

# Protocolo de educación maternal

Actualizado a 1 de junio de 2008

1. Objetivo general
2. Orientación Didáctica
3. Captación
4. Sesiones de Educación Maternal:
  - a. Cronograma
  - b. Contenidos preparto Teórico/Práctico
  - c. Sesiones posparto
5. Registros ver documento (adjunto)
6. Material

## **1. Objetivo general**

Capacitación de la mujer para el auto cuidado ; de la pareja ,( ambos cuando sea posible), en el cuidado de su hij@ , durante el proceso del embarazo, nacimiento y crecimiento; así como desarrollar su confianza , haciéndolos mas responsables , participes y protagonistas de los acontecimientos.

## **2. Orientación didáctica**

La orientación didáctica irá encaminada a la consecución del objetivo anteriormente descrito y por tanto, será un proceso de ayuda a la gestante y a su pareja para la autosuficiencia en el afrontamiento de la etapa de la gestación y el posterior nacimiento del niño o niña.

Siendo concientes que “para conseguir que en grupos de iguales se promuevan cambios duraderos en hábitos y conductas , conlleva el hecho de que la propia población diana sea (y se sienta) conductora – protagonista del proceso” (Bimbela), la orientación didáctica de las sesiones deben estar orientadas desde las metodologías formativas, poco expositivas y sobre todo dinámicas , proponiendo resoluciones a problemas, o / y afrontamientos a situaciones, con participación activa de la gestante y su pareja.

La orientación tiene dos dimensiones:

- a) Teórica: Impartir conocimientos científicos actualizados necesarios para la práctica. En ningún caso se utilizará conocimiento empírico o pensamiento mágico por parte de el/la matrona.
- b) Práctica :
  - Técnicas concretas (respiración, relajación, ejercicios).
  - Métodos demostrativos.
  - Counseling.

Las sesiones cubrirán aquellas necesidades de Conocimiento, Aprendizaje, Comunicación (Henderson), etc. que se planteen en el transcurso de la dinámica del grupo, intentando no caer en la medicalización del proceso, ya que, este, es el más básico de nuestra especie animal, la reproducción y la crianza.

### **3. Captación**

Cada Centro de Salud tiene distintos sistemas de captación, siendo puntos frecuentes la 1ª visita de C. de Embarazo, Servicio de Admisión, la demanda directa, etc.

### **4. Sesiones de Educación Maternal**

Aunque Educación Maternal se realiza de forma individual desde la primera consulta donde ya se le hacen recomendaciones a la embarazada y a su pareja, hasta meses después del nacimiento del bebé, es a la Educación Maternal Grupal Preparto a la que nos vamos a referir en primer lugar.

#### **a. Cronograma**

El curso de Educación Maternal grupal preparto, consta de  $\pm 10$  sesiones distribuidas en dos partes:

1º) Educación Maternal Precoz.- consta de 1 sesión, recomendable antes de la semana 18 (efectividad intervención antitabaco).

2º) Educación Maternal Preparto.- Resto de sesiones ( $\pm 9$ ). La incorporación al grupo se realizará entre las semanas 26 y 30 de gestación, la finalización será adaptada a la F.P.P.

El diseño de los grupos se hará en función al tiempo de gestación. La duración de las sesiones es aproximadamente de 2/3 horas, dividiendo el tiempo en dos actividades bien diferenciadas: el contenido teórico que corresponde a la sesión de ese día y una parte práctica con el debate de la sesión, ejercicios, respiraciones y relajación.

Con posterioridad al parto se realizarán las sesiones de Educación Maternal posparto: Comienza al mes del nacimiento, tienen aproximadamente 1 hora de duración y dependiendo del Centro de Salud, oscilan entre 4 y 8 sesiones.

#### **b. Contenidos Preparto**

##### **① Sesión de Educación Maternal Precoz (anterior a semana 18):**

Cambios en el embarazo.

- ☺ Cuidados, que favorecer:
  - Higiene corporal y postural
  - Nutrición
  - Salud Buco dental
  - Sexualidad
- ⊗ Cuidados, que evitar:
  - Automedicación
  - Tóxicos: Alcohol, Drogas: Tabaco → Video “Nacer sin humo”

✦ *A partir de la semana 26 / 30.*

**2 Sesión:** Presentación del grupo. Contenido del curso. Expectativas del grupo Anatomía, fisiología del embarazo. Desarrollo embrionario.

**Objetivos:**

- Identificar las expectativas individuales y del grupo.
- Adquirir conocimientos sobre el funcionamiento del propio cuerpo y sobre el proceso fisiológico que están viviendo.

**Práctica:** Relajación.

**3 Sesión:** Contracciones uterinas y movimientos fetales. Importancia de la respiración y de la relajación.

**Objetivos:**

- Identificar las contracciones uterinas, diferenciación con los movimientos fetales. Identificación para la prevención parto pretérmino.
- Comprender la importancia de la respiración y la relajación en el bienestar del bebé y en la evolución del nacimiento.

**Práctica:** Tabla de ejercicios. Respiraciones. Relajación.

**4 Sesión:** El Dolor. Criterios para el ingreso hospitalario.

**Objetivos:**

- Reflexionar sobre la subjetividad del dolor e identificar los aspectos que lo modifican.
- Comprender la importancia de las actitudes positivas en las vivencias del parto.
- Conocer los signos de comienzo de trabajo de parto y establecer los criterios de ingreso hospitalario dependiendo de las semanas de embarazo.

**Práctica:** Tabla de ejercicios. Respiraciones. Relajación

**5 Sesión:** El Parto. Plan de partos. Periodos del parto. Material. Vocabulario. Analgesia. Cesárea.

Video: “Escenario para un Nacimiento” (Instalaciones Hospital Materno Infantil) y video: “Nacer: Historia de un parto normal”. En este momento se puede considerar organizar la visita al Hospital de referencia.

**Objetivos:**

- El conocimiento del periodo expulsivo, desmitificándolo, pudiendo con posterioridad utilizarlo para visualizaciones en los entrenamientos, tanto de las respiraciones, como en los ejercicios de expulsivo.
- Identificación del entorno donde tendrá lugar el nacimiento de su hijo o hija.

**Actividad:** Grupo de debate sobre protagonismo y decisiones en el nacimiento de su hijo y resolución de dudas.

**Práctica:** Relajación y visualización.

**6 Sesión:** El Puerperio. Cuidados físicos y psíquicos. Recuperación perineal. Reanudación relaciones sexuales. Planificación familiar

**Objetivos:**

- Identificar los factores que puedan influir favorable o desfavorablemente en este periodo.
- Establecer estrategias compatibilizando “la vuelta a casa” con el reposo relativo para una adecuada recuperación.
- Métodos de planificación familiar.

**Actividad:** Grupo de discusión sobre el tema y acordar estrategias. Estimular la participación de las multíparas a contar sus experiencias en este periodo. Involucrar a las parejas.

**7 Sesión:** El Recién Nacido normal.

**Objetivos:**

- Adquirir conocimientos sobre el RN.
- Identificar las características fisiológicas, físicas y psicológicas así como de sus necesidades.
- Informar de los recursos: Control del Niño Sano, Consulta de Demanda, etc.

**Actividad:** Analizar con el grupo dudas que generen respuestas y soluciones. Inducir al padre a participar en los cuidados.

⑧ **Sesión:** Higiene del Recién Nacido: El baño. Cuidados del cordón. Habitación. Ropa.

**Objetivos:**

- Conocer las técnicas adecuadas de baño, aseo, cuidados del cordón e higiene del entorno para el Recién Nacido.
- Estimular en la pareja sentimientos de seguridad frente al bebé.
- Casa Libre de Humos

**Actividad:** Roll-play del baño del niño y de la cura de cordón umbilical.

⑨ **Sesión:** Lactancia Materna. Documentación científica.

**Objetivos:**

- Toma de conciencia como método natural de alimentación en nuestra especie. Identificar los beneficios de la lactancia materna.
- Conocer las “NO NORMAS” de la lactancia.

**Actividad:** Analizar con el grupo los “consejos” que suelen frustrar la lactancia. Información sobre grupos de apoyo.

⑩ **Sesión:** Estimulación del bebé. Prevención de accidentes infantiles.

**Objetivos:**

- Adquisición de conocimientos sobre maduración del sistema nervioso y su estimulación.
- Identificar factores de riesgo de accidentes domésticos y sistemas de prevención. Identificar sistemas de prevención de accidentes en vehículos.

**Actividad:** Discusión en el grupo sobre situaciones en la vida cotidiana que presencian y generan riesgo para la integridad y/o la vida de l@s niñ@s.

**NOTA:** *Las sesiones n° 7, 8, 9, y 10, concernientes a puericultura, son susceptibles de impartir 2 en la misma jornada, si la organización del grupo lo requiere.*

✳ **Sesiones de expulsivo:** Comienzan a partir de la semana 34/36

**Objetivo:**

- Visualización de los periodos de dilatación y expulsivo junto a la práctica de la respiración y los pujos de este periodo.

*Dependiendo de los Centros y de la organización horaria de la matrona, se le asigna un horario y día concreto o se realizan a continuación de la sesión prevista en que la embarazada este en las semanas de gestación que pueda realizarlas.*

**Actividades:** Visualización. Practica de ejercicios respiratorios. Práctica de ejercicios de expulsivo.

### **c. Sesiones posparto**

Como se ya refería en el cronograma, el comienzo en el Centro de Salud , es a partir del mes del nacimiento, aunque en el momento de la visita puerperal se le dan indicaciones para la recuperación del suelo pélvico a realizar antes de su incorporación a los grupos.

#### **Objetivos:**

- Valoración del estado físico y emocional de la mujer.
- Recuperación del tono muscular distendido y / o debilitado por el embarazo y el parto.
- Fomentar la lactancia materna.
- Fomentar la relación y el conocimiento madre-hijo.
- Fomentar la estimulación precoz del R.N.
- Detectar problemas.
- Potenciar: Familia sin humos.

#### **Actividades:**

- Ejercicios. Tabla elaborada y consensuada. Ejercicios de Kejel.
- Identificar otras actividades cotidianas como ejercicios de recuperación (andar, bailar, etc.)
- Estimular el diálogo entre madres con temas: Planificación familiar, sexualidad y maternidad, aceptación de su nuevo rol, prevención CA genital, discriminación sexual desde la cuna, etc.
- Estimulación y masaje infantil.
- Refuerzo Lactancia Materna.
- Técnicas de Relajación.

## **5. Materiales para educación maternal**

### **a) Mobiliario y material educativo:**

- Pizarra blanca, rotuladores
- Aparato de video y T. V.
- Cinta de video “Nacer sin humo”
- Cinta de video “Historia de un parto normal”
- Cinta de video “Escenario de un nacimiento”

- Retroproyector de transparencias.
- Transparencias, rotuladores de transparencias.
- Colchonetas y rulos (mejor que almohadas)
- Sillas apilables.
- Muñeco y bañera
- Sacaleches

**b) Papelería:**

- Hojas tabla de ejercicios preparto.
- Hojas tabla de ejercicios posparto.
- Hojas ejercicios Respiratorios.
- Guías tabaco.
- Hojas de consentimiento Donación sangre de cordón.