

XIV XORNADA DE SAÚDE PERINATAL E REPRODUTIVA

Educación maternal perinatal: desde la psicoprofilaxis obstétrica, hacia una preparación consciente para el parto, maternidad y paternidad

Esther Martínez Bécarea. Matrona en AP e IBCLC



- Por qué
- Un poco de historia
- Para qué
- Definiendo: evolución
- Cómo, cuándo y dónde
- Quién
- Actualidad
 - > Nuevas tendencias
 - > Redes sociales
 - > Covid-19
- Futuro



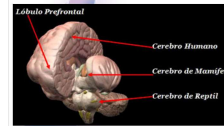
Por qué



HOMINIZACIÓN

- Primates
- Hominoides
 - ✓ homínidos
 - ✓ póngidos
- Bipedestación
 - ✓ pelvis
 - ✓ suelo pélvico
 - ✓ cérvix uterino
 - ✓ gran cerebro
- Relación
 - ✓ receptividad
 - ✓ placer
 - ✓ vinculación
 - ✓ cuidados mutuos

PARTO MÁS LARGO Y DOLOROSO ???

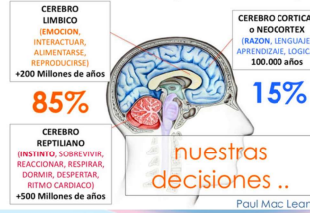


Por qué

HUMANIZACIÓN

- Condiciones del medio
- Conducta
 - > Inteligente
 - > Creativa
 - > Plenamente consciente
- Lenguaje
 - > Cultura
 - > Aprendizaje
- Afrontamiento del parto
 - > Instinto
 - > Normas sociales

Los "3 cerebros" (cerebro triuno)



Por qué

AMBOS
MENTES
DILEMA **O**BSTÉTRICO
RELACIÓN



AMBOS

IV XORNADA DE SAÚDE PERINATAL E REPRODUTIVA

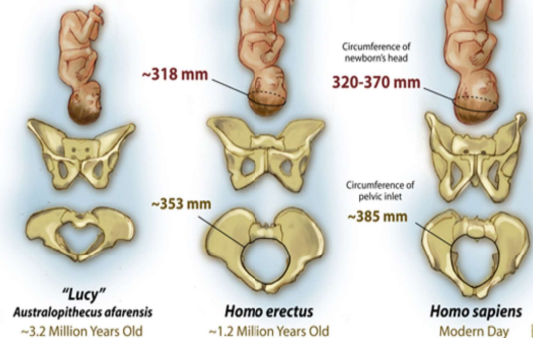
Educación maternal perinatal: desde la psicoprofilaxis obstétrica, hacia una preparación consciente para el parto, maternidad y paternidad
ESTHER MARTÍNEZ BÉCARA. MATRONA. IBCLC

MENTES

- Madre
- Padre
- Bebé



DILEMA OBSTÉTRICO



Pelvis y cabezas de bebé de Australopithecus, H. erectus y H. Sapiens.
Zina Deretsky, National Science Foundation

RELACIÓN



RELACIÓN



Un poco de historia: EL PARTO

CULTURAS TRADICIONALES

- Actitud ante la mujer
 - > Negativa
 - > Positiva
- Rituales: tabú + magia + religión
 - > Budismo
 - > Taoísmo
 - > Sudeste asiático
 - > Hebraísmo
- Asistentes
 - > Otras mujeres
 - > Invitados
 - > todos
- Función del padre
 - > Nada
 - > Covada
- Respiración
 - > profunda
 - > frases
 - > sonidos
 - > Balanceo
- Posiciones verticales

Un poco de historia: EL PARTO

SOCIEDAD OCCIDENTAL HASTA EL SIGLO XX

- Actitud ante el parto
 - > Negativa
 - > Dolor = pecado
 - > Alivio = herejía
 - > Complicaciones = temor
 - > muerte
- Asistentes (pudor)
 - > comadronas y ayudantes
 - > EM: médico prohibido
 - > s XVII: Barbero, carnicero
 - > s XVIII: fórceps, médico
- s XIX: grandes avances
 - > asepsia
 - > cloroformo
 - > Cesárea con garantía
 - > Hipnosis (Foissac 1833)
- Lugar: en casa
- Posiciones
 - > EM
 - Sentada
 - Arrodillada
 - Acostada **SÓLO** después
 - > S XVIII: acostada

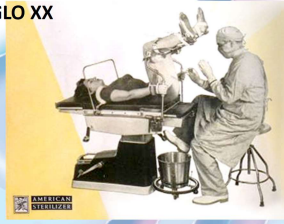
IV XORNADA DE SAÚDE PERINATAL E REPRODUTIVA

Educación maternal perinatal: desde la psicoprofilaxis obstétrica, hacia una preparación consciente para el parto, maternidad y paternidad
ESTHER MARTÍNEZ BÉCARES. MATRONA. IBCLC

Un poco de historia

PARTO EN EL SIGLO XX

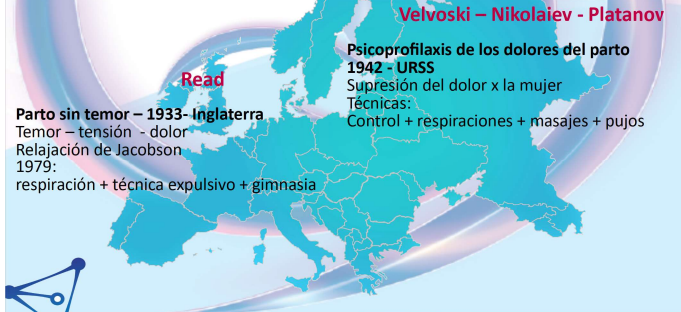
- Parto hospitalario = seguridad
- Se exige a la madre autocontrol
- Acompañantes: personal sanitario
- Parto = patología
- Posición: litotomía
- Control médico: morbimortalidad
- Dolor = algo va mal



- > Sufrimiento no aceptado socialmente
- > Medidas de alivio
 - Clorotormo, morfina, meperidina, petidina
 - Tranquilizantes, barbitúricos
 - Anestesia locoregional: caudal, paracervical, pudendos, epidural, perineal
 - TENS
 - **Psicoprofilaxis obstétrica:** medios psicológicos

Un poco de historia: PSICOPROFILAXIS OBSTÉTRICA

- Rechazo al dolor
- Preferencia medios no medicamentosos
- Necesidad de información



Parto sin temor – 1933-Inglaterra
Temor – tensión - dolor -
Relajación de Jacobson
1979:
respiración + técnica expulsivo + gimnasia

Psicoprofilaxis de los dolores del parto 1942 - URSS
Supresión del dolor x la mujer
Técnicas:
Control + respiraciones + masajes + pujos

Un poco de historia: PSICOPROFILAXIS OBSTÉTRICA

Parto sin dolor – 1952 - Francia
Asociación contracción – dolor
Relajación en el parto
Respiraciones superficiales y rápidas
Nuevo reflejocondicionado

Aguirre de Cárcer
1955 – divulga en España
1960 + Caycedo: **Sofropedagogía obstétrica**
Educación maternal: charlas i + relajación Schultz + respiraciones Haptonomia
Seguridad social (1986 cartera de Sº)
Mujer como centro (más que el dolor)

Otros
1960 “International Childbirth Educators Association” (ICEA)
Biofeedback
Yoga
Psicosexual de Kinsinger
Respiración autógena

Un poco de historia: EL PARTO

FORMAS ALTERNATIVAS DE PARTO

- Parto domiciliario
- Parto en el agua
- Parto ecológico (Odent)
- Nacimiento sin violencia (Leboyer)
- Hospitalario humanizado: 50's – 60's – 70's - 90's



PARTO EN EL SIGLO XXI: cambio de paradigma

- Mujer y pareja: protagonistas
- Plan de parto
- Ley de autonomía del paciente
- Violencia obstétrica: erradicación
- Empoderamiento de la mujer
- Arquitectura

Definiendo

Psicoprofilaxis obstétrica: centrada en el profesional y el autocontrol materno

Educación maternal: adiestramiento vs
transmitir valores + adaptarse + desarrollo personal
información + maduración de la relación + aprendizaje
capacitación

Preparación al parto y nacimiento: bebé como sujeto activo de derecho

Preparación a la maternidad: historia personal y familiar previa

Preparación a la paternidad: padre como parte activa

Crianza positiva: nuevas relaciones familiares

Pilares básicos: evolución



IV XORNADA DE SAÚDE PERINATAL E REPRODUTIVA

Educación maternal perinatal: desde la psicoprofilaxis obstétrica, hacia una preparación consciente para el parto, maternidad y paternidad
ESTHER MARTÍNEZ BÉCARES. MATRONA. IBCLC

COMUNICACIÓN

- Emisor + mensaje + receptor + canal
- Lenguaje verbal
 - > Palabras: contenido comprensible
 - > Tono + tuteo + llamarles por su nombre
 - > Velocidad + intensidad + énfasis + modulación
- Lenguaje no verbal
 - > Expresión facial
 - > Postura
 - > Contacto corporal
 - > Proximidad vs lejanía
 - > Mirada
 - > Entorno
 - > Vestimenta
- Estado psíquico de la mujer y su pareja



Información

CLÁSICAMENTE

- Anatomía y fisiología de la reproducción
- Respiración y relajación
- El parto
- El puerperio
- Cuidados del bebé
- Alimentación del bebé

HOY EN DÍA

- Autocuidados en 3º trimestre: alivio de síntomas típicos
- Últimos controles, motivos de consulta urgente
- Fisiología del parto
- Desviaciones de la normalidad
- Posibles intervenciones y su evidencia
- Plan de parto y nacimiento: derechos como usuaria, papeleo
- Plan de postparto y lactancia
- Autocuidados en el postparto y recuperación de suelo pélvico
- Cuidados del bebé, desarrollo psicomotor y necesidades
- Seguridad infantil, porteo, masaje
- Sexualidad y planificación familiar

Ejercicio físico

CLÁSICAMENTE:

- Gimnasia por grupos musculares: oblicuos, espalda, pectorales, piernas
- Ejercicios circulatorios
- Desbloqueo y elevación de pelvis
- Respiratorios: básicas + sincrónica + superficiales + soplantes + expulsivo

HOY EN DÍA

- Conciencia corporal
- Pelvis y caderas: desbloques y fortalecimiento
- Esferodinamia
- Yoga + pilates
- Danza oriental
- Espalda + brazos + muñecas + piernas
- Estiramientos: psoas, piramidal, cuello, espalda
- Respiración libre
- Uso de la voz
- Masajes
- Posturas favorecedoras para la evolución del parto
- Hidrocinesiterapia: medio acuático

Relajación

CLÁSICAMENTE

- Progresiva de Jacobson
- Schultz (1922)
- Sofrología

HOY EN DÍA

- Meditación
- Mindfulness: conciencia momento presente
- Hipnopto
- Conexión con el bebé
- Hidrocinesiterapia: medio acuático

Talleres postparto

CLÁSICAMENTE ???

HOY EN DÍA

- Masaje infantil
- Porteo
- Recuperación postparto
- Suelo pélvico
- Lactancia materna

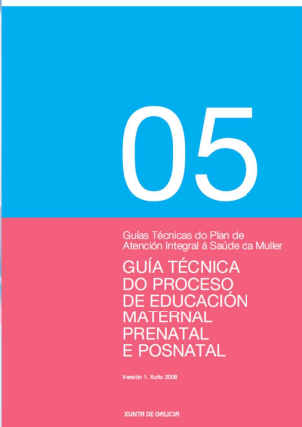


OBJETIVOS:

- Mejorar el servicio
- Abastecer a los CS
- Disminuir la variabilidad

PROGRAMA:

- 1º Trimestre: introducción
- 3º Trimestre: 10 sesiones T-P
- Postparto: 8 sesiones



IV XORNADA DE SAÚDE PERINATAL E REPRODUTIVA

Educación maternal perinatal: desde la psicoprofilaxis obstétrica, hacia una preparación consciente para el parto, maternidad y paternidad
ESTHER MARTÍNEZ BÉCARES. MATRONA. IBCLC



Quién LA MATRONA

- Formación universitaria + postgrado sólida
- Especialista en parto eutócico
- Conocimiento profundo de la anatomía y la fisiología
- Cuidados salutógenos: embarazo, parto, postparto y bebé
- Formada específicamente en:
 - psicología evolutiva
 - dinámica de grupos
- Capacidad adaptativa a las necesidades cambiantes de las familias
- Entrenada en detección de anomalías
- Entrenada en acompañamiento

* EDUCADOR PERINATAL

Nuevas tendencias

- Pilates para embarazadas
- Yoga prenatal
- Hipnoparto
- Danza oriental

Herramienta Redes sociales Obstáculo

Covid - 19

- Formato online:
 - Formación ??
 - Medios ??
- Pérdida de la tribu presencial
- Aparición de la tribu virtual
- Nuevos miedos
- Restricciones durante el parto
- Reinventarse: profesionales y familias
- Iniciativas privadas: grupos reducidos
- Desigualdad de oportunidades

Evidencia

Carmen Paz Pascual, Isabel Artieta Pinedo, Gonzalo Grandes, Maite Espinosa Cifuentes, Idoia Gaminde Inda, Janire Payo Gordon, **Necesidades percibidas por las mujeres respecto a su maternidad. Estudio cualitativo para el rediseño de la educación maternal**, Atención Primaria, Volume 48, Issue 10, 2016, Pages 657-664, ISSN 0212-6567, <https://doi.org/10.1016/j.aprim.2015.12.004>.

Resultados
El foco de preocupación de las mujeres va cambiando con el tiempo. Pasaba de la necesidad de confirmar que «todo va bien» a necesitar más apoyo emocional y confianza para enfrentarse a sus miedos al parto y al cuidado de los hijos. Necesitaban mayor acompañamiento en el puerperio y menos presión con la lactancia materna. En cuanto a la educación maternal, demandaban un programa de educación perinatal en el lugar de solo prenatal, más actualizado, con mayor participación de su pareja, más interactivo y flexible.

Conclusión
Las mujeres de nuestro entorno perciben necesidades similares a las de los países anglosajones, independientemente de las diferencias culturales. Parece claro la necesidad de rediseñar un programa de educación perinatal extenso, personalizado, dinámico, que empodere a las mujeres para gestionar su propia salud y la de su familia

Matilde Fernández y Fernández-Arroyo. Universidad Pontificia Comillas. **LOS PROGRAMAS DE EDUCACIÓN MATERNAL Y EL EMPoderAMIENTO DE LAS MUJERES** <https://doi.org/10.1344/musas2017.vol2.num1.1>
Conclusiones: Los programas de educación para la maternidad/paternidad son una poderosa herramienta para empoderar a la población en la gestación, el parto y el puerperio.

IV XORNADA DE SAÚDE PERINATAL E REPRODUTIVA

Educación maternal perinatal: desde la psicoprofilaxis obstétrica, hacia una preparación consciente para el parto, maternidad y paternidad
ESTHER MARTÍNEZ BÉCARES. MATRONA. IBCLC

matr_nas profesión

Artículo original

Influencia del programa de educación maternal en el cambio de preferencias del plan de parto en gestantes del Departamento de Salud de la Ribera

Título en inglés

Rafael Vila-Candián*, Cristina Mateo-Casas*, Erica Bellido-Vázquez*, Encarnación Planells-López*, María Requena-Morales, Mª José Gómez-García*

Matronas. Departamento de Salud de La Ribera. Alto Lugo. Doctora por la Universidad Católica San Vicente Mártir de Valencia. Instituto Español de la Universidad Católica San Vicente Mártir de Valencia.

Conclusiones: Existen diferencias entre las preferencias del PP que seleccionan las gestantes al término de las sesiones de EM. Las matronas podrían influir en ese cambio

Hidalgo-Lopezosa, P.; Cubero-Luna, AM; Jiménez-Ruz, A.; Hidalgo-Maestre, M.; Rodríguez-Borrego, MA; López-Soto, PJ

Asociación entre el uso del plan de parto y los resultados maternos y neonatales en el sur de España: un estudio de casos y controles.

En t. J. Environ. Res. Salud pública 2021, 18, 456.
<https://doi.org/10.3390/ijerph18020456>

Conclusiones: Los planes de parto se relacionaron con una menor intervención, un proceso de parto más natural y mejores resultados para las madres y los recién nacidos. Los planes de parto pueden mejorar el bienestar de la madre y el recién nacido, llevando al parto de una manera más natural.

Para qué

Mejor experiencia de parto posible
Nacimiento respetuoso

Empoderamiento
Madre competente y sana
Óptimas condiciones de desarrollo personal y familiar

Para qué

GRACIAS

esther.martinez.becares@sergas.es

IV XORNADA DE SAÚDE PERINATAL E REPRODUTIVA

Educación maternal perinatal: desde la psicoprofilaxis obstétrica, hacia una preparación consciente para el parto, maternidad y paternidad
ESTHER MARTÍNEZ BÉCARES. MATRONA. IBCLC