

**EDUCACIÓN MATERNA
Y PREPARACIÓN AL PARTO**

EVA JAREÑO

MATRONA DE LA FUNDACIÓN
SALUD INFANTIL Y DEL HOSPITAL
GENERAL UNIVERSITARIO DE ELCHE

“Queremos ser padres”

A lo largo de nuestra vida experimentamos momentos muy importantes, uno de ellos es la maternidad y paternidad. Un sinfín de dudas e inquietudes nos van surgiendo a medida que nos aventuramos por este camino: el momento en que decidimos que queremos ser padres, la búsqueda de ese embarazo, la gestación... Hasta que por fin llega el nacimiento de ese nuevo miembro de la familia.

EL PROGRAMA QUEREMOS SER PADRES COMIENZA ANTES DE LA GESTACIÓN Y SE PROLONGA HASTA LOS SEIS AÑOS DEL NIÑO@

La Fundación Salud Infantil siempre ha creído necesario apostar por el apoyo y asesoramiento a los futuros padres antes de ese nacimiento, incluso antes del embarazo. La experiencia en el tratamiento de los niños prematuros o con patología en la fundación hace que sean conscientes de la importancia de un buen control de embarazo, parto y postparto. La prevención y educación para la salud en este momento de la vida son necesarios y evitan, en muchas ocasiones, problemas en el futuro recién nacido.

Esto ha hecho que se ponga en marcha un programa de atención y educación muy completo. Tiene como finalidad ofrecer a los padres la información y las herramientas necesarias sobre la maternidad y paternidad que les preparen para la gran vivencia de

ser padres. Les ayuda a solucionar sus dudas, propias de esta nueva etapa. Para ello es necesario contar con un profesional experto en la materia, capaz de asesorar antes, durante y después del embarazo, y este profesional es una matrona o comadrona.

¿QUÉ ES UNA MATRONA?

Una matrona es la enfermera especialista en Obstetricia y Ginecología que acompaña y atiende a la mujer a lo largo de las diferentes etapas de su vida sexual y reproductiva, no solo durante el embarazo y parto, sino también desde la adolescencia hasta el climaterio o la menopausia.

Además, el amplio equipo multidisciplinar de la Fundación también forma parte de este ambicioso e innovador programa, que se inició este nuevo curso 2014-2015.

El **Programa Queremos ser padres** se podrá realizar desde antes la gestación y hasta los seis primeros años del niño. Todo va a depender de cuándo deseen iniciar el programa los padres. Consta de tres partes: *Queremos ser padres*, *Somos padres* y *Cómo crece mi hijo*.

QUEREMOS SER PADRES

En la primera parte, Queremos ser padres, encontramos una serie de servicios específicos orientados a antes y durante el embarazo:

→ **Taller preconcepcional:** charla-coloquio en la que se pretende informar aquellas parejas que deseen ser padres de los cuidados antes de la gestación, cómo facilitar la concepción y el embarazo, además dónde pueden consultar todas sus dudas.

→ **Sesión 0. Estoy embarazada, ¿y ahora qué?:** charla gratuita donde se informa a la gestante y su pareja de los cambios físicos que se producen en la gestación, alimentación y los cuidados generales que debe tener.

→ **Matronatación. Ejercicios en el agua para embarazada:** actividad completa que consta de ejercicios en el agua, diseñados para realizar durante el embarazo con múltiples beneficios:

- Mejora el control de la respiración y relajación. Disminuye ansiedad y estrés.
- Fortalecimiento de las diferentes estructuras abdominales y pélvicas que intervienen en el parto.
- Mejora el estado de ánimo y físico general.
- Alivia molestias producidas en el embarazo (ej: dolor de espalda).
- Mejora la circulación sanguínea y linfática.



→ **Educación para la maternidad y paternidad:** la educación para la maternidad es el ámbito idóneo para solventar los miedos, dudas e inseguridades que en ocasiones surgen, ya que siempre se ofrece la información con la última evidencia científica. Las clases son impartidas por la matrona y en colaboración, en algunas sesiones, por un ginecólogo y un pediatra.

Este nuevo curso está compuesto por diferentes y amenas sesiones teórico- prácticas, en grupos reducidos, en las que se pretende hacer una preparación física y psíquica de la mujer y su pareja para el embarazo, parto y postparto, además de facilitar los conocimientos para el cuidado del futuro recién nacido. La parte práctica del curso aborda tanto ejercicio físico como ejercicios de relajación y/ o respiratorios específicos para mejorar el bienestar de la gestante y del bebé.



LA EDUCACIÓN PARA LA MATERNIDAD ES EL ÁMBITO IDÓNEO PARA SOLVENTAR LOS MIEDOS, DUDAS E INSEGURIDADES

EDUCACIÓN MATERNA Y PREPARACIÓN AL PARTO



“SOMOS PADRES”

La segunda parte del programa es Somos padres, una serie de servicios dirigidos a la familia una vez se produzca el nacimiento del bebé. Muchas de estas actividades ya estaban en activo en la Fundación Salud Infantil pero se incorporan dos nuevas.

→ **Consulta postparto:** consulta en la que se atienden a la mamá y su bebé (puede acudir con acompañante), en la que la matrona valora el estado de salud de la mamá y el bebé, además de ofrecer el asesoramiento personalizado en los temas que precisen en esta nueva etapa: Cuidados, alimentación, recuperación física, valoración de suelo pélvico, lactancia, cuidados del cordón, crianza, etc.

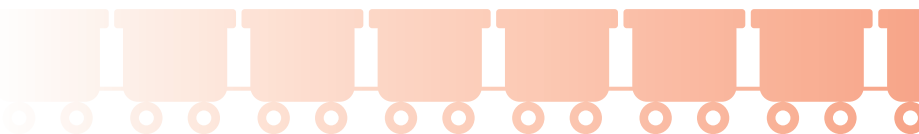
→ **Taller de lactancia materna:** taller grupal semanal y gratuito donde las mamás pueden acudir con sus hijos para compartir dudas, problemas, aprender técnicas y recursos sobre la lactancia materna. Un espacio donde las mamás que deciden amamantar, encuentran el apoyo y asesoramiento que necesiten para mantener la lactancia materna todo el tiempo que ellas deseen y de forma satisfactoria.

CÓMO CRECE MI HIJO

La tercera parte del programa es la de “Cómo crece mi hijo de los 0 a 6 años”. Son servicios orientados a facilitar el correcto crecimiento del niño. En ella vemos servicios tales como: evaluación del niño, respiro infantil, terapia acuática, atención temprana entre otras y que están en activo en la Fundación desde hace años.

La Fundación Salud Infantil inició el pasado septiembre este nuevo programa, que ha sido recibido con gran satisfacción por los futuros papás que ya han probado los servicios. El programa “Queremos ser padres” pretende ser mucho más que una preparación al parto. Pretende ser un programa integral que tiene como objetivo principal potenciar la educación y preparar para esta gran aventura, ser padres, no sólo para aportar tranquilidad y seguridad sino también para promocionar la salud de la familia. •

**EN LA
CONSULTA
POSTPAR-
TO SE
ASESORA
SOBRE LOS
CUIDA-
DOS, LA
ALIMEN-
TACIÓN,
LA LAC-
TANCIA, LA
CRIANZA
ETC...**



EL TALLER DE LACTANCIA MATERNA ES UN ESPACIO GRATUITO EN EL QUE LAS MAMÁS ENCUENTRAN EL APOYO Y EL ASESORAMIENTO QUE NECESITAN

PARTE A Queremos ser padres (embarazo)	PARTE B Somos padres (nacimiento)	PARTE C Cómo crece mi hijo de 0-6 años (crecimiento)
<p>ANTES DEL EMBARAZO</p> <p>1. Taller Preconcepcional</p> <p>EMBARAZO</p> <p><i>1er Trimestre:</i></p> <p>2. Charla: Estoy embarazada, ¿y ahora qué? (gratuita)</p> <p><i>2º y 3er Trimestre:</i></p> <p>3. Matronatación</p> <p><i>3er Trimestre:</i></p> <p>4. Educación para la maternidad y paternidad</p>	<p>5. Masaje Infantil (talleres grupales)</p> <p>6. Asesoramiento familiar</p> <p>7. Evaluación del niño</p> <p>8. Charlas grupales:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Cómo potenciar el desarrollo del niño en los 12 primeros meses b) Primeros auxilio c) Alimentación del niño d) La salud del niño <p>9. Consulta individual postparto (matrona)</p> <p>10. Talleres de lactancia materna (gratuito)</p>	<p>11. Asesoramiento</p> <p>12. Evaluación del niño</p> <p>13. Respiro Infantil</p> <p>14. Terapia Acuática</p> <p>15. Terapias de Grupo</p> <p>16. Atención Temprana</p>



Ilustración: freepik.com