupal (Tormenta de ideas):
 - o ¿Cuándo empieza la paternidad para él?
 - o ¿Qué cosas han cambiado en su vida desde que conoce que va a ser padre? ¿qué espera que cambie?
 - o ¿Cuál cree que su papel en este proceso?
 - o ¿Qué tipos de sentimientos le afloran durante esta fase?
- Exposición del resumen de la Sesión 2.
- Exposición por parte la matrona del papel del padre durante el proceso.

Propuesta de actividades para realizar en casa hasta la próxima sesión

- Elaborar una lista de las cosas que como padre se tiene que responsabilizar, tanto durante el embarazo como después del nacimiento.
- Colaborar con su pareja en las tareas propuestas en cada sesión.

3ª SESIÓN

Inicio del parto

Denominación de la Sesión para el grupo: “Se acerca el momento”

Objetivos

Las gestantes y sus parejas al finalizar la sesión serán capaces de:

- Expresar y compartir sentimientos y emociones en relación con el parto.
- Identificar los signos y síntomas de inicio del parto.
- Conocer y utilizar las técnicas de alivio del dolor durante el parto.

Contenidos

- Definición de parto. Modificaciones anatómicas. Contracciones.
- Papel del dolor en el parto. Dolor y sufrimiento. Dolor fisiológico durante el parto.
- Signos de inicio del trabajo de parto. Pródromos de parto. Cómo actuar en esta fase. Cuando acudir al hospital. Qué hay que llevar al hospital.
- Técnicas de alivio del dolor (masaje, utilización de bolas gimnásticas, baño, ducha, posturas, respiración, etc.).
- Papel del acompañante antes del ingreso de parto. Elección del acompañante más adecuado.

Desarrollo específico de la sesión

Propuesta Metodológica

- Trabajo grupal (Tormenta de ideas): Qué sugiere la palabra “parto” y la palabra “dolor”. Trabajar las ideas y los miedos que afloran.
- Proyección audiovisual: “*Saber esperar*”, en la que se exponen aspectos relacionados con las modificaciones que se producen al inicio del parto y el papel del acompañante.

Debate posterior sobre la proyección, incidiendo la matrona en aquellos aspectos de mayor interés.

- Trabajo corporal
 - o Posturas antiálgicas, estiramientos y masaje lumbar.
 - o Percepción de la respiración según los distintos estados emocionales.

Entrega de documentación

- Folleto: “*¿Estoy de parto? Cuando acudir al Hospital*”.

Propuesta de actividades para realizar en casa hasta la próxima sesión

- Hablar con su pareja sobre como le gustaría que le acompañase en ese momento.
- Entrenamiento de técnicas de alivio del dolor con la persona que le va a acompañar.

Material específico necesario para el desarrollo de la sesión

- Bolas gimnásticas.
- Audiovisual "*Saber esperar*".
- Folleto: "*¿Estoy de parto? Cuando acudir al Hospital*".

4ª SESIÓN

El parto y nacimiento

Denominación de la Sesión para el grupo: “Ya estoy de parto”

Objetivos

La mujer y su acompañante durante el parto, al finalizar la sesión serán capaces de:

- Conocer el proceso del parto y reconocer el papel de cada uno durante este periodo.
- Identificar las necesidades de la mujer y el recién nacido en el proceso.
- Conocer los recursos que les ofrece el sistema sanitario para la toma de decisiones en relación con la atención al parto.
- Identificar a la matrona como la profesional responsable de la atención al parto fisiológico.

Contenidos

- Desarrollo del proceso de parto y la importancia de respetar su evolución fisiológica.
- Necesidades básicas de la mujer durante las fases del parto: seguridad, intimidad, silencio, calor, libertad de movimientos, apoyo emocional, etc.
- Necesidades básicas del recién nacido: calor, silencio, luz tenue, contacto piel con piel, lactancia materna, etc.
- Otros tipos de parto:
 - o Parto con analgesia farmacológica (epidural, óxido nitroso, etc): ventajas, inconvenientes, indicaciones y contraindicaciones.
 - o Parto inducido: indicaciones.
 - o Parto con fórceps y ventosa.
 - o Parto por cesárea.
 - o Parto fuera del ámbito hospitalario.
- Papel del acompañante durante el parto.
- Plan de Parto: Importancia y apoyo para su elaboración.
- Información sobre la donación de sangre de cordón umbilical.

Desarrollo específico de la sesión

Propuesta Metodológica

- Exposición teórica de contenidos:
 - o Etapas y duración del parto.
 - o Presentación (PowerPoint): *El parto en mi hospital*.
 - o Plan de Parto. Importancia y cumplimentación.
- Trabajo en grupal (Tormenta de ideas): necesidades básicas de la mujer y del recién nacido.

- Método del caso: Experiencias o vivencias sobre diferentes tipos de partos.
- Trabajo corporal:
 - o Ejercicios de movilización lumbopelvica.
 - o Posturas facilitadoras para el parto.

Propuesta de actividades para realizar en casa hasta la próxima sesión

- Hablar sobre cómo se imaginan ambos el parto y que espera cada uno del otro.
- Entrenamiento de técnicas de alivio del dolor con la persona que le va acompañar.

Material específico necesario para el desarrollo de la sesión

- Bolas gimnásticas para trabajar el suelo pélvico.
- Presentación (PowerPoint): "*El parto en mi hospital*".
- Documento sobre experiencias de distintos tipos de parto.

5ª SESIÓN

Contacto piel con piel

Denominación de la Sesión para el grupo: “*Por fin con nuestro bebé*”

Objetivos

La gestante y su pareja/acompañante al finalizar la sesión serán capaces de:

- Conocer el significado del contacto piel con piel y la forma adecuada de realizarlo.
- Identificar las ventajas del contacto piel con piel y conocer los riesgos de la separación precoz.
- Conocer la importancia de la relación existente entre el contacto piel con piel y el inicio precoz de la lactancia materna.

Contenidos

- Ventajas del contacto piel con piel.
- Colocación adecuada para el contacto piel con piel.
- Riesgos de la separación precoz y cómo superar sus posibles dificultades.
- Atención inmediata al recién nacido: procedimientos recomendados y procedimientos que se pueden posponer.
- Puntos clave en la instauración de la lactancia materna: inicio precoz y estimulación frecuente (a demanda y como máximo cada 3 horas).

Desarrollo específico de la sesión

Propuesta Metodológica

- Trabajo grupal (Tormenta de ideas): sentimientos y dudas en relación al nacimiento de su hijo/a, cómo les gustaría recibir al recién nacido, qué sugiere el término contacto piel con piel.
- Exposición teórica de contenidos:
Trasmitir a la madre que la única necesidad básica del recién nacido sano es el contacto piel con piel, ya que favorece su adaptación a la vida extrauterina, el vínculo afectivo y el inicio de la lactancia materna.
Reforzar la importancia del reconocimiento entre la madre y su hijo/a, respetando sus tiempos y sin forzar la primera toma.
- Presentación (PowerPoint): “*Contacto piel con piel*”
- Trabajo corporal:
 - o Posturas antiálgicas, estiramientos y masaje lumbar.

Entrega de documentación

- Guía de *Cuidados de salud para después del parto: Lactancia Materna* (Consejería de Sanidad del Gobierno de Cantabria).

Propuesta de actividades para realizar en casa hasta la próxima sesión

- Lectura del capítulo que hace referencia a la lactancia materna de la guía de *Cuidados de salud para después del parto*.
- Hablar con al menos dos personas de su entorno sobre el contacto piel con piel.

Material específico necesario para el desarrollo de la sesión

- Presentación (PowerPoint): "*Contacto piel con piel*".
- Guía de *Cuidados de salud para después del parto: Lactancia Materna* (Consejería de Sanidad del Gobierno de Cantabria).

6ª SESIÓN

Lactancia materna

Denominación de la Sesión para el grupo: “*Le doy de mamar*”

Objetivos

La gestante y su pareja o acompañante al finalizar la sesión serán capaces de:

- Conocer los beneficios de la lactancia materna y los riesgos de no amamantar.
- Conocer la técnica apropiada para dar de mamar.
- Saber identificar las prácticas que suponen una interferencia con la lactancia materna.
- Saber identificar los problemas que pueden aparecer a lo largo de la lactancia y como abordarlos.
- Conocer la técnica apropiada de extracción manual de la leche materna.
- Conocer los recursos existentes, tanto en el ámbito sanitario como en su entorno social, de apoyo a la lactancia materna.

Contenidos

- Conocimientos básicos sobre la fisiología de la lactancia materna.
- Beneficios de la lactancia materna y los riesgos de no amamantar.
- Técnica apropiada para el amamantamiento.
- Interferencias y obstáculos para la lactancia materna (tetinas, biberones, presión familiar o social, etc). Mitos y creencias.
- Cuidados de la madre durante la lactancia: alimentación, descanso, mamas.
- Dificultades frecuentes en la lactancia, causas y abordaje: Dolor en el pezón como signo de alerta, ingurgitación mamaria, afrontamiento de las primeras noches, etc.
- Conocimiento y manejo de los brotes de crecimiento.
- Técnica de extracción manual, almacenamiento y conservación de la leche materna.
- Recursos que ofrece el entorno para apoyar la lactancia materna:
 - o Profesionales de referencia (matrona /pediatra/ enfermera pediátrica).
 - o Grupos de apoyo en Centro de Salud.
 - o Asociaciones de apoyo a la lactancia materna.
- Duración recomendada de la lactancia materna y destete fisiológico.

Desarrollo específico de la sesión

Propuesta Metodológica

- Trabajo grupal (Tormenta de ideas): Motivo por el que va a dar de mamar y ventajas que conoce de la lactancia materna, explorar los mitos y creencias. Haciendo hincapié en los riesgos de no amamantar.

- Demostración práctica de la técnica de amamantamiento y de la higiene postural con muñeco, con audiovisual y/o con madre lactante.
- Exposición teórica de contenidos:
 - o Interferencias/obstáculos para la adecuada succión.
 - o Dificultades que pueden aparecer y cómo resolverlas (dolor, grietas, ingurgitación mamaria, mastitis, hipogalactia, etc).
- Demostración práctica de la técnica de extracción manual de la leche.
- Información sobre recursos de apoyo a la lactancia materna que existen en nuestro entorno.
- Trabajo corporal:
 - o Posturas antiálgicas.
 - o Posturas facilitadoras para el parto.

Entrega de documentación

- Libro: *“La lactancia materna: un reto personal”* (Consejería de Sanidad del Gobierno de Cantabria).
- Folleto: *“Amamantar y trabajar fuera de casa”* (Asociación de Apoyo a la Lactancia Materna en Cantabria “La Buena leche”)
- Información sobre páginas web recomendables para consulta:
 - o Comité de lactancia materna de la Asociación Española de Pediatría: www.aeped.es/lactanciamaterna/index.htm
 - o Fármacos, enfermedades, tóxicos, etc. y lactancia: www.E-LACTANCIA.ORG

Propuesta de actividades para realizar en casa hasta la próxima sesión

- Lectura del libro: *“Lactancia materna. Un reto personal”*.
- Visitar las páginas web propuestas para familiarizarse con ellas.
- Practicar con un muñeco posturas cómodas y apropiadas para la lactancia materna.

Material específico necesario para el desarrollo de la sesión

- Muñeco blando y articulado que permita colocarle en diferentes posiciones
- 1 Cojín posicionador.
- Taburete apoya-pies.
- Video: *“Sígueme mama”* y *“El pecho no tiene horario”* (IHAN)
- Libro: *“La lactancia materna: un reto personal”*.
- Folleto: *“Amamantar y trabajar fuera de casa”*.

7ª SESIÓN

Cuidados del puerperio

Denominación de la Sesión para el grupo: “*Volvemos a casa*”

Objetivos

La gestante y su pareja al finalizar la sesión serán capaces de:

- Conocer qué es el puerperio y los cambios físicos y psíquicos que se puedan presentar en esta etapa.
- Identificar aquellas situaciones familiares y sociales que puedan facilitar o dificultar el reajuste de roles.
- Tomar conciencia de las nuevas relaciones que se establecerán en la estructura familiar con la llegada del recién nacido.
- Identificar las situaciones de riesgo que pueden aparecer en la puérpera y cuando consultar por ello.

Contenidos

- Duración, características y cuidados generales del puerperio. Cambios en la percepción corporal.
- Cuidados del perine y episiotomía, si la hubiera.
- Puerperio en caso de cesárea (cuidados de la laparotomía).
- Cambios emocionales durante el puerperio: sentimientos que se pueden presentar, labilidad emocional, importancia de la autoestima y seguridad en si misma para abordar la crianza del bebe, pautas para afrontar estos cambios. Transmitir a la pareja lo que se espera de ella.
- Vuelta a casa y readaptación de la estructura familiar.
- Situaciones de riesgo durante el puerperio:
 - o Fiebre.
 - o Molestias urinarias.
 - o Hemorragia.
 - o Signos de alarma de las heridas quirúrgicas (episiotomía, laparotomía).
 - o Signos de flebitis en extremidades inferiores.
 - o Signos de riesgo psíquico: falta de deseo de cuidar al bebe, llanto exagerado que no desaparece, sensación de extrañeza para con ella y con su hija/o, ansiedad.

Desarrollo específico de la sesión

Propuesta Metodológica

- Trabajo grupal :
 - o Visualización de cómo se imaginan a ellas mismas en esta fase, física y emocionalmente.
 - o Foto palabra: Exponer diversas fotos de mujeres en distintas fases del posparto y que elijan con la que más se identifican.

- Exposición teórica de contenidos:
 - o Cuidados generales del puerperio, readaptación de la vida familiar. Signos de alarma en esta etapa.
- Trabajo corporal:
 - o Posturas y respiración en el expulsivo

Entrega de documentación

- Hacer referencia a Guía de *Cuidados de salud para después del Parto: Lactancia Materna* (Consejería de Sanidad del Gobierno de Cantabria) entregada en la Sesión 5).

Propuesta de actividades para realizar en casa hasta la próxima sesión

- Lectura del capítulo que hace referencia a los cuidados para la madre de la guía de *Cuidados de salud para después del parto* (entregada en Sesión 5).
- Reflexionar cómo se imaginan que será esta etapa y qué esperan de su entorno.

Material específico necesario para el desarrollo de la sesión

- Fotografías para desarrollar la técnica de fotopalabra.

8ª SESIÓN

Cuidados del bebé

Denominación de la Sesión para el grupo: “*Cuidando al bebé*”

Objetivos

La gestante y su pareja al finalizar la sesión serán capaces de:

- Identificar las necesidades físicas y afectivas del recién nacido.
- Conocer como satisfacer dichas necesidades en función de las características del bebé.
- Conocer la importancia de la visita precoz del recién nacido en Atención Primaria.
- Identificar factores protectores de la muerte súbita del lactante.
- Conocer los beneficios del masaje del bebe.
- Conocer pautas de crianza básicas en la primera fase de adaptación familiar.

Contenidos

- Cuidados generales del recién nacido: contacto físico, higiene y aseo, cuidados del ombligo, eliminación, sueño, descanso, vestido, paseo, etc.
- Controles de salud habituales del recién nacido, resaltando la importancia de la visita precoz (48-72 horas) en el Centro de Salud tras el alta hospitalaria.
- Importancia del contacto físico y del masaje del bebe.
- Manejo del llanto y el cólico del lactante.
- Factores protectores de la muerte súbita del lactante.
- Valoración crítica de la necesidad real de muchos de los artículos de puericultura.
- Prevención de accidentes (seguridad en el automóvil, caídas, baño, etc.)
- Pautas de crianza durante los primeros meses de vida.

Desarrollo específico de la sesión

Propuesta Metodológica

- Trabajo grupal
 - o Demostración práctica: baño del bebe, masaje, cambio del pañal y vestido, cuidados del ombligo, etc.
- Exposición teórica de contenidos
 - o Cuidados generales del recién nacido: eliminación, sueño, descanso, paseo, etc.
 - o Controles de salud habituales del recién nacido en el Centro de Salud.

- Factores protectores de la muerte súbita del lactante.
- Valoración crítica de la necesidad real de muchos de los artículos de puericultura.
- Prevención de accidentes.
- Presentación (PowerPoint): “*Pautas de crianza*”: Desarrollo motor, juego, artículos para bebés, desarrollo del lenguaje.
- Trabajo corporal:
 - Realización de los ejercicios y posturas aprendidos con los que cada una se encuentra más cómoda.

Entrega de documentación

- Folleto: “*El masaje de tu bebé*”.

Propuesta de actividades para realizar en casa hasta la próxima sesión

- Lectura del capítulo que hace referencia a los cuidados de tu hijo recién nacido de la guía de *Cuidados de salud para después del parto: Lactancia materna. (entregada en sesión 5)*.
- Practicar los movimientos, dando y recibiendo masaje, con su pareja en al menos dos ocasiones.
- Elaborar un listado crítico con los productos de puericultura que necesita.

Material específico necesario para el desarrollo de la sesión

- Presentación (PowerPoint): “*Pautas de crianza*”.
- Folleto: “*El masaje de tu bebé*”.
- Bañera.
- Muñeco articulado.
- Pañales.
- Ropa de bebé.

9ª SESIÓN

Recuperación postparto Relaciones sexuales y anticoncepción

Denominación de la Sesión para el grupo: “*Adaptándonos a la nueva situación*”

Objetivos

La gestante y su pareja al finalizar la sesión serán capaces de:

- Identificar herramientas para que la vuelta a la actividad sexual tras el parto se produzca sin complicaciones.
- Tomar decisiones informadas sobre la anticoncepción.
- Recordar la importancia de la musculatura del suelo pélvico y conocer las prácticas encaminadas a su recuperación y mantenimiento tras el parto.

Contenidos

- Aspectos que influyen en el retorno a la actividad sexual tras el parto: cambios en la libido, momento adecuado para el inicio de la actividad sexual tras el parto, miedo a sufrir/provocar dolor, temor por la pérdida de atractivo, etc.
- Herramientas facilitadoras: uso de lubricantes, variaciones en la actividad sexual, masaje del periné, etc. Otras maneras de vivir la sexualidad.
- Métodos de contracepción tras el parto. Elección del más adecuado en función de las preferencias y circunstancias de cada pareja.
- Recuperación del suelo pélvico tras el parto y prevención de patologías asociadas.

Desarrollo específico de la sesión

Propuesta Metodológica

➤ Sexualidad y anticoncepción

- Trabajo grupal (tormenta de ideas): Las personas participantes del grupo expresaran sus sentimientos respecto a la actividad sexual tras el parto: miedos, disminución libido, cansancio, presión por parte de su pareja, etc.
- Exposición teórica de contenidos: Aspectos que influyen en el retorno a la actividad sexual tras el parto y herramientas facilitadoras.
- Debate en grupo: Planteamiento de dudas y resolución por parte del grupo.

➤ Suelo Pélvico

- Exposición teórica de contenidos
 - Modificaciones del suelo pélvico tras el parto. Importancia de su recuperación y cuidado.
 - Métodos de recuperación de suelo pélvico: ejercicios de Kegel, bolas chinas, conos vaginales, terapia de bio-feed-back, etc.

- Trabajo corporal
 - Ejercicios del suelo pélvico.
 - Ejercicios de flexibilización dorso-lumbar.
 - Ejercicios abdominales hipopresivos. Incidir en la contraindicación de la realización de ejercicios abdominales clásicos por el riesgo de lesión del suelo pélvico.

Propuesta de actividades para realizar en casa

- Incluir en la rutina diaria los ejercicios de recuperación del suelo pélvico.
- Practicar ejercicios de flexibilización dorso-lumbar.

Evaluación del Programa

La evaluación de Programa supone una reflexión integral sobre el mismo, desde su diseño a la puesta en práctica, a través de procedimientos sistemáticos de recolección, análisis e interpretación de la información generada, con el fin de valorar las actuaciones, resultados e impacto del mismo y emitir recomendaciones de cambio y mejora. Para ello se definen dos tipos de acciones y etapas diferentes, la del seguimiento o monitorización del Programa y la de la evaluación en sí misma.

Seguimiento o monitorización del Programa

Se hará de forma interna, permanente y continua, asegurando que las actividades y sesiones del Programa se están desarrollando y que se están recogiendo los resultados de acuerdo a lo planificado, que el material utilizado está siendo comprendido, que la metodología aplicada es pedagógicamente adecuada, y finalmente, si se están logrando los objetivos específicos de cada sesión.

El seguimiento se realizara de forma continuada:

- Después de cada sesión:
 - o La matrona cumplimentará el Anexo II a través de la observación directa que realice de la evolución de la misma y de las cuestiones que planteen las mujeres y hombres participantes.
- Al finalizar el Programa completo de un grupo:
 - o Las personas asistentes cumplimentaran un cuestionario de recogida de información (Anexo III). En el caso de que se haya realizado una Sesión específica para padres, estos cumplimentaran al finalizar la misma un cuestionario específico (Anexo IV).
 - o La matrona sistematizará las informaciones recogidas oralmente y a través de los cuestionarios en un instrumento (Anexo V) que permitirá posteriormente analizar toda la información recopilada de todos los Centros de Salud.

Los resultados del seguimiento serán material esencial para la evaluación global, al tiempo que permitirán hacer los ajustes necesarios durante el proceso de implantación del Programa. Esta monitorización se realizará en los seis primeros meses de aplicación del Programa.

Evaluación global

Posteriormente se realizará una reflexión más global y profunda del Programa. El abordaje de esta evaluación será participativo, contando con la colaboración de todos los actores implicados, desde los distintos niveles del sistema de salud, hasta las mujeres y hombres a quienes va dirigido. En la misma se evaluará por un lado la información recogida sistemáticamente durante el seguimiento, y los cambios que ha sido necesario hacer durante el proceso de desarrollo del Programa, y por otro se plantearán preguntas de investigación que implicarán analizar en profundidad el cumplimiento de los objetivos establecidos y las actuaciones del programa para valorar su grado de bondad o de ventaja. Las preguntas de la evaluación vendrán determinadas de forma participativa por las

necesidades informativas de todos los agentes involucrados de forma directa e indirecta en el Programa, empezando por las propias matronas de Atención Primaria y las mujeres y hombres participantes, las matronas de partos y otros profesionales de la salud implicados en el proceso de atención al embarazo, parto y puerperio, y gestores de la Consejería de Sanidad y del Servicio Cántabro de Salud. Al conjunto de preguntas formuladas por los diferentes agentes implicados, que compondrán la matriz de evaluación del Programa, se dará respuesta a través de técnicas cuantitativas y cualitativas de investigación. Los resultados de la evaluación se acompañarán de recomendaciones de mejora del Programa. Esta evaluación se realizará a los dos años de su puesta en marcha del Programa.

Marco Normativo de referencia

- *Ley de Prevención 31/1995, de 8 de noviembre, de prevención de riesgos laborales. Donde se establecen acciones de protección de la maternidad.*
- *La Ley 39/1999, de 5 de noviembre, para promover la conciliación de la vida familiar y laboral de las personas trabajadoras. Recoge y regula todas las modificaciones de permisos y protección a la maternidad/paternidad.*
- *Real Decreto 1251/2001, de 16 de noviembre por el que se regulan las prestaciones económicas del Sistema de la Seguridad Social por maternidad y riesgo durante el embarazo*
- *Ley 41/2002, de 14 de noviembre, Básica reguladora de la autonomía del paciente y de derechos y obligaciones en materia de información y documentación clínica.*
- *Real Decreto 1030/2006, de 15 de septiembre, por el que se establece la cartera de servicios comunes del Sistema Nacional de Salud y procedimiento para su actualización.*
- *Ley Orgánica 3/2007, de 22 de marzo, para la Igualdad Efectiva de Mujeres y Hombres. Donde se reconocen nuevos derechos para favorecer la vida personal, familiar y laboral.*
- *Ley de Cantabria 7/2002, de 10 de diciembre, de Ordenación Sanitaria de Cantabria (Título III. Capítulo I: Derechos de los ciudadanos en relación a la salud y la asistencia sanitaria)*
- *Decreto 23/2007, de 1 de marzo sobre Derechos de la madre, el padre y el recién nacido en relación al nacimiento en el ámbito sanitario de la Comunidad Autónoma de Cantabria.*
- *Orden SAN/35/2007 de 30 de noviembre por la que se regula la Cartilla de Salud del Embarazo de la Comunidad Autónoma de Cantabria*

Referencias Bibliográficas

1. Transiciones y etapas vulnerables. Educar en salud III: Educación para la maternidad. Experiencias de Educación para la Salud en Atención Primaria. 1987-1997. Gobierno de Navarra
2. Romera,P.; Pino, M.V. La aventura de ser padres. Anexo. Consejería de Sanidad. Generalitat Valenciana 2004.
3. Proceso asistencial integrado. Embarazo, parto y puerperio. Consejería de Salud Junta de Andalucía 2005.
4. Guía técnica del proceso de Educación maternal, prenatal y posnatal. Guías técnicas del plan de Atención integral a la salud de la mujer. Consejería de Sanidad de la Xunta de Galicia. Julio 2008.
5. Educación sanitaria para la maternidad. Programa de Educación maternal (soporte CD) Ediciones Mayo.2007
6. Sanchez-Perruca M.I. Objetivos educativos en Educación para la salud. Matronas profesión. 2001;2(3):23-28.
7. Paulí A. La conducción de grupos en Educación para la salud. Matronas profesión. 2005;6(1):23-29.
8. Gomez C. Metodología didáctica en Educación para la salud. Matronas profesión.2001;2(5)4-9.
9. Sebastiá Gracia. G. Entrenamiento psicofísico en la gestante. Matronas profesión. 2000;1(1):4-13.
10. Gallardo Y, Sanchez-Perruca M.I. Opinión de las matronas de atención primaria de Madrid sobre la evolución de los programas de educación maternal. Matronas Profesión.20

ANEXOS

ANEXO I

Calendario de las Sesiones del Programa de Preparación para la Maternidad y Paternidad

Nº Sesión	Título	Contenido general	Semanas gestación	Dirigida a	Fecha estimada
1ª	Comienza una aventura	Cambios físicos y psíquicos durante el embarazo. Cuidados del embarazo.	12-15	Embarazada y pareja	
2ª	Voy a ser madre / voy a ser padre	Modelos de maternidad y paternidad. Comunicación y vinculación afectiva con el bebé intrauterino.	20-22	Embarazada y pareja	
2ª-P	Que puedo hacer yo	Sentimientos que afloran ante la paternidad.	20-22	Solo para padres	
3ª	Se acerca el momento	Inicio de parto	33	Embaraza y pareja	
4ª	Ya estoy de parto	El parto y nacimiento	34	Embaraza y pareja	
5ª	Por fin con nuestro bebé	Contacto piel con piel	35	Embaraza y pareja	
6ª	Le doy de mamar	Lactancia materna	36	Embaraza y pareja/acompañante	
7ª	Volvemos a casa	Cuidados del puerperio	37	Embarazada y pareja	
8ª	Cuidando al bebé	Cuidados del bebé	38	Embarazada y pareja	
9ª	Adaptándonos a la nueva etapa	Recuperación postparto Relaciones sexuales y anticoncepción	30-45 días postparto	Puérpera y pareja	

ANEXO II

EVALUACIÓN DE CADA SESIÓN DEL PROGRAMA POR LA MATRONA

Marcar con un X la Sesión correspondiente:

SESIÓN 1ª: Cambios físicos y psíquicos durante el embarazo. Cuidados del embarazo.

SESIÓN 2ª: Modelos de maternidad y paternidad. Comunicación y vinculación afectiva con el bebe intrauterino

SESIÓN 3ª: Inicio del parto

SESIÓN 4ª: El parto y el nacimiento

SESIÓN 5ª: Contacto piel con piel

SESIÓN 6ª: Lactancia materna

SESIÓN 7ª: Cuidados del puerperio

SESIÓN 8ª: Cuidados del bebe

SESIÓN 9ª: Recuperación posparto. Relaciones sexuales y anticoncepción

1. ¿Cómo ha sido la participación de las personas asistentes en la Sesión?

Muy participativos e interesados (hacen preguntas, comentarios, etc)

Hacen lo que se les pide pero no realizan preguntas

Participan en la mayoría de actividades pero no en todas

Participan poco

2. En relación con el tema tratado, crees que las personas asistentes:

Están muy satisfechas

Cuestionan o plantean problemas a algunas actividades o temas

Especifica cuales.....

.....

.....

Están poco satisfechas

3. En relación con la metodología empleada, crees que las personas asistentes:

Están muy satisfechas

Cuestionan o plantean problemas a algunas actividades o temas

Especifica cuales.....

.....

.....

Están poco satisfechas

4. Cómo valorarías la metodología propuesta para esta Sesión:

Muy apropiada

Apropiada

Poco apropiada

No la he utilizado. He utilizado otra

5. ¿Ha habido situaciones de incomodidad en alguna de las participantes?

No

Si. ¿Por qué?.....

.....

¿Cómo las resolviste?.....

.....

6. Incidencias de la Sesión.....

ANEXO IV

EVALUACION DEL PROGRAMA POR LOS ASISTENTES

1. ¿Crees que te ha sido de utilidad seguir el Programa?

Si

No

2. ¿Cómo te han parecido los siguientes aspectos del Programa de Preparación para la Maternidad y Paternidad?

	Muy adecuado	Adecuado	Poco adecuado	Nada adecuado
Horario				
Lugar				
Temas				
Metodología				

3. Con una escala del 1 al 10 (dónde el 1 significa poco interesante y el 10 muy interesante) valora el interés que ha tenido para ti cada uno de los temas tratados:

Cambios físicos y psíquicos durante el embarazo. Cuidados del embarazo

Modelos de maternidad y paternidad.

Sentimientos que afloran ante la paternidad

Inicio de parto

El parto y nacimiento

Contacto piel con piel

Lactancia materna

Cuidados del posparto

Cuidados del bebé

Relaciones sexuales y planificación familiar

4. ¿Añadirías o quitarías algo de dicho Programa?

.....
.....
.....

ANEXO V

EVALUACIÓN DE LA SESION DEL PROGRAMA ESPECÍFICA DE PADRES

1. ¿Cómo te han parecido los siguientes aspectos de esta sesión para padres?

	Muy adecuado	Adecuado	Poco adecuado	Nada adecuado
Horario				
Lugar				
Temas				
Metodología				

2. ¿Te ha parecido apropiado realizar una sesión específica para padres?

Si No

¿Por qué?

.....
.....
.....
.....
.....

Observaciones y/o sugerencias:

.....
.....
.....
.....