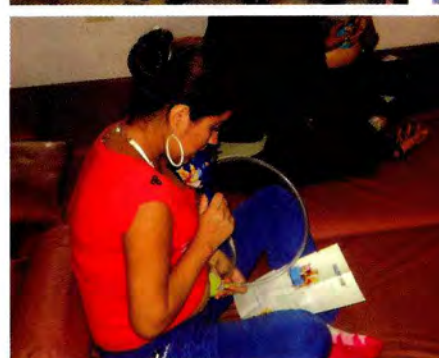




PERÚ

Ministerio
de Salud

Guía Técnica para la Psicoprofilaxis Obstétrica y Estimulación Prenatal



Gobierno del Perú

PERÚ PROGRESO
PARA TODOS



PERÚ

Ministerio
de Salud

Dirección General
de Salud de las Personas

Guía Técnica para la Psicoprofilaxis Obstétrica y Estimulación Prenatal

Lima, Diciembre 2012

Catalogación hecha por la Biblioteca Central del Ministerio de Salud

Guía técnica para la psicoprofilaxis obstétrica y estimulación prenatal / Ministerio de Salud. Dirección General de Salud de las Personas -- Lima: Ministerio de Salud; 2012. 91 p.; illus. SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA / ATENCIÓN PRENATAL / SERVICIOS DE SALUD MATERNO - INFANTIL / TÉCNICAS DE DIAGNÓSTICO OBSTÉTRICO Y GINECOLÓGICO / PARTO OBSTÉTRICO / PROFILAXIS ANTIBIÓTICA / GIMNASIA / TERAPIAS ALTERNATIVAS / MANUALES Y GUÍAS PARA LA GESTIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú N° 2013-03892

GUÍA TÉCNICA PARA LA PSICOPROFILAXIS OBSTÉTRICA Y ESTIMULACIÓN PRENATAL, aprobada con Resolución Ministerial N° 361-2011/MINSA, en Lima el 06 de mayo del 2011.

MINSA, Diciembre 2012

Ministerio de Salud. Dirección General de salud de las Personas

Av. Salaverry N° 801 - Jesús María - Lima / Perú.

Telf.: (51 -1) 3156600

<http://www.minsa.gob.pe/>

webmaster@minsa.gob.pe

Primera edición: marzo de 2013

Tiraje: 7000 ejemplares

Diseño e impresión:

Editora Diskcopy S.A.C.

Jr. San Agustín 497 - Surquillo

Impreso en Perú



Resolución Ministerial

Lima, 6 de MAYO del 2011

Visto el Expediente N° 10-103646-001, que contiene los Memorándum N°s 5963/2010/DGSP/MINSA y N° 129-2011/DGSP/MINSA, de la Dirección General de Salud de las Personas;

CONSIDERANDO:

Que, el numeral II del Título Preliminar de la Ley N° 26842 "Ley General de Salud" establece que la protección de la salud es de interés público. Por tanto, es responsabilidad del Estado regularla, vigilarla y promoverla;

Que, el artículo 41° del Reglamento de Organización y Funciones del Ministerio de Salud, aprobado por Decreto Supremo N° 023-2005-SA, señala que la Dirección General de Salud de las Personas es el órgano técnico normativo en los procesos relacionados, entre otros, a la atención integral;

Que, mediante el documento del visto, la Dirección General de Salud de las Personas propone para su aprobación el proyecto de Guía Técnica para la Psicoprofilaxis Obstétrica y Estimulación Prenatal, cuya finalidad es estandarizar los procesos de la psicoprofilaxis obstétrica y estimulación prenatal, en los servicios de obstetricia de los establecimientos de salud para contribuir a la reducción de la morbilidad materna y perinatal;

Estando a lo propuesto por la Dirección General de Salud de las Personas;

Con el visado del Director General de la Dirección General de Salud de las Personas, del Director General de la Oficina General de Asesoría Jurídica y de la Viceministra de Salud;

De conformidad con lo previsto en el literal I) del artículo 8° de la Ley N° 27657-Ley del Ministerio de Salud;



W. Olivera A.



D. León Ch.

SE RESUELVE:



Z. Solís V.

Artículo 1°.- Aprobar la **GUÍA TÉCNICA PARA LA PSICOPROFILAXIS OBSTÉTRICA Y ESTIMULACIÓN PRENATAL**; la misma que forma parte integrante de la presente Resolución Ministerial.

Artículo 2°.- Encargar a la Dirección General de Salud de las Personas la difusión de lo dispuesto en la citada Guía Técnica.



G. ACOSTA S.

Artículo 3°.- Las Direcciones de Salud y las Direcciones Regionales de Salud o las que hagan sus veces a nivel nacional, son responsables del cumplimiento y aplicación de la Guía Técnica precitada, dentro del ámbito de sus respectivas jurisdicciones.

Artículo 4.- La Oficina General de Comunicaciones dispondrá la publicación de la presente Resolución Ministerial en el portal de Internet del Ministerio de Salud, en la dirección: <http://www.minsa.gob.pe/transparencia/dge/normas.asp>.

Regístrese, comuníquese y publíquese.

W. Olivera A.

OSCAR RAÚL UGARTE UGARTE
Ministro de Salud



D. León Ch.



PERÚ

Ministerio
de Salud

MIDORI DE HABICH ROSPIGLIOSI

Ministra de Salud

JOSÉ CARLOS DEL CARMEN SARA

Viceministro de Salud

DANILO PEDRO CÉSPEDES MEDRANO

Secretario General

MARÍA PAULINA ESTHER GIUSTI HUNDSKOPF

Jefa de Gabinete de Asesores

MARIA CECILIA LENGUA HINOJOSA

Directora General de la Dirección General
de Salud de las Personas



PERÚ

Ministerio
de Salud

La Guía Técnica para la Psicoprofilaxis y Estimulación Prenatal, fue elaborado y validado con la participación de:

Ministerio de Salud - DGSP

Dra. Lucy Del Carpio Ancaya.
Lic. Carmen Mayurí Morón
Lic. Neri Fernández Michuy
Lic. Marita De los Ríos Guevara
Lic. Tatiana Ramírez Aldea.
Lic. Yvonne Quispe Riqueros
Lic. Carmen Julia Carpio Becerra
Lic. Marysol Campos Fanola
Lic. Ulalia Cárdenas de Torres
Lic. María del Rosario Mejía Andrade

Instituto Nacional Materno Perinatal

Lic. Mery Márquez Zelaya
Lic. Oscar Munares García
Lic. Luz Ibarra Puch
Lic. Luisa Marquez Mesías
Lic. Flor María Valencia Crispin

EsSalud

Lic. Verónica Espinoza
Lic. Irma Rivera Chocce
Lic. Fanny López Obando
Lic. María Centeno Morales

Colegio de Obstetras del Perú

Lic. Carmen Gamarra
Lic. Karina Ayala Valverde
Lic. María Gonzales Clemente
Lic. Milagros Paz Cárdenas
Lic. Elsa Susy Contreras Canorio

DISA Lima Este

Lic. Héctor Rivas Gallardo
Lic. Mercedes Tapahuasco Mauricio

DISA Lima Sur

Lic. Juana Luz La Torre Chivilchez
Lic. Leonor Jesús Rojas Salazar
Lic. Susy García Cuya
Lic. Yanina Napan Peñaloza
Lic. Vilma Aguilar Guido

DISA Lima Ciudad

Lic. Zoila Almonacid Estrella
Lic. Marilyn Paira Quispe
Lic. Suzet Ana Isabel Lam Torres.

Hospital Militar

Lic. Giovanna Vasconcellos Milachay
Lic. Doris Vilcapoma Verastegui

Hospital San Bartolome

Lic. Marietta Lora Collantes
Lic. Pilar Asán Velasquez

DIRESA Callao

Dr. Alberto Zapata Herrera
Lic. Bertha Ruth Escalante Lazo
Lic. Fani Llanos Reyes
Lic. Elizabeth Vargas Arias

Jefatura de Salud del Ejército - JESAL

Lic. Karim Capcha Contreras
Lic. Elizabeth Yalan Leal

Médicos del Mundo Francia

Lic. Mirtha Yarleque Mujica
Lic. Claudia Baca Bracamonte

Escuela para Embarazadas

Lic. Socorro Sánchez Cadillo

**Sociedad Peruana de Psicoprofilaxis
Obstétrica - ASPPO**

Dra. Obst. Sabrina Morales Alvarado

Nueve Lunas

Lic. Thanie Aroca Ocmin

Revisado por:

Dr. Luis Robles Guerrero
Dra. Lucy Del Carpio Ancaya
Lic. Carmen Mayurí Morón
Lic. Neri Fernández Michuy
Lic. Marita De los Ríos Guevara



Indice

Presentación	9
I. Finalidad	11
II. Objetivos	11
III. Ámbito de aplicación.....	11
IV. Proceso a estandarizar.....	12
V. Consideraciones generales	12
5.1 Definiciones operativas	12
5.2 Conceptos básicos	15
5.3 Requerimientos básicos.....	18
VI. Consideraciones específicas	21
6.1 Coordinaciones para el desarrollo de las sesiones	21
6.2 Descripción de procesos	22
6.2.1 Psicoprofilaxis Obstétrica	22
Objetivos	22
Beneficios	22
Metodología	22
1. De la organización	22
2. De las sesiones	23
Sesión 1: Cambios durante el embarazo y signos de alarma.....	25
Sesión 2: Atención prenatal y autocuidado.....	29
Sesión 3: Fisiología del parto	33
Sesión 4: Atención del parto y contacto precoz.....	37
Sesión 5: Puerperio y recién nacido.....	41
Sesión 6: Reconocimiento de los ambientes.....	45
6.2.2 Estimulación Prenatal	47
Objetivo	47
Beneficios para la madre	47
Beneficios para el bebé	47
Metodología	47
1. De la organización	47
2. De las sesiones	48
Sesión 1: Conociendo a mi bebé	50
Sesión 2: Vínculo prenatal	54
Sesión 3: Desarrollo cerebral fetal	59
Sesión 4: Comunicación afectiva prenatal.....	63
Sesión 5: Música y embarazo con adecuación Intercultural	68
Sesión 6: Vinculación post parto.....	72
6.3 Fluxograma de atención	77
VII. Conclusiones y/o recomendaciones	78
VIII. Anexos	79
IX. Bibliografía	90

Presentación

La “Guía Técnica para la Psicoprofilaxis Obstétrica y Estimulación Prenatal”, se ha elaborado con la finalidad de contribuir a mejorar la calidad de atención que se brinda a la gestante y el/la recién nacido/a, a través de la planificación, ejecución y evaluación de los procesos de enseñanza – aprendizaje, que se brinda a la gestante en general y en particular, para aquellas que viven en situaciones de pobreza y exclusión.

La presente Guía Técnica, tiene como objetivo fundamental estandarizar los procesos teóricos y prácticos de la psicoprofilaxis obstétrica y la estimulación prenatal que debe brindarse a la gestante, pareja y familia a partir de las 20 semanas de gestación en los servicios de salud sexual y reproductiva del Ministerio de Salud, incorporando los enfoques de género, interculturalidad, equidad y respeto a los derechos humanos.

Parte de esos derechos es la mejora de la calidad de atención de la gestante y el/la recién nacido/a, a través de la preparación para un parto con un criterio psíco-somático-social, donde se integran conocimientos, gimnasia obstétrica, técnicas de respiración y relajación; y la estimulación prenatal para potenciar el desarrollo físico, mental, sensorial y social de la persona humana desde el embarazo hasta el nacimiento con la participación activa de la madre, padre y la familia en general.

La Dirección General de Salud de las Personas a través de la Estrategia Sanitaria Nacional de Salud Sexual y Reproductiva ha conducido la elaboración y validación de la guía con la finalidad de ser un instrumento didáctico que responda a las necesidades específicas en psicoprofilaxis obstétrica y estimulación prenatal con enfoque intercultural, cuyo abordaje será, a partir de la preparación integral de la gestante, el desarrollo de hábitos y comportamiento saludables y de una actitud positiva frente al embarazo, parto, puerperio, producto de la concepción y al recién nacido/a, fortaleciendo la dimensión actitudinal que es la esencia para posicionar el derecho de las gestantes, pareja y familia a participar activamente en las sesiones educativas propuestas.

La metodología planteada busca fortalecer la experiencia laboral del profesional calificado en la implementación de la guía y promover el intercambio de conocimientos prácticos entre ellos. Se hará efectiva utilizando estrategias didácticas, que generen procesos reflexivos e identificación de problemas, explicación de los mismos y propuesta de soluciones, en base a la búsqueda permanente de información, al diálogo y la comunicación entre todos los actores que ofrecen y reciben los servicios de salud, generando así, conocimientos, habilidades y actitudes que se interiorizan y aplican en una relación horizontal con las/os usuarias/os, durante la atención integral de la gestante en los servicios de salud sexual y reproductiva del Ministerio de Salud.

La presente Guía Técnica, sistematiza las experiencias exitosas y validadas del Ministerio de Salud, EsSalud, Fuerzas Armadas y Policiales y Organismos No Gubernamentales y se ha organizado en dos partes interdependientes. La primera parte corresponde a la Guía Técnica en sí, descripción de la finalidad, objetivos, ámbito de aplicación, procesos a estandarizar, consideraciones generales, consideraciones específicas en la cual se desarrolla los procesos para la psicoprofilaxis obstétrica y estimulación prenatal, las conclusiones y/o recomendaciones, los anexos y la bibliografía. La segunda parte corresponde al rotafolio para el desarrollo de las sesiones educativas.

Esperamos que la presente Guía Técnica, se convierta en un instrumento que facilite las actividades de enseñanza/aprendizaje dirigidas a la atención de la gestante y cumpla con el objetivo de contribuir a lograr una maternidad saludable y segura.



Maternidad saludable y segura

Compromiso de tod@s

Guía Técnica para la Psicoprofilaxis Obstétrica y Estimulación Prenatal

I. Finalidad

Contribuir a reducir la morbilidad materna y perinatal, mejorando la calidad de atención de la gestante y el recién nacido a través de la psicoprofilaxis obstétrica y estimulación prenatal en los establecimientos de salud.

II. Objetivos

2.1 Objetivo General

Estandarizar las actividades de Psicoprofilaxis Obstétrica y Estimulación Prenatal, aplicándolas en sesiones teórico-prácticas, con enfoque de género e interculturalidad en el marco de los derechos que contribuyan al logro de una maternidad saludable y segura.

2.2 Objetivos Específicos

- Estandarizar los elementos conceptuales y metodológicos de los procesos de Psicoprofilaxis Obstétrica y Estimulación Prenatal.
- Establecer el contenido de las sesiones de Psicoprofilaxis Obstétrica y Estimulación Prenatal, adecuándolo al contexto intercultural.
- Contribuir a mejorar los procesos de calidad de atención de la gestante, incorporando la participación activa de la pareja, familia y comunidad.
- Establecer las pautas para el monitoreo y evaluación de las actividades de la Psicoprofilaxis Obstétrica y Estimulación Prenatal.

III. Ámbito de Aplicación

Lo establecido en la presente Guía Técnica de Salud es de aplicación en todos los establecimientos del Ministerio de Salud a nivel nacional. Los demás establecimientos del sector (Sanidad de las Fuerzas Armadas, Policía Nacional del Perú, Clínicas y otros del sub sector privado) pueden aplicarla o tomarla de referencia para la elaboración de sus propias guías.

IV. Proceso a Estandarizar

La presente guía estandariza los procesos teóricos-prácticos de la Psicoprofilaxis Obstétrica y de la Estimulación Prenatal, que debe brindarse a la gestante, pareja y familia a partir de las 20 semanas de gestación.

V. Consideraciones Generales

5.1 Definiciones Operativas

PSICOPROFILAXIS OBSTÉTRICA

Es un proceso educativo para la preparación integral de la mujer gestante que le permita desarrollar hábitos y comportamientos saludables así como una actitud positiva frente al embarazo, parto, puerperio, producto de la concepción y el/la recién nacido/a, convirtiendo este proceso en una experiencia feliz y saludable, tanto para ella como para su bebé y su entorno familiar.

Contribuye a la disminución de complicaciones obstétricas pre y pos natal al preparar física y psicológicamente a la gestante para un parto sin temor.

Contribuye a la disminución de complicaciones perinatales al acortar el tiempo del proceso del parto y mejorar la oxigenación de la madre y el feto.

ESTIMULACIÓN PRENATAL

Es el conjunto de procesos y acciones que potencian y promueven el desarrollo físico, mental, sensorial y social de la persona humana desde la concepción hasta el nacimiento; mediante técnicas realizadas a través de la madre con la participación activa del padre, la familia y la comunidad. (Ley N° 28124, Ley de promoción y estimulación prenatal y temprana).

GESTANTE PREPARADA EN PSICOPROFILAXIS OBSTÉTRICA

Gestante que ha recibido 6 sesiones de psicoprofilaxis obstétrica durante el embarazo.

GESTANTE PREPARADA EN ESTIMULACIÓN PRENATAL

Gestante que ha recibido un mínimo de 6 sesiones de estimulación prenatal durante el embarazo.

PSICOPROFILAXIS OBSTÉTRICA DE EMERGENCIA

Es la preparación de la gestante faltando pocos días para la fecha probable de parto o durante el trabajo de parto, sea en su fase de dilatación o periodo expulsivo.

CALISTENIA

Llamado también "calentamiento" permite estirar y trabajar todos los músculos antes de una actividad física, con el fin de evitar posible lesiones en las articulaciones.

- ESFERODINAMIA

Es una técnica que se practica sobre pelotas de diferentes tamaños dirigida para la corrección postural, ampliar la movilidad articular, la coordinación y mejorar el equilibrio.

GIMNASIA OBSTÉTRICA

Ejercicios específicos para gestantes que permite tonificar, fortalecer y dar flexibilidad y elasticidad a los tejidos y articulaciones que intervienen en el parto.

MUSICOTERAPIA

Es el uso de la música o de los elementos musicales, el sonido, el ritmo, la melodía y la armonía, para facilitar y promover la comunicación, el aprendizaje y la expresión con el objeto de atender necesidades físicas, emocionales, sociales y cognitivas. (Definición oficial de la Federación Mundial de musicoterapeutas reconocido por la OMS).

A través de la música, las madres gestantes alcanzan un estado de armonización psicofísica generando cambios benéficos para ella y su bebé.

MASOTERAPIA

El masaje es la aplicación de una influencia mecánica efectuada con las manos sobre la piel, brindando una experiencia relajante y terapéutica produciendo equilibrio emocional, paz, tranquilidad y confianza. Permite tratar y prevenir enfermedades.

SESIÓN EDUCATIVA

Es una técnica grupal de enseñanza que se utiliza en la educación de personas adultas. Fomenta el análisis, la reflexión y el diálogo sobre un tema particular.

TÉCNICAS DE RESPIRACIÓN

Es el conjunto de procedimientos que permiten una adecuada respiración con la participación de todos los músculos, con énfasis del músculo del diafragma que es el músculo respiratorio más importante.

Permite, a través de la oxigenación, la participación de todo nuestro cuerpo ayudando a normalizar los estados de nerviosismo, irritabilidad y ansiedad provocados por factores exógenos (como el trabajo, los estudios, malos hábitos, etc.), y disminuyendo la tensión muscular y la fatiga.

TÉCNICAS DE RELAJACIÓN

Es el conjunto de procedimientos que permiten educar el control de nuestra actividad física y psíquica, consiguiendo una percepción, conocimiento y control progresivo de los elementos del cuerpo. Existen técnicas válidas para inducir de forma autodidacta estados de relajación física como los métodos de Jacobson, Shultz y la sofrología.

TÉCNICAS DE ESTIMULACIÓN PRENATAL

Es el conjunto de procedimientos organizados para la estimulación de los sensores fetales que permiten potencializar los sentidos intraútero, optimizando el desarrollo mental y sensorial del futuro bebé; éstas dependerán de la etapa de maduración en la cual se encuentre el feto. Se describen en técnicas táctiles, auditivas, motoras y visuales.

TÉCNICAS DE VINCULACIÓN PRENATAL

Es el conjunto de procedimientos que se utilizan para favorecer el fortalecimiento del vínculo prenatal descritas en: armonización, trascendencia, afirmación y expresión.

APEGO

El apego se define como una vinculación afectiva intensa, duradera, de carácter singular, que se desarrolla y consolida entre dos personas.

Es el lazo emocional que desarrolla el niño con sus padres y que le proporciona la seguridad emocional indispensable para el desarrollo de sus habilidades psicológicas y sociales.

ESTÍMULO

Cualquier elemento externo o interno capaz de provocar una reacción positiva o negativa en una célula u organismo, estos estímulos traen consigo un comportamiento observable.

ESTIMULACIÓN

Es brindar información que puede ser recibida por los sentidos.

PATRONES DE REACTIVIDAD FETAL

Es un conjunto de reacciones del feto intraútero mediante equipos ecográficos o apreciación materna a los estímulos auditivos, visuales, táctiles y motores dados por la madre, descritos en movimientos corporales, movimientos respiratorios, frecuencia cardíaca fetal y tipos de reflejos.

PLASTICIDAD CEREBRAL

Es la capacidad del sistema nervioso para adaptarse a los cambios del medio. El cerebro puede crear o buscar nuevas rutas o rutas alternativas de comunicación en función de las experiencias vividas por el organismo.

VINCULACIÓN PRENATAL

Es la relación, cálida, continua y frecuente de la madre con su bebé desde la etapa del embarazo hasta el nacimiento, fortaleciendo los lazos afectivos para toda la vida.

VISUALIZACIÓN

Es la técnica mental más utilizada y agradable, que consiste en ver algo con la imaginación, es elaborar una imagen, darle vida, grabarla.

5.2 Conceptos Básicos

5.2.1 Bases Científicas de la Psicoprofilaxis Obstétrica

La fisiología del parto y la fisiopatología del dolor han sido motivo de múltiples investigaciones para determinar las causas del dolor en el parto. Para que haya dolor es necesario que concurren 3 circunstancias:

1. Terminaciones nerviosas libres y específicas (corpúsculos de Pacini y Vaten),
2. Estímulo suficiente (físicos y psíquicos: reflejo condicionado) y
3. Umbral de percepción del dolor adecuado.

Basado en este contexto científico, se trabajaron diferentes formas de evitar el dolor en el parto:

- **Anestesia en el parto**

Técnica por la que, a través del uso de fármacos, se bloquea la sensibilidad táctil y dolorosa de la gestante en el momento del parto, provocando un "parto sin dolor". Aunque no es frecuente, pueden ocurrir complicaciones y efectos secundarios, tanto en la madre como en el recién nacido, aún cuando la gestante sea vigilada cuidadosamente

- **Analgesia farmacológica en el parto**

Uso de sustancias o drogas utilizadas con el propósito de atenuar o abolir el dolor durante el parto. La lista de sustancias utilizadas es bastante larga, cada una con sus indicaciones, contraindicaciones y efectos secundarios que pueden afectar seriamente tanto a la madre y al feto, como es la depresión del centro respiratorio fetal.

- **Métodos hipnosuggestivos en el parto**

Analgesia obstétrica por influencia magnética, utilizada desde fines del siglo XIX, por los que se logró "moderar los dolores del parto". El método es personalizado y no permite la colaboración de la gestante en el periodo expulsivo. Al despertar, las pacientes no recuerdan nada de lo sucedido, perdiéndose la relación psicoafectiva entre la madre y el/la recién nacido/a.

Bases doctrinarias de la psicoprofilaxis obstétrica

- **Escuela inglesa, representada por el Dr. Grantly Dick Read**

Postulado: "El temor es el principal agente productor del dolor en un parto normal".

Establece un orden de importancia entre los 4 elementos: Educación-Respiración-Relajación-Gimnasia

- **Escuela rusa, representada por: Platonov, Velvovsky, Nicolaiev.**

Postulado: "El parto es un proceso fisiológico en el cual los dolores no son congénitos y pueden desaparecer con la participación activa de la mujer.

Establece que el dolor del parto es un reflejo condicionado y por tanto puede descondicionarse.

- **Escuela francesa, representada por el Dr. Fernand Lamaze**

Postulado: "Parto sin dolor por el medio psicoprofiláctico en base a la educación neuromuscular".

Sus bases teóricas son las mismas que las de la escuela rusa.

- **Escuela ecléctica, representada por el Dr. Leboyer, Dr. Gavensky y otros.**

Postulado: Favorecer el momento adecuado para el encuentro padre-madre-hijo. "Parto sin dolor, parto sin violencia".

La escuela ecléctica escoge lo mejor de cada escuela o teoría dirigiendo su atención hacia el recién nacido/a.

Métodos alternativos y complementarios

Con la finalidad de cumplir plenamente con el objetivo de la psicoprofilaxis obstétrica, pueden incorporarse técnicas milenarias que van a enriquecer el manejo de esta especialidad:

- **Biodanza**, técnica de desarrollo humano y renovación existencial cuyos elementos son la música, la danza y la dinámica grupal.
- **Acupuntura**, parte de la medicina tradicional china, cuyo objetivo principal es la eliminación del dolor, constituyendo una alternativa en la obstetricia moderna sin competir con la psicoprofilaxis o el uso de anestesia.
- **Cromoterapia**, técnica de la medicina tradicional de la india, China y Grecia. Ciencia y arte que utiliza la terapéutica del color para equilibrar desarreglos energéticos.
- **Hidroterapia**, utilización del agua con fines terapéuticos se basa en la fuerza de presión del agua y el nivel de temperatura.
- **Reflexología**, utilización de la dígito presión en zonas o canales de energía que tienen que ver con el mejor funcionamiento del organismo.

- **Yoga**, es una disciplina y una técnica que integra cuerpo, mente y espíritu. Eleva la producción de endorfinas, hormona que interviene durante el parto como analgésico, vital para el equilibrio emocional, y que ayuda a elevar el sistema inmunológico. El yoga brindará a las futuras madres un arma muy útil para llevar a cabo su experiencia de la maternidad a través del aprendizaje, del manejo de la respiración durante el embarazo y el trabajo de parto, así como el desbloqueo emocional y del dolor. Regula el sueño de la gestante, mejorando su descanso y el de su bebé en formación.

5.2.2 Bases Científicas y Conceptuales de la Estimulación Prenatal

El conocimiento científico del desarrollo cerebral, su estructura, la distribución hemisférica y las funciones de sus componentes son necesarios para los procesos de memoria y del aprendizaje desde la etapa prenatal brindando estímulos sensoriales adecuados en frecuencia, oportunidad, duración y oportunidad adecuada, no sólo al nacer sino desde el mismo útero y aún durante toda la vida.

El proceso de la estimulación prenatal cumple dos objetivos principales como son en primer lugar favorecer el desarrollo cerebral y en segundo lugar fortalecer el vínculo prenatal desde antes del nacimiento, para ello es necesario conocer en este proceso el conocimiento de las neurociencias, del ambiente intrauterino y las investigaciones científicas en el campo.

Bases conceptuales para el desarrollo de las técnicas de estimulación prenatal

- **Neurociencias**

La neurociencia une neurología, psicología y biología en el estudio de cómo aprende y recuerda el cerebro, por ello es importante para los educadores prenatales conocerla e incorporar la práctica de la enseñanza de cada uno de los estímulos brindados en el proceso de la estimulación prenatal.

- **Conocimiento del ambiente intrauterino**

El ambiente intrauterino no es un medio estático, en su interior ocurren un sinnúmero de modificaciones que son constantes desde el mismo momento de la concepción. El conocimiento de este ambiente y saber que el niño por nacer no está ausente de todos estos cambios, y también participa de un intercambio con su espacio intrauterino, pero más aún con el medio externo ya que responde a una enorme cantidad de estímulos como la voz de los padres, la luz del ambiente, los sonidos que lo rodean y los diferentes movimientos a los que está sujeto.

Bases conceptuales de las técnicas de vinculación prenatal

- **Neurodesarrollo de las emociones**

La percepción del ambiente y sus emociones concomitantes producen respuestas fisiológicas en el cuerpo celular o soma el cual libera moléculas en la sangre. Estas moléculas activan receptores proteicos específicos en la superficie de las células, tejidos y órganos. Estos receptores activados sirven a manera de interruptores moleculares que ajustan el sistema metabólico y la conducta del organismo para acomodarlos a los retos ambientales. Por tanto, las emociones que se han vuelto químicas en la madre, afectan al feto de manera que este vivenciará a través de ella las mismas respuestas emotivas; por ello decimos que la química emocional de la madre determinará la química emocional de ese nuevo ser en gestación.

- **Neuropedagogía**

La Neuropedagogía es una ciencia naciente que tiene por objeto de estudio el cerebro humano que debe ser entendido como un órgano social capaz de ser modificado por los procesos de enseñanza y aprendizaje especialmente lúdicos y no simplemente como un computador. En este sentido, la Neuropedagogía es una disciplina tanto biológica como social. No puede haber mente sin cerebro, ni cerebro sin contexto social y cultural. En síntesis, el cerebro humano es un procesador de significados atravesados por una gran cascada de moléculas de la emoción que afectan nuestra mente y nuestra corporalidad. De esta forma su actividad principal es hacer auto-modificaciones y auto-organizaciones permanentemente (autopoiesis), y no representaciones del mundo externo, como muchos autores lo plantean.

5.3 Requerimientos Básicos

5.3.1 Recursos Humanos

Las actividades de psicoprofilaxis obstétrica y estimulación prenatal son realizados por profesional de la salud obstetriz/obstetra.

En los establecimientos FONP se considera al mismo profesional obstetriz/obstetra que realiza las actividades de salud materna y perinatal.

En los establecimientos FONB se requiere de profesionales obstetriz/obstetra a dedicación exclusiva para las actividades de psicoprofilaxis obstétrica y estimulación prenatal, brindando atención diferenciada a las adolescentes.

En los establecimientos FONE y FONI se requiere de profesionales obstetriz/obstetra a dedicación exclusiva para cada una de las 2 áreas:

psicoprofilaxis obstétrica y estimulación prenatal, las que a su vez brindarán atención diferenciada para adolescentes. Cada área debe elaborar su guía técnica adecuada al nivel de atención.

5.3.2 Infraestructura

Los establecimientos FONP pueden adecuar los espacios con los que cuenta de acuerdo a la infraestructura, asegurando la comodidad y privacidad a las usuarias y sus familiares en las sesiones de psicoprofilaxis obstétrica y estimulación prenatal.

Los establecimientos FONB, FONE y FONI requieren de un ambiente exclusivo y adecuado a las necesidades según su capacidad resolutive a fin de cumplir con las actividades de psicoprofilaxis obstétrica y las actividades de estimulación prenatal.

Los ambientes deben ser amplios, iluminados, ventilados, contar con servicios higiénicos y adecuados a las necesidades de la actividad a realizar.

5.3.3 Materiales

MOBILIARIO

- Espejos grandes (en las paredes)
- Colchonetas
- Almohadas y rodillos
- Escritorio
- Sillas apilables
- Armario
- Dispensador de agua
- Adornos apropiados (maceteros, lámparas de papel, cuadros o afiches alusivos)
- Otros

MATERIAL DIDÁCTICO

- Televisor a color
- Reproductor DVD
- Reproductor de audio (con micrófono)
- DVD musicales varios
- Equipo de cómputo y proyector multimedia
- Ecran
- Pizarra acrílica grande
- Trípode

- Linterna
- Masajeador manual
- Muñeco anatómico de recién nacido
- Maquetas anatómicas: pelvis, mamas, aparato reproductor, desarrollo embrionario, parto, etc.
- Balón gimball de 75 cm. de diámetro
- Balones pequeños con textura
- Pelota pequeña
- Peluche pequeño
- Chacchas
- Teléfonos de plástico
- Maracas
- Tambor
- Aceite naturales
- Palo de lluvia
- Panderetas
- Quena
- Zampoña
- Flauta
- Implementos para higiene del recién nacido (tina, jarra, jabón, toalla, pañales)
- Otros: aceites naturales, etc.

MATERIAL DE ESCRITORIO

- Ficha de inscripción
- Ficha de seguimiento
- Tarjeta de cita
- Formato de parte diario
- Útiles de escritorio y papelería
- Material educativo y de difusión (dípticos, trípticos, folletos, rotafolios, etc.)
- Otros

ROPA CLÍNICA Y OTROS

- Batas adecuadas a la realidad local
- Pantalón y chaqueta cerrada y amplios
- Campos adecuados a la realidad local
- Jabón espuma, papel toalla
- Otros

VI.- Consideraciones Específicas

6.1 Coordinaciones para el Desarrollo de las Sesiones

6.1.1 Coordinación Administrativa

- Gestión para la capacitación continua
- Organización del servicio
- Determinación del área/ambiente
- Requerimientos logísticos
- Programación de turnos y roles
- Organización de actividades intra y extramurales
- Información, monitoreo y evaluación

6.1.2 Coordinación Asistencial

- Charlas de motivación y difusión grupal
- Motivación personalizada
- Captación y evaluación de gestantes
- Inscripción de acuerdo a las semanas de gestación y horario establecido
- Citas de acuerdo a las semanas de gestación y horario establecido
- Entrega de tarjeta de asistencia
- Cartilla de estimulación prenatal
- Registro en ficha de datos
- Registro y resumen de actividades diarias
- Seguimiento de usuarias
- Evaluación de las actividades diarias
- Encuesta de satisfacción
- Elaboración y diseño de materiales educativos

6.1.3 Docencia e Investigación

- Actualización a profesionales de obstetricia en psicoprofilaxis obstétrica y estimulación prenatal.
- Capacitación y evaluación a internas de obstetricia en estimulación prenatal.
- Diseño de protocolos de investigación en psicoprofilaxis obstétrica y estimulación prenatal.
- Asesoría en trabajos de investigación en psicoprofilaxis obstétrica y estimulación prenatal.

6.2 Descripción de Procesos

6.2.1 Psicoprofilaxis Obstétrica

OBJETIVOS

- Preparar a la gestante física, psicológica y socialmente a través de actividades educativas, para lograr en ella conocimientos y actitudes adecuadas que permitan su participación efectiva con tranquilidad y seguridad durante la gestación, parto, post parto y lactancia.
- Desarrollar sesiones de gimnasia obstétrica acorde a los factores de riesgo.

BENEFICIOS

- Menor grado de ansiedad en la madre, permitiéndole adquirir y manifestar una actitud positiva.
- Adecuada respuesta durante las contracciones uterinas, utilizando adecuadamente las técnicas de relajación, respiración y masajes.
- Mayor posibilidad de ingresar al establecimiento de salud en fase activa de trabajo de parto, evitando innecesarias y repetidas evaluaciones previas.
- Menor duración de la fase de dilatación en relación al promedio normal.
- Menor duración de la fase expulsiva.
- Esfuerzo de la madre más eficaz, sin perder atención al objetivo y significado de su labor.
- Menor uso de fármacos en general.
- Menor riesgo a presentar complicaciones obstétricas durante el trabajo de parto.
- Ampliará las posibilidades de gozar de la participación de su pareja incluso durante todo el trabajo de parto.
- Menor incidencia de partos por cesárea y partos instrumentados.
- Recuperación más rápida y cómoda.
- Mejora la lactancia sin complicaciones.
- Menor incidencia de depresiones post parto.

METODOLOGÍA

1. DE LA ORGANIZACIÓN

- Profesional obstetriz/obstetra uniformada/o e identificado: polo blanco, pantalón buzo guinda y zapatillas o balerinas.
- Verificar que no haya pasado más de 1 hora en que la gestante no ha ingerido alimentos.
- Contar con los instrumentos necesarios para la psicoprofilaxis obstétrica con adecuación intercultural.

- Las sesiones pueden ser individuales o en grupo máximo de 10 personas.
- Las sesiones se brindan semanalmente hasta completar el mínimo de 06 sesiones en total.
- De preferencia las sesiones deben ser sucesivas y continuas, mas no es exigencia para la culminación de las mismas.
- Se debe reprogramar las sesiones faltantes, de no haber podido asistir a las mismas, de ser el caso.
- Las gestantes que acuden en el último trimestre deben recibir un mínimo de tres sesiones.
- La actividad se realiza a través de sesiones teórico-prácticas, incluyendo la gimnasia obstétrica.
- La captación de las gestantes se realizará a través de los consultorios prenatales a partir de las 20 semanas de gestación.
- La selección de grupos se realizará teniendo en cuenta los antecedentes o factores de riesgo.
- Se otorgará a cada gestante una tarjeta de identificación, asistencia y controles especiales.
- Contar con un formato de seguimiento postnatal donde se registrará la evaluación de los resultados, objetivando los beneficios e impacto de la actividad.
- En los establecimientos FONP, las sesiones de psicoprofilaxis obstétrica y estimulación prenatal se realizarán el mismo día, respetando la metodología para cada una de las actividades.

2. DE LAS SESIONES

- **Sesión 1:** Cambios durante el embarazo y signos de alarma
- **Sesión 2:** Atención prenatal y autocuidado
- **Sesión 3:** Fisiología del parto
- **Sesión 4:** Atención del parto y contacto precoz
- **Sesión 5:** Puerperio y recién nacido
- **Sesión 6:** Reconocimiento de los ambientes



Día de la Obstetriz

UNIVERSIDAD DE HUANCICO
PSICOPROFILAXIS OBSTETRICA

Sesión 1

1 hora

CAMBIOS DURANTE EL EMBARAZO Y SIGNOS DE ALARMA

Objetivos:



- Enseñar a reconocer la anatomía y fisiología del aparato reproductor y los cambios que experimenta durante el embarazo
- Enseñar a reconocer los signos y síntomas de alarma durante el embarazo.
- Entrenar en gimnasia de ablandamiento



Actividad

Recepción y bienvenida

- Presentación del responsable del programa.
- Presentación del programa.
- Integración del grupo y motivación.



Técnicas - Métodos

- Fondo musical de la zona
- Expositiva
- Participativa
- Dinámica



Materiales

- Identificadores
- Pizarra y accesorios
- Plumones
- Equipo de sonido
- CD
- Cuaderno de registro
- Tarjeta de asistencia



5'



Actividad

Conceptos básicos

- Anatomía y fisiología del aparato reproductor.
- Menstruación, ovulación, fecundación, nidación, placentación y desarrollo fetal.
- Cambios fisiológicos y emocionales en el embarazo.
- Importancia y beneficios de la psicoprofilaxis obstétrica.
- Signos y síntomas de alarma.



Técnicas - Métodos

- Lluvia de ideas.
- Audiovisual.
- Exposición dialogada.



20'

continúa...



Materiales

- Kit educativo (rotafolio, videos, CD, laminarios maquetas, folletería).
- Equipo de sonido.
- CD (música local).
- DVD.
- TV.



Actividad



20'

Gimnasia obstétrica

- Ejercicios de calentamiento y estiramiento muscular en posición de pie.
- Ejercicios de flexibilidad.
- Posturas adecuadas durante el embarazo.



Técnicas - Métodos

- Caminata.
- Marcha.
- Danza.
- Rotación de la cabeza, tronco y extremidades.
- Cambios posturales en las actividades diarias.



Materiales

- Equipo de sonido.
- CD (música de la zona).
- DVD.
- TV.



Actividad



10'

Relajación

- Posiciones de relajación.
- Posición ideal de relajación (PIR).



Técnicas - Métodos

- Técnicas de relajación de pie con acompañante, sentada en esfera o silla en decúbito lateral izquierdo.



Materiales

- Colchoneta.
- Sillas.
- Esferas.
- Cojines.
- Almohadas.
- Equipo de sonido.
- CD.



Actividad



5'

Recomendaciones y tareas

Reforzar las siguientes ideas:

1. Es importante la participación del acompañante en el proceso de embarazo y su ayuda para practicar los ejercicios.
2. Indicar que deben practicar en casa las técnicas aprendidas en la sesión.
3. Felicitar por su participación y trabajo.
4. Fijar el día y hora de la próxima sesión.



Técnicas - Métodos

- Participativa.
- Dinámica.



Materiales

- Ficha de seguimiento.
- Tarjeta de asistencia.
- Cuaderno de registro.



Objetivos:



- Resaltar la importancia de la atención prenatal para lograr una maternidad saludable y segura con la participación activa de la familia y comunidad.
- Educar a la gestante en el reconocimiento y manejo oportuno de los signos y síntomas de alarma (retroalimentación en cada sesión) y su manejo oportuno en el establecimiento de salud.
- Identificar y aclarar los mitos, creencias y costumbres relacionados al embarazo, parto, puerperio y el niño/a por nacer.



Actividad

Recepción

- Integración del grupo y motivación.
- Retroalimentación.



Técnicas - Métodos

- Fondo musical de la zona.
- Expositiva.
- Participativa.
- Dinámica.



Materiales

- Identificadores.
- Pizarra y accesorios.
- Plumones.
- Equipo de sonido.
- CD.
- Cuaderno de registro.
- Tarjeta de asistencia.



5'



Actividad

Conceptos básicos

- Atención Prenatal: importancia (periodicidad, ex auxiliares, etc.).
- Plan de parto con enfoque intercultural.
- Derechos y responsabilidad compartida.
- Violencia basada en género (VBG).
- Nutrición y alimentación: suplementación de hierro y ácido fólico, revalorar alimentos locales. No drogas, alcohol, tabaco.
- Cuidados durante el embarazo (preparación de pezones, higiene, recreación y descanso, RS, Mitos-creencias-costumbres).



20'



Técnicas - Métodos

- Lluvia de ideas.
- Audiovisual.
- Exposición dialogada.



Materiales

- Kit educativo (rotafolio, videos, CD, laminarios maquetas, folletería).
- Equipo de sonido.
- CD.
- DVD.
- TV.



Actividad

Gimnasia obstétrica

- Ejercicios de calentamiento.*
- Ejercicios de fortalecimiento de la columna vertebral.
- Ejercicio de fortalecimiento del suelo pélvico.



20'



Técnicas - Métodos

- Estiramiento de tórax: este movimiento ayuda a abrir el tórax y a estirar los músculos pectorales.
- Círculos con los brazos: movilizar los hombros alineados y no desplazarlos hacia atrás mientras describes los círculos.
- Soldadito de plomo: mantener un alineamiento neutro durante el ejercicio, lento y controlado.
- Rotación lateral: el movimiento debe ser continuado y fluido, relajar los brazos y seguir la línea del cuerpo al girar.
- Técnicas de relajación de pie con acompañante, sentada en esfera o silla en decúbito lateral izquierdo.

Estiramiento de la columna vertebral.

DE PIE

Para fortalecer la cara interna de los muslos y músculos de la pelvis.

- Con las piernas abiertas y de puntillas, flexione las rodillas suavemente, dejando los brazos relajados a lo largo del cuerpo. Repita este ejercicio entre ocho a diez veces.

SENTADA.

Para tonificar los muslos de la pelvis.

- Sentada, con las rodillas dobladas y las plantas de los pies cerca al cuerpo, coloque las manos en la parte interior de los muslos.
- Acerque suavemente los muslos, al tiempo que resiste este movimiento con las manos. Repita ocho veces.

Para dar elasticidad a la pelvis y a las caderas.

- Sentada con las piernas abiertas y estiradas, balancee la pelvis adelante y atrás. Repita diez veces.

Para favorecer la circulación.

- En la posición anterior, realice giros con las manos, pies y tobillos en un sentido y en el otro alternativamente.
- Repita ocho veces.
- Hacer ejercicios de compresión y relajación de las manos con pelotitas de goma anti estrés.



Materiales

- Equipo de sonido.
- CD.
- DVD.
- TV.
- Sillas.
- Esferas.
- Colchonetas.



Actividad

Relajación

- Posiciones de relajación.
- Posición ideal de relajación (PIR).



Técnicas - Métodos

Posición ideal de relajación (PIR).

Taller de relajación:

- Armonización musical.



Materiales

- Colchoneta.
- Cojines.
- Almohadas.
- Equipo de sonido.
- CD.



10'



Actividad

Recomendaciones y tareas

Reforzar las siguientes ideas:

1. Indicar que deben practicar en casa las técnicas aprendidas en la sesión.
2. Felicitar por su participación y trabajo, además fijar el día y hora de la próxima sesión.



Técnicas - Métodos

- Participativa.
- Dinámica.



Materiales

- Ficha de seguimiento.
- Tarjeta de asistencia.
- Cuaderno de registro.



5'



Objetivos:



- Dar a conocer las causas fisiológicas y psicológicas del dolor en el parto.
- Reconocer los signos y señales del inicio de labor de parto.
- Informar sobre la importancia del contacto precoz piel a piel de la madre y el/la recién nacido/a y el rol de la pareja y la familia.
- Ejercitar las técnicas y/o estrategias para disminuir el dolor en el parto.



Actividad

Recepción

- Integración del grupo y motivación.
- Retroalimentación.



Técnicas - Métodos

- Fondo musical de la zona.
- Expositiva.
- Participativa.
- Dinámica.



Materiales

- Identificadores.
- Pizarra y accesorios.
- Plumones.
- Equipo de sonido.
- CD.
- Cuaderno de registro.
- Tarjeta de asistencia.



5'



Actividad

Conceptos básicos

- Contracción uterina. Relación temor-dolor.
- Inicio de labor de parto y signos de alarma.
- Métodos naturales de control del dolor.
- Rol de la gestante, pareja y familia.
- Mitos creencias y costumbres:
- Hidroterapia: Baño o ducha tibia, uso de agua fría/caliente en compresas o bolsas.
- Visualización: La actividad mental creativa invita a la relajación y ayuda a controlar el dolor.
- Infusiones, según manual parto vertical.
- Derechos y responsabilidades.



20'



Técnicas - Métodos

- Lluvia de ideas.
- Audiovisual.
- Exposición dialogada.



Materiales

- Kit educativo (rotafolio, videos, CD, laminarios maquetas, folletería).
- Equipo de sonido.
- CD (música local).
- DVD.
- TV.



Actividad

Gimnasia obstétrica

- Ejercicios de calentamiento.
- Reconocimiento de la contracción uterina y control horario.
- Técnicas de respiración en contracción uterina.
- Posturas antálgicas.
- Masajes integrales y localizados.



Técnicas - Métodos

Técnicas: Ejercicios de calentamiento.

- Elongación de brazos y de cintura.
- Rotación de cuello.
- Oposición de descanso.
- Extensión de músculos dorsales.
- Elongación de músculos internos, pectorales.
- Elongación de músculos dorsales.
- Respiración abdominal.
- Reforzamiento de los músculos abdominales
- Respiración.
 - profunda (suave, lenta y profunda).
 - jadeante.
 - superficial y sostenida o de bloqueo.



Materiales

- Equipo de sonido.
- CD (música de la zona).
- DVD.
- TV.



Actividad

Relajación

- Posiciones de relajación.
- Posición ideal de relajación (PIR).



10'



Técnicas - Métodos

Posiciones útiles durante la primera etapa del parto (fase de dilatación).

- Deambulación.
- Inclinar sobre la cama y/o banco.
- Sentarse en una silla, pelota, banco, sillón, etc.
- Posición de cuatro puntos de apoyo o perrito.
- Posición de rodillas.
- Posición semi horizontal de costado.



Materiales

- Colchoneta.
- Sillas.
- Esferas.
- Cojines.
- Almohadas.
- Equipo de sonido.
- CD.



Actividad

Recomendaciones y tareas

Reforzar las siguientes ideas:

1. Es importante la participación del acompañante en el proceso de embarazo, y su ayuda para practicar los ejercicios.
2. Indicar que deben practicar en casa las técnicas aprendidas en la sesión.
3. Felicitar por su participación y trabajo.
4. Fijar el día y hora de la próxima sesión.



5'



Técnicas - Métodos

- Participativa.
- Dinámica.



Materiales

- Ficha de seguimiento.
- Tarjeta de asistencia.
- Cuaderno de registro.



Sesión 4

1 hora

ATENCIÓN DEL PARTO Y CONTACTO PRECOZ

Objetivos:



- Enseñar a las gestantes sobre el parto y sus periodos.
- Brindar información acerca de los tipos y posturas del parto con adecuación intercultural y atención humanizada.
- Preparar a las gestantes para el parto y sus periodos mediante técnicas de relajación y respiración.



Actividad

Recepción

- Integración del grupo y motivación.
- Retroalimentación.



Técnicas - Métodos

- Fondo musical de la zona.
- Expositiva.
- Participativa.
- Dinámica.



Materiales

- Identificadores.
- Pizarra y accesorios.
- Plumones.
- Equipo de sonido.
- CD.
- Cuaderno de registro.
- Tarjeta de asistencia.



5'



Actividad

Conceptos básicos

Tipos de parto:

- Fisiológico: Horizontal y vertical.
- Cesárea.

Posturas para el parto:

- Posición horizontal.
- Posición vertical y sus variedades.
- Posición instintiva.

Importancia y tipos de la relajación y la respiración:

- Relajación: Activo, pasiva, imaginación /visualización.
- Respiración: Superficial, profunda jadeo, durante la dilatación y el expulsivo.



20'



Técnicas - Métodos

- Lluvia de ideas.
- Audiovisual.
- Exposición dialogada.



Materiales

- Kit educativo (rotafolio, videos, CD, laminarios maquetas, folletería).
- Equipo de sonido.
- CD (música local).
- DVD.
- TV .



Actividad



Gimnasia obstétrica

Reforzar ciertos grupos musculares y prepararlos para el esfuerzo del parto.

- Dar mayor flexibilidad y elasticidad a los tejidos y articulaciones que intervienen en el parto.
- Mejorar el estado general mediante el estímulo de la respiración.
- Alivio de síntomas molestos en el embarazo.
- Técnicas del pujo.
- Prensa abdominal.
- Simulacro de pujo con técnicas de respiración superficial.



Técnicas - Métodos

Técnicas: Ejercicios de calentamiento.

- Elongación de brazos y de cintura.
- Rotación de cuello.
- Oposición de descanso.
- Extensión de músculos dorsales.
- Elongación de músculos internos, pectorales.
- Elongación de músculos dorsales.
- Respiración abdominal.
- Reforzamiento de los músculos abdominales.

Posturas para el parto.

Técnicas de respiración y relajación.

Posturas para el periodo expulsivo.



Materiales

- Equipo de sonido.
- CD (música de la zona).
- DVD.
- TV.



Actividad



Relajación

- Posiciones de relajación.
- Posición ideal de relajación (PIR).
- Taller.



Técnicas - Métodos

- PIR.
- Relajación, masajes, respiración, musicalización, hidroterapia, visualización, infusiones.
- Musicoterapia, cromoterapia, aromaterapia.



Materiales

- | | |
|---------------|---------------------|
| • Colchoneta. | • Almohadas. |
| • Sillas. | • Equipo de sonido. |
| • Esferas. | • CD. |
| • Cojines. | |



Actividad



Recomendaciones y tareas

Reforzar las siguientes ideas:

1. Indicar que deben practicar en casa las técnicas aprendidas en la sesión.
2. Felicitar por su participación y trabajo.
3. Fijar el día y hora de la próxima sesión.



Técnicas - Métodos

- Participativa.
- Dinámica.



Materiales

- | | |
|--------------------------|-------------------------|
| • Ficha de seguimiento. | • Cuaderno de registro. |
| • Tarjeta de asistencia. | |



Objetivos:



- Enseñar a la gestante, su pareja y familia cómo reconocer los signos y síntomas de alarma y sobre los cuidados durante el puerperio.
- Educar a la gestante, pareja y familia sobre el recién nacido y signos de alarma.
- Instruir a la pareja y la familia sobre su rol para el soporte emocional de la puérpera.
- Educar a la gestante y su pareja para una salud sexual y reproductiva en el puerperio.
- Capacitar a la gestante y su pareja para una lactancia materna exclusiva y exitosa.
- Planificación Familiar.



Actividad

Recepción y bienvenida

- Integración del grupo y motivación.
- Retroalimentación.



Técnicas - Métodos

- Fondo musical de la zona.
- Expositiva.
- Participativa.
- Dinámica.



Materiales

- Identificadores.
- Pizarra y accesorios.
- Plumones.
- Equipo de sonido.
- CD.
- Cuaderno de registro.
- Tarjeta de asistencia.



5'



Actividad

Conceptos básicos

- Cuidados en el puerperio (Normal y pos cesárea).
- Signos de alarma durante el puerperio.
- Signos de alarma en el recién nacido.
- El baño y masajes en el recién nacido.
- Rol de la pareja y la familia como soporte emocional durante el puerperio. y en la atención del recién nacido.
- Sexualidad en el puerperio.



20'

- Maternidad y paternidad responsable, planificación familiar.
- Lactancia materna (técnicas, beneficios).
- Cambios psicológicos.



Técnicas - Métodos

- Lluvia de ideas.
- Audiovisual.
- Exposición dialogada.



Materiales

- Kit educativo (rotafolio, videos, CD, laminarios maquetas, folletería).
- Equipo de sonido.
- CD (música local).
- DVD.
- TV.



Actividad



20'

Gimnasia obstétrica

- Ejercicios de calentamiento.
- Ejercicios de control neuromuscular: miembros superiores, pectorales, circulatorios, perineales (ADORACION, GATO).
- Técnica y postura de amamantamiento.
- Respiración sostenida.
- Relajación progresiva profunda (Jacobson).
- Rutina de gimnasia pos parto: demostraciones.
 - Estiramiento: a nivel del tronco.
 - Ejercicios pos parto: periné, pectorales, abdominal.



Técnicas - Métodos

Técnicas: Ejercicios de calentamiento.

- Elongación de brazos y de cintura.
- Rotación de cuello.
- Oposición de descanso.
- Extensión de músculos dorsales.
- Elongación de músculos internos, pectorales.
- Elongación de músculos dorsales.
- Respiración abdominal.
- Reforzamiento de los músculos abdominales.



Materiales

- Equipo de sonido.
- CD (música de la zona).
- DVD.
- TV.



Actividad



10'

Relajación

- Posiciones de relajación.
- Posición ideal de relajación (PIR).
- Taller.



Técnicas - Métodos

- PIR.
- Musicoterapia, cromoterapia, aromaterapia.



Materiales

- Colchoneta.
- Sillas.
- Esferas.
- Cojines.
- Almohadas.
- Equipo de sonido.
- CD.



Actividad



5'

Recomendaciones y tareas

Reforzar las siguientes ideas:

1. Indicar que deben practicar en casa las técnicas aprendidas en la sesión.
2. Felicitar por su participación y trabajo.
3. Fijar el día y hora de la próxima sesión.



Técnicas - Métodos

- Participativa.
- Dinámica.



Materiales

- Ficha de seguimiento.
- Tarjeta de asistencia.
- Cuaderno de registro.

CENTRO DE SALUD MATERNO INFANTIL "TAHUANTINSUYO BAJO"



Sesión 6

30 Minutos

RECONOCIMIENTO DE LOS AMBIENTES

Objetivos:



- Familiarizar a la gestante con los ambientes y el personal que labora en el establecimiento de salud, según corresponda.
- Evaluar el proceso de aprendizaje de las sesiones. (elementos de fijación).
- Preparar el maletín básico para llevar en el momento del parto.
- Clausura del programa.



Actividad

Recepción

- Integración del grupo y motivación.
- Retroalimentación.



Técnicas - Métodos

- Fondo musical de la zona.
- Expositiva.
- Participativa.
- Dinámica.



Materiales

- Identificadores.
- Pizarra y accesorios.
- Plumones.
- Equipo de sonido.
- CD.
- Cuaderno de registro.
- Tarjeta de asistencia.



5'



Actividad

Conceptos básicos

- Visita guiada: Recorrido del área física integrando el proceso del parto vaginal o por cesárea, incluir exteriores de sala de operaciones y sala del recién nacido.

Alternativa, Visualización de video: Responder preguntas y orientación de referencia.

- Retroalimentación y satisfacción del usuario.
- Repaso de las rutinas anteriores.



Técnicas - Métodos

- Reconocimiento de ambientes.



20'



Materiales

- Kit educativo (rotafolio, videos, CD, laminarios maquetas, folletería).
- Equipo de sonido.
- CD (música local).
- DVD.
- TV.



Actividad



5'

Recomendaciones y tareas

Reforzar las siguientes ideas:

1. Indicar que deben practicar en casa las técnicas aprendidas en la sesión.
2. Felicitar por su participación y trabajo.
3. Fijar el día y hora de la próxima sesión.



Técnicas - Métodos

- Participativa.
- Dinámica.



Materiales

- Ficha de seguimiento.
- Tarjeta de asistencia.
- Cuaderno de registro.

6.2.2 Estimulación Prenatal

OBJETIVO

- Potenciar el desarrollo físico, mental y sensorial del ser humano a través de técnicas de estimulación táctil, visual y sonora.

BENEFICIOS para la madre

- Fortalece el vínculo en la madre hacia su niño por nacer y su pareja, estimulando la armonía de sus estados afectivos y psicológicos.
- Mejora la práctica de hábitos y estilos de vida saludable.
- Mejora la responsabilidad materna y paterna en el cuidado de su bebé.
- Mejora y consolida la relación de pareja y familia.
- Favorece el éxito de la lactancia materna.

BENEFICIOS para el bebé

- Mejora el desarrollo visual, auditivo y motor. Tienen mayor capacidad de aprendizaje, atención y manejan mejor las situaciones de stress (por ejemplo: el exceso de ruido).
- Mejora la adaptación del niño al mundo, sus percepciones de espacio y movimiento, siendo más sociables, creativos y exploradores, incrementa su capacidad de atención y concentración para el estudio.

METODOLOGÍA

1. DE LA ORGANIZACIÓN.-

- Charlas de motivación y difusión.
- Captación, inscripción y citas.
- Registro en ficha de datos (anexo 4).
- Ambientación para el desarrollo de los talleres.
- Entrega de tarjeta de asistencia.
- Cartilla de estimulación prenatal.
- Citar a las sesiones de estimulación prenatal de acuerdo a semanas de gestación y horario establecido.
- Realizar el registro y resumen de actividades diarias.(anexo3)
- Realizar seguimiento y evaluaciones de las actividades realizadas.
- Los grupos deben estar integradas por 10 gestantes como máximo, considerando las parejas y/o acompañantes.
- El total de sesiones son 06 , con 03 talleres complementarios.
- La edad gestacional ideal para la estimulación es a partir de las 24 semanas.
- Elaborar una breve historial clínico (ficha de datos).

- Cada taller tendrá una duración de 1 hora como promedio.
- Las sesiones se brindan semanalmente hasta completar el mínimo de 06 sesiones en total.
- De preferencia las sesiones deben ser sucesivas y continuas, mas no es exigencia para la culminación de las mismas.
- Se debe reprogramar las sesiones faltantes, de no haber podido asistir a las mismas, de ser el caso.
- En los establecimientos FONP, las sesiones de psicoprofilaxis obstétrica y estimulación prenatal se realizarán el mismo día, respetando la metodología para cada una de las actividades.

2. DE LAS SESIONES

- **Sesión 1:** Conociendo a mi bebé
- **Sesión 2:** Vínculo prenatal
- **Sesión 3:** Desarrollo cerebral fetal
- **Sesión 4:** Comunicación afectiva prenatal
- **Sesión 5:** Música y embarazo con adecuación Intercultural
- **Sesión 6:** Vinculación post parto