



**EMPRESA SOCIAL DEL
ESTADO
ARMENIA QUINDÍO
NIT. 801001440-8**

Código: M-GH-M-019

Versión: 1

Fecha de elaboración: 10/11/2014

Fecha de revisión: 19/11/2014

Página: 1 de 59

Nombre del Documento:

Manual Curso
Psicoprofiláctico

Unidad Administrativa:

Subgerencia Científica

MANUAL CURSO PSICOPROFILACTICO

UBICACIÓN: Centro de Estudios e Investigación en Salud
CEIS - Laboratorio

REFLEXIÓN: *“El aprendizaje es un
proceso continuo donde el desarrollo de
capacidades y experiencias todo lo hace
posible”.*

FECHA DE LA PRÓXIMA ACTUALIZACIÓN: Marzo del
2017

EJES TEMÁTICOS DE LA ACREDITACIÓN

**SEGURIDAD DEL
PACIENTE**



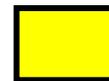
HUMANIZACIÓN



**ENFOQUE DE
RIESGO**



**GESTIÓN DE LA
TECNOLOGÍA**



Elaboró: Programa Gestión y
Parto con Amor

Revisó: Comité IEPI -
Calidad

Aprobó: Gerente

A-C-016

	EMPRESA SOCIAL DEL ESTADO ARMENIA QUINDÍO NIT. 801001440-8	Código: M-GH-M-019
		Versión: 1
		Fecha de elaboración: 10/11/2014
		Fecha de revisión: 12/12/2014
		Página: 2 de 59

Nombre del Documento:	Manual Curso Psicoprofiláctico	Unidad Administrativa:	Subgerencia Científica
------------------------------	--------------------------------	-------------------------------	------------------------

Contenido

INTRODUCCION	3
JUSTIFICACIÓN	4
OBJETIVOS	5
GLOSARIO	5
ALCANCE	7
GENERALIDADES	7
PRIMERA SESIÓN: CONTROL PRENATAL, CURSO PSICOPROFILACTICO, CUIDADOS DURANTE EL EMBARAZO Y SISTEMA REPRODUCTOR	8
SEGUNDA SESION: DERECHOS SEXUALES Y REPRODUCTIVOS	17
TERCERA SESION: CAMBIOS Y MOLESTIAS MÁS COMUNES DURANTE LA GESTACIÓN, SIGNOS DE ALARMA	20
CUARTA SESION: ESTIMULACION Y DESARROLLO FETAL	24
QUINTA SESION: NUTRICIÓN DURANTE LA GESTACION	30
SEXTA SESION: TRABAJO DE PARTO , PARTO Y SIGNOS DE ALARMA	34
SEPTIMA SESIÓN: POSPARTO	38
OCTAVA SESION: LACTANCIA MATERNA	43
NOVENA SESION: METODOS DE PLANIFICACION FAMILIAR	49
DECIMA SESION: CUIDADOS DEL RECIEN NACIDO	53
PRECAUCIONES	57
EDUCACIÓN AL USUARIO Y SU FAMILIA	57
MECANISMO DE SOCIALIZACION,	57
VERIFICACION A LA ADHERENCIA	57
BIBLIOGRAFÍA	57
ANEXOS	58

Elaboró: Programa Gestión y Parto con Amor	Revisó: Comité IEPI - Calidad	Aprobó: Gerente
--	-------------------------------	-----------------

	EMPRESA SOCIAL DEL ESTADO ARMENIA QUINDÍO NIT. 801001440-8	Código: M-GH-M-019
		Versión: 1
		Fecha de elaboración: 10/11/2014
		Fecha de revisión: 12/12/2014
		Página: 3 de 59

Nombre del Documento:	Manual Curso Psicoprofiláctico	Unidad Administrativa:	Subgerencia Científica
------------------------------	--------------------------------	-------------------------------	------------------------

INTRODUCCION



Los programas de educación son fundamentales, porque a través de ellos se busca crear una actitud positiva en los participantes encaminada a la conservación y mantenimiento de la salud.

Cuando una pareja se entera que van a ser padres, son muchas las cosas que pasan por sus mentes: La emoción y la satisfacción por confirmar que esperan una nueva vida, se mezcla con el miedo y la incertidumbre por todas las cosas que deben enfrentar y aprender.

El instante del parto y los cuidados que deben tenerse con el recién nacido genera temores en los futuros padres. Nacen muchas preguntas y, si no son asesoradas por un personal calificado en el momento oportuno, no contarán con la preparación física y psicológica adecuada cuando suceda el nacimiento de su bebé y, en consecuencia, se sentirán atemorizados y angustiados con respecto a este crucial momento.

Durante el curso, el padre y la madre se preparan para su experiencia única e individual. Interactúan con otras parejas y comparten experiencias propias. Esto disminuye los niveles de ansiedad frente a lo nuevo, a lo desconocido y facilita más el desarrollo de una actitud positiva, frente al parto y nacimiento.

Durante el curso, la gestante y acompañante, se preparan para una experiencia única e individual, interactúan con otras parejas y comparten experiencias propias. Esto disminuye los niveles de ansiedad frente a lo nuevo, a lo desconocido y facilita más el desarrollo de una actitud positiva, frente al parto y nacimiento.

Ventajas del curso Psicoprofiláctico:

- La pareja gestante adquiere aprendizajes sobre los cambios físicos, emocionales y hormonales, ejercicios físicos y técnicas de respiración que favorecerán las funciones de su cuerpo y facilitan el momento del parto, logrando así un estado de relativa tranquilidad.
- Se disminuye la ansiedad en la pareja por el hecho de estar correctamente informados.

Elaboró: Programa Gestión y Parto con Amor	Revisó: Comité IEPI - Calidad	Aprobó: Gerente
--	-------------------------------	-----------------

	EMPRESA SOCIAL DEL ESTADO ARMENIA QUINDÍO NIT. 801001440-8	Código: M-GH-M-019
		Versión: 1
		Fecha de elaboración: 10/11/2014
		Fecha de revisión: 12/12/2014
		Página: 4 de 59

Nombre del Documento:	Manual Curso Psicoprofiláctico	Unidad Administrativa:	Subgerencia Científica
------------------------------	--------------------------------	-------------------------------	------------------------

A lo largo de las distintas capacitaciones, puede hacer preguntas sobre los temores y preocupaciones más frecuentes. Se suplanta el temor y la inseguridad por el conocimiento.

- Se aprende a identificar todos los signos de alarma que indican algún tipo de riesgo y cómo actuar ante ellos.
- Se dan recomendaciones sobre todos los cuidados durante la gestación incluida una adecuada nutrición, higiene, ejercicio y sexualidad durante el embarazo. Se educa sobre los cuidados en el post parto, la atención al recién nacido y la lactancia materna.
- Se aprenden ejercicios físicos y de relajación que aplican no solo para la gestación sino que una vez creado el hábito de realizarlos permite mantener buena salud física y mental.
- El interactuar con otras parejas gestantes genera mayor posibilidad de aprendizaje toda vez que se comparten inquietudes, dudas o experiencias que amplían la información y hacen más enriquecedora la actividad educativa.
- Se incentiva el parto natural como opción principal de finalización de la gestación, disminuyendo en gran porcentaje complicaciones maternas fetales.
- Se puede tener el acompañante elegido durante el parto; al asistir ambos al 50% del desarrollo del curso, siempre y cuando este se lleve a cabo en nuestra institución.

JUSTIFICACIÓN



Los cursos Psicoprofiláctico son fundamentales para enseñar a la pareja gestante cómo afrontar, desde la parte física y psicológica, todos los cambios que se vienen con el embarazo y la llegada de un hijo tratando de resolver las preguntas e inquietudes y disminuir los temores que ambos pueden tener en relación a la gestación, el parto, el puerperio y los cuidados con el recién nacido.

El curso psicoprofiláctico busca la preparación física y psicológica para el parto, su propósito no es evitar el dolor, es en verdad un conjunto de técnicas de carácter físico, psicológico y actitudinal que reducirán los riesgos de que éste sea una experiencia traumática. A través del conocimiento, estudio y aprendizaje sobre todo lo que atañe al embarazo.

Desde la parte psicológica, se tratan temas que ayudan a aclarar miedos y mitos comunes alrededor del embarazo, el parto, la lactancia, el cuidado del bebé, entre otros, y enfoca a los padres que ya tiene otros hijos a prepararlos para la llegada de un nuevo bebé. Además

Elaboró: Programa Gestión y Parto con Amor	Revisó: Comité IEPI - Calidad	Aprobó: Gerente
--	-------------------------------	-----------------

	EMPRESA SOCIAL DEL ESTADO ARMENIA QUINDÍO NIT. 801001440-8	Código: M-GH-M-019
		Versión: 1
		Fecha de elaboración: 10/11/2014
		Fecha de revisión: 12/12/2014
		Página: 5 de 59

Nombre del Documento:	Manual Curso Psicoprofiláctico	Unidad Administrativa:	Subgerencia Científica
------------------------------	--------------------------------	-------------------------------	------------------------

resuelve inquietudes sobre los cambios emocionales que pueden sufrir la madre En cuanto a la parte física de la madre, se incluyen temas que hablan desde los cambios hormonales del embarazo, la nutrición y ganancia adecuada de peso, la actividad física en el embarazo hasta la importancia de saber respirar y relajarse durante el parto por medio de ejercicios físicos que realizará en compañía de su pareja o acompañante.

Muchas mujeres no están seguras de realizar o no un curso psicoprofilactico durante su periodo de gestación. Pero lo cierto es que estos espacios pueden ser de gran ayuda no sólo por el continuo entrenamiento físico que reciben y que les ayuda a afrontar el momento del parto de manera eficaz sino por los conocimientos técnicos y científicos que le permiten entender los cambios que se producen en su cuerpo y como deben ser manejados y le ayudan a identificar aquellos signos o síntomas que no son normales y representan un riesgo para la gestación, le ayudan a llevar su embarazo con seguridad y sin tantos miedos o temores.

OBJETIVOS



- Disminuir ansiedad en los futuros padres, mediante la adquisición de aprendizajes sobre los cambios físicos, emocionales, hormonales y técnicas que favorecen y facilitan el momento del parto, logrando así un estado de tranquilidad y menor riesgos de complicaciones, al favorecer el proceso natural del nacimiento.
- Mejorar la atención del parto a través de la participación activa y consciente de la gestante y acompañante elegido, facilitando la interacción con el equipo de salud.
- Hacer del proceso de nacimiento una experiencia segura e inmemorable.

GLOSARIO



Curso Psicoprofilactico: Es la preparación física y psicológica que se lleva acabo para la obtención de un embarazo, parto y posparto, más tranquilo, cómodo y feliz, con disminución del riesgo de complicación para el binomio madre- hijo.

Dilatación: Es el periodo en que las contracciones uterinas hacen que la cabeza del niño y la “bolsa de las aguas” o “la fuente” presionen sobre el cuello uterino para que éste se abra y

Elaboró: Programa Gestación y Parto con Amor	Revisó: Comité IEPI - Calidad	Aprobó: Gerente
--	-------------------------------	-----------------

	EMPRESA SOCIAL DEL ESTADO ARMENIA QUINDÍO NIT. 801001440-8	Código: M-GH-M-019
		Versión: 1
		Fecha de elaboración: 10/11/2014
		Fecha de revisión: 12/12/2014
		Página: 6 de 59

Nombre del Documento:	Manual Curso Psicoprofiláctico	Unidad Administrativa:	Subgerencia Científica
------------------------------	--------------------------------	-------------------------------	------------------------

permita el nacimiento.

Estimulación intrauterina: Consiste en establecer comunicación entre los padres y el bebé durante el embarazo, a través de la expresión de palabras, caricias y ejercicios con diferentes elementos y, sobre todo, la creación un gran vínculo afectivo, que ayuda a los padres a prepararse para su próxima maternidad y al bebé a tener un contacto más cercano y cariñoso con sus padres

Ejercicios Preparatorios: Actividad que aumentan la elasticidad y flexión de músculos y ligamentos necesarios para el trabajo de parto y parto, mejora el riego sanguíneo y previene edema en miembros inferiores.

Ejercicios de Respiración: Les enseña a las gestantes los diferentes tipos de respiración indispensables para el trabajo de Parto –parto y se les insta a practicarlos de manera constante, ya que harán que las Etapas de Dilatación y Expulsión sean más llevaderas.

Ejercicios de Estimulación Intrauterina: Estos ejercicios permiten crear un lazo más estrecho entre el bebé por nacer y los padres a la vez que estimula los sentidos permitiendo un mejor desarrollo neurosensorial en el menor.

Gestación: Es el período que transcurre entre la implantación del cigoto en el útero y el momento del parto donde se presentan cambios fisiológicos, metabólicos e incluso morfológicos que se producen en la mujer encaminados a proteger, nutrir y permitir el desarrollo del feto,

Lactancia Materna: Proceso natural a través del cual la madre alimenta de su propia leche al hijo, por medio de la cual facilita los nutrientes y anticuerpos necesarios para la salud del bebe. Según la OMS y el Unicef "es una forma inigualable de facilitar el alimento ideal para el crecimiento y desarrollo correcto de los niños".¹

Planificación Familiar: Permite a las personas tener el número de hijos que desean y determinar el intervalo entre embarazos. Se logra mediante la aplicación de métodos anticonceptivos.

Puerperio: Tiempo que transcurre entre el final del parto, la expulsión de la placenta y la involución de todos los órganos (la recuperación de su estado normal). Tiene una duración de 6 semanas. Aproximadamente 2 meses. Termina con la aparición de la primera menstruación.

Elaboró: Programa Gestión y Parto con Amor	Revisó: Comité IEPI - Calidad	Aprobó: Gerente
--	-------------------------------	-----------------

	EMPRESA SOCIAL DEL ESTADO ARMENIA QUINDÍO NIT. 801001440-8	Código: M-GH-M-019
		Versión: 1
		Fecha de elaboración: 10/11/2014
		Fecha de revisión: 12/12/2014
		Página: 7 de 59

Nombre del Documento:	Manual Curso Psicoprofiláctico	Unidad Administrativa:	Subgerencia Científica
------------------------------	--------------------------------	-------------------------------	------------------------

Trabajo de Parto: Es el proceso mediante el cual, el útero expulsa o trata de expulsar el feto y la placenta, se inicia cuando las contracciones uterinas son lo suficientemente rítmicas, intensas y prolongadas como para producir el borramiento, la dilatación del cuello y el descenso del feto.

Técnicas de relajación: La relajación es un mecanismo de preparación que la gestante puede adoptar para hacerle frente a los momentos de ansiedad y tensión en el trabajo de parto y parto. La relajación actúa a nivel fisiológico, afectando positivamente la conducta y las sensaciones internas.

Vacuna: Son un preparado de antígenos que una vez dentro del organismo provoca la producción de anticuerpos y con ello una respuesta de defensa ante microorganismos patógenos. Esta respuesta genera, en algunos casos, cierta memoria inmunitaria produciendo inmunidad transitoria frente al ataque patógeno correspondiente.

ALCANCE



Dirigido a todas las gestantes del régimen subsidiado y vinculado de la ciudad de Armenia, pertenecientes al Programa Gestación y Parto con Amor un Compromiso de Tres independientemente de las semanas de gestación.

GENERALIDADES



El curso psicoprofiláctico se ejecuta a través de 10 sesiones educativas, dirigido a mujeres gestantes, sus parejas y/o persona de apoyo, desarrollado por el personal profesional y técnico que labora en Red Salud Armenia ESE. La frecuencia es de 2 días a la semana con una duración de 2 horas por sesión.

Se desarrollan diversas estrategias de aprendizaje:

- Talleres y guías para ser socializadas entre los participantes.
- Prácticas demostrativas de los ejes temáticos.
- Formulación de casos y situaciones simuladas para su análisis.

Elaboró: Programa Gestación y Parto con Amor	Revisó: Comité IEPI - Calidad	Aprobó: Gerente
--	-------------------------------	-----------------

	EMPRESA SOCIAL DEL ESTADO ARMENIA QUINDÍO NIT. 801001440-8	Código: M-GH-M-019
		Versión: 1
		Fecha de elaboración: 10/11/2014
		Fecha de revisión: 12/12/2014
		Página: 8 de 59

Nombre del Documento:	Manual Curso Psicoprofiláctico	Unidad Administrativa:	Subgerencia Científica
------------------------------	--------------------------------	-------------------------------	------------------------

- Socialización de saberes y experiencias.

Cada sesión contará con un componente educativo y otro de actividad física en la que se realizan ejercicios y se aplican técnicas terapéuticas de respiración y relajación indispensables para disminuir la ansiedad, miedo y temores propios del evento.

Cada encuentro se organiza a partir de cronogramas de la siguiente forma:

- Saludo de bienvenida: 15 minutos
- Desarrollo de tema específico de cada sesión: 60 minutos
- Ejercicios de preparación para el parto: 30 minutos
- Cierre de la sección y evaluación: 15 minutos

PRIMERA SESIÓN: CONTROL PRENATAL, CURSO PSICOPROFILACTICO, CUIDADOS DURANTE EL EMBARAZO Y SISTEMA REPRODUCTOR

Objetivos:

- Dar a conocer a los participantes la importancia y compromiso con el control prenatal, a la vez que el sistema de asignación y cancelación de citas.
- Demostrar las ventajas que se tienen al participar en el desarrollo del curso psicoprofiláctico
- Reconocer con los participantes el sistema reproductor femenino y masculino
- Cuidar y movilizar el cuerpo en forma correcta durante el embarazo para evitar las molestias que pueden presentarse debido a los cambios durante este período en las articulaciones, músculos y ligamentos.

Temas:

1. Control prenatal: Importancia, componentes, ventajas, deberes y derechos de la gestante y pareja, Carné prenatal, sistema de asignación y cancelación de citas.
2. Curso psicoprofiláctico, Objetivo, ventajas y desarrollo.
3. Cuidados durante el embarazo.
4. Anatomía y fisiología del aparato reproductor masculino y femenino
5. Ejercicios ergonómicos de la gestante.

Elaboró: Programa Gestión y Parto con Amor	Revisó: Comité IEPI - Calidad	Aprobó: Gerente
--	-------------------------------	-----------------

	EMPRESA SOCIAL DEL ESTADO ARMENIA QUINDÍO NIT. 801001440-8	Código: M-GH-M-019
		Versión: 1
		Fecha de elaboración: 10/11/2014
		Fecha de revisión: 12/12/2014
		Página: 9 de 59

Nombre del Documento:	Manual Curso Psicoprofiláctico	Unidad Administrativa:	Subgerencia Científica
------------------------------	--------------------------------	-------------------------------	------------------------

SECUENCIA

- Registre la asistencia y haga firmar la planilla correspondiente.
- Salude y agradezca la asistencia.
- Preséntese y realice la ubicación institucional.
- Utilice una dinámica breve para colocar la escarapela con el nombre. Dinámica de la telaraña o electiva.
- Mencione los temas del taller. (se encuentran en la parte superior) y objetivos del mismo.

Desarrollo:

- Ambiente el tema con las diapositivas angelitos
- Se explica en forma sencilla y completa todo lo relacionado con el control prenatal, exámenes que se realizan, frecuencia y compromisos por parte de las usuarias y equipo de salud.
- Presentación, explicación de contenido, porte y conservación del carné prenatal, asignación y cancelación de citas.
- Explicación sobre ventajas y componentes del curso psicoprofiláctico
- Se realiza un taller donde los participantes colocaran según sus criterios los nombres de los órganos o estructuras anatómicas femeninas y masculinas; luego se corrige y refuerza.

CONTROL PRENATAL:

Es el cuidado que proporciona el equipo de salud a la mujer gestante, con el objetivo de garantizar las mejores condiciones de salud para la madre y el bebé, y posteriormente una óptima atención del parto.

Las actividades básicas que incluye el control prenatal es la identificación del riesgo, la prevención y manejo de las enfermedades asociadas y propias de la gestación, la educación y promoción en salud.

Objetivos del control prenatal.

- Facilitar el acceso a todas las usuarias gestantes al servicio de salud en edad temprana de gestación.
- Identificar alteraciones propias de la gestante y enfermedades asociadas para una atención adecuada y oportuna.

Elaboró: Programa Gestión y Parto con Amor	Revisó: Comité IEPI - Calidad	Aprobó: Gerente
--	-------------------------------	-----------------

	EMPRESA SOCIAL DEL ESTADO ARMENIA QUINDÍO NIT. 801001440-8	Código: M-GH-M-019
		Versión: 1
		Fecha de elaboración: 10/11/2014
		Fecha de revisión: 12/12/2014
		Página: 10 de 59

Nombre del Documento:	Manual Curso Psicoprofiláctico	Unidad Administrativa:	Subgerencia Científica
------------------------------	--------------------------------	-------------------------------	------------------------

- Educar a la mujer gestante y su familia a cerca de los cuidados de la gestación, atención del parto y del recién nacido, lactancia materna y planificación familiar.

Actividades que se realizan durante el control prenatal:

- Diligenciamiento de la historia clínica y carné prenatal
- Examen físico: El cual se realiza de manera completa en forma cefalocaudal.
- Valoración del peso: Se realiza teniendo en cuenta la talla y peso previo a la gestación, la ganancia de peso debe presentarse para el adecuado desarrollo del feto.
- Evaluación de la presión arterial, altura uterina, frecuencia cardíaca
- Laboratorios: Hemoglobina, hematocrito, hemoclasificación, glicemia, parcial de orina, VDRL, y especializados, (Toxoplasmosis, HB y VIH), citología cervical, inmunización.
- Valoración especializada: Nutrición, psicología, odontología, gineco-obstetricia.

Deberes de las usuarias gestantes:

- Asistir a todas las citas programadas para valoración o toma de muestras de laboratorio, o ecografía, cancelar con anterioridad la no asistencia a la consulta programada en caso de dificultad extrema, para reasignación del cupo.
- Conservar en buen estado y tener consigo en una carpeta todo lo relacionado con el control prenatal. (carné materno, remisiones, exámenes entre otros).
- Aplicarse tratamiento recomendado por el médico en forma oportuna y completa además de la ingesta de los micronutrientes.
- Cooperar y brindar información veraz en la anamnesis realizada por el profesional de la salud, para lograr intervenciones precisas y oportunas.
- Respetar al equipo de salud.
- Los demás que aparecen en la firma del compromiso que se realiza al ingreso del programa.

Mecanismo de asignación de citas:

- Una vez se tiene la prueba positiva de gravidez, se formula exámenes de inicio y se da cita de ingreso sea vía telefónica o presencial en el área del programa.
- Cada vez que la usuaria asiste al control, se otorga cita de próximo control, al igual que la especialidad requerida según indicación médica, oportunidad y paquete contratado con cada EPS.
- En lo posible las citas de control prenatal serán realizadas por el mismo personal de salud y preferencia de la usuaria.
- Las citas tratarán de darse en un mismo día cuando se requiere valoración por varias

Elaboró: Programa Gestación y Parto con Amor	Revisó: Comité IEPI - Calidad	Aprobó: Gerente
--	-------------------------------	-----------------

	EMPRESA SOCIAL DEL ESTADO ARMENIA QUINDÍO NIT. 801001440-8	Código: M-GH-M-019
		Versión: 1
		Fecha de elaboración: 10/11/2014
		Fecha de revisión: 12/12/2014
		Página: 11 de 59

Nombre del Documento:	Manual Curso Psicoprofiláctico	Unidad Administrativa:	Subgerencia Científica
------------------------------	--------------------------------	-------------------------------	------------------------

especialidades, para disminuir frecuencia de visitas por parte de la usuaria a la institución.

CURSO PSICOPROFILACTICO:

Es la preparación física y psicológica para el parto, Su propósito es reducir la tensión y el dolor mediante técnicas que contribuyan a disminuir o eliminar el estrés y temor de la mujer, además de brindarle información sobre todo el proceso gestacional y otros temas de interés para la mujer embarazada.

Beneficios para la madre: La preparación física y los ejercicios disminuyen las molestias del embarazo. Además, le facilita a la mamá, esposo, compañero o persona de apoyo tener toda la información, generando confianza y tranquilidad. El hecho de que la mamá aprenda qué ocurre durante el embarazo genera una sensación de conocimiento, entendimiento y calma para la futura madre. Esto produce, además, la eliminación del miedo y la construcción de un equipo, no sólo de ella hacia los profesionales que la van a tratar, sino con su bebé.

SISTEMA REPRODUCTOR MASCULINO Y FEMENINO



La reproducción es el proceso mediante el cual los organismos engendran otros organismos similares a ellos mismos; es uno de los rasgos que distingue a los seres vivos de los seres inertes. Pero, aunque que el sistema reproductor es fundamental para mantener viva a una especie, a diferencia de otros sistemas corporales, no es fundamental para mantener vivo al individuo.

Está conformado por órganos especializados, gracias a ellos la raza humana se conserva y se adapta cada vez más al medio que lo rodea.

Sistema reproductor masculino:

Elaboró: Programa Gestión y Parto con Amor	Revisó: Comité IEPI - Calidad	Aprobó: Gerente
--	-------------------------------	-----------------

	EMPRESA SOCIAL DEL ESTADO ARMENIA QUINDÍO NIT. 801001440-8	Código: M-GH-M-019
		Versión: 1
		Fecha de elaboración: 10/11/2014
		Fecha de revisión: 12/12/2014
		Página: 12 de 59

Nombre del Documento:	Manual Curso Psicoprofiláctico	Unidad Administrativa:	Subgerencia Científica
------------------------------	--------------------------------	-------------------------------	------------------------

Los órganos reproductores del hombre, o **genitales**, se encuentran tanto dentro como fuera de la pelvis. Los genitales masculinos incluyen:

- Los testículos
- El sistema de conductos, integrado por el epidídimo y el conducto deferente
- Las glándulas accesorias, que incluyen las vesículas seminales y la glándula prostática
- El pene.

Los **testículos**: son **2 estructuras** ovaladas que también forman parte del sistema endocrino, ya que producen hormonas, incluyendo la **testosterona**. La cual desempeña un papel muy importante en la pubertad y es la hormona que determina que los chicos cambien la voz, desarrollen músculos más voluminosos y fuertes y les crezca la barba y el vello corporal, aparte de estimular la producción de espermatozoides.

El conducto deferente: Es un tubo muscular que discurre junto a los testículos y transporta en sentido ascendente el fluido que contiene los espermatozoides, denominado **semen**. El epidídimo es un conjunto de tubos en forma de espiral (uno para cada testículo) que está conectado al conducto deferente.

El epidídimo y los testículos están suspendidos en el interior de una estructura similar a una bolsa, ubicada fuera de la pelvis denominada **escroto**. Esta bolsa de piel ayuda a regular la temperatura de los testículos, que debe ser inferior a la temperatura corporal para que puedan fabricar espermatozoides. El escroto cambia de tamaño para mantener la temperatura adecuada. Cuando el cuerpo está frío, el escroto se encoge y se tensa para mantener el calor corporal en su interior. Cuando el cuerpo está caliente, el escroto se agranda y se vuelve flácido para eliminar el exceso de calor.

Las vesículas seminales: son estructuras con aspecto de bolsa unidas al conducto deferente, a lado de la vejiga.

La glándula prostática: Produce algunos de los componentes del semen, rodea a los conductos eyaculatorios en la base de la uretra, justo debajo de la vejiga.

Elaboró: Programa Gestión y Parto con Amor	Revisó: Comité IEPI - Calidad	Aprobó: Gerente
--	-------------------------------	-----------------

	EMPRESA SOCIAL DEL ESTADO ARMENIA QUINDÍO NIT. 801001440-8	Código: M-GH-M-019
		Versión: 1
		Fecha de elaboración: 10/11/2014
		Fecha de revisión: 12/12/2014
		Página: 13 de 59

Nombre del Documento:	Manual Curso Psicoprofiláctico	Unidad Administrativa:	Subgerencia Científica
------------------------------	--------------------------------	-------------------------------	------------------------

La uretra: Es el conducto que conduce el semen hacia el exterior del cuerpo a través del pene. La uretra también forma parte del sistema urinario, ya que es el conducto a través del cual pasa la orina cuando es expulsada del cuerpo desde la vejiga.

El pene: Consta de dos partes: el cuerpo y el glande. El cuerpo es la parte principal del pene, mientras que el glande es la punta (a veces, denominada “cabeza”). En el extremo del glande, hay una pequeña ranura o abertura, que es por donde salen del cuerpo el semen y la orina a través de la uretra.

El prepucio: Es un pliegue de piel en el extremo del pene, que cubre el glande.

Sistema reproductor femenino: Está conformado por estructuras internas y otras externas.

La parte externa de los órganos reproductores femeninos se denomina **vulva**, que significa cubierta. Ubicada en la entrepierna, la vulva cubre la abertura de la **vagina** y otros órganos reproductores localizados en el interior del cuerpo.

Monte de Venus: El área carnosa localizada justo encima de la parte superior de la abertura vaginal, en la pubertad se cubre de vello púbico.

Labios mayores y menores: Dos pares de pliegues de piel que rodean la abertura vaginal.

El **clítoris:** Un pequeño órgano sumamente sensible, se encuentra en la parte anterior de la vulva donde se unen los pliegues de los labios. Entre los labios, se encuentran dos aberturas, la de la **uretra** (el conducto que transporta la orina, procedente de la vejiga, hasta el exterior del cuerpo) y la de la vagina.

Estructuras internas: Vagina, útero, trompas de Falopio y ovarios.

La vagina es un tubo muscular y hueco que se extiende desde la abertura vaginal hasta el útero. La vagina tiene una longitud de 8 a 12 cm. en una mujer madura. Al tener paredes musculares, se puede dilatar y contraer, recibe al pene en el acto sexual, permite el paso del

Elaboró: Programa Gestión y Parto con Amor	Revisó: Comité IEPI - Calidad	Aprobó: Gerente
--	-------------------------------	-----------------

	EMPRESA SOCIAL DEL ESTADO ARMENIA QUINDÍO NIT. 801001440-8	Código: M-GH-M-019
		Versión: 1
		Fecha de elaboración: 10/11/2014
		Fecha de revisión: 12/12/2014
		Página: 14 de 59

Nombre del Documento:	Manual Curso Psicoprofiláctico	Unidad Administrativa:	Subgerencia Científica
------------------------------	--------------------------------	-------------------------------	------------------------

bebe en el nacimiento y la salida del flujo menstrual.

El útero: tiene forma de pera invertida, sus paredes musculares son gruesas y fuertes, albergar al feto durante la gestación y lo desplaza al exterior durante el parto. En las mujeres que no están embarazadas, el útero mide tan solo 7,5 cm. de largo por 5 cm. de ancho.

Las **trompas de Falopio:** conectan el útero con los **ovarios**, cada una a cada lado del útero, miden aproximadamente 10 cm. de largo y tienen el grosor de un espagueti. En el extremo distal de cada trompa de Falopio, hay una zona de bordes irregulares que parece un embudo. Esta zona de bordes irregulares envuelve al ovario sin adherirse totalmente a él. Cuando el ovario libera un ovocito, este entra en la trompa de Falopio y las diminutas vellosidades que recubren el interior de la trompa lo van empujando hacia abajo a través de un estrecho canal hasta el útero.

Los ovarios: son dos órganos de forma ovalada ubicados en la parte superior derecha e izquierda del útero. Producen, almacenan y liberan óvulos en el interior de las trompas de Falopio durante un proceso denominado **ovulación**. Cada ovario mide aproximadamente de 4 a 5 cm. en una mujer madura

Los ovarios también forman parte del sistema endocrino, ya que producen las hormonas sexuales femeninas, como los **estrógenos** y la **progesterona**.

Evaluación:

Al azar realice preguntas que sirvan de retroalimentación a cerca del control prenatal, Curso psicoprofilactico y órganos reproductores. Corrobore el aprendizaje y despeje dudas.

SESION DE EJERCICIOS

EJERCICIOS ERGONÓMICOS

Al permanecer de pie: Cuando permanezca de pie, recuerde que la parte superior de la cabeza es la parte más alta del cuerpo. Si usted levanta la cabeza sentirá que el resto del cuerpo se alinea por sí solo, no necesita tensar los glúteos ni los músculos abdominales, con solo levantar la cabeza lo demás ocurre naturalmente.

Elaboró: Programa Gestión y Parto con Amor	Revisó: Comité IEPI - Calidad	Aprobó: Gerente
--	-------------------------------	-----------------



**EMPRESA SOCIAL DEL
ESTADO
ARMENIA QUINDÍO
NIT. 801001440-8**

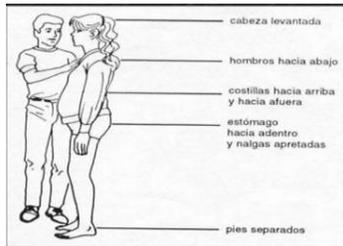
Código: M-GH-M-019
Versión: 1
Fecha de elaboración: 10/11/2014
Fecha de revisión: 12/12/2014
Página: 15 de 59

Nombre del Documento:

Manual Curso
Psicoprofiláctico

Unidad Administrativa:

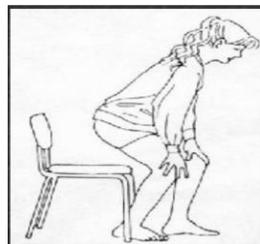
Subgerencia Científica



Al caminar: La mujer embarazada debe mirar al frente, la cabeza erguida, los hombros dirigidos hacia atrás y hacia abajo, el tórax elevado, la pelvis hacia arriba y hacia adelante. Al caminar coloque el cuerpo hacia adelante, apoye toda la planta del pie para dar impulso al otro pie, con lo que se logra un paso elástico y dinámico.



Al sentarse: Es necesario que la gestante tenga la columna recta al sentarse, para eso debe utilizar los músculos de los muslos, sentarse en el borde de la silla y luego empujarse hacia atrás. Trate de tener entre abiertas las piernas y apoye bien la espalda en el espaldar de la silla.



Al agacharse: Manteniendo la espalda recta y apoyada en algo firme coloque el pie izquierdo delante del derecho. Rote la rodilla izquierda un poco hacia afuera, y lentamente baje hasta el suelo.

Elaboró: Programa Gestión y
Parto con Amor

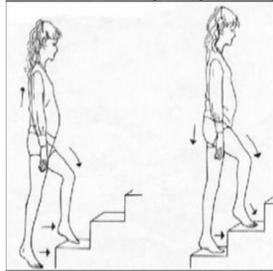
Revisó: Comité IEPI -
Calidad

Aprobó: Gerente

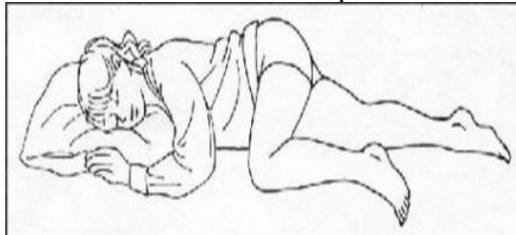
Nombre del Documento:	Manual Curso Psicoprofiláctico	Unidad Administrativa:	Subgerencia Científica
------------------------------	--------------------------------	-------------------------------	------------------------



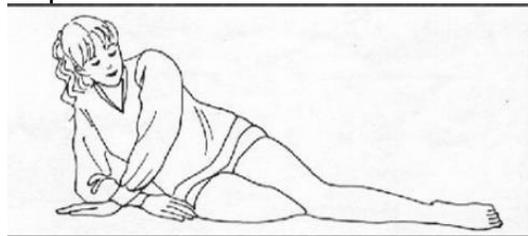
Subir las gradas: Mantenga la espalda recta, usando los pies y las piernas para alzar su cuerpo despacio cuando suba las gradas. Al subir cada grada estire la pierna completamente, mientras la otra pierna con la rodilla doblada se prepara para subir la siguiente grada.



Al acostarse: Trate de arrodillarse primero siguiendo las recomendaciones de cuándo se va agachar. Una vez acostada boca abajo, estire las rodillas dejándolas ligeramente flexionadas, la rodilla que queda arriba debe estar más encogida que la otra, para evitar apoyar todo el peso sobre el estómago la cabeza debe de estar de perfil sobre la almohada.



Al levantarse estando acostada: Vuélvase de un lado y pase a una posición semi-sentada, luego arrodílese y póngase de pie.



Elaboró: Programa Gestión y Parto con Amor	Revisó: Comité IEPI - Calidad	Aprobó: Gerente
--	-------------------------------	-----------------

	EMPRESA SOCIAL DEL ESTADO ARMENIA QUINDÍO NIT. 801001440-8	Código: M-GH-M-019
		Versión: 1
		Fecha de elaboración: 10/11/2014
		Fecha de revisión: 12/12/2014
		Página: 17 de 59

Nombre del Documento:	Manual Curso Psicoprofiláctico	Unidad Administrativa:	Subgerencia Científica
------------------------------	-----------------------------------	-------------------------------	------------------------

SEGUNDA SESION:DERECHOS SEXUALES Y REPRODUCTIVOS

Objetivos:

- Hacer un proceso de sensibilización, en derechos sexuales y reproductivos con perspectiva de género.
- Favorecer el empoderamiento de los derechos sexuales y reproductivos por parte de los participantes.
- Reconocer las instituciones que apoyan la defensa de derechos sexuales y reproductivos.
- Realizar ejercicios respiratorios para mejorar la oxigenación de la sangre.

Temas:

1. Salud sexual y reproductiva
2. Deberes sexuales.
3. Derechos reproductivos.
4. Componentes de la sexualidad. (identidad de género, orientación sexual, funciones de la sexualidad.)
5. Instituciones defensoras de los derechos sexuales y reproductivos.
6. Importancia de respirar de manera consciente y controlada.

SECUENCIA

- Registre la asistencia y haga firmar la planilla correspondiente.
- Salude y agradezca la asistencia.
- Presentación.
- Dinámica relacionada con el tema. Electiva.
- Mencione los temas del taller y objetivos del mismo.

Desarrollo:

1. Presentación video de sensibilización. “Derechos humanos en Colombia “
2. Ambientación. “Danza de límites”. Ejercicio de contacto para trabajar el equilibrio de fuerzas.
3. Con música instrumental que permita bailar buscando acompañar con la pareja al

Elaboró: Programa Gestión y Parto con Amor	Revisó: Comité IEPI - Calidad	Aprobó: Gerente
--	-------------------------------	-----------------

	EMPRESA SOCIAL DEL ESTADO ARMENIA QUINDÍO NIT. 801001440-8	Código: M-GH-M-019
		Versión: 1
		Fecha de elaboración: 10/11/2014
		Fecha de revisión: 12/12/2014
		Página: 18 de 59

Nombre del Documento:	Manual Curso Psicoprofiláctico	Unidad Administrativa:	Subgerencia Científica
------------------------------	-----------------------------------	-------------------------------	------------------------

desplazarse por el salón (ritmo de tango por ejemplo).

4. Descripción: “Los participantes conforman parejas. Cada pareja levanta sus brazos a la altura del pecho y une las palmas de las manos. Cuando inicia la música, cada participante debe tratar de acompañar con su compañero(a) desplazándose por el salón al ritmo de la música, mirándole fijamente sin hablar, haciendo conciencia en la danza de las propias sensaciones, decidiendo cada uno (a) en el movimiento, hasta donde debe ceder, y hasta donde debe poner límites reclamando su propio lugar y posibilidad de movimiento en el mundo, comprensión básica para revertir y hacer conciencia de las inequidades de género”
5. Se organizan nuevos grupos de trabajo conforme al número de participantes. Cada grupo en un pliego de papel periódico el cual tiene una silueta humana dibujada. Después, comienzan a señalar aquellos puntos de la figura humana dibujada que tengan relación con la salud sexual y reproductiva. Internamente en los grupos realizan una discusión sobre lo realizado.
6. Posteriormente, cada grupo nombra a un relator (a), quien expondrá en plenaria la silueta del cuerpo humano con los puntos señalados.
7. Explique de manera puntual los derechos sexuales y reproductivos.
8. De a conocer las instituciones defensoras de derechos.

DERECHOS HUMANOS, SEXUALES Y REPRODUCTIVOS

Para vivir una sexualidad plena, placentera y segura, debemos conocer nuestros derechos sexuales y reproductivos.

Estar informados sobre ellos, es el primer paso para tomar decisiones acertadas sobre nuestros sentimientos y nuestro cuerpo.

- Derecho a la integridad física, psíquica y social.
- Derecho a la vida, derecho fundamental que permite el disfrute de los demás derechos.
- Libertad a la finalidad del ejercicio de la sexualidad reproductiva.
- Respeto a las decisiones personales en torno a la preferencia sexual.
- Respeto a la opción de la reproducción.
- Elección del estado civil.
- Libertad de fundar una familia.
- Libertad de decidir sobre el número de hijos, el espaciamiento entre ellos y la elección de los métodos anticonceptivos o pro conceptivos.
- Derecho al reconocimiento y aceptación de sí mismo, como hombre, como mujer.

Elaboró: Programa Gestación y Parto con Amor	Revisó: Comité IEPI - Calidad	Aprobó: Gerente
--	-------------------------------	-----------------

	EMPRESA SOCIAL DEL ESTADO ARMENIA QUINDÍO NIT. 801001440-8	Código: M-GH-M-019
		Versión: 1
		Fecha de elaboración: 10/11/2014
		Fecha de revisión: 12/12/2014
		Página: 19 de 59

Nombre del Documento:	Manual Curso Psicoprofiláctico	Unidad Administrativa:	Subgerencia Científica
------------------------------	-----------------------------------	-------------------------------	------------------------

- Derecho a la igualdad de sexo y de género
- Derecho al fortalecimiento de la autoestima, la autovaloración, y la autonomía para lograr la toma de decisiones adecuadas respecto a la sexualidad.
- Expresión y libre ejercicio de la orientación sexual.
- Libertad de elegir compañero(a) sexual.
- ✓ Derecho a recibir información clara, oportuna y científica acerca de la sexualidad.
- ✓ Derecho a espacios de comunicación familiar para tratar el tema de la sexualidad.
- ✓ Derecho a la intimidad personal, la vida privada y al buen nombre.
- ✓ Derecho a disponer de opciones con mínimo riesgo.
- ✓ Derecho a disponer de servicios de salud adecuados.
- ✓ Derecho a recibir un trato justo y respetuoso de las autoridades.
- ✓ Derecho a recibir protección ante la amenaza o la violación de los derechos fundamentales, sexuales y reproductivos.

Evaluación:

A través de una dinámica alcance la estrella o electiva, se observará la el grado de comprensión del tema.

SESION DE EJERCICIOS

Ejercicios respiratorios:

Respiración Abdominal: Coloque una mano sobre el tórax y la otra sobre el abdomen, Tome aire de manera consciente y profunda y llévelo hasta el estómago, sienta que este se infla más, luego vótelo despacio, con los labios fruncidos como si estuviera soplando lentamente una vela.



Respiración Torácica: Situé las manos sobre el tórax y mientras inspira, observe que la zona pulmonar, se ensancha y sale hacia afuera, luego vote el aire despacio y observe como el tórax vuelve a su estado normal.

Elaboró: Programa Gestión y Parto con Amor	Revisó: Comité IEPI - Calidad	Aprobó: Gerente
--	-------------------------------	-----------------



**EMPRESA SOCIAL DEL
ESTADO
ARMENIA QUINDÍO
NIT. 801001440-8**

Código: M-GH-M-019
Versión: 1
Fecha de elaboración: 10/11/2014
Fecha de revisión: 12/12/2014
Página: 20 de 59

Nombre del Documento:

Manual Curso
Psicoprofiláctico

Unidad Administrativa:

Subgerencia Científica



Respiración Clavicular: Tome aire de manera superficial, sintiendo que las clavículas se elevan, luego exhale de manera que las clavículas vuelvan a su posición inicial.



TERCERA SESION: CAMBIOS Y MOLESTIAS MÁS COMUNES DURANTE LA GESTACIÓN, SIGNOS DE ALARMA

Objetivo:

- Identificar los cambios físicos y emocionales durante la gestación.
- Dar a conocer los cuidados generales durante la gestación y recomendaciones para el manejo de molestias más comunes.
- Realizar ejercicios circulatorios para disminuir el estasis venoso de la sangre

Temas:

1. Embarazo, cambios físicos, psicológicos y molestias.
2. Cuidados prenatales y signos de alarma
3. Ejercicios circulatorios en el embarazo.

SECUENCIA

Elaboró: Programa Gestión y
Parto con Amor

Revisó: Comité IEPI -
Calidad

Aprobó: Gerente

	EMPRESA SOCIAL DEL ESTADO ARMENIA QUINDÍO NIT. 801001440-8	Código: M-GH-M-019
		Versión: 1
		Fecha de elaboración: 10/11/2014
		Fecha de revisión: 12/12/2014
		Página: 21 de 59

Nombre del Documento:	Manual Curso Psicoprofiláctico	Unidad Administrativa:	Subgerencia Científica
------------------------------	--------------------------------	-------------------------------	------------------------

- Registre la asistencia y haga firmar la planilla correspondiente
- Salude y agradezca la asistencia
- Presentación.
- Mencione los temas y objetivos del taller.

Desarrollo:

- Ambiente el tema con diferentes imágenes sobre los cambios físicos y de estado de ánimo que sufre las gestantes, de la oportunidad para que se expresen sobre los cambios que han experimentado y el sentimiento que les produce.



- Con la ayuda de las diapositivas dé a conocer cada uno del cambio físico, emocional y psicológico que se presentan durante la gestación y las recomendaciones para el alivio de molestias a la vez que se Identifican los signos de alarma que pueden presentarse por sistema.
- Se da a conocer importancia de la asistencia a la consulta por nutrición, psicología, odontología y control prenatal.
- Evaluación:
- Aleatoriamente se realizan preguntas relacionadas con el tema y se sacan conclusiones, haciendo énfasis en los signos de alarma y momento de consulta médica.

CAMBIOS Y MOLESTIAS DURANTE EL EMBARAZO

Elaboró: Programa Gestación y Parto con Amor	Revisó: Comité IEPI - Calidad	Aprobó: Gerente
--	-------------------------------	-----------------

	EMPRESA SOCIAL DEL ESTADO ARMENIA QUINDÍO NIT. 801001440-8	Código: M-GH-M-019
		Versión: 1
		Fecha de elaboración: 10/11/2014
		Fecha de revisión: 12/12/2014
		Página: 22 de 59

Nombre del Documento:	Manual Curso Psicoprofiláctico	Unidad Administrativa:	Subgerencia Científica
------------------------------	-----------------------------------	-------------------------------	------------------------

Dolores de Cabeza
Manchas oscuras
Náuseas, acidez
Dificultad al respirar.
Dolores de espalda
Estreñimiento y hemorroides
Estrías.
Micción frecuente
Calambres.
Várices.
Hinchazón o edema

Primer Trimestre:

Labilidad emocional.
 Stress.
 Cambios en la sexualidad
 Aumento del tamaño de los senos
 Sueño, cansancio
 Cambios de humor
 Disminución del interés sexual
 Nauseas y vómito matutinos
 Intolerancia a aromas fuertes.

Segundo trimestre:

Periodo de adaptación...
 La pareja desarrolla una relación de unión en el cual los sucesos relevantes son la notoriedad que adquiere el **Abdomen por su crecimiento** y, más tarde, la percepción de los primeros **movimientos fetales**.
 Mayor tranquilidad
 Aumento de la libido y mayor excitación, así como aparición de orgasmos múltiples e intensos.
 Dolor de cabeza
 Aumento de flujos vaginales
 Aumento de peso
 Sensación de movimientos fetales
 Aumento de la transpiración
 Oscurecimiento del pezón y aparición de estrías y manchas en la cara.

Elaboró: Programa Gestación y Parto con Amor	Revisó: Comité IEPI - Calidad	Aprobó: Gerente
--	-------------------------------	-----------------

	EMPRESA SOCIAL DEL ESTADO ARMENIA QUINDÍO NIT. 801001440-8	Código: M-GH-M-019
		Versión: 1
		Fecha de elaboración: 10/11/2014
		Fecha de revisión: 12/12/2014
		Página: 23 de 59

Nombre del Documento:	Manual Curso Psicoprofiláctico	Unidad Administrativa:	Subgerencia Científica
------------------------------	-----------------------------------	-------------------------------	------------------------

Tercer Trimestre:

Ansiedad

La incertidumbre ante el cuidado del bebé

El temor a que nazca con algún problema o a que se complique la situación en el último momento.

Hay gotamamiento tanto físico como emocional.

Aumenta la inquietud y surge el miedo. La pregunta es constante y casi rutinaria:

¿dolerá?

Disminuye el deseo sexual por la incomodidad que representa el tamaño aumentado del abdomen.

Dificultad para dormir

Intolerancia a alimentos

Aparición de agrieras y sensación de llenura por más tiempo

Dolor de cintura y espalda

Inflamación leve en los pies.

Señales de Alarma:

Dolor de cabeza, hinchazon manos y pies.

Salida de líquido por vagina o sangrado, palidez extrema.

Mareo, desmayo, visión borrosa, vómito constante.

Erupciones cutáneas, fiebre y escalofrío.

Disminucion o ausencia de momimientoss fetales.

SESION DE EJERCICIOS

Ejercicios de circulación sanguínea:

- Sentada con las piernas juntas y estiradas, realizar flexión y extensión de ambos pies de manera alterna.
- Sentada con las piernas separadas y flexionadas, realizar movimientos de flexión/extensión, dibujar círculos con los pies hacia la derecha e izquierda, inversión interna y externa de ambos pies.
- Sentada con las pernas estiradas y ligeramente separadas, realizar círculos con ambos pies.

Elaboró: Programa Gestión y Parto con Amor	Revisó: Comité IEPI - Calidad	Aprobó: Gerente
--	-------------------------------	-----------------

Nombre del Documento:

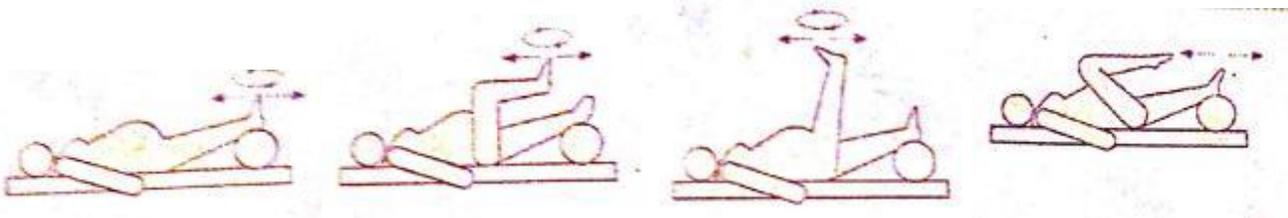
Manual Curso
Psicoprofiláctico

Unidad Administrativa:

Subgerencia Científica



- Realiza círculos con el tobillo al lado izquierdo y derecho en forma alternativa.
- Elevar la pierna con la rodilla flexionada formando un ángulo de 90 grados.
- Flexionar y extender la pierna mientras se retiene el aire. Repetir en ambas piernas.
- Levantar la pierna inhalando y dibujar círculos con el pie y bajar el pie exhalando.
- Boca arriba flexionar la pierna derecha hasta la barriga y extender, la pierna quedará en esta posición unos segundos y después volverás a la posición flexionada.



CUARTA SESION: ESTIMULACION Y DESARROLLO FETAL

Objetivos:

- Descubrir los cambios que se presentan en el desarrollo fetal de acuerdo al tiempo de gestación.
- Reconocer los efectos de sustancias tóxicas (Alcohol, SPA, cigarrillo e infecciones virales) en el feto.
- Aplicar técnicas de estimulación intrauterina.
- Realizar ejercicios que fortalezcan los músculos de pelvis pelvis y periné.

Temas:

Elaboró: Programa Gestación y
Parto con Amor

Revisó: Comité IEPI -
Calidad

Aprobó: Gerente

	EMPRESA SOCIAL DEL ESTADO ARMENIA QUINDÍO NIT. 801001440-8	Código: M-GH-M-019
		Versión: 1
		Fecha de elaboración: 10/11/2014
		Fecha de revisión: 12/12/2014
		Página: 25 de 59

Nombre del Documento:	Manual Curso Psicoprofiláctico	Unidad Administrativa:	Subgerencia Científica
------------------------------	-----------------------------------	-------------------------------	------------------------

1. Desarrollo fetal
2. Efecto del uso de sustancias toxicas durante la gestación
3. Estimulación intrauterina
4. Ejercicios de periné y pelvis

SECUENCIA

- Registre la asistencia y haga firmar la planilla correspondiente
- Salude y agradezca la asistencia
- Presentación.
- Mencione los temas y objetivos del taller.

Desarrollo:

1. Con la ayuda de diapositivas explique en forma clara y sencilla los cambios que ocurren en el desarrollo fetal.
2. Haga énfasis en los efectos teratogénicos que generan las sustancias tóxicas.
3. Se realiza práctica de algunas técnicas de estimulación intrauterina con los participantes y se explica ventajas e importancia de ellas.

DESARROLLO FETAL

- Etapas del desarrollo embrionario. (Ovular, embrionaria y fetal)
- Aspectos básicos del desarrollo embrionario.
- Anexos fetales

Etapa Ovular: Inicia desde la fecundación hasta la anidación del huevo en el útero. Dura tres semanas.

Etapa Embrionaria: Inicia a partir de la cuarta semana o primer mes de embarazo hasta la octava semana de vida. En esta etapa el huevo recibe el nombre de embrión.

Etapa Fetal: Inicia en la novena semana hasta el final del embarazo. El producto recibe el nombre de feto.

Desarrollo intrauterino mes a mes

Primer mes – 4 semanas: Tu bebé medirá aproximadamente 1 cm. y pesará menos de dos gramos y empezará a formársele su corazoncito, su cerebro y poco a poco la columna vertebral. Comienza a desarrollarse la placenta.

Elaboró: Programa Gestión y Parto con Amor	Revisó: Comité IEPI - Calidad	Aprobó: Gerente
--	-------------------------------	-----------------

	EMPRESA SOCIAL DEL ESTADO ARMENIA QUINDÍO NIT. 801001440-8	Código: M-GH-M-019
		Versión: 1
		Fecha de elaboración: 10/11/2014
		Fecha de revisión: 12/12/2014
		Página: 26 de 59

Nombre del Documento:	Manual Curso Psicoprofiláctico	Unidad Administrativa:	Subgerencia Científica
------------------------------	--------------------------------	-------------------------------	------------------------

Segundo mes – 8 semanas: El bebé comenzará a formar sus brazos y piernas, alcanzando un peso aproximado de 7.5 gramos. Se forman los órganos mayores, oídos y músculos

Tercer mes – 12 semanas: Varios sistemas del cuerpo del bebé inician su funcionamiento, comienzan a formarse los párpados, cejas, el hígado y el riñón y los genitales del bebé comenzarán a mostrar su sexo. Comienza a moverse.

Cuarto mes – 16 semanas: El bebé pesa 100 gramos y mide aproximadamente 16 cm. y su aparato digestivo empieza a funcionar y los dedos de las manitas y de los pies aparecen completamente. En esta etapa es posible ver el desarrollo del rostro con sus detalles: párpados, cejas, nariz, boca y orejas. Todos los órganos y detalles del bebé están listos.

Quinto mes – 20 semanas: El bebé pesa 100 gramos y mide aproximadamente 16 cm. y su aparato digestivo empieza a funcionar y los dedos de las manitas y de los pies aparecen completamente. En esta etapa es posible ver el desarrollo del rostro con sus detalles: párpados, cejas, nariz, boca y orejas. Todos los órganos y detalles del bebé están listos

Sexto mes – 24 semanas: El bebé crecerá aproximadamente hasta 30 cm. Y su peso llegar a 800 gramos. Ocasionalmente abrirá los ojos, se le desarrollan los sentidos del oído, el olfato y el gusto. Todavía necesita desarrollar completamente sus pulmones y el cerebro.

Séptimo mes – 28 semanas: El feto llegará a pesar 1.5 Kg. y su estatura llegará a 37 cm. Es posible que tenga hipos. Se cubre de vernix. Abre los ojos. Los testículos descienden. Podemos palpar las partes fetales. Se inicia la maduración del sistema respiratorio.

Octavo mes – 32 semanas: El bebé crecerá más rápidamente durante estas semanas, alcanza una longitud de 43 cm. y un peso aproximado de 2.400 Kg. El bebé esta casi completo, a excepción de sus pulmones. Se forma el pelo y uñas. Maduración del SN y respiratorio.

Noveno mes – 36 semanas: El bebé está en su madurez. Está menos activo, ya acomodándose en la parte baja del abdomen, finalmente alcanzará un peso promedio de 3.100kg y medirá aproximadamente unos 50 cm.

Anexos fetales:

- Placenta.
- Membranas fetales.
- Líquido amniótico.
- Cordón umbilical.

Elaboró: Programa Gestión y Parto con Amor	Revisó: Comité IEPI - Calidad	Aprobó: Gerente
--	-------------------------------	-----------------

	EMPRESA SOCIAL DEL ESTADO ARMENIA QUINDÍO NIT. 801001440-8	Código: M-GH-M-019
		Versión: 1
		Fecha de elaboración: 10/11/2014
		Fecha de revisión: 12/12/2014
		Página: 27 de 59

Nombre del Documento:	Manual Curso Psicoprofiláctico	Unidad Administrativa:	Subgerencia Científica
------------------------------	-----------------------------------	-------------------------------	------------------------

Placenta: del latín *torta plana* refiriéndose a su apariencia es un órgano efímero presente en la mayoría de los mamíferos. Relaciona estrechamente al bebé con su madre y atiende las necesidades de respiración, nutrición y excreción del feto. durante su desarrollo. La placenta se desarrolla de las mismas células provenientes del espermatozoide y el óvulo que dieron desarrollo al feto.

Tiene 2 caras una materna ; roja y carnosa formada por 12 o más cotiledones adheridos al útero y una fetal ; lisa y blanca en contacto con el LA de donde sale el cordón umbilical que une al feto con la placenta.

Funciones:

- Paso de O₂, nutrientes, CO₂ y sustancias de desecho.
- Producción de hormonas.
- Barrera protectora contra MO y sustancias nocivas al feto.

Membranas Ovulares: Salen de la placenta y forman la bolsa de las aguas, dentro de la que se encuentra el feto y LA. Se conocen como AMNIOS; en contacto con el feto y CORION; en contacto con el útero. Su función es formar la bolsa de las aguas para proteger al feto de golpes e infecciones.

Líquido Amniótico

- Líquido claro de olor a coco rancio producido por el amnios. Sus funciones son:
- Permitir el movimiento del feto.
- Proteger al feto de golpes externos.
- Mantener la temperatura del feto.
- Lubricar y desinfectar la vagina cuando se rompen las membranas durante el parto.

Cordón Umbilical:

- Conducto gris que une al feto con la placenta. Mide aproximadamente 50 cm. Tiene 2 arterias y 1 vena.
- Por las arterias salen productos de desecho del feto a la madre y por la vena entran sustancias nutritivas y O₂ al feto. Está cubierto por una gelatina llamada WHARTON.

ESTIMULACION INTRAUTERINA

La estimulación intrauterina consiste en **comunicarse con el bebé durante el embarazo**, hablándole, acariciándolo y, sobre todo, creando un gran vínculo afectivo, que ayuda a la madre a prepararse para su próxima maternidad y al bebé a tener un contacto más cercano y cariñoso con su madre y con toda la familia.

Según numerosos expertos esto hace que el niño sea más despierto, pues se optimiza su

Elaboró: Programa Gestión y Parto con Amor	Revisó: Comité IEPI - Calidad	Aprobó: Gerente
--	-------------------------------	-----------------

	EMPRESA SOCIAL DEL ESTADO ARMENIA QUINDÍO NIT. 801001440-8	Código: M-GH-M-019
		Versión: 1
		Fecha de elaboración: 10/11/2014
		Fecha de revisión: 12/12/2014
		Página: 28 de 59

Nombre del Documento:	Manual Curso Psicoprofiláctico	Unidad Administrativa:	Subgerencia Científica
------------------------------	--------------------------------	-------------------------------	------------------------

desarrollo mental y sensorial. Numerosos estudios han demostrado que estímulos como golpecitos en el vientre, sonidos suaves y melodiosos, el sonido de la voz humana - especialmente el de la madre-, vibraciones y luz son placenteros para el bebé.

La estimulación prenatal es el proceso que promueve el aprendizaje en los bebés aun en el útero, optimizando su desarrollo mental y sensorial.

Ventajas de la estimulación:

Los bebés estimulados antes de nacer, tienden a exhibir un mayor desarrollo visual, auditivo y motor. Tienen también mayor capacidad de aprendizaje y superiores coeficientes de inteligencia.

A través de la estimulación intrauterina se pretende **desarrollar al máximo las capacidades del bebé** y, sobre todo, **mantener una estrecha comunicación** con el pequeño que enriquezca la relación padres e hijo.

Lo más importante es que con las técnicas de estimulación prenatal se enseña a los padres como proveer un ambiente seguro y amoroso que motive a los niños a aprender desde antes del nacimiento.

Los bebés estimulados muestran al nacer mayor desarrollo en el área visual, auditiva, lingüística y motora; en general duermen mejor, están más alertas, seguros de si mismos.

Están dotados de una mente muy flexible a la hora de relacionarse con su entorno.

Mejora la interacción de la madre, del padre y del bebé en formación.

Optimiza el desarrollo de los sentidos, que son la base para el aprendizaje.

Promueve la salud física y mental del niño que va a nacer.

Mejora la interacción de los padres con él bebe en formación.

Optimiza el desarrollo de los sentidos base para su aprendizaje.

Desarrolla el vínculo afectivo niño-padres-familia.

Desarrolla la comunicación, lenguaje, vocabulario, memoria, razonamiento e inteligencia social.

Técnicas de Estimulación:

Antes del nacimiento, la estimulación prenatal tiene por finalidad facilitar la comunicación y el aprendizaje del bebé por nacer mediante la realización de actividades y la aplicación de las diferentes técnicas organizadas (auditivas, visuales, motoras y táctiles), potencializando así el desarrollo físico, mental y sensorial del niño por nacer.

Técnica Táctil:

Se realiza a partir desde la sexta a la décima semana de gestación, mediante la utilización de

Elaboró: Programa Gestión y Parto con Amor	Revisó: Comité IEPI - Calidad	Aprobó: Gerente
--	-------------------------------	-----------------

	EMPRESA SOCIAL DEL ESTADO ARMENIA QUINDÍO NIT. 801001440-8	Código: M-GH-M-019
		Versión: 1
		Fecha de elaboración: 10/11/2014
		Fecha de revisión: 12/12/2014
		Página: 29 de 59

Nombre del Documento:	Manual Curso Psicoprofiláctico	Unidad Administrativa:	Subgerencia Científica
------------------------------	-----------------------------------	-------------------------------	------------------------

diversos instrumentos como masajeado res y texturas, aplicados a nivel del dorso fetal, a través del vientre materno.

Técnica Visual:

Se realiza en forma más efectiva a partir del cuarto mes de gestación; con la utilización de la luz artificial y natural. Los fotones de luz que llegan al feto a través de la pared abdominal de la madre estimulada la retina ocular, siguiendo la vía por el nervio óptico hasta la corteza cerebral, lo cual le permitirá al bebé una mejor discriminación visual.

Técnica Auditiva :

La audición es uno de los sentidos que conecta al bebé con el mundo exterior y a su vez es uno de los que más se pueden estimular, ya que el aparato auditivo del bebé se desarrolla aproximadamente a las 14 semanas de gestación, siendo entonces cuando empieza a captar los sonidos externos e internos.

Técnica Motora:

A partir de las 10 S G se comienzan a formar los canales semicirculares relacionados con el equilibrio.

Técnica Aromática:

La estimulación se realiza por diferentes posiciones que toma la madre durante el embarazo. Consiste en el empleo de aceites esenciales extraídos de plantas para aumentar la salud general y proporcionar buen aspecto físico, psicológico, afectivo y mental de la madre gestante.

Evaluación:

- Los participantes podrán identificar el riesgo que corre el feto cuando es sometido al consumo o exposición a sustancias tóxicas a través de la presentación de láminas relacionadas con el tema.
- Los participantes aplican algunas técnicas de estimulación intrauterina.

Ejercicios de piso pélvico:

Elaboró: Programa Gestión y Parto con Amor	Revisó: Comité IEPI - Calidad	Aprobó: Gerente
--	-------------------------------	-----------------

	EMPRESA SOCIAL DEL ESTADO ARMENIA QUINDÍO NIT. 801001440-8	Código: M-GH-M-019
		Versión: 1
		Fecha de elaboración: 10/11/2014
		Fecha de revisión: 12/12/2014
		Página: 30 de 59

Nombre del Documento:	Manual Curso Psicoprofiláctico	Unidad Administrativa:	Subgerencia Científica
------------------------------	--------------------------------	-------------------------------	------------------------



- Los ejercicios de Kegel, consisten en contraer y relajar el músculo pubococcígeo.
- Ventajas de los ejercicios de Kegel:
- Eliminar o evitar la incontinencia agravada por el peso del bebé sobre la vejiga durante el embarazo.
- Facilitar el parto al producirse menos desgarros (y posiblemente evitar una episiotomía) con menor dolor tras el parto.
- Incrementar la circulación sanguínea en la zona rectal, ayudando a curar más rápidamente un desgarro o episiotomía y reducir la posibilidad de hemorroides.
- Evitar el prolapso (salida de sitio) del útero, vejiga y otros órganos de la zona, después de tener al bebé.
- Permite volver a las actividades normales después del parto sin temor a la incontinencia cuando se ríe, tose, estornude o salte.
- Incrementar el placer sexual. Los ejercicios de Kegel son esenciales para tonificar los músculos vaginales y volver a una vida sexual normal tras el parto.

QUINTA SESION:NUTRICIÓN DURANTE LA GESTACION

Objetivo:

- Identificar los grupos de alimentos básicos para una buena alimentación.
- Reconocer la importancia de una adecuada alimentación durante la gestación.
- Describir la función de la insulina e importancia durante la gestación- metabolismo de carbohidratos.
- Realizar ejercicios que fortalezcan músculos de la columna y abdomen.

Elaboró: Programa Gestación y Parto con Amor	Revisó: Comité IEPI - Calidad	Aprobó: Gerente
--	-------------------------------	-----------------

	EMPRESA SOCIAL DEL ESTADO ARMENIA QUINDÍO NIT. 801001440-8	Código: M-GH-M-019
		Versión: 1
		Fecha de elaboración: 10/11/2014
		Fecha de revisión: 12/12/2014
		Página: 31 de 59

Nombre del Documento:	Manual Curso Psicoprofiláctico	Unidad Administrativa:	Subgerencia Científica
------------------------------	-----------------------------------	-------------------------------	------------------------

Temas:

1. Tren de la alimentación
2. Grupos de alimentos y nutrientes que aportan
3. Función de la insulina e ingesta de carbohidratos
4. Diabetes Gestacional.

SECUENCIA

- Registre la asistencia y haga firmar la planilla correspondiente
- salude y agradezca la asistencia
- Presentación
- Mencione los temas del taller.

Desarrollo:

1. Inicialmente se pregunta sobre hábitos alimentarios de los participantes.
2. Con ayuda de diapositivas se da a conocer los 7 grupos de alimentos, función e importancia de cada uno de ellos. (tren de los alimentos)
3. Requerimientos nutricionales durante la gestación.
4. Importancia de la moderación de consumo de azúcares y carbohidratos.
5. Función de la insulina.
6. Importancia del consumo de los micronutrientes.
7. Diabetes gestacional.

ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN SALUDABLE

La actividad física es la primera opción en mejoramiento de la salud, bienestar y calidad de vida

beneficios:

- Fortalecimiento muscular
- Control de peso corporal
- Fortalecimiento óseo
- Mejoría de la presión arterial
- Mejoría de la función tiroidea
- Control de la Diabetes Mellitus
- Disminución del stress, la ansiedad, la sensación de invalidez.
- Aumento de la autoestima y sensación de plenitud por el trabajo realizado.
- Mejora la calidad del sueño.

Elaboró: Programa Gestión y Parto con Amor	Revisó: Comité IEPI - Calidad	Aprobó: Gerente
--	-------------------------------	-----------------

	EMPRESA SOCIAL DEL ESTADO ARMENIA QUINDÍO NIT. 801001440-8	Código: M-GH-M-019
		Versión: 1
		Fecha de elaboración: 10/11/2014
		Fecha de revisión: 12/12/2014
		Página: 32 de 59

Nombre del Documento:	Manual Curso Psicoprofiláctico	Unidad Administrativa:	Subgerencia Científica
------------------------------	--------------------------------	-------------------------------	------------------------

- Objetividad en la toma de decisiones
- Mejora la socialización y la adaptación al medio ambiente.

Tipos de actividad física:

CVC MODERADA: Caminar, bailar, montar en bicicleta, nadar. Gestantes, adultos y ancianos.

CVC FUERTE: Deportes como fútbol, volibol, atletismo, basquetbol, niños, jóvenes y adultos jóvenes.

FORTALECIMIENTO: Pesas, subir escaleras y abdominales.

FLEXIBILIDAD: Estiramientos ,cada 2 horas, de 5 a 7 minutos. Actúa sobre las articulaciones, mejorando la circulación sanguínea, mejora vitalidad, concentración y disminuye dolores musculares.

GIMNASIO: Puede integrar todos los tipos de actividad, indicarle cuál es la que usted puede desarrollar y hacerle una evaluación completa.

Escoja la actividad que más disfrute y que esté dentro de sus posibilidades.

Guía Nutricional:

Carbohidratos complejos:

Alimentos energéticos

Cereales integrales y refinados

Plátanos y tubérculos

Leguminosas verdes

Verduras y frutas

Lácteos y huevos, carnes, mariscos y pescados, leguminosas y frutos secos:

Alimentos proteicos

Carnes: Res, cerdo y pollo.

Pescados y mariscos

Leguminosas secas y Frutos secos

Azúcares, bebidas alcohólicas, aceites y grasas: (Alimentos energéticos, cero nutrientes)

Azúcares, dulces y postres- Bebidas alcohólicas y gaseosas

Aceites y grasas

Evaluación:

- En subgrupos se realizara el menú para una comida del día, posteriormente se hace la socialización con todo el grupo.
- Realización de una ensalada de frutas: Ingredientes (Mandarina, Banano, kiwi o

Elaboró: Programa Gestión y Parto con Amor	Revisó: Comité IEPI - Calidad	Aprobó: Gerente
--	-------------------------------	-----------------



**EMPRESA SOCIAL DEL
ESTADO
ARMENIA QUINDÍO
NIT. 801001440-8**

Código: M-GH-M-019
Versión: 1
Fecha de elaboración: 10/11/2014
Fecha de revisión: 12/12/2014
Página: 33 de 59

Nombre del Documento:

Manual Curso
Psicoprofiláctico

Unidad Administrativa:

Subgerencia Científica

manzana verde). Opcional.



SESION DE EJERCICIOS

Ejercicios de columna y abdomen:

-Acuéstese de espalda con las rodillas dobladas, los pies ligeramente separados y planos sobre una colchoneta y los brazos a los lados, tome las rodillas con ambas manos y trate de llevarlas hacia el pecho para que la espalda quede en posición recta.



-Póngase de rodillas y apóyese en las manos, sin sobre estirarse, lleve la cabeza hacia abajo tratando de tocar el pecho, al tiempo que la espalda sube, luego eleve la cabeza hacia arriba y coloque la espalda en posición recta.



-Acuéstese sobre la colchoneta con los pies ligeramente separados, manos hacia los lados y eleve espalda y glúteos a medida que inspira, nuevamente llévelos a la posición inicial durante la espiración.



Elaboró: Programa Gestión y
Parto con Amor

Revisó: Comité IEPI -
Calidad

Aprobó: Gerente

	EMPRESA SOCIAL DEL ESTADO ARMENIA QUINDÍO NIT. 801001440-8	Código: M-GH-M-019
		Versión: 1
		Fecha de elaboración: 10/11/2014
		Fecha de revisión: 12/12/2014
		Página: 34 de 59

Nombre del Documento:	Manual Curso Psicoprofiláctico	Unidad Administrativa:	Subgerencia Científica
------------------------------	-----------------------------------	-------------------------------	------------------------

Apóyese en brazos y rodillas, eleve una de las piernas y llévela hacia atrás, a medida que respira, luego póngala en posición inicial y realice lo anterior con la otra para fortalecer espalda.



SEXTA SESION: TRABAJO DE PARTO , PARTO Y SIGNOS DE ALARMA

Objetivos:

- Identificar las características de cada etapa del trabajo de parto.
- Reconocer los signos y síntomas de alarma durante el trabajo de parto.
- Diferenciar ventajas y desventajas de los tipos de parto. (vaginal- cesárea).
- Enseñar ejercicio de pujo, respiración y relajación

Temas:

1. Trabajo de parto.
2. Características de cada etapa del trabajo de parto.
3. Cambios y signos de alarma durante el trabajo de parto
4. Técnica adecuada de pujo, respiración abdominal y torácica.

SECUENCIA

- Registre la asistencia y haga firmar la planilla correspondiente
- Salude y agradezca la asistencia
- Presentación.
- Mencione los temas del taller.

Elaboró: Programa Gestión y Parto con Amor	Revisó: Comité IEPI - Calidad	Aprobó: Gerente
--	-------------------------------	-----------------

	EMPRESA SOCIAL DEL ESTADO ARMENIA QUINDÍO NIT. 801001440-8	Código: M-GH-M-019
		Versión: 1
		Fecha de elaboración: 10/11/2014
		Fecha de revisión: 12/12/2014
		Página: 35 de 59

Nombre del Documento:	Manual Curso Psicoprofiláctico	Unidad Administrativa:	Subgerencia Científica
------------------------------	--------------------------------	-------------------------------	------------------------

Desarrollo:

1. Inicialmente se comparte entre las participantes quienes han tenido la experiencia de partos anteriores y como ha sido el proceso.
2. Con la ayuda de diapositivas se irá explicando cada etapa del trabajo de parto y características correspondientes.
3. Se enfatiza sobre importancia del control de las contracciones uterinas a través de la respiración abdominal.
4. Se explica ventajas y desventajas de los tipos de parto. (vaginal y cesárea)
5. Presentación de video del período expulsivo del parto.
6. Finalmente se enseña la técnica de pujo de acuerdo a las semanas de gestación.
7. Actividad de relajación dirigida.

TRABAJO DE PARTO

Es el proceso mediante el cual, el útero expulsa o trata de expulsar el feto y la placenta, se inicia cuando las contracciones uterinas son lo suficientemente rítmicas, intensas y prolongadas como para producir el borramiento, la dilatación del cuello y el descenso del feto“ Trabajo de parto se define como los procesos mediante los cuales los productos de la concepción son expelidos por la madre.

- **Esfuerzo Físico**
- **Meta Específica**

Objetivo:

- Proteger la vida de la madre y el recién nacido
- Proporcionar apoyo en el parto normal, y detectar y tratar las complicaciones de manera oportuna
- Apoyar y responder a las necesidades de la mujer, su pareja y su familia durante el trabajo de parto y el parto

Clasificación del parto, Según la edad gestacional

- Pre-término: 20 – 37 semanas
- A término: 38 – 42 semanas
- Pos-término: 42 semanas o más

Según forma de inicio:

- **ESPONTANEO**

Elaboró: Programa Gestión y Parto con Amor	Revisó: Comité IEPI - Calidad	Aprobó: Gerente
--	-------------------------------	-----------------

	EMPRESA SOCIAL DEL ESTADO ARMENIA QUINDÍO NIT. 801001440-8	Código: M-GH-M-019
		Versión: 1
		Fecha de elaboración: 10/11/2014
		Fecha de revisión: 12/12/2014
		Página: 36 de 59

Nombre del Documento:	Manual Curso Psicoprofiláctico	Unidad Administrativa:	Subgerencia Científica
------------------------------	-----------------------------------	-------------------------------	------------------------

- INDUCIDO

Según paridad:

- Multigestante
- Primigestante

Según la presentación:

- Cefálico.
- Podálica

Según la vía de terminación:

- Vaginal
- Cesárea

ETAPAS DEL TRABAJO DE PARTO:

Primera etapa: Inicio trabajo de parto

Segunda etapa: Borramiento y dilatación completa

Tercera etapa: Expulsivo y alumbramiento

FACE LATENTE DEL INICIO TRABAJO DE PARTO

- Inicia con la dilatación y termina a los 3cm
- Duración promedio en nulípara es de 8.6 horas y de 5.3 horas en multíparas
- En este periodo el útero se prepara para el parto
- Ocurre al final del embarazo hasta el inicio de las contracciones del trabajo de parto.
- En esta fase se destacan los siguientes aspectos:
Reblandecimiento cervical
Aumento en el número de receptores para Oxitocina a nivel de células endometriales.
Aumento a la sensibilidad a agentes uterotónicos

FASE ACTIVA DE TRABAJO DE PARTO

Esta fase representa el trabajo de parto activo, y se acepta que se inicie cuando existen 3 cm. de dilatación y avanza 1.5 cm/hr. En multíparas y 1.3 cm/hr. En la nulípara.

Elaboró: Programa Gestión y Parto con Amor	Revisó: Comité IEPI - Calidad	Aprobó: Gerente
--	-------------------------------	-----------------

	EMPRESA SOCIAL DEL ESTADO ARMENIA QUINDÍO NIT. 801001440-8	Código: M-GH-M-019
		Versión: 1
		Fecha de elaboración: 10/11/2014
		Fecha de revisión: 12/12/2014
		Página: 37 de 59

Nombre del Documento:	Manual Curso Psicoprofiláctico	Unidad Administrativa:	Subgerencia Científica
------------------------------	-----------------------------------	-------------------------------	------------------------

SEGUNDA ETAPA:

- Corresponde al paso del feto por el canal de parto.
- En esta etapa se pueden visualizar los mecanismos de trabajo de parto o movimientos cardinales.
- Encajamiento
- Asinclitismo
- Descenso
- Flexión
- Rotación Interna
- Extensión
- Rotación Externa
- Expulsión

DILATACIÓN: Es el periodo en que las contracciones uterinas hacen que la cabeza del niño y la “bolsa de las aguas” o “la fuente” presionen sobre el cuello uterino para que éste se abra y permita el nacimiento.

Es el más largo: para las mujeres que van a tener su primer parto dura de 12 a 18 horas, y en mujeres que ya han tenido uno varios partos, de 8 a 12 horas. Por lo general, en este período se rompe la bolsa de las aguas.

EXPULSIVO: Pujos: Cuando el cuello se dilata hasta 10 cm, la usuaria experimenta un deseo incontrolable de pujar.

ALUMBRAMIENTO: Es la salida de la placenta, una vez a ocurrido el expulsivo.

Actividad Uterina: Características

Frecuencia

- Numero de contracciones en 10 min. Van de 2 a 5
- Se mide entre el punto máximo de 2 contracciones uterinas
- Se expresa como el tiempo promedio de los intervalos durante un periodo de 10 minutos
- Durante el embarazo las contracciones son irregulares en cuanto a frecuencia e intensidad
- En el trabajo de parto se vuelven regulares y ocurre en frecuencia de 3 a 5 contracciones cada 10 minutos

Duración

Duración:

Elaboró: Programa Gestión y Parto con Amor	Revisó: Comité IEPI - Calidad	Aprobó: Gerente
--	-------------------------------	-----------------

	EMPRESA SOCIAL DEL ESTADO ARMENIA QUINDÍO NIT. 801001440-8	Código: M-GH-M-019
		Versión: 1
		Fecha de elaboración: 10/11/2014
		Fecha de revisión: 12/12/2014
		Página: 38 de 59

Nombre del Documento:	Manual Curso Psicoprofiláctico	Unidad Administrativa:	Subgerencia Científica
------------------------------	-----------------------------------	-------------------------------	------------------------

- Tiempo transcurrido entre el inicio de la contracción y la recuperación del tono basal 200 seg. totales
- La duración de la contracción se puede percibir por palpación durante unos 45 a 60 segundos, pero la paciente la siente por 35 a 50 segundos
- Por registros internos se dice que la duración total de la contracción es de 200 segundos
- La forma de la onda uterina es de campana con una marcada pendiente de ascenso y representa la potencia real de la contracción, abarca un tercio de la duración total
- La fase de relajación marca la pendiente de descenso y abarca dos tercios de su duración

Falso Trabajo de Parto:

- Ocurren contracciones a intervalos irregulares
- Los intervalos siguen siendo prolongados
- La intensidad se mantiene sin cambios
- Las molestias ocurren principalmente en la porción inferior del abdomen
- El cuello uterino no se dilata
- Las molestias suelen aliviarse por sedación.

Evaluación:

- A través de una dinámica se realizarán preguntas relacionadas con los temas tratados.
- Demostración de técnica de pujo por parte de algunas participantes.

SEPTIMA SESIÓN: POSPARTO

Objetivos:

- Identificar las características y signos de alarma del postparto.
- Describir los cuidados pertinentes durante el postparto.
- Realizar ejercicios físicos indicados en el postparto.

Temas:

1. Postparto, (concepto, duración, característica, cuidados y signos de alarma)
2. Ejercicios pos parto

Elaboró: Programa Gestión y Parto con Amor	Revisó: Comité IEPI - Calidad	Aprobó: Gerente
--	-------------------------------	-----------------

	EMPRESA SOCIAL DEL ESTADO ARMENIA QUINDÍO NIT. 801001440-8	Código: M-GH-M-019
		Versión: 1
		Fecha de elaboración: 10/11/2014
		Fecha de revisión: 12/12/2014
		Página: 39 de 59

Nombre del Documento:	Manual Curso Psicoprofiláctico	Unidad Administrativa:	Subgerencia Científica
------------------------------	-----------------------------------	-------------------------------	------------------------

SECUENCIA

- Registre la asistencia y haga firmar la planilla correspondiente
- salude y agradezca la asistencia
- Presentación
- Mencione los temas del taller.

Desarrollo:

- Se indaga a las participantes sobre los conocimientos que se debe de tener durante el pos parto y cuáles son las señales o signos de alarma que indican que debe de asistir al médico.
- Con la ayuda de las diapositivas se presentar los cambios durante el pos parto, cambios cuidados y signos de alarma.
- Se da espacio para preguntas e inquietudes de las participantes.

PUERPERIO

Tiempo que transcurre entre el final del parto, la expulsión de la placenta y la involución de todos los órganos (la recuperación de su estado normal).

Tiene una duración de 6 semanas. Aproximadamente 2 meses. Termina con la aparición de la primera menstruación.

Todo involuciona excepto las mamas, las cuales tienen un aumento de tamaño debido a la lactancia.

Loquios:

Material que se expulsa por la vagina después del parto, que es producto de la capa del útero que envolvía la placenta, se necrosa y se desprende.

Entuertos:

Cólicos a nivel pélvico. Que experimenta la mujer por contracción del útero.

Puerperio Mediato:

- Sensación de bienestar y tranquilidad por el parto.
- El útero comienza a contraerse. La mujer debe palparse.
- Acompañada de Fatiga, dolor en muslos, debilidad, palidez, por el esfuerzo.
- Normalmente se debe sentir como una “pera” a nivel del ombligo

Elaboró: Programa Gestión y Parto con Amor	Revisó: Comité IEPI - Calidad	Aprobó: Gerente
--	-------------------------------	-----------------

	EMPRESA SOCIAL DEL ESTADO ARMENIA QUINDÍO NIT. 801001440-8	Código: M-GH-M-019
		Versión: 1
		Fecha de elaboración: 10/11/2014
		Fecha de revisión: 12/12/2014
		Página: 40 de 59

Nombre del Documento:	Manual Curso Psicoprofiláctico	Unidad Administrativa:	Subgerencia Científica
------------------------------	-----------------------------------	-------------------------------	------------------------

- la mujer presenta sangrado vaginal, debe estar pendiente de la cantidad y las características.

Recomendaciones:

- Use toallas higiénicas nocturnas para su hospitalización.
- Observar la cantidad del sangrado.
- Pantis cómodos y amplios.
- Se aconseja guardar reposo las primeras 6 horas, pero es recomendable comenzar a deambular para que la gravedad ayude a la expulsión de loquios. Siempre en compañía de alguien.
- La madre no debe nunca levantarse de la cama sola, sin compañía de alguien y sin haber comido algo.
- Puede experimentar escalofríos, los cuales son también normales.
- Para ello debe cobijarse, cubrirse. Y esperar que se solucione espontáneamente
- Sensación de quemazón a nivel de la vulva principalmente si el parto fue prolongado, pero no es un signo de alarma. Es completamente normal.
- Entuertos leves.
- Presencia de Calostro. Amamantar

Puerperio Mediato: Características

- Máxima involución de órganos genitales.
- Mayor derrame loquial. Desaparece de 10 a 12 días.
- **Primer día:** sanguinolentos por la herida placentaria y pequeñas lesiones en cuello uterino. Abundantes.
- **Tercer y cuarto día:** son sero-sanguinolentos ya que la sangre se mezcla con exudados. Abundantes.

Recomendaciones:

- **MASAJES:** con la vejiga vacía, estimular la contracción de los músculos.
- Una vez en el día, al bañarse, separar las piernas, a nivel de las caderas para que haya expulsión por acción de la gravedad, no se puede sobre estimular el útero.
- Nunca hacer presión sin sentir el útero puede causar inversión uterina.
- **CESÁREA,** se debe esperar y consultar al médico cuando comenzar los masajes.
- La presencia de coágulos no permite que el útero se contraiga y vuelva a su estado normal.
- Temperatura: ligeras elevaciones, sin causa pero que no exceden de 37.5°.
- Se pueden usar analgésicos en caso de ser muy dolorosos.
- La lactancia favorece la involución uterina y la contracción.

Elaboró: Programa Gestión y Parto con Amor	Revisó: Comité IEPI - Calidad	Aprobó: Gerente
--	-------------------------------	-----------------

	EMPRESA SOCIAL DEL ESTADO ARMENIA QUINDÍO NIT. 801001440-8	Código: M-GH-M-019
		Versión: 1
		Fecha de elaboración: 10/11/2014
		Fecha de revisión: 12/12/2014
		Página: 41 de 59

Nombre del Documento:	Manual Curso Psicoprofiláctico	Unidad Administrativa:	Subgerencia Científica
------------------------------	--------------------------------	-------------------------------	------------------------

- Aumenta la sudoración. Esto es normal. Se recomienda bañarse en las noches.
- fiebre, dolor, loquios fétidos, pueden ser indicios de infección
- En caso de tener alguno de estos síntomas es recomendable no esperar para recibir tratamiento oportuno.
- La presencia de coágulos no permite que el útero se contraiga y vuelva a su estado normal.
- fiebre, dolor, loquios fétidos, pueden ser indicios de infección
- En caso de tener alguno de estos síntomas es recomendable no esperar para recibir tratamiento oportuno.
- La presencia de coágulos no permite que el útero se contraiga y vuelva a su estado normal.
- Para recuperar su posición y su tono, se debe comenzar con ejercicios pasivos de respiración: respirar contrayendo el estómago, sosteniendo contando hasta diez y expulsando lentamente esto a los 12 días.
- El uso de fajas no es recomendable ya que pueden desplazar el útero.
- Elegir el método de planificación familiar que se va a utilizar.
- Para recuperar su posición y su tono, se debe comenzar con ejercicios pasivos de respiración: respirar contrayendo el estómago, sosteniendo contando hasta diez y expulsando lentamente esto a los 12 días.
- El uso de fajas no es recomendable ya que pueden desplazar el útero.
- Elegir el método de planificación familiar que se va a utilizar.

Tardío:

- Es normal siempre y cuando la mujer esté lactando, de lo contrario puede sugerir alguna alteración.
- Recuperación total en 6 meses. Con adecuada disciplina de ejercicios y dieta.
- Durante todo el post parto la madre debe mantener una adecuada alimentación, para atenuar los cambios y retornar fácilmente al estado anterior.

Evaluación:

- A través de una dinámica se realiza retroalimentación del tema

SESION DE EJERCICIOS

Ejercicios en el posparto

- Recuéstate de espaldas con las rodillas flexionadas y las manos detrás de la cabeza.

Elaboró: Programa Gestión y Parto con Amor	Revisó: Comité IEPI - Calidad	Aprobó: Gerente
--	-------------------------------	-----------------

Nombre del Documento:

Manual Curso
Psicoprofiláctico

Unidad Administrativa:

Subgerencia Científica

Respira y, a medida que exhale, contraiga los músculos abdominales, apoye la parte baja de la espalda sobre el suelo, y levanta cabeza y hombros separándolos del suelo.
Mantenga la zona muscular central (torso) contraída.
Baja suavemente y repite toda la secuencia de ocho a diez veces.



-Acuéstese boca arriba con las rodillas flexionadas
Tense los músculos del abdomen y de los glúteos, para mover hacia un lado la pelvis
Aplane la zona lumbar contra el piso y manténgase así por unos segundos.



-Póngase boca abajo apoyada en rodillas y las manos separadas apenas un poco más que el ancho de los hombros.
Mantenga la espalda derecha y el estómago contraído, flexiona suavemente los codos y luego estírelos nuevamente.



-Acuéstese de lado con las piernas extendidas, apoyada en uno de sus brazos, eleve una de las piernas y luego acérquela a la que se encuentra en el piso, realícelo por unas 5 sesiones y luego intercambie de pierna.
Sentada separe las piernas y trate de tocar con ambas manos el pie derecho y luego el

Elaboró: Programa Gestión y
Parto con Amor

Revisó: Comité IEPI -
Calidad

Aprobó: Gerente

	EMPRESA SOCIAL DEL ESTADO ARMENIA QUINDÍO NIT. 801001440-8	Código: M-GH-M-019
		Versión: 1
		Fecha de elaboración: 10/11/2014
		Fecha de revisión: 12/12/2014
		Página: 43 de 59

Nombre del Documento:	Manual Curso Psicoprofiláctico	Unidad Administrativa:	Subgerencia Científica
------------------------------	--------------------------------	-------------------------------	------------------------

izquierdo, no importa si no alcanza, a medida que lo realiza se ira ganando mayor flexibilidad



OCTAVA SESION:LACTANCIA MATERNA

Objetivos:

- Dar a conocer la importancia de alimentar al bebe con leche materna exclusiva durante los primeros seis meses de edad.
- Reconocer las ventajas de la leche materna.
- Identificar las dificultades que pueden presentar en el proceso de amamantamiento.
- Demostrar técnica correcta de amamantamiento.
- Explicar forma de almacenamiento y conservación de la leche materna

Temas:

1. Lactancia materna
2. Ventajas y beneficios para él bebe y la madre.
3. Composición de la leche materna.
4. Técnica de amamantamiento, frecuencia y posiciones
5. Problemas más frecuentes durante el amamantamiento
6. Almacenamiento y conservación de la leche materna.

SECUECIA

- Registre la asistencia y haga firmar la planilla correspondiente
- Salude y agradezca la asistencia
- Mencione los temas del taller.

Desarrollo:

1. Se indaga a las madres sobre las creencias y mitos sobre la leche materna.

Elaboró: Programa Gestión y Parto con Amor	Revisó: Comité IEPI - Calidad	Aprobó: Gerente
--	-------------------------------	-----------------

	EMPRESA SOCIAL DEL ESTADO ARMENIA QUINDÍO NIT. 801001440-8	Código: M-GH-M-019
		Versión: 1
		Fecha de elaboración: 10/11/2014
		Fecha de revisión: 12/12/2014
		Página: 44 de 59

Nombre del Documento:	Manual Curso Psicoprofiláctico	Unidad Administrativa:	Subgerencia Científica
------------------------------	-----------------------------------	-------------------------------	------------------------

2. Con la ayuda de las diapositivas se realiza la exposición del tema y durante esta se retomaran las respuestas dadas al inicio del taller.
3. Presentación de video (arrastre al pecho).



Desarrollo del tema:

LACTANCIA MATERNA:

Alimentación natural que transmite vida, cuida el medio ambiente.

Ventajas:

Bebé:

- ✓ Nutrientes necesarios.
- ✓ Fortalece el sistema inmune.
- ✓ Mejora el desarrollo físico, mental y promueve el aprendizaje.
- ✓ Previene enfermedades.
- ✓ Mejora vinculo madre-hijo.

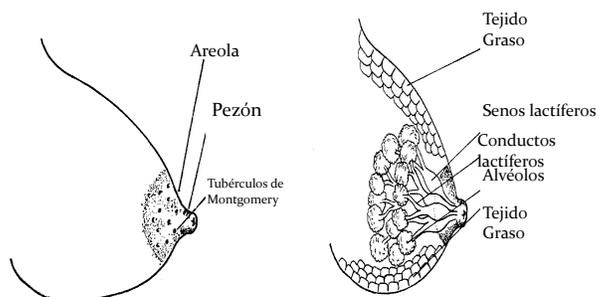
Mamá:

- ✓ El útero regresa a su tamaño normal
- ✓ Disminuye el sangrado posparto
- ✓ Disminuye presencia de cáncer mamario y de ovario
- ✓ El cuerpo regresa a su peso normal (gasto calórico)

Cómo está conformado el seno:

Elaboró: Programa Gestión y Parto con Amor	Revisó: Comité IEPI - Calidad	Aprobó: Gerente
--	-------------------------------	-----------------

Nombre del Documento:	Manual Curso Psicoprofiláctico	Unidad Administrativa:	Subgerencia Científica
------------------------------	--------------------------------	-------------------------------	------------------------



La OMS recomienda:

- ❖ Lactancia materna exclusiva hasta los 6 meses.
- ❖ Lactancia materna unida a alimentación complementaria hasta los 2 años y más..

Duración: a demanda

- Hasta que el lactante se separe del pecho
- Puede ser entre 15 y 45 minutos
- No limitar el tiempo en cada pecho

Frecuencia: a demanda

- Cada vez que el lactante busque: reconocer signos
- Entre 8 y 12 tomas cada 24 horas

Técnicas:

Recomendaciones:

- Apoyo de todos los integrantes de la familia en las actividades del hogar.
- Posición cómoda, tranquilidad, hablarle y acariciarle.
- Soporte el seno con la mano en forma de "C"
- Acercar el niño al seno y no el seno al niño.
- Estimular con la punta del pezón la boca de bebe, cuando abra bien su boca aprovechar para introducir la mayor cantidad de areola
- Luego que el bebé esté satisfecho se le deben sacar los gases.

Elaboró: Programa Gestión y Parto con Amor	Revisó: Comité IEPI - Calidad	Aprobó: Gerente
--	-------------------------------	-----------------

Nombre del Documento:

Manual Curso
Psicoprofiláctico

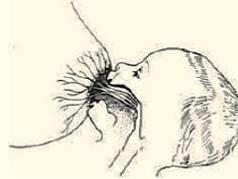
Unidad Administrativa:

Subgerencia Científica

Los cuatro puntos clave de agarre:

1. Más areola por encima del labio superior que por debajo del labio inferior
2. La boca bien abierta
3. Los labios hacia fuera
4. El mentón del bebé toca el pecho

Agarre al pecho materno



Posiciones:

POSICIÓN SENTADA O DE CUNA:



POSICIÓN DE CUNA CRUZADA:



POSICIÓN DE FÚTBOL O SANDIA:

Elaboró: Programa Gestión y
Parto con Amor

Revisó: Comité IEPI -
Calidad

Aprobó: Gerente

Nombre del Documento:	Manual Curso Psicoprofiláctico	Unidad Administrativa:	Subgerencia Científica
------------------------------	--------------------------------	-------------------------------	------------------------



POSICIÓN ACOSTADO:



Extracción manual:

- Lavar muy bien las manos
- Dar masajes suaves en los senos con movimientos circulares, de barrido y de espiral.
- Coger el seno poniendo el dedo pulgar encima y los demás dedos debajo (formando una C con la mano).
- Empujar hacia atrás girando la mano.
- Presionar la areola para que salga la leche.
- Repetir estos movimientos sin parar: empujar, girar y presionar, empujar, girar y presionar.



Elaboró: Programa Gestión y Parto con Amor	Revisó: Comité IEPI - Calidad	Aprobó: Gerente
--	-------------------------------	-----------------

	EMPRESA SOCIAL DEL ESTADO ARMENIA QUINDÍO NIT. 801001440-8	Código: M-GH-M-019
		Versión: 1
		Fecha de elaboración: 10/11/2014
		Fecha de revisión: 12/12/2014
		Página: 48 de 59

Nombre del Documento:	Manual Curso Psicoprofiláctico	Unidad Administrativa:	Subgerencia Científica
------------------------------	--------------------------------	-------------------------------	------------------------

Técnicas de conservación:

1. Conservar la leche a la temperatura ambiente en un lugar fresco y seco, recipiente tapado, debidamente rotulado con fecha y hora. 4 HORAS
2. En refrigerador hasta 12 horas.
3. En el congelador 15 días.
4. Caliente la leche a temperatura corporal o en agua no muy caliente. Nunca directamente sobre el fuego. Pierde contenido nutricional.

Problemas más frecuentes y cómo solucionarlos:

1. PECHOS QUE SE HINCHAN Y SE PONEN CALIENTES:

Cómo evitar este problema:

- Lactancia materna en la primera hora de vida.
- A libre demanda.
- No dar biberón.

Cómo aliviarlos:

- Poniéndonos compresas de agua fría en los pechos.
- Haciéndonos masajes en todo el pecho suavemente, con la mano y en forma circular.
- Sacándonos un poco de leche manualmente antes de cada mamada, para descongestionar el pecho y para que el niño pueda agarrar bien.
- Alimentando al niño primero con el pecho adolorido, para que lo desocupe completamente y pase la hinchazón más pronto.

2. PEZONES AGRIETADOS Y ADOLORIDOS: Esto sucede porque el niño ha estado cogiendo mal el pecho.

Cómo evitar este problema:

- Posición correcta y variedad.
- No dar biberón.
- No uso de jabón para los senos.
- Brassier no tan ajustado.

Cómo solucionar este problema:

- Corrigiendo la posición del niño al tomar el pecho.
- Dejando que nuestros pechos se aireen, ponerlos al sol.
- Limpiando el pezón con gotas de la misma leche.
- Aplicar paños de agua fría, o hielo envuelto en toalla.

Elaboró: Programa Gestión y Parto con Amor	Revisó: Comité IEPI - Calidad	Aprobó: Gerente
--	-------------------------------	-----------------

	EMPRESA SOCIAL DEL ESTADO ARMENIA QUINDÍO NIT. 801001440-8	Código: M-GH-M-019
		Versión: 1
		Fecha de elaboración: 10/11/2014
		Fecha de revisión: 12/12/2014
		Página: 49 de 59

Nombre del Documento:	Manual Curso Psicoprofiláctico	Unidad Administrativa:	Subgerencia Científica
------------------------------	-----------------------------------	-------------------------------	------------------------

3. **POCA PRODUCCION DE LECHE:** Con frecuencia las mamás piensan que producen poca leche o que la leche se seca, o que el niño queda con hambre.. Esto sucede si colocamos al niño a mamar pocas veces o le damos biberón.

Cómo evitar este problema:

- Dar seno con más frecuencia.
- No dar biberón.
- Tranquilidad.
- Alimentación balanceada, variada y abundantes líquidos.
- Mente positiva, estar seguras que el amor que sientes por sus hijos se lo trasmiten a través de la LACTANCIA MATERNA.

Evaluación:

- A través de una dinámica se realizaran preguntas relacionadas con los temas vistos
- Algunos de los participantes demostraran técnica correcta de amamantamiento.

SESION DE EJERCICIOS

Se realizan algunos de los anteriores.

NOVENA SESION:METODOS DE PLANIFICACION FAMILIAR

Objetivos:

- ✓ Identificar los derechos reproductivos del ser humano.
- ✓ Mostrar los diferentes elementos y procedimientos empleados para la planificación familiar.
- ✓ Dar a conocer ventajas y desventajas de cada uno de los métodos.
- ✓ Identificar las ITS más frecuentes en la población e importancia del uso del preservativo.
- ✓ Direccionar la ruta de atención para acceder a la consejería y adopción de los métodos.
- ✓ Realizar ejercicios de respiración, flexión y extensión de todas las articulaciones.

Temas

- ✓ Derechos reproductivos

Elaboró: Programa Gestión y Parto con Amor	Revisó: Comité IEPI - Calidad	Aprobó: Gerente
--	-------------------------------	-----------------

	EMPRESA SOCIAL DEL ESTADO ARMENIA QUINDÍO NIT. 801001440-8	Código: M-GH-M-019
		Versión: 1
		Fecha de elaboración: 10/11/2014
		Fecha de revisión: 12/12/2014
		Página: 50 de 59

Nombre del Documento:	Manual Curso Psicoprofiláctico	Unidad Administrativa:	Subgerencia Científica
------------------------------	-----------------------------------	-------------------------------	------------------------

- ✓ Planificación familiar
- ✓ Ventajas de la planificación familiar
- ✓ Métodos temporales y definitivos(concepto, acción, indicación, efectividad, modo de uso y efectos secundarios)
- ✓ Infecciones de transmisión sexual. (sífilis, VIH. Hepatitis B entre otras)
- ✓ Servicios de salud relacionados con la planificación familiar

SECUENCIA

- ✓ Registre la asistencia y haga firmar la planilla correspondiente
- ✓ Salude y agradezca la asistencia
- ✓ Presentación
- ✓ Mencione los temas del taller.

Desarrollo:

- ✓ Pregunte a los participantes el número de hijos que tiene y desea tener, que es planificación familiar y qué ventajas tiene.
- ✓ Muestre los métodos de planificación familiar temporales y hable brevemente de cada uno de ellos.
- ✓ Muestre en la diapositiva las imágenes de los métodos definitivos y hable brevemente de cada uno de ellos.
- ✓ Muestre los dispositivos: (DIU, Píldoras, Implante, preservativo masculino y femenino. Inyección)
- ✓ Demuestre el uso de los preservativos.
- ✓ De a conocer las ITS más frecuentes y efectos nocivos que puede causar.
- ✓ Recomiende que el uso de cualquier método de planificación familiar debe ser asesorado por personal experto por las siguientes razones.
- ✓ Elección del método adecuado
- ✓ Uso adecuado del método escogido
- ✓ Prevención de complicaciones.
- ✓ Informe los sitios y horarios donde los usuarios pueden inscribirse al programa de planificación familiar y su costo.

PLANIFICACIÓN FAMILIAR:

La anticoncepción es un derecho de todas las personas, sin importar la edad, raza, religión o

Elaboró: Programa Gestión y Parto con Amor	Revisó: Comité IEPI - Calidad	Aprobó: Gerente
--	-------------------------------	-----------------

	EMPRESA SOCIAL DEL ESTADO ARMENIA QUINDÍO NIT. 801001440-8	Código: M-GH-M-019
		Versión: 1
		Fecha de elaboración: 10/11/2014
		Fecha de revisión: 12/12/2014
		Página: 51 de 59

Nombre del Documento:	Manual Curso Psicoprofiláctico	Unidad Administrativa:	Subgerencia Científica
------------------------------	-----------------------------------	-------------------------------	------------------------

condición sexual y económica.

Métodos anticonceptivos:

Son elementos productos o procedimientos que pueden prevenir el embarazo, permitiendo a las personas disfrutar las relaciones sexuales sin temor a este riesgo.

- ✓ Temporales
- ✓ Definitivos

Métodos temporales:

Son los utilizados para evitar el embarazo o espaciar los nacimientos entre los hijos. Cuando la persona desee el embarazo debe suspender el método anticonceptivo y después la fertilidad retornará. Antes de iniciar alguno de estos métodos se recomienda la asesoría de un profesional de salud.

1. Hormonales: Como su nombre lo indica funcionan por medio de hormonas que inhiben (impiden) la ovulación y alteran el moco del cuello del útero para que no pasen los espermatozoides.

- ✓ Píldoras: Efectividad de 98%, vienen en presentación de 21 y 28 píldoras. Se debe tomar una cada día según indicación médica. Si olvida una o más píldoras estará en riesgo de embarazo.
- ✓ Inyectables: Efectividad de 98%, es una inyección intramuscular que se debe utilizar según indicación médica, hay dos clases una para cada mes otra para a cada tres meses
- ✓ Implante subdérmico: Efectividad de 98%, son dos capsulas que se colocan debajo de la piel del antebrazo de la mujer y tiene una duración de 5 años. Reacciones adversas: aumento de peso, sangrados irregulares.
- ✓ Anticonceptivo de emergencia: Tiene una efectividad de 98%, previene el embarazo después de una relación sexual sin protección y deben ser usados antes de 72 horas después de la relación de riesgo.

2. Métodos de barrera: Son aquellos métodos químicos o mecánicos que interfieren en el

Elaboró: Programa Gestión y Parto con Amor	Revisó: Comité IEPI - Calidad	Aprobó: Gerente
--	-------------------------------	-----------------

	EMPRESA SOCIAL DEL ESTADO ARMENIA QUINDÍO NIT. 801001440-8	Código: M-GH-M-019
		Versión: 1
		Fecha de elaboración: 10/11/2014
		Fecha de revisión: 12/12/2014
		Página: 52 de 59

Nombre del Documento:	Manual Curso Psicoprofiláctico	Unidad Administrativa:	Subgerencia Científica
------------------------------	--------------------------------	-------------------------------	------------------------

encuentro del ovulo y el espermatozoide.

- ✓ Condón: Efectividad de 93% es una cubierta fina fabricada de látex, impide que el semen entre en la vagina, es el único método que ofrece doble protección.
- ✓ Dispositivo T cobre: Efectividad de 98%, es un pequeño elemento plástico recubierto de cobre que se coloca en el útero de la mujer, tiene un efecto anticonceptivo que dura hasta 10 años

3. *Métodos naturales*: Se basan en el funcionamiento del aparato reproductor del hombre y de la mujer para prevenir el embarazo. No se emplea ningún mecanismo de protección externo al cuerpo. Estos métodos no son efectivos.

- ✓ Ritmo 60%
- ✓ T° corporal o basal: Con la ayuda de un termómetro, la mujer toma su temperatura cada mañana al despertarse y la anota sobre un papel adecuado. Se fundamenta en que la temperatura basal se incrementa después de la ovulación, o a lo largo de 3 días, manteniéndose alta durante toda la segunda mitad del ciclo. Efectividad 70%
- ✓ Moco cervical: Se basa en el reconocimiento de la presencia de moco cervical en los genitales externos femeninos lo que permite identificar los períodos fértil e infértil del ciclo menstrual. Efectividad 70%
- ✓ Lactancia materna: Los niveles altos de prolactina (hormona que facilita la lactancia) inhibe la ovulación.
Ventajas: No cuesta, no causa riesgos en el futuro reproductivo, protección cuando sea lactancia permanente, frecuente, exclusiva y sin menstruación en los 6 primeros meses post-parto.
Desventajas: Requiere de la estimulación del recién nacido mínimo tres horas. No posee fecha de protección definida aun cuando exista la lactancia frecuente y exclusiva. Efectividad 80%
- ✓ Coito interrumpido o retiro: Efectividad 70%

Métodos definitivos:

Son métodos que se practican a través de una pequeña cirugía para evitar definitivamente el embarazo.

A estos procedimientos también se les denomina esterilización, en el hombre se llama VASECTOMÍA y en la mujer LIGADURA DE TROMPAS

- ✓ *Vasectomía*: Efectividad de 99.5%, es una pequeña operación que consiste en obstruir

Elaboró: Programa Gestión y Parto con Amor	Revisó: Comité IEPI - Calidad	Aprobó: Gerente
--	-------------------------------	-----------------

	EMPRESA SOCIAL DEL ESTADO ARMENIA QUINDÍO NIT. 801001440-8	Código: M-GH-M-019
		Versión: 1
		Fecha de elaboración: 10/11/2014
		Fecha de revisión: 12/12/2014
		Página: 53 de 59

Nombre del Documento:	Manual Curso Psicoprofiláctico	Unidad Administrativa:	Subgerencia Científica
------------------------------	--------------------------------	-------------------------------	------------------------

los conductos deferentes que son los que permiten la salida de los espermatozoides desde los testículos hasta la vesícula seminal. Esta cirugía que es ambulatoria, impide que el hombre deje su pareja en embarazo.

- ✓ *Ligaduras de trompa*: Efectividad de 99.5%, es una pequeña operación que consiste en ligar las trompas uterinas, lo que impide a la mujer quedar embarazada.

Evaluación:

- ✓ Los participantes expresaran la importancia de la planificación familiar con control médico.
- ✓ Algunos de los participantes demos tratarán el uso de los preservativos.

Ejercicios de flexión y extensión

-En forma céfalo caudal se realiza flexión y extensión de cada una de las articulaciones, puede realizarse inicialmente sentados y luego de pie, alternando con la respiración.



DECIMA SESION: CUIDADOS DEL RECIEN NACIDO

Objetivos:

- Compartir experiencias de los participantes y orientador acerca de los cuidados del recién nacido.
- Aclarar dudas y dar pautas efectivas acerca del cuidado del bebe.
- Identificar signos de alarma en el recién nacido.
- Dar a conocer la importancia de control de RN a las 72 horas de nacido, vacunas, resultados de TSH, certificado de nacido vivo, atención al preescolar.
- Explicar importancia y direccionamiento del control de crecimiento y desarrollo.
- Demostrar masajes y ejercicios en el RN.

Temas:

Elaboró: Programa Gestión y Parto con Amor	Revisó: Comité IEPI - Calidad	Aprobó: Gerente
--	-------------------------------	-----------------

	EMPRESA SOCIAL DEL ESTADO ARMENIA QUINDÍO NIT. 801001440-8	Código: M-GH-M-019
		Versión: 1
		Fecha de elaboración: 10/11/2014
		Fecha de revisión: 12/12/2014
		Página: 54 de 59

Nombre del Documento:	Manual Curso Psicoprofiláctico	Unidad Administrativa:	Subgerencia Científica
------------------------------	--------------------------------	-------------------------------	------------------------

1. Características del recién nacido.
2. Cuidados básicos. (Baño, ombligo, genitales, alimentación, vestido, abrigo y sueño)
3. Signos de alarma:(Cianosis, disminución del apetito, fiebre, diarrea, estreñimiento, llanto frecuente entre otros)
4. Importancia de reporte de TSH, VDRL, vacunación, certificado de nacido vivo- RC, valoración médica al recién nacido)
5. Control de crecimiento y desarrollo: (objetivo, componentes, importancia, frecuencia, y sistema de citas).
6. Masajes y ejercicios en el recién nacido

SECUENCIA

- Registre la asistencia y haga firmar la planilla correspondiente
- Salude y agradezca la asistencia
- Mencione los temas del taller.

Desarrollo:

1. Se divide al grupo en subgrupos y a cada subgrupo se le pide que prepare una dramatización de cuáles son los cuidados que se deben de tener con el recién nacido.
2. El grupo contara con un muñeco que hará el papel del recién nacido
3. Durante el dramatizado se tomara nota de los errores y aciertos que tendrá cada subgrupo.
4. Después con la ayuda de las diapositivas se hablara de los cuidados con respecto a: (Alimentación, flemas, baño, ojos, oídos, uñas, genitales, abrigo, cordón umbilical, Signos de alarma)
5. Además se resaltaran los aciertos de los dramatizados, al igual que se recalcará los errores presentados.
6. Explicación de la importancia de vacunas, TSH, RC.
7. Demostración importancia de control de crecimiento y desarrollo.
8. Video sobre ejercicios y masajes al recién nacido



Elaboró: Programa Gestión y Parto con Amor	Revisó: Comité IEPI - Calidad	Aprobó: Gerente
--	-------------------------------	-----------------

	EMPRESA SOCIAL DEL ESTADO ARMENIA QUINDÍO NIT. 801001440-8	Código: M-GH-M-019
		Versión: 1
		Fecha de elaboración: 10/11/2014
		Fecha de revisión: 12/12/2014
		Página: 55 de 59

Nombre del Documento:	Manual Curso Psicoprofiláctico	Unidad Administrativa:	Subgerencia Científica
------------------------------	--------------------------------	-------------------------------	------------------------

CUIDADOS DEL RECIÉN NACIDO:

Alimentación: La leche materna es la primera vacuna que se le da al niño, posee todos los nutrientes para que él sea más sano y fuerte.

Flemas: Es común que los recién nacidos tengan flemas, estas en algunas ocasiones presentan dificultad para su manejo.

El baño: Desde los primeros días, el recién nacido se puede bañar usando agua tibia, evitando que el nivel del agua llegue al ombligo; además, se debe utilizar un jabón simple, sin perfume, ni agregados que puedan irritar la piel sensible del niño, de preferencia neutro. Asegúrese de quitarle el jabón por completo.

Los ojos: Se deben limpiar una vez al día, preferentemente a la hora del baño, y antes si tuviera alguna secreción, para su limpieza, se deben utilizar gasas (una para cada ojo) impregnadas en suero fisiológico, además limpiar desde la zona interna a la externa del ojo.

Los oídos: Se deben limpiar exclusivamente el pabellón auricular externo. Para realizar este procedimiento, se debe utilizar copitos (bastoncillos), un extremo para limpiar y otro para secar.

Uñas: No es recomendable cortarlas antes de los 20 o 30 días de nacido, para evitar causar lesiones en el lecho ungueal. En este momento las uñas son muy blandas y quebradizas.

Genitales: En las niñas se limpia de arriba a abajo la zona, separando los labios y secando bien. Prestar especial cuidado en el secado de los pliegues. No es recomendable la utilización de polvos de talco. En los varones se debe bajar todo el prepucio y lavar con agua y jabón).

El abrigo: Los recién nacidos, y con mayor razón si son prematuros, tienen mayor dificultad para controlar la temperatura, por lo que es necesario mantenerlos adecuadamente abrigados, pero sin excesos. La ropa es mejor que sea de algodón, ya que la lana les puede irritar la piel y brotarse por ello. Al asolearlos deben tener poca ropa y debe evitarse el sol directo en la cara.

Características de la ropa: Las ropas deben ser de fácil colocación, con abrochado por detrás, con pocos botones y holgadas para no impedir los movimientos activos del niño.

Elaboró: Programa Gestión y Parto con Amor	Revisó: Comité IEPI - Calidad	Aprobó: Gerente
--	-------------------------------	-----------------

	EMPRESA SOCIAL DEL ESTADO ARMENIA QUINDÍO NIT. 801001440-8	Código: M-GH-M-019
		Versión: 1
		Fecha de elaboración: 10/11/2014
		Fecha de revisión: 12/12/2014
		Página: 56 de 59

Nombre del Documento:	Manual Curso Psicoprofiláctico	Unidad Administrativa:	Subgerencia Científica
------------------------------	-----------------------------------	-------------------------------	------------------------

Cuidados del cordón umbilical: Lavado de las manos, impregnar la zona central de la gasa con alcohol de 70 °, limpiar la base del ombligo con un movimiento de rotación alrededor del mismo, con otra gasa estéril limpiar la parte distal del ombligo que lleva la pinza, no cubrir con gasa. Una vez se caiga el cordón, continuar haciendo limpieza con alcohol 70 °, durante 2 o 3 días, hasta que cicatrice.

Habitación: La temperatura ideal es de 24° C aproximadamente. Debe ser fácil de ventilar. No fumar en las habitaciones en las que el niño pase la mayor parte de su tiempo; evitar las flores en exceso, los animales, y los objetos que acumulen polvo. Durante los primeros meses es útil efectuar una estimulo terapia inespecífica (juguetes con música o movimiento) para el beneficio de su desarrollo psicomotor. Cuando la madre esté en condiciones de salir a la calle, puede hacerlo el bebé, evitando las horas de máximo calor o frío.

Sueño: Duerme la mayoría de tiempo (16-18 horas). - Despertar cada 3 horas si duerme demasiado para alimentación. NO colocar ningún objeto en la cuna (cobijas, peluches), abrigar por debajo de los brazos. Se recomienda dormir boca arriba.

Exposición al sol: El hígado absorbe una sustancia llamada bilirrubinas (se produce por ruptura de los glóbulos rojos), como aún no está preparado, aparece el color amarillo en la piel y la esclerótica, desaparece al 4 – 5 día. Ayuda a disminuir el color amarillo de la piel y a fijar el calcio en los huesos. Retire la camiseta para que el sol bañe la espalda luego el pecho y el abdomen. Hacer dos veces al día.

Signos de alarma:

El sangrado por el ombligo o por cualquier otro sitio.

- ✓ La presencia de fiebre o de hipotermia.
- ✓ La flacidez y el llanto débil.
- ✓ El quejido constante.
- ✓ Los cambios en el color de la piel (palidez, cianosis o sea el color azulado, la ictericia, que es el color amarillo).
- ✓ La dificultad para comer.
- ✓ El vómito o el llanto constante.
- ✓ Menos de tres pañales mojadas al día.
- ✓ La ausencia de evacuaciones con distensión del abdomen.
- ✓ La pérdida de peso en los primeros días de más del 10% del peso al nacer.

Elaboró: Programa Gestión y Parto con Amor	Revisó: Comité IEPI - Calidad	Aprobó: Gerente
--	-------------------------------	-----------------

	EMPRESA SOCIAL DEL ESTADO ARMENIA QUINDÍO NIT. 801001440-8	Código: M-GH-M-019
		Versión: 1
		Fecha de elaboración: 10/11/2014
		Fecha de revisión: 12/12/2014
		Página: 57 de 59

Nombre del Documento:	Manual Curso Psicoprofiláctico	Unidad Administrativa:	Subgerencia Científica
------------------------------	--------------------------------	-------------------------------	------------------------

PRECAUCIONES	  
---------------------	---

Para aquellas mujeres embarazadas con riesgo o alguna contraindicación para realizar ejercicios no se recomienda hacerlos.

EDUCACIÓN AL USUARIO Y SU FAMILIA	  
--	---

Se describe en cada sesión.

MECANISMO DE SOCIALIZACION, VERIFICACION A LA ADHERENCIA	  
---	--

En cada consulta médica, enfermería, pre y pos consulta, se realiza indagación e invitación al curso psicoprofiláctico, en cada sesión se tomará asistencia y se facturará la actividad, en HC se evidencia asistencia o ausencia al mismo.

BIBLIOGRAFÍA	  
---------------------	---

- <http://www.minsalud.gov.co/>
- semanaasemana.com
- http://www.juntadeandalucia.es/salud/sites/csalud/galerias/documentos/c_3_c_1_vida_sana/embaraz
- María victoria Granada P. Martha Lucia Vásquez T. Atención primaria en salud, La mujer y el proceso reproductivo. OPS 1990.
- Curso integrado de Consejería para la alimentación del Lactante y del Niño pequeño OMS/UNICEF 2007

Elaboró: Programa Gestión y Parto con Amor	Revisó: Comité IEPI - Calidad	Aprobó: Gerente
--	-------------------------------	-----------------

	EMPRESA SOCIAL DEL ESTADO ARMENIA QUINDÍO NIT. 801001440-8	Código: M-GH-M-019
		Versión: 1
		Fecha de elaboración: 10/11/2014
		Fecha de revisión: 12/12/2014
		Página: 58 de 59

Nombre del Documento:	Manual Curso Psicoprofiláctico	Unidad Administrativa:	Subgerencia Científica
------------------------------	--------------------------------	-------------------------------	------------------------

ANEXOS

Anexo 1: CD con Presentaciones en power point

Anexo 2: Actividades adicionales al curso psicoprofiláctico

Teniendo en cuenta el apoyo social que deseamos brindar a las gestantes que pertenecen al programa gestación y parto con amor; Buscando que cada una de ellas creen que son cuidadas, amadas, estimadas, valoradas y miembros de una red de comunicación y obligación mutua, siempre tratando de suplir las necesidades sociales básicas de la familia gestante ((afecto, estima, aprobación, pertinencia, identidad, seguridad)

Existen varias funciones de la red como soporte social:

- Compañía social: realización de actividades conjuntas o simplemente estar juntos.
- Apoyo emocional: son aquellos intercambios que llevan una actitud positiva:
- Guía cognoscitiva y consejos: interacciones destinadas a compartir información personal o social, aclarar expectativas y proveer modelos de rol.
- Regulación o control social: interacciones que reafirman responsabilidades y roles, neutralizan las desviaciones de comportamiento que se apartan de las expectativas colectivas, permiten una disipación de la frustración y la violencia y favorecen la solución de conflictos
- Ayuda material y de servicios: suministro de bienes tangibles necesarios para el individuo.
- Acceso a nuevos contactos: apertura de nuevas conexiones con redes que hasta entonces no eran parte de la red del individuo.

Adicional a las actividades del curso Psicoprofiláctico se desarrollaran actividades que busca el apoyo social antes descrito, dichas actividades son:

- Bazar (posibilidad de adquirir ropa en buen estado y bajo costo (\$500), dinero que posteriormente será utilizado en algunas celebraciones importantes para la familia gestante).
- Vinculación de proveedores para que durante el curso psicoprofilactico participen de diferentes actividades y suministren bienes tangibles a las diferentes participantes)
- Celebración de fechas especiales para las familias gestantes como son: día de la madre, día de amor y amistad, clausura del curso psicoprofilactico, mes de la lactancia materna, etc.
- Salida durante el curso Psicoprofiláctico para realizar actividades que contribuyan a

Elaboró: Programa Gestación y Parto con Amor	Revisó: Comité IEPI - Calidad	Aprobó: Gerente
--	-------------------------------	-----------------

	EMPRESA SOCIAL DEL ESTADO ARMENIA QUINDÍO NIT. 801001440-8	Código: M-GH-M-019
		Versión: 1
		Fecha de elaboración: 10/11/2014
		Fecha de revisión: 12/12/2014
		Página: 59 de 59

Nombre del Documento:	Manual Curso Psicoprofiláctico	Unidad Administrativa:	Subgerencia Científica
------------------------------	-----------------------------------	-------------------------------	------------------------

preparar a la gestante para el momento de parto y su tranquilidad durante la gestación, como salida a clase de hidroterapia en la universidad del Quindío, salida a las instalaciones a sala de partos para familiarización de la gestante y personal médico.

Elaboró: Programa Gestión y Parto con Amor	Revisó: Comité IEPI - Calidad	Aprobó: Gerente
--	-------------------------------	-----------------