

CURSO DE PREPARACIÓN INTEGRAL PARA EL EMBARAZO, PARTO Y POSPARTO

Dr. Juan Luis Alcázar

Matronas, Maite Larrea y Arancha Larrea

Departamento de Obstetricia y Ginecología, Clínica Universidad de Navarra



EMBARAZO

- Proceso fisiológico, exclusivo de la mujer, en el que se gesta un nuevo ser humano.
- Dura 281 días de media
- Finaliza con el parto



EMBARAZO

- Bienestar emocional en el embarazo/vínculo madre-hijo
 - ESENCIAL
 - REAL
 - EL PADRE DEBE PARTICIPAR
- ECOGRAFÍA
- MEDICO/MATRONA
 - EMPATIA
 - CUIDADO. PRESTAR ATENCIÓN

EMBARAZO

- CUIDADOS

- ALIMENTACIÓN

- Ganancia ponderal 11-14 kg. Peso pregestacional es importante
 - Equilibrada
 - Alimentos, como la carne o el pescado, cocinados a la plancha, al horno, hervidos o al vapor.
 - Evitar atún rojo, pez espada, lucio, tiburón
 - Aumentar de forma moderada el consumo de frutas, verduras, pan, con preferencia integral, arroz, pasta y legumbres.
 - Tomar entre medio y un litro de leche al día, preferiblemente desnatada, o su equivalente en yogur o queso fresco.
 - Sal yodada.
 - Reducir ingesta de grasa saturada.
 - Reducir ingesta de azúcares refinados.
 - Evitar bebidas gaseosas, estimulantes.

EMBARAZO

- CUIDADOS
 - Ejercicio

¿Qué beneficios tiene el realizar ejercicio en el embarazo?

- Reduce el dolor de espalda, el estreñimiento, el edema (hinchazón) y el insomnio.
- Aumenta la energía, la fuerza y la resistencia, tonifica los músculos.
- Mejora el humor y previene la depresión.
- Previene o trata la hipertensión y la diabetes gestacional.
- Mejora la resistencia al esfuerzo y el dolor para afrontar el parto sin acortar los tiempos del mismo.

¿Qué tipo de ejercicio puede realizar la embarazada?

- Caminar: El más importante, bueno para todas las gestantes.
- Actividad física dirigida: Gimnasia, biodanza, pilates.
- Nadar: Moviliza casi todo los músculos.
- Bicicleta: Evitar la competición.
- Correr: No iniciarla durante la gestación.

¿Qué características debe tener el ejercicio?

- Debe ser seguro (evitar si hace calor, humedad o se tiene fiebre) y ameno.
- Mejor por la mañana: 10-11 h.
- Desayunar e hidratarse previamente al ejercicio.
- Realizarlo con ropa cómoda.
- Realizar calentamiento anterior y estiramiento posterior al ejercicio.
- El ejercicio debe ser aeróbico.
- De intensidad moderada :

¿Qué tipo de ejercicio debería evitar la embarazada?

- Deportes de contacto, con riesgo de caídas o ejercicios extenuantes.
- Alpinismo, atletismo, submarinismo...
- Fútbol, esquí, rugby, deportes de combate...

¿Qué contraindica el ejercicio en el embarazo?



EMBARAZO

- CUIDADOS
 - Alcohol, tabaco, drogas
 - Medicamentos. Exposición a radiación ionizante
 - Relaciones sexuales
 - Higiene, vestido, calzado
 - Viajes
 - Trabajo

EMBARAZO

- Cambios esperables en el cuerpo
 - Más **sensible y emotiva**, y en ocasiones **cansada y fatigada**.
 - Mayor **pigmentación de la piel** y, a veces, la aparición de **estrías**.
 - Las **mamas aumentan** de tamaño, el **pezón** es más sensible y puede aparecer leche antes de terminar el embarazo. No es aconsejable la manipulación del pezón.
 - **Náuseas y vómitos**, sobre todo por las mañanas, son frecuentes durante los tres primeros meses del embarazo, así como el **ardor de estómago** en la segunda mitad del embarazo.
 - El **estreñimiento** y las **hemorroides** con frecuentes.
 - Las **varices** son frecuentes, sobre todo al final de la gestación. Evite las ropas ajustadas. No permanezca parada de pie durante períodos prolongados. Descanse con las piernas elevadas. Es aconsejable utilizar medias elásticas hasta la cintura.
 - La **hinchazón** de pies y tobillos a lo largo del día no es un signo preocupante.
 - Los **dolores de espalda** aparecen principalmente al final del embarazo, cuando la mujer gestante modifica su postura corporal por el crecimiento del feto. Procure utilizar asientos con respaldo recto, evitar cargas pesadas y utilizar un colchón duro para su descanso.



EMBARAZO

- Temores
 - ¿Mi hijo o hija está bien?
 - Diagnóstico prenatal
 - ¿Cómo será el parto?

PARTO

"Yo se parir.

Como parieron las mujeres que me precedieron.
Mi madre, mi abuela, mi bisabuela, mi tatarabuela,
Y así hasta la primera mujer.
Lo llevo grabado en mis células.
Es su legado.

Mi cuerpo sabe parir.
Como sabe respirar, digerir, engendrar, andar, hablar, pensar.
Está perfectamente diseñado para ello:
Mi pelvis, mi útero, mi vagina,
son obras de ingeniería
al servicio de la fuerza de la vida. (Mónica Manso)



PARTO

PREPARACIÓN PARA EL HOSPITAL

- **PARA LA MADRE:**

- Bata, camisones (abierto para la lactancia) y zapatillas
- Sujetador específico para la lactancia
- Braguitas de papel
- Bolsa de aseo

- **PARA EL BEBÉ:**

- Ropa para el momento del alta, adecuada según la época.
- Durante el ingreso, en la mayoría de los hospitales todo lo que precisa el bebé, es suministrado por el hospital.



PARTO

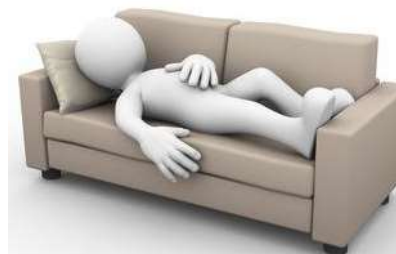
PÓDROMOS DE PARTO

- Contracciones irregulares.
- Expulsión de tapón mucoso.

**NO DEBE ACUDIR AL
HOSPITAL**

• **¿Qué podemos hacer en casa?**

- Baño caliente.
- Aplicar calor local.
- Gimnasia en fitball.
- Masaje.
- Aromaterapia.
- Música relajante.



PARTO

CUANDO ACUDIR AL HOSPITAL

- Contracciones uterinas (cada 5mn durante 2h).
- Rotura de aguas.
- Hemorragia vaginal.
- No notar moverse al bebé.



PARTO

FASES DEL PARTO

- DILATACIÓN



- EXPULSIVO



- ALUMBRAMIENTO



PARTO

DILATACIÓN

- Etapa en la que se produce el borramiento y la dilatación completa. Significa que la presentación fetal puede pasar a través de él.
- **Primíparas:** En primer lugar se produce el borramiento, ablandamiento y centrado del cuello y posteriormente la dilatación.
- **Múltiparas :** La dilatación y el borramiento se producen conjuntamente.

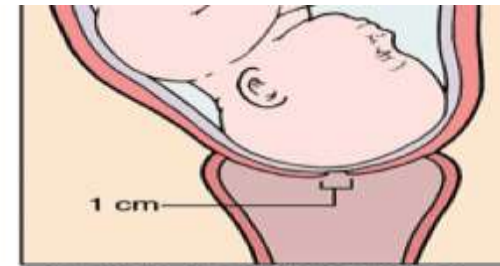


PARTO

- BORRAMIENTO



1. Cuello del útero sin borramiento ni dilatación.



2. Cuello del útero borrado y dilatado a 1 cm.

- DILATACIÓN



PARTO

DILATACIÓN

- **ALIVIO DEL DOLOR EN SALA DE DILATACIÓN.**
 - Relajación, respiraciones
 - Música relajante
 - Ejercicios con Filball
 - Masaje pareja
 - Anestesia epidural

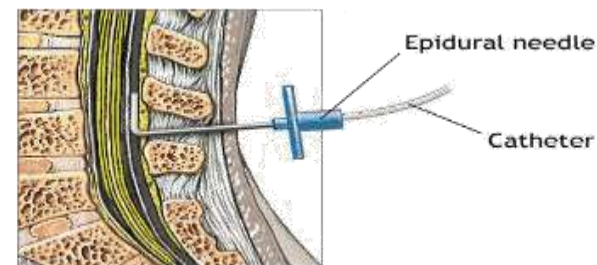


PARTO

DILATACIÓN

- **ANESTESIA EPIDURAL:**

- Cuando el parto está instaurado.
- MANTENER POSTURA estando QUIETA Y AVISAR CONTRACCIÓN



PARTO

DILATACIÓN

- **EXPLORACIONES Y PRUEBAS DURANTE LA DILATACIÓN**

- Tacto vaginal



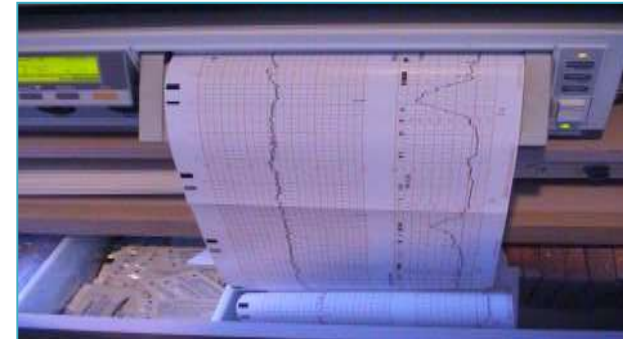
- Rotura de bolsa



PARTO

DILATACIÓN

- **¿COMO SABEMOS QUE EL BEBÉ ESTÁ BIEN?**
 - REGISTRO TOCOCARDIOGRAFICO
 - PH (Sólo si es necesario)



PARTO

EXPULSIVO

- El cuello ha desaparecido
- El bebé va descendiendo hasta conseguir salir
- Es un proceso de duración variable
- Pujos
- Termina cuando nace el bebé
- Evitar episiotomía



PARTO

EXPULSIVO

- DIFERENTES POSTURAS

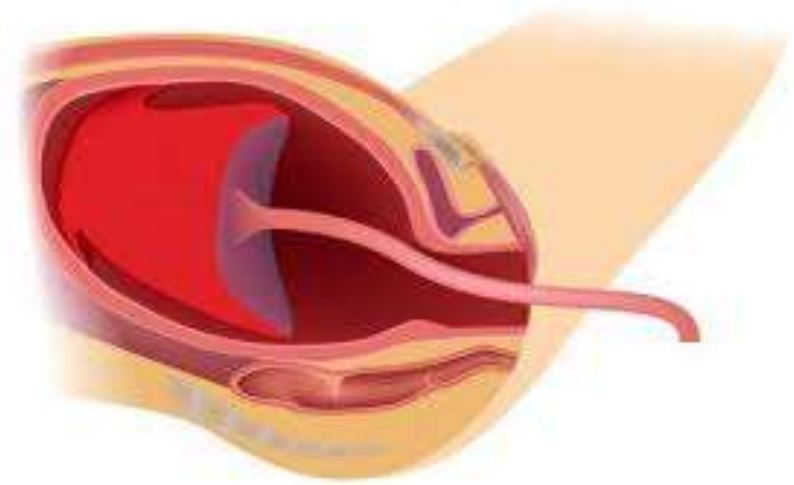


PARTO

ALUMBRAMIENTO

- Salida de la placenta y membranas
- Sensación de ocupación en vagina
- Formación del globo de seguridad en el Útero

TRAS EL ALUMBRAMIENTO SE REVISA EL CANAL DEL PARTO
Y SE SUTURA SI FUERA PRECISO



PUERPERIO

PUERPERIO

- Periodo que abarca desde el alumbramiento hasta la regresión de la mujer al estado que tenía antes del embarazo
 - **Puerperio inmediato**
 - **Puerperio clínico**
 - **Puerperio tardío**



PUERPERIO

PUERPERIO

- **EDUCACION SANITARIA**

- Estado emocional
- Alimentación
- Higiene
- Descanso
- Sexualidad
- Vestimenta
- Ejercicio



LACTANCIA MATERNA

LACTANCIA

- El mejor alimento para tu bebé
- No produce alergias
- Económica
- Cómoda
- Unión afectiva
- Mejor recuperación para la madre
- Disminuye el riesgo de cáncer de mama
- Mejora la autoestima materna
- Menor depresión posparto

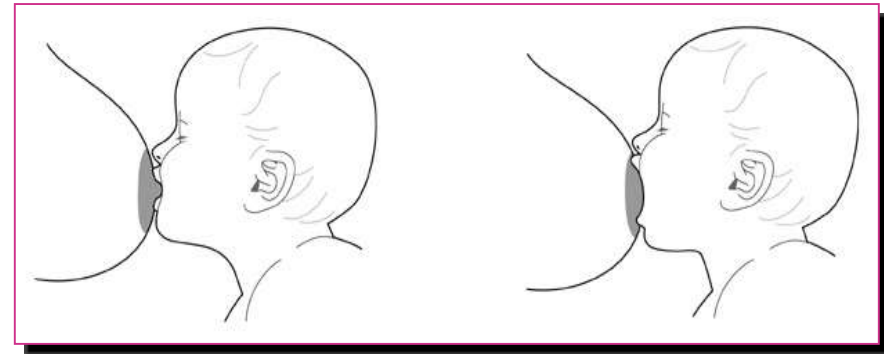


LACTANCIA MATERNA

LACTANCIA

• TECNICA

- Reflejo de búsqueda
- Rozar labio inferior
- Sujetar en forma de C si es necesario
- Que el bebé coja el pezón y la mayor parte de la areola



LACTANCIA MATERNA

LACTANCIA

- POSICIONES



CUIDADOS BÁSICOS DEL RN

CUIDADOS DEL RN EN EL DOMICILIO

- CUIDADOS DEL CORDÓN
- BAÑO
- MASAJE
- ALIMENTACION
- VÍNCULO AFECTIVO
- ELIMINACIÓN
- DESCANSO



CUIDADOS BÁSICOS DEL RN

CUIDADOS DEL RN EN EL DOMICILIO

- **CUIDADOS DEL CORDÓN**

- Mantener limpio y seco
- No bañar hasta que se haya desprendido

- **BAÑO**

- Lavar de la zona más limpia a la más sucia
- Utilizar poco jabón neutro
- Tª del agua 35°C
- Secar pliegues
- Hidratar y masajear



CUIDADOS BÁSICOS DEL RN

CUIDADOS DEL RN EN EL DOMICILIO

- **MASAJE**

- Fortalece el vínculo emocional
- Dormir mejor
- Favorece la digestión
- Tranquiliza al RN irritable



- **VESTIDO**

- Facilidad para la pérdida de calor
- No hay que abrigar
- Tejidos de algodón, hilo



CUIDADOS BÁSICOS DEL RN

CUIDADOS DEL RN EN EL DOMICILIO

- **ALIMENTACIÓN**

- Lactancia materna
- Lactancia artificial



- **VÍNCULO AFECTIVO**

- Quiereme
- Acariciame
- Cantame
- Hablame



CUIDADOS BÁSICOS DEL RN

CUIDADOS DEL RN EN EL DOMICILIO

- **ELIMINACIÓN**

- Deposición de transición
- Dependerá del tipo de lactancia

- **DESCANSO**

- Posición recomendada DS
- No almohada
- Ropa de cuna ligera y transpirable



PADRE EN EL EMBARAZO

- **MADRID.-** En torno a un 10% de los padres sufre depresión antes o después de que su pareja de a luz, según una revisión que publica 'The Journal of the American Medical Association'('JAMA'). El periodo de mayor incidencia se sitúa entre los tres y los seis meses después del nacimiento del nuevo hijo.
- **Diario “El Mundo” 16/4/2014**



PADRE EN EL EMBARAZO

- **EMBARAZO**

Tradicionalmente el embarazo y parto ha sido “cosa de mujeres”.

- **Situación especial en la vida de una pareja.**

Se ha implicado excesivamente a la madre y desvinculado al padre de la responsabilidad que le corresponde en el embarazo, parto y cuidados del bebé.

- **Periodo de transición hacia la paternidad.**

PADRE EN EL EMBARAZO

EMBARAZO SITUACIÓN



- Altera la imagen corporal.
- Requiere un nuevo orden en las relaciones sociales.
- Requiere cambios en los papeles de los integrantes de la familia.

PADRE EN EL EMBARAZO

- La estructura emocional.

RESPUESTA DEPENDE

- Aceptación o rechazo del embarazo



PADRE EN EL EMBARAZO

**RESPUESTAS PSICOLOGICAS
MATERNAS**



- **Ambivalencia.**
- **Aceptación.**
- **Introversión.**
- **Cambios de ánimo.**
- **Cambios en la imagen corporal**

PADRE EN EL EMBARAZO

RESPUESTAS PSICOLOGICAS PATERNAS



- El padre puede sentirse entusiasmado y confundido.
- Uno de los problemas más frecuentes es no sentirse protagonista del embarazo.
- Aunque acompañe los cambios de su mujer nunca va a sentir lo que ella siente.
- Su futuro hijo es un ser que lo desplaza y le “roba” la atención de su mujer.
- Surgen dudas sobre su nuevo “rol”.
- La relación sexual es otra de las grandes inquietudes paternas.

PADRE EN EL EMBARAZO

No saber cómo
ayudar a su mujer

No darse cuenta de
lo que necesita su
mujer

Pensar que no vaya
a ser un buen padre

Por la relación:
“temor a la
exclusión”

TEMORES



PADRE EN EL EMBARAZO

Ser un buen protector y abastecedor, y temor a la paternidad en sí misma.

Miedo a la mortalidad.

TEMORES

El padre también necesitará el apoyo de su mujer, ya que el sólo hecho de pensar en convertirse en papá también podría llegar a ser abrumador.



PADRE EN EL EMBARAZO

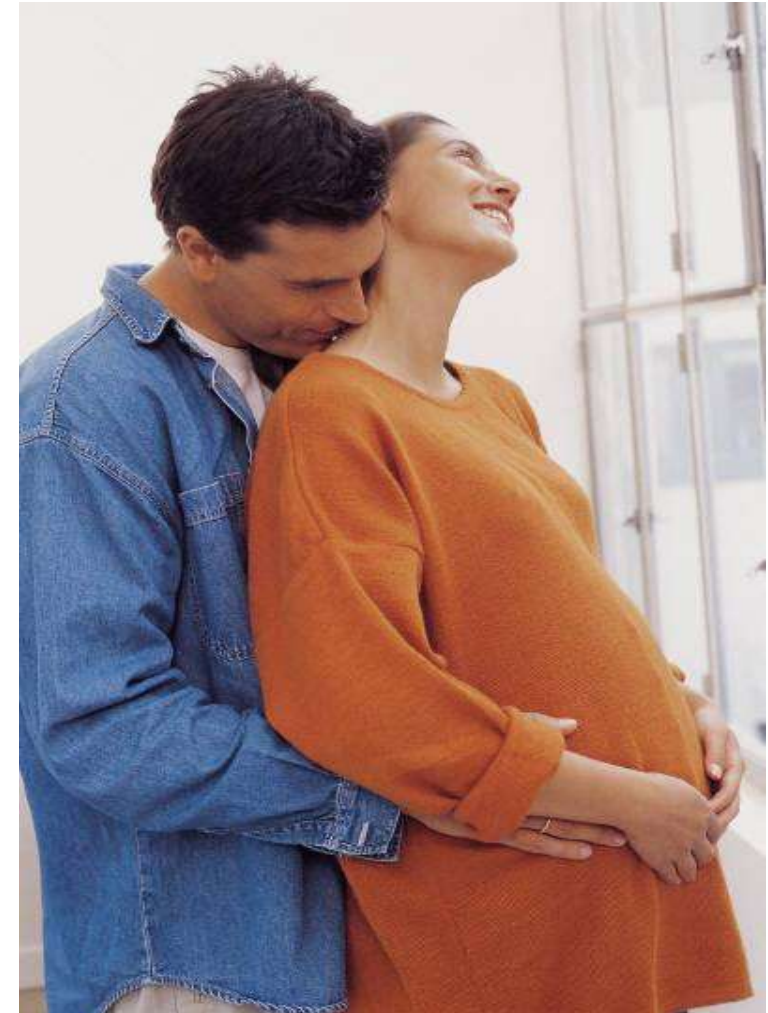
La mujer tiende a pagar los malos momentos con el que tiene más cerca, así es que su marido será el foco de todos sus arrebatos de furia y frustración.

Si el padre está al tanto de todos los cambios que se van a producir y de todos los miedos que alberga su mujer, aguantará con mayor serenidad estos malos momentos y los aceptará como parte del proceso.



PADRE EN EL EMBARAZO

- **LA MUJERES CON PAREJAS** QUE LES BRINDAN SU APOYO TIENEN MENOS PROBLEMAS MEDICOS EN EL EMBARAZO Y SENTIMIENTOS MAS POSITIVOS ACERCA DE LOS CAMBIOS QUE OCURREN EN SU CUERPO.
- **LA MATRONA** como profesional de la salud tiene el deber de incluir al **PADRE** en la atención a la mujer en su proceso de embarazo.



PADRE EN EL EMBARAZO



CONSEJOS



- Participar en la elección del médico y centro que controle el embarazo.
- Aconsejarle su asistencia a los controles de embarazo.
 - Importancia de su presencia en la primera visita.
 - Ayudar a su pareja a que siga las indicaciones para que permanezca lo más sana posible.
- Hacerle sentir que “EL” forma parte del proceso:
 - Preguntando sus inquietudes.
 - Dejándole hablar.

PADRE EN EL EMBARAZO



CONSEJOS

- Realizar información sobre hábitos higiénico dietéticos y solicitar su colaboración:
 - Ayudar a elegir a su pareja la dieta adecuada .
 - Facilitar el no uso de hábitos tóxicos.
 - Hacer ejercicio los dos juntos.
 - Ayudarle a descansar y a controlar su estrés.
 - Entender que los cambios son una parte normal del embarazo.
 - Respeto y comprensión sobre la posible disminución de la necesidad sexual.



PADRE EN EL EMBARAZO



CONSEJOS



- Informar sobre las molestias asociadas al embarazo:
 - Estreñimiento y hemorroides.
 - Acidez.
 - Fatiga.
 - Dolores de cabeza.
 - Micciones frecuentes.
 - Dolor de espalda...
- Información sobre las clases de preparación al parto.
- Valorar la planificación y la participación sobre las cosas del bebé.

PADRE EN EL EMBARAZO



CONSEJOS



- Realizar recorrido por la zona dilatación y paritorio.
- Ver habitación.
- Información sobre monitorización fetal.
- Educación sanitaria sobre síntomas de parto.
- Educación sanitaria sobre síntomas de riesgo.
- Importancia del apoyo ante la lactancia materna.

PADRE EN EMBARAZO



PARTO



Muchos no están seguros de poder soportar ver cómo sufre dolor la mujer que aman

- La presencia del padre reduce el stress y genera confianza a la madre.
- **Debemos valorar las dudas y miedos del padre ante esta situación:**
 - Miedo a lo desconocido.
 - Miedo a situaciones que no puede controlar.
 - Miedo a caer desmayado.

PADRE EN DILATACION



CONSEJOS



- El papel del padre en este momento es apoyar emocionalmente y reconfortar a su mujer.
- Es importante la comunicación entre ambos para saber lo que ella necesita y quiere.
- Debe ayudar a distraer a su mujer durante la fase prodrómica del parto:
 - Escuchar música o ver una película con ella.
 - Controlar el ritmo de las contracciones.
 - Ayudarle con técnicas de relajación.
 - Aplicación de masajes en zona lumbar.
 - No ponerse nervioso, transmitir tranquilidad y seguridad a su mujer.

PADRE EN DILATACION Y PARTO



CONSEJOS



- Durante la dilatación hacerle partícipe de la evolución.
- Preguntar por como se encuentra.
- Permitirle la presencia en las exploraciones.
- Respetar su decisión de entrar en paritorio.
- Conocer si desea cortar el cordón.
- Favorecer el contacto “piel con piel” con la madre en su presencia.

PADRE EN EL EMBARAZO

VINCULO AFECTIVO

El padre inicia el vínculo afectivo con su hijo, poniendo sus manos en el vientre de la madre, hablándole, cantándole, jugando con él. Se ha comprobado que si el padre ha entablado esta relación con su hijo durante la gestación, el bebé nacido reconoce su voz entre la de otros hombres, reacciona con placer en sus brazos, se siente tranquilo con él. Por su parte, el padre, demuestra un instinto paterno afectivo muy superior.



PADRE EN EL PARTO

VINCULO AFECTIVO

**Un bebé acaba de nacer.
Una madre y un padre
están naciendo...
Una familia está
naciendo.**



**Este momento
precioso para la madre, el
padre y el recién nacido
debe ser protegido.**

PADRE EN EL PUERPERIO



CONSEJOS



- Debe incentivar a su mujer a amamantar.
- Debe estar presente en el momento del amamantamiento.
- Ayudar en lo que sea posible para facilitarlo:
 - Tareas del hogar.
 - cambio de pañales...
 - Permanecer sereno, paciente y comprensivo.
 - Demostrar manifestaciones de cariño hacia su mujer.
 - Si hay hermanitos ocuparse de ellos para que no se sientan apartados por la llegada del bebe.
 - Abrazar y acunar al bebe después de la lactancia.

PADRE EN EL PUERPERIO



CONSEJOS



- La mayoría de las mujeres se sienten cansadas y preocupadas por el cuidado del nuevo miembro.
- Muchas madres tienen leve sentimiento de tristeza.
- Es conveniente hablar sobre las inquietudes de ambos.
- La realización de una buena educación sanitaria al alta en presencia de ambos ayuda a solventar dudas y miedos.

GRACIAS

Y..... GRACIAS MUJERES POR DAR A LUZiiii

