



TALLERES DIDÁCTICOS EMBARAZO



| SESIONES | EMBARAZO I | EMBARAZO II | PARTO I | PARTO II | PUERPERIO | ALIMENTACIÓN DE LA CRIATURA RECIÉN NACIDA | CUIDADOS DE LA CRIATURA RECIÉN NACIDA | PORTEO |
|----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| SEMANAS DE GESTACIÓN | 14- 18 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 |
| OBJETIVO GENERAL | Tomar contacto con el grupo de iguales y dar a conocer los principales cambios del embarazo y los cuidados que precisan | Avanzar en el cuidado del embarazo, con especial atención a la salud mental perinatal y a la corresponsabilidad | Comprender la fisiología del parto en toda su complejidad con especial mención al dolor y al papel de la pareja/ acompañante | Comprender el proceso de parto y sus etapas, manifestando la mujer sus preferencias en el plan de parto. | Comprender la complejidad del puerperio en toda su dimensión y desarrollar estrategias para su cuidado. | Conocer las opciones de alimentación de la criatura recién nacida para poder tomar una decisión informada | Conocer los principales cuidados que debemos prestar a la criatura recién nacida, en el hospital y en casa. | Comprender el contacto físico como necesidad vital de la criatura recién nacida y el porteo como una herramienta para satisfacerla. |
| RESULTADOS DE APRENDIZAJE | <p>Que las embarazadas y sus acompañantes puedan:</p> <ul style="list-style-type: none"> Adquirir información sobre el seguimiento del embarazo y hábitos de vida saludable. Adquirir habilidades para identificar los cambios normales del embarazo y aumentar su autocuidado. Desarrollar actitudes para reconocer el grupo de iguales como espacio de apoyo, aprendizaje y soporte | <p>Que las embarazadas y sus acompañantes puedan:</p> <ul style="list-style-type: none"> Adquirir información sobre cambios esperables y seguimiento del embarazo en el tercer trimestre. Adquirir habilidades para identificar signos de alarma y aumentar su autocuidado Desarrollar actitudes para lograr la corresponsabilidad efectiva y afrontar la recta final del embarazo con optimismo | <p>Que las embarazadas y sus acompañantes puedan:</p> <ul style="list-style-type: none"> Adquirir información sobre la dimensión física y neurohormonal Adquirir habilidades para la gestión del dolor y el miedo al parto. Desarrollar actitudes para afrontar el parto con confianza en las capacidades propias | <p>Que las embarazadas y sus acompañantes puedan:</p> <ul style="list-style-type: none"> Adquirir información sobre signos y síntomas de inicio de parto. Adquirir habilidades para la gestión emocional del parto y los distintos escenarios que pueden darse. Desarrollar actitudes para una participación activa de la mujer y su pareja, a través del plan de parto. | <p>Que las embarazadas y sus acompañantes puedan:</p> <ul style="list-style-type: none"> Adquirir información sobre los cambios normales del puerperio, frente a los signos de alarma. Sexualidad y anticoncepción. Adquirir habilidades para priorizar tareas y establecer límites. Desarrollar actitudes para afrontar el puerperio con realismo. | <p>Que las embarazadas y sus acompañantes puedan:</p> <ul style="list-style-type: none"> Adquirir información sobre fisiología y patología de la lactancia materna, así como nociones importantes de alimentación con fórmulas artificiales. Adquirir habilidades para identificar problemas y buscar soluciones. Desarrollar actitudes para afrontar la lactancia con realismo. | <p>Que las embarazadas y sus acompañantes puedan:</p> <ul style="list-style-type: none"> Adquirir información sobre los cuidados básicos que precisan las criaturas recién nacidas. Adquirir habilidades para identificar los rasgos normales de la criatura recién nacida y discernir los motivos de consulta. Desarrollar actitudes para afrontar el cuidado del recién nacido desde la corresponsabilidad y libres de condicionantes. | <p>Que las embarazadas y sus acompañantes puedan:</p> <ul style="list-style-type: none"> Adquirir información sobre el porteo y sus posibilidades. Adquirir habilidades para identificar portabebés ergonómicos evolutivos. Desarrollar actitudes para ver el porteo como una herramienta más y reconocer el piel con piel como una necesidad fisiológica para la regulación del sistema nervioso autónomo. |
| TIEMPO | <p>Duración total de 90-120 min. Tiempo total de actividades 45 min:</p> <ul style="list-style-type: none"> Actividad 1.1: 15 min Actividad 1.2: Se realiza en domicilio. Actividad 1.3: 15 min. Actividad 1.4: 15 min. | <p>Duración total de 90-120 min. Tiempo total de actividades 55 min:</p> <ul style="list-style-type: none"> Actividad 2.1: 15 min Actividad 2.2: se realiza en domicilio Actividad 2.3: 10 min. Actividad 2.4: 15 min Actividad 2.5: 15 min. | <p>Duración total de 90-120 min. Tiempo total de actividades 75 min:</p> <ul style="list-style-type: none"> Actividad 3.1: 15 min. Actividad 3.2: 15 min. Actividad 3.3: 10 min. Actividad 3.4: Partour en hospital Actividad 3.5 : 15 min. Actividad 3.6: 20 min. | <p>Duración total de 90-120 min. Tiempo total de actividades 60 min:</p> <ul style="list-style-type: none"> Actividad 4.1: 15 min. Actividad 4.2: 15 min. Actividad 4.3: 15 min. Actividad 4.4: 15 min. | <p>Duración total de 90-120 min. Tiempo total de actividades 60 min:</p> <ul style="list-style-type: none"> Actividad 5.1: 15 min. Actividad 5.2: 15 min. Actividad 5.3: 30 min. | <p>Duración total de 90-120 min. Tiempo total de actividades 90-120 min:</p> <ul style="list-style-type: none"> Actividad 6.1: 15 min. Actividad 6.2: 90-120 min: esta actividad es compartida con la sesión de posparto, (lactancia y destete), con participación de ambos grupos Actividad 5.3: 30 min. | <p>Duración total de 90-120 min. Tiempo total de actividades 30 min:</p> <ul style="list-style-type: none"> Actividad 7.1: 15 min Actividad 7.2: 15 min | <p>Duración total de 90-120 min. Tiempo total de actividades 15 min:</p> <ul style="list-style-type: none"> Actividad 8.1: 15 min |
| MATERIALES Y DESARROLLO PRÁCTICO | <p>Puede realizarse por TEAMS si fuese necesario.</p> <ul style="list-style-type: none"> Video con rutina de ejercicios para realizar en domicilio (código QR). <p>Se entregarán los siguientes trípticos:</p> <ul style="list-style-type: none"> Seguimiento del embarazo. Alimentación. Los primeros 1000 días. Disruptores endocrinos. | <ul style="list-style-type: none"> Video de ejercicios de Kegel del Osakidetza (código QR). Enlace al folleto de masaje perineal (código QR). <p>Se entregarán los siguientes trípticos:</p> <ul style="list-style-type: none"> Higiene postural durante el embarazo. Salud mental perinatal y mindfulness. Mi bebé está de nalgas. VCE Ejercicio acuático en embarazo | <p>Se entregarán los siguientes trípticos:</p> <ul style="list-style-type: none"> Etapas del parto: Parir en movimiento. El dolor durante el parto. Recursos. | <p>Se entregarán los siguientes trípticos:</p> <ul style="list-style-type: none"> Etapas del parto: Parir en movimiento. El dolor durante el parto. Recursos. Plan de parto y de posparto. | <p>Se entregarán los siguientes trípticos:</p> <ul style="list-style-type: none"> Sexualidad y anticoncepción en el puerperio. Plan de parto y de posparto. Trámites administrativos tras el nacimiento de tu bebé y ayudas a la maternidad. | <ul style="list-style-type: none"> Video: extracción manual de calostro (código QR). Infografía: "señales de que la alimentación va bien" (código QR). Infografía: regala cuidados (código QR). <p>Se entregarán los siguientes trípticos:</p> <ul style="list-style-type: none"> Extracción prenatal de calostro. | <p>Se entregarán los siguientes trípticos:</p> <ul style="list-style-type: none"> Sueño del bebé. Lo que necesitas saber. Cuidados de la criatura recién nacida. | <p>Se entregarán los siguientes trípticos:</p> <ul style="list-style-type: none"> Porteo del bebé |



TALLERES DIDÁCTICOS POSPARTO



Las sesiones se plantean de forma secuencial, aunque pueden realizarse como grupos abiertos en los que las mujeres irían incorporándose conforme den a luz a sus hijos/as, teniendo en cuenta la organización de cada centro. Es recomendable la participación de las parejas o una persona de confianza.

* Se conciben las sesiones con un enfoque multidisciplinar, adaptándose a las posibilidades y recursos de cada equipo de Atención Primaria.

| SESIONES | RECUPERACIÓN FÍSICA POSPARTO | SALUD MENTAL PERINATAL | SEXUALIDAD Y ANTICONSEPCIÓN EN EL POSPARTO | CORRESPONSABILIDAD Y COEDUCACIÓN | PRIMEROS AUXILIOS EN PEDIATRÍA PARA FAMILIAS | SUEÑO Y MASAJE INFANTIL | LACTANCIA Y DESTETE | ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA |
|-----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| OBJETIVO GENERAL | Tomar conciencia de las vulnerabilidades físicas del puerperio y fomentar la actividad y el autocuidado. | Visibilizar los problemas de salud mental que pueden afectar a la mujer en el puerperio y desestigmatizarlos como paso previo e indispensable para la búsqueda de ayuda. | Visibilizar los cambios en la salud sexual que pueden afectar a la mujer en el puerperio y dar a conocer los distintos métodos anticonceptivos disponibles. | Trabajar los conceptos de corresponsabilidad y coeducación como base para construir una sociedad más equitativa y justa. | Abordar los principales escenarios de emergencia en la infancia y proporcionar a las familias pautas prácticas y seguras de actuación. | Analizar las particularidades del sueño infantil desde el respeto a la variabilidad intrínseca de cada niño y niña. Aproximarse al masaje infantil como práctica milenaria. | Resolver dudas concretas y plantear retos futuros, como son el deseo de seguir amamantando tras la reincorporación al trabajo y el destete. | Adquirir hábitos saludables de alimentación desde la infancia como etapa de desarrollo más importante y momento de aprendizaje. |
| RESULTADOS DE APRENDIZAJE | <p>Que las mujeres y sus parejas o acompañantes puedan:</p> <ul style="list-style-type: none"> Adquirir información sobre las estructuras más débiles tras el parto y las posibilidades de prevención y tratamiento de lesiones. Adquirir habilidades para llevar a cabo ejercicios básicos de recuperación. Desarrollar actitudes para aumentar el autocuidado y solicitar ayuda profesional, si se precisa. | <p>Que las mujeres y sus parejas o acompañantes puedan:</p> <ul style="list-style-type: none"> Adquirir información sobre los cambios normales y la psicopatología del puerperio. Adquirir habilidades para identificar sentimientos y cuidarse. Desarrollar actitudes para desestigmatizar los problemas de la esfera psicológica. | <p>Que las mujeres, sus parejas o acompañantes puedan:</p> <ul style="list-style-type: none"> Adquirir información sobre los cambios que experimenta la sexualidad en el puerperio y las distintas opciones de anticoncepción disponibles. Adquirir habilidades para solventar los retos que supone el puerperio en la salud sexual de la mujer y su pareja. Desarrollar actitudes para hablar más abiertamente de sexualidad, especialmente en el seno de la pareja. | <p>Que las mujeres, sus parejas o acompañantes puedan:</p> <ul style="list-style-type: none"> Adquirir información sobre los roles de género y cómo nos condicionan. Adquirir habilidades para reflexionar y ser autocríticos/as. Desarrollar actitudes para desafiar los estereotipos de género en el cuidado y la crianza. | <p>Que las mujeres y sus parejas o acompañantes puedan:</p> <ul style="list-style-type: none"> Adquirir información sobre los principales escenarios de emergencias. Adquirir habilidades para actuar cuando se presenten. Desarrollar actitudes para mantener la calma a la vez que somos proactivos. | <p>Que las mujeres y sus parejas o acompañantes puedan:</p> <ul style="list-style-type: none"> Adquirir información sobre las particularidades del sueño infantil. Adquirir habilidades para identificar las necesidades específicas de su hijo/a en relación al sueño y realizar maniobras básicas de masaje infantil. Desarrollar actitudes para conciliar las necesidades del bebé con las de sus progenitores. | <p>Que las mujeres y sus parejas o acompañantes puedan:</p> <ul style="list-style-type: none"> Adquirir información sobre los principales problemas de la lactancia, la reincorporación al trabajo y el destete. Adquirir habilidades para resolver los retos que puede plantear la lactancia. Desarrollar actitudes para desterrar la culpa ante los posibles problemas de la lactancia y el destete. | <p>Que las mujeres y sus parejas o acompañantes puedan:</p> <ul style="list-style-type: none"> Adquirir información sobre alimentación complementaria saludable. Adquirir habilidades para identificar errores en alimentación infantil. Desarrollar actitudes para respetar las señales de hambre y saciedad de los niños y niñas, así como sus gustos y preferencias. |
| TIEMPO | <p>Duración total de 90-120 min. Tiempo total de actividades 50 min:</p> <ul style="list-style-type: none"> Actividad 1.1: 10 min. Actividad 1.2: 10 min. Actividad 1.3: 30 min. | <p>Duración total de 90-120 min. Tiempo total de actividades 55 min:</p> <ul style="list-style-type: none"> Actividad 2.1: 20 min. Actividad 2.2: 15 min. Actividad 2.3: 10 min. Actividad 2.4: 10 min. | <p>Duración total de 90-120 min. Tiempo total de actividades 35 min:</p> <ul style="list-style-type: none"> Actividad 3.1: 20 min. Actividad 3.2: 15 min. | <p>Duración total de 90-120 min. Tiempo total de actividades 30 min:</p> <ul style="list-style-type: none"> Actividad 4.1: 15 min. Actividad 4.2: se realiza en domicilio. Actividad 4.3: 15 min (mediante código QR). | <p>Duración total de 90-120 min. Tiempo total de actividades 15 min:</p> <ul style="list-style-type: none"> Actividad 5.1: 15 min. | <p>Duración total de 90-120 min. Tiempo total de actividades 35 min:</p> <ul style="list-style-type: none"> Actividad 6.1: se realiza en domicilio. Actividad 6.2: 20 min. Actividad 6.3: 15 min (mediante acceso web a video y guía). | <p>Duración total de 90-120 min. Tiempo total de actividades 90-120 min:</p> <ul style="list-style-type: none"> Actividad 7.1: 90-120 min: esta actividad es compartida con la sesión de embarazo (alimentación de la criatura recién nacida), con participación de ambos grupos | <p>Duración total de 90-120 min. Tiempo total de actividades 40 min:</p> <ul style="list-style-type: none"> Actividad 8.1: 20 min. Actividad 8.2: 20 min. |
| MATERIALES Y DESARROLLO PRÁCTICO | <p>Sesión recomendada con enfoque multidisciplinar *</p> <ul style="list-style-type: none"> Video Kegel. Osakidetza (código QR) | <p>Sesión recomendada con enfoque multidisciplinar *</p> <p>Se entregarán los siguientes trípticos:</p> <ul style="list-style-type: none"> Tras el nacimiento del bebé seguimos siendo pareja. Salud mental perinatal y Mindfulness. | <p>Se entregarán los siguientes trípticos:</p> <ul style="list-style-type: none"> Sexualidad y anticoncepción en el puerperio. | <p>Sesión recomendada con enfoque multidisciplinar *</p> <ul style="list-style-type: none"> Enlace para actividad 4.3: Guía de Corresponsabilidad del Ayuntamiento de Oviedo. Paternidad cuidadora (código QR). Enlace: Guía para una crianza libre de estereotipos de UNICEF (código QR). Video: Y tú, ¿qué quieres ser de mayor? (código QR). | <p>Sesión recomendada con enfoque multidisciplinar *</p> <ul style="list-style-type: none"> Video: RCP en lactantes. Cruz Roja de Euskadi (código QR). Video: Atragantamiento en lactantes. Cruz Roja de Euskadi (código QR). <p>Se entregarán los siguientes trípticos:</p> <ul style="list-style-type: none"> Resumen primeros auxilios | <p>Sesión recomendada con enfoque multidisciplinar *</p> <ul style="list-style-type: none"> Video para la actividad 6.3: Masaje infantil. Servicio de Salud de Castilla y León (acceso página web). Enlace para actividad 6.3: Guía de masaje infantil. Euskadi (acceso página web). <p>Se entregarán los siguientes trípticos:</p> <ul style="list-style-type: none"> Sueño del bebé. Lo que necesitas saber. | <p>Se entregarán los siguientes trípticos:</p> <ul style="list-style-type: none"> Incorporación al trabajo. Elaboración de un banco de leche. | <p>Sesión recomendada con enfoque multidisciplinar *</p> <ul style="list-style-type: none"> Enlace: Guía “Acompañar las comidas de los niños y niñas”. Agencia de Salud Pública de Cataluña (código QR) <p>Se entregarán los siguientes trípticos:</p> <ul style="list-style-type: none"> Alimentación guiada por el bebé. Bay led weaning. |