

PROGRAMA

Horario: 08:00 a.m. a 10:00 a.m.

8 de octubre 2022

Primera sesión Introducción y bienvenida

- Presentación del equipo
- Control prenatal
- Introducción a cartilla de seguimiento materno perinatal
- Presentación Unidad Obstétrica
- Presentación URN
- Manejo de síntomas frecuentes
- Signos de alarma
- Desarrollo del embarazo por semanas
- Servicios asociados para la familia gestante (unidad de apoyo a la lactancia, consulta de lactancia, grupos de apoyo, controles prenatales de enfermería, unidad materno fetal)

15 de octubre 2022

Sesión 2 Nutrición y ejercicio

- La importancia de la suplementación con micronutrientes
- Dieta adecuada para el embarazo, valoración por nutrición clínica
- Mitos y creencias sobre la alimentación durante el embarazo
- Curvas de ganancia de peso
- Alimentos prohibidos? (María Fernanda Osejo)
- Higiene postural
- La importancia del ejercicio
- Que ejercicios son recomendables en el embarazo
- Cómo medir la cantidad e intensidad del ejercicio

22 de octubre 2022

Sesión 3 Cambios físicos asociados al embarazo

- Cambios en sistema circulatorio
- Cambios en sistema respiratorio
- Cambios en sistema urinario
- Cambios en sistema gastrointestinal (nauseas, vomito, estreñimiento, hemorroides)
- Cambios dermatológicos
- Cambios oculares
- Cambios en la apariencia física

29 de octubre 2022

Sesión 4 Cambios psicológicos asociados al embarazo

- Sexualidad durante la gestación
- La importancia de la red de apoyo
- El papel del padre en la gestación y el puerperio.
- El papel familiar en la gestación y el puerperio.
- Experiencias previas personales o de amigas o familiares
- Primer trimestre: aceptación del embarazo
- Segundo trimestre: ansiedad sobre el bienestar del bebé
- Tercer trimestre: Ansiedad o miedo al parto, al cambio de vida.
- Puerperio: Ansiedad por las dificultades
- Emociones con relación al momento del parto

05 de noviembre 2022

Sesión 5 Odontología y Vacunación

- Higiene oral para embarazadas
- Visitas al odontólogo durante el embarazo
- Visitas a odontopediatría, cuidado de la cavidad oral del niño
- Controles prenatales
- Esquema de vacunación para la gestante
- Esquema de vacunación para la familia

12 de noviembre 2022

Sesión 6 La experiencia del nacimiento, parto respetado o humanizado

- Definición
- Anatomía
- Parto
- Cesárea
- Plan de parto
- Maleta para el hospital NO olvidar los elementos para el acompañante

19 de noviembre 2022

Sesión 7 Manejo de dolor, valoración inicial del recién nacido y práctica de pujo

- Analgesia peridural
- Manejo no farmacológico del dolor (respiración, relajación y medidas de confort)
- Procedimientos que se le hacen al bebé
- Práctica de pujo. Teorías de pujo

26 de noviembre 2022

Sesión 8 Lactancia

- Lactancia
- Que conocen, que piensan, que han oído
- Libre demanda
- Fisiología de lactancia
- Recuento pañales
- Extracción, almacenamiento y transporte de leche

03 de diciembre 2022

Sesión 9 Cuidados del bebé en casa

- Cuidado del bebé en casa
- Deshidratación
- Cita pediatra
- Hitos del desarrollo
- Cambios de pañal
- Baño del bebé
- Cuidado del ombligo
- Vacunación
- Masajes para el bebé
- La importancia de la piel a piel
- Curvas de crecimiento

10 de diciembre 2022

Sesión 10 Puerperio, planificación y piso pélvico

- Puerperio
- Planificación
- Sexualidad
- Piso pélvico