



Institut Català de la Salut

Direcció d'Atenció Primària Girona

Equip d'Atenció Primària Tordera.

PLAN DE EDUCACIÓN MATERNAL. EAP TORDERA

El embarazo es un momento ideal para poder ofrecer información adecuada a la mujer sobre el amamantamiento y el cuidado del bebé. Es importante no preguntar a las embarazadas sobre los planes de alimentación que tendrán con sus hijos, ya que en el contexto cultural y social nuestro, muchas mujeres saben muy poco o nada sobre lactancia y la poca información que tienen suele no ser fiable, proviniendo de mitos e ideas erróneas. Por eso es muy importante ofrecer una formación completa y adecuada a todas las mujeres embarazadas, independientemente de qué sea su opción previa para la alimentación de sus hijos, posibilitando el debate y la visión de la lactancia materna como una opción real y adecuada.

Con este objeto se ha elaborado este Plan de Educación de la embarazada.

1. OBJETIVOS:

- Que todas las mujeres embarazadas reciban información completa sobre el parto normal, los beneficios de la lactancia materna sobre su salud y la de sus hijos, así como de los riesgos y costes derivados de la alimentación con sucedáneos.
- Fomentar la capacidad de autonomía y decisión bien informada sobre el tipo de alimentación que las mujeres embarazadas quieren ofrecer a sus hijos.

2. METODOLOGÍA:

La educación maternal se planificará en las siguientes modalidades:

- **Individual:** en las visitas de seguimiento del embarazo, realizadas por la comadrona.
- **Grupal:** Dentro del Programa de Preparación para el Nacimiento, y como refuerzo de la educación individual.

También se ofrecerán otros recursos educativos en el centro y en la comunidad:

- **Taller de lactancia:** se dará la información sobre el Taller de lactancia materna a todas las embarazadas, animando su asistencia al menos una vez durante el embarazo.
- **Grupos de apoyo:** se ofrecerá el contacto con asesoras de lactancia de la comunidad y de grupos de apoyo de la zona.

3. CAPTACIÓN

Las mujeres que realicen el seguimiento de su embarazo a la CAP de Tordera ya serán incluidas en el Plan de educación automáticamente.

Para captar aquellas mujeres que hacen el seguimiento del embarazo en otro servicio sanitario, se han planificado las siguientes estrategias de captación:

- Carteles colgados a la CAP : ofreciendo visitas con la comadrona para prepararse para la llegada del bebé, la posibilidad de asistir al taller de LM o de contactar con una asesora de lactancia materna.
- Todos los profesionales del CAP (médico de familia, enfermera, odontólogo, personal de pediatría, auxiliares y administrativos), cuando atiendan a una mujer embarazada le preguntarán si hace el seguimiento del embarazo en el centro. En caso de no ser así, se les entregará la hoja sobre «Recursos del CAP» y le ofrecerán una visita con la comadrona para poder hablar de temas relacionados con el cuidado del bebé y su alimentación. También le informarán de la posibilidad de asistir al grupo prenatal y al taller de lactancia, así como de contactar una asesora en lactancia materna.

4. REPERCUSIONES SOBRE LA CARGA DE TRABAJO.

La comadrona será el profesional responsable de desarrollar el Plan de Educación de la embarazada. Dada la cantidad de contenidos educativos que hay que abordar a lo largo de las visitas de la embarazada, se ha llegado a un acuerdo con la dirección del ASSIR y se ha planificado una visita más, aparte de las indicadas por el Protocolo de Seguimiento del embarazo, para poder tener más tiempo y asegurar los objetivos establecidos.

La profesional de obstetricia no lleva el peso de esta educación, pero mantendrá una actitud proactiva y de apoyo a la lactancia materna.

5. PLANIFICACIÓN DE LA EDUCACIÓN INDIVIDUAL:

Los contenidos educativos están distribuidos a lo largo de las diferentes visitas que hace la comadrona a la mujer embarazada, asegurando que antes de la semana 32 de gestación todas las mujeres habrán tenido información de todos los temas:

1ra Visita semana 7: Se entregará y explicará:

- Hojas informativas: “Normativa breve de Lactancia materna” y “Recursos del CAP Tordera” y “grupos de apoyo a la lactancia materna de la zona”.

- Guía para las madres que amamantan. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. Edición 1ra, marzo 2017.
http://www.guiasalud.es/GPC/GPC_560_Lactancia_Osteba_paciente.pdf
- Alimentación de la mujer durante la gestación y la lactancia materna .

2 da Visita semana 11:

- La importancia de la lactancia materna para la madre y el hijo y los riesgos y costes que suponen para ambos la alimentación con sucedáneos, la importancia de la lactancia materna exclusiva desde el nacimiento y durante los primeros 6 meses de vida. **(pag. 6 de la Guía)**

3ra Visita semana 18:

- La importancia del contacto piel con piel inmediato tras el parto y la puesta precoz al pecho. **(pag. 10-11 de la guía)**
- Los signos de un adecuado aporte lácteo y qué hacer si esto no ocurre y la importancia de la alimentación a demanda. **(pag. 12-13 de la guía)**

4ta Visita semana 23:

- Cómo favorecer un buen agarre al pecho del bebé y posturas más comunes durante la lactancia. **(pag. 14-18 de la guía)**
- La importancia de la cohabitación madre-hijo los primeros meses. **(pag. 19-20 de la guía)**

5ta Visita semana 30:

- El porqué evitar el uso de tetinas o chupetes durante el establecimiento de lactancia. **Pag. 21**
- Plan de parto del Hospital de Referencia.

5.1.Registro y hojas educativas:

Se registrará toda la información dada a la gestante en la historia clínica informatizada y en la siguiente planilla que se grapará en el Carnet de la embarazada:

TEMA	FECHA	FIRMA
Normativa y recursos CAP Tordera		
Alimentación embarazo y LM		
Guía para las madres que amamantan		
Importancia y beneficios de la LM y		

exclusiva 6m.		
LM en la 1a. hora de vida		
Contacto piel con piel y LM a demanda		
Signos que toma suficiente leche		
Preparación al Nacimiento		
Posiciones y agarre correcto		
Colecho y cohabitación		
Evitar interferencias/chupetes		
Plan de parto		

6. EDUCACIÓN MATERNAL GRUPAL. CLASES DE PREPARACIÓN AL NACIMIENTO.

6.1- Objetivos:

- Aceptar los cambios en el propio cuerpo, sexualidad y relación con la pareja, vinculación afectiva con el recién nacido y aprender a atender sus necesidades.
- Aprender habilidades que permitan afrontar de manera eficiente el embarazo, parto y postparto.
- Conocer las fases del embarazo y parto, las señales de alarma, el plan de nacimiento, la alimentación y cuidados del recién nacido.

6.2. Metodología:

- Persona responsable: Marta Garrigosa, matrona.
- Día y hora: martes, de 17,30h a 19,30h en la sala de educación sanitaria del CAP.
- Duración: 8 sesiones de una duración de dos horas cada una.
- Normativa: Captación de las gestantes en el segundo trimestre de gestación (semana 18), apuntándose al grupo.

Las clases se inician entorno a la semana 28 de gestación y es un grupo cerrado.

Pueden acudir las mujeres gestantes solas o con un acompañante.

6.3. Contenido educativo:

El material utilizado se basa en el protocolo de la Generalitat de Catalunya: “Educació maternal: preparació per al naixement” (documento adjunto)

Cada sesión consta de objetivos, actividades y estrategias, materiales y recursos didácticos, anexos, ejercicio físico y relajación.

Los temas se han distribuido en las siguientes sesiones:

1. Sesión 0: Comenzamos!
2. Sesión 1: La gestación y los cambios
3. Sesión 2: Embarazo y bienestar
4. Sesión 3: Llega el momento: el proceso de parto. Contacto piel con piel.
5. Sesión 4: Diferentes situaciones, diferentes partos.
6. Sesión 5: El puerperio.
7. Sesión 6 : Lactancia materna.
8. Sesión 7: Atención al recién nacido. Colecho.

**** Referente al contenido, hay tres temas en los que **NO se sigue lo estipulado por el Protocolo de la Generalitat:****

- En la sesión sobre lactancia materna no se inicia un debate y reflexión preguntando cuál es la opción que han pensado para alimentar sus hijos, sino que se introduce el tema directamente a partir de los beneficios del amamantamiento y los riesgos de los sucedáneos de la leche, partiendo de la premisa que la opción natural es la lactancia materna. (página 240 del protocolo).
- No se enseña la preparación correcta del biberón en grupo (página 245 protocolo). En el caso de que haya alguna participante en que esté contraindicada la lactancia materna se explicará cómo alimentar de manera segura su bebé de manera individual.

- En la sesión sobre cuidados del bebé se explica la importancia de que el recién nacido sea visitado en el CAP, después del alta hospitalaria, dentro de las primeras 48-72 horas, y no dentro de los 3-5 días (página 274 del protocolo). Una persona de la Unidad de Administrativos del CAP explica el circuito establecido de coordinación de las altas de maternidad del hospital público de referencia. En la sesión se hace énfasis en aquellos casos en que no nazcan en el hospital de referencia, puesto que en este caso serán los padres quienes tendrán que llamar al CAP justo al salir de alta, pidiendo la primera visita del recién nacido.

6.4.- Evaluación

Registro de participantes semanales a las clases (anexo 2) y cuestionario final para valoración de la satisfacción de las usuarias

