

TALLERES DIDÁCTICOS

	MÓDULO I	MÓDULO II						
	Dirigido a las gestantes de menos de 20 semanas, se imparte en una sola sesión. Es aconsejable fomentar la participación de las mujeres y sus parejas.	Dirigido a las gestantes y sus parejas a partir de la semana 28. Consta de 7 sesiones a impartir con periodicidad semanal. Además de la exposición teórica, se recomienda la realización de ejercicios físicos y de relajación, así como diferentes actividades que faciliten la participación de todas y todos los asistentes a cada sesión.						
Semana de Gestación	0-20	28	29	30	31	32	33	34
TEMA	I. CAMBIOS DURANTE EL EMBARAZO	II. MATERNIDAD Y PATERNIDAD CORRESPONSABLE	III. EL PARTO I	IV. EL PARTO II Y EL PLAN DE PARTO	V. MANEJO DEL DOLOR	VI. CUIDADOS GENERALES DEL RECIÉN NACIDO	VII. EL PUERPERIO	VIII. LACTANCIA MATERNA
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> Conocer los cambios normales en el embarazo. Identificar signos de alarma y cambios anormales durante la gestación. Optimizar hábitos saludables. Adquirir estrategias y recursos que ayuden a la mujer en su adaptación a los cambios físicos y emocionales. 	<ul style="list-style-type: none"> Indagar sobre el modelo de relación personal. Analizar las relaciones de poder en la familia. Reflexionar sobre su estilo maternal y paternal. Indagar sobre la corresponsabilidad. Fomentar el inicio de la socialización de niñas y niños en relaciones de igualdad. 	<ul style="list-style-type: none"> Identificar las dudas y miedos con respecto al proceso de parto. Conocer el proceso del parto. Reconocer el inicio del mismo. Favorecer la autonomía de la mujer en todo el proceso. 	<ul style="list-style-type: none"> Conocer herramientas para afrontar el parto. Distinguir las diferentes etapas del parto. Relacionar con sensaciones corporales. Distinguir los diferentes tipos de parto. 	<ul style="list-style-type: none"> Conocer los distintos métodos para afrontar el dolor. Preparar psicológicamente a la mujer. Instruir al acompañante. 	<ul style="list-style-type: none"> Necesidades físicas y afectivas del RN. Aspectos funcionales al nacimiento. Programa de salud infantil y calendario vacunal vigente. Medidas para la salud de la criatura en su desarrollo. Medidas posturales para la prevención del síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL). 	<ul style="list-style-type: none"> Identificar los cambios normales en el puerperio, así como los signos de alarma. Conocer los métodos anticonceptivos que pueden utilizar durante este periodo. 	<ul style="list-style-type: none"> Promover una lactancia materna exitosa y prolongada. Beneficios de la lactancia materna. Técnicas para amamantar. Identificar prácticas y problemas. Eliminar mitos y falsas creencias. Recursos existentes de apoyo a la lactancia.
ÍNDICE	<ul style="list-style-type: none"> Cambios físicos y psicológicos percibidos durante el embarazo. Promoción de hábitos saludables y cuidados. 	<ul style="list-style-type: none"> Socialización Modelos de género. Modelos de Relación. Adquisición de la identidad femenina y masculina. Violencia de Género. 	<ul style="list-style-type: none"> Dudas/Miedos respecto al proceso del parto. Inicio del parto. Qué ocurre en el hospital. Preparación de la "maleta". Cuándo acudir al hospital. Ejercicio Físico. Respiración / Relajación. 	<ul style="list-style-type: none"> Etapas del parto. Tipos de parto. Dudas / Miedos II. Plan de parto. Ejercicio Físico. Respiración / Relajación. 	<ul style="list-style-type: none"> Valoración individual del dolor de parto. Métodos farmacológicos y no-farmacológicos. Respiraciones de la dilatación. Dolor y mente. Preparación psicológica para el dolor. 	<ul style="list-style-type: none"> Características fisiológicas de los y las RN. Cuidados generales del nacimiento. Ejercicio Físico. Respiración / Relajación. 	<ul style="list-style-type: none"> El puerperio. Ejercicio Físico. Respiración / Relajación. 	<ul style="list-style-type: none"> Ventajas e inconvenientes. Fisiología de la lactancia materna. Características y composición de la leche. Agarre y postura. Problemas que pueden aparecer y como resolverlos. Lactancia en situaciones difíciles. Recursos de apoyo a la lactancia. Ejercicio Físico. Evaluación del programa de educación maternal y paternal.
FICHAS		2.1. Maternidad-Paternidad. 2.2. Modelos de Género. 2.3. Distribución del tiempo. 2.4. ¿Asignando género? 2.5. Caricatura roles de género. 2.6. Prevención de la violencia de género en la juventud. 2.7. El final del cuento de hadas.	3.1. Preparación de la maleta. 3.2. Cuándo acudir al hospital.	4.1. Vivencias de parto. 4.2. Dudas / Miedos II. 4.3. Plan de parto.	5.1. Qué representa para ti el dolor de parto. 5.2. Respiraciones de la dilatación. 5.3. Preparación psicológica para el dolor.			8.1. Mitos y falsas creencias de la lactancia materna.