

Universidad Católica De Santa María

Facultad de Obstetricia y Puericultura

Segunda Especialidad Profesional en Estimulación Prenatal, Psicoprofilaxis Obstétrica y del Climaterio



Sesión de Psicoprofilaxis Obstétrica

Trabajo Académico presentado por:

Rodríguez Meza, Giovanna Rocío

para optar el Título Profesional de Segunda
Especialidad en Estimulación Pre natal –
Psicoprofilaxis Obstétrica y del Climaterio

Asesor: Dra. Escobedo Vargas, Janeth

**AREQUIPA – PERU
2017**

DEDICATORIA

A ti mi Dios, por la oportunidad que me diste para estudiar y terminar esta especialidad, por la oportunidad que me das al despertar cada día y por las oportunidades que seguirán llegando porque tu grandeza y generosidad no tienen límites.....Yo soy una prueba viva de ello. **Te amo Dios.**

A mis hijas, **Margiory y Samantha**; grandes y potentes motores de mi vida sin ustedes luchar no tendría sentido.

A mi esposo, Lucho, por su confianza incondicional.

A mi querida Universidad Católica de Santa María de la que sólo recibo gratificaciones; y a todas aquellas personas que confían en mí y que de una u otra forma estuvieron y están a mi lado.



EPÍGRAFE

“El influjo psicológico sobre el estado anímico mediante la correcta preparación educativa del parto, desde el embarazo, es capaz de prevenir y hacer ceder una serie de reflejos condicionados que llevan al espasmo como consecuencia del circuito temor, tensión, dolor y llevar al parto difícil y doloroso”.

Grantly Dick Read.

ÍNDICE GENERAL

RESUMEN	
ABSTRACT	
CAPITULO I: MARCO CONCEPTUAL	01
1. Planteamiento del Problema	01
2. Objetivo General	01
3. Objetivos Específicos	01
CAPITULO II: MARCO METODOLÓGICO	02
1. Datos Generales	02
2. Evaluación	04
3. Desarrollo de la sesión de psicoprofilaxis obstétrica	05
CAPITULO III: DISCUSIÓN	08
CAPITULO IV: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	10
CAPITULO V: BIBLIOGRAFÍA	11
CAPITULO VI: ANEXOS	12

RESUMEN

El presente trabajo se realiza frente a la inquietud de fomentar la implementación de un servicio a cabalidad de Psicoprofilaxis en todos los hospitales, centros y puestos de salud con personal no sólo capacitado sino también especialista en la educación y preparación de la gestante.

La preparación física y psicológica para el parto en realidad debería cambiar de nombre a programa de Educación Materna, que no sólo debiera ser un derecho sino también una obligación, debido a que todos los procedimientos y técnicas aplicadas van en beneficio del binomio madre-niño, además que no son temas improvisados sino muy por el contrario tienen un fundamento científico.

Los materiales y métodos empleados para el desarrollo de esta sesión fueron previamente preparados y los ambientes arreglados con el material didáctico e informativo, así como el material audiovisual.

La sesión se desarrolló de manera clara y completa con gestantes que acuden a la atención prenatal del Hospital Regional Honorio Delgado, participantes con diferente edad, paridad y grado de instrucción. A todas ellas se les recepcionó entregándoles tarjetas de identificación con sus nombres, se realizó la práctica de la dinámica “rompe hielo”, se les impartió la parte teórica, todas participaron del refrigerio, luego se realizó la práctica de gimnasia obstétrica y por último la relajación.

Como conclusiones se obtienen gestantes con paradigmas modificados y positivismo marcado, además de lograr participación activa de la familia, con la convicción de continuar sus sesiones y de aprender sobre sí mismas y sobre sus bebés.

PALABRAS CLAVE

Psicoprofilaxis obstétrica, educación materna.

ABSTRACT

The present work is carried out in response to the concern to encourage the implementation of a full psycho-prophylaxis service in all hospitals, centers and health posts with personnel not only trained but also a specialist in the education and preparation of the pregnant woman.

The physical and psychological preparation for childbirth should actually change its name to the Maternal Education program, which should not only be a right but also an obligation, since all procedures and techniques applied benefit the mother-child binomial, Besides, they are not improvised themes but, on the contrary, they have a scientific basis.

The materials and methods used for the development of this session were previously prepared and the environments arranged with the didactic and informative material, as well as the audiovisual material.

The session was developed in a clear and complete way with pregnant women who attend prenatal care at the Hospital Regional Honorio Delgado, participants with different ages, parity and level of education. All of them were received by giving them identification cards with their names, the practice of the "ice breaker" was carried out, the theoretical part was given to them, all participated in the refreshment, then the obstetric gymnastics practice was carried out and finally the relaxation.

As conclusions, pregnant women with modified paradigms and marked positivism are obtained, in addition to achieving active participation of the family, with the conviction to continue their sessions and to learn about themselves and their babies.

KEYWORDS

Obstetric psycho-prophylaxis, maternal education

INTRODUCCIÓN

PROGRAMA DE EDUCACIÓN MATERNA debería ser el nombre de Psicoprofilaxis obstétrica; esta definición, le hace más justicia a todo el trabajo que en realidad se desarrolla con las gestantes en la segunda mitad del embarazo durante seis sesiones. En donde cada una tiene un componente conceptual (contenido teórico), uno físico (contenido práctico) y el componente psico-afectivo (relajación y visualización)

Este simple hecho, por sí solo podría justificar este trabajo académico, pues los hospitales, centros y puestos de salud, han postergado este área, no sólo porque han orientado la atención prenatal sin considerar a la Psicoprofilaxis Obstétrica como parte de ella, sino por ignorado el importante valor de la Educación que se imparte a la madre y familia en el programa. También encontramos justificación en este trabajo por tener relevancia social, por aplicar los conocimientos adquiridos en el programa, el binomio madre-niño se verá altamente beneficiado, gracias a la preparación psicoprofiláctica la gestante adquiere los conocimientos sobre los cambios propios del embarazo, para ellas su cuerpo es un misterio y el parto es un fenómeno incomprensible, así como el puerperio es un período lleno de incertidumbre. Los ejercicios de respiración, relajación física y mental que distraen la mente y evitan una gran concentración en el dolor. Además, tendrán una preparación física a través de una gimnasia adecuada que fortalecerá los músculos que intervienen en el canal del parto; permitirá lograr cambios de conducta y hábitos saludables, estableciendo lazos afectivos madre-hijo-padre, es decir, procurando una mejor actitud de la gestante.

La factibilidad, es otro de los factores que ayudaron a aplicar este trabajo, pues contamos con los recursos necesarios para desarrollarlo.

Los objetivos primarios de la primera sesión son: Concientizar a la gestante y familia sobre la importancia de la educación materna y preparación física y psicológica en el embarazo y desacondicionar el cerebro de paradigmas nocivos sobre el parto.

CAPÍTULO I: MARCO CONCEPTUAL

1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Ante la inquietud de darle a la Psicoprofilaxis la importancia merecida, debiéndose beneficiar que proporciona, se desarrolló la primera sesión a gestantes que a su Atención Prenatal en el Hospital Regional Honorio Delgado, considerando en esta misma donde se desacondiciona el cerebro de pensamientos preestablecidos y tan marcados que hacen que el conocimiento sobre el parto sea sólo el de **DOLOR**.

2. OBJETIVO GENERAL

Concientizar a la gestante y familia sobre la importancia de la educación materna y preparación física y psicológica en el embarazo.

3. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- 3.1. Desacondicionar los cerebros condicionados con paradigmas estereotipados sobre el dolor en el parto.
- 3.2. Concientizar y sobre la importancia de la educación materna y preparación física y psicológica en el embarazo.
- 3.3. Concientizar y sobre la importancia de la relajación y respiración adecuada en el embarazo.
- 3.4. Concientizar a la gestante sobre la importancia de la gimnasia obstétrica para una adecuada preparación integral durante el embarazo.
- 3.5. Desarrollar la primera sesión del programa de Psicoprofilaxis con las pacientes del Hospital Honorio Delgado Espinoza.

CAPÍTULO II: MARCO METODOLÓGICO

SESIÓN DE PSICOPROFILAXIS OBSTÉTRICA

1. DATOS GENERALES

En la presente sesión se contó con la participación de tres gestantes, las que fueron previamente citadas por el personal que elabora en el área de Psicoprofilaxis del hospital. Pacientes que asistieron a su cita para control prenatal y que por primera vez que asistían a las sesiones de psicoprofilaxis.

Las tres contaban con su carnet de control prenatal donde se pudo ver que no contaban con ningún factor de riesgo para desarrollar las sesiones.

1.1. DATOS PERSONALES Y OBSTETRICOS

N°	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	GRADO DE INSTRUCCIÓN	ESTAD O CIVIL	OCUPACIÓN	FORMUL A OBSTET.	EDAD GEST	FPP
01	Heydy Gonzales Paredes	26	Secundaria completa	Convi-viente	Ama de casa	00000	30	06-01-2018
02	Lilian Aquise Limache	21	Secundaria completa.	Convi-viente	Ama de casa	00000	29	13-01-2018
03	Viviana Luque Chávez	35	Superior no universitario completa	Casada	Empresaria	22020	33	18-12-2017

1.2. CONFORMACION DEL GRUPO Y VALORACION DEL RIESGO OBSTETRICO DE LA GESTANTE

CRITERIOS DE CLASIFICACION	MODELOS
Momento de la incorporación de la mujer al grupo y evaluación de la tarjeta de control prenatal	Gestantes que cursan el tercer trimestre de gestación.
Tipo de participantes	Solo mujeres embarazadas
Características del grupo	Cerrado: Con una fecha de comienzo y participantes en mismo trimestre de edad gestacional.
Numero de sesiones	01 Sesión de Psicoprofilaxis De acuerdo a la normativa del MINSA RM N°361-2011, donde estipula 06 sesiones
Periodicidad	Semanal
Duración de la sesión	01 hora

En base a la información recogida se da inicio a la primera sesión de psicoprofilaxis Obstétrica.

ESTRUCTURA METODOLÓGICA DE PSICOPROFILAXIS OBSTÉTRICA

ACTIVIDADES	TIEMPO: TOTAL 1 HORA
RECEPCION y BIENVENIDA	5
CONTENIDO TEORICO: Conceptos básicos	20
CONTENIDO PRACTICO:	
1. GIMNASIA OBSTÉTRICA	20
2. TÉCNICAS DE RESPIRACIÓN/RELAJACIÓN/ VISUALIZACIÓN	10
1. RETROALIMENTACION Y/ EVALUACION	5
2. RECOMENDACIONES	

2. EVALUACION

La evaluación se realizara para valorar el nivel del logro alcanzado por la participante en relación a los objetivos o competencias.

Determinar en qué medida se han logrado las competencias del programa, qué efectos se han obtenido y qué factores han contribuido a lograr los resultados

Nota: Las gestantes siempre deben asistir a las sesiones bien alimentadas o llevar un refrigerio y/o tener a la mano agua para beber y realizar respiraciones conscientes, profundas y repetir en series de 3 veces cada una.

3. DESARROLLO DE LA SESIÓN DE PSICOPROFILAXIS OBSTETRICA

I SESION

CAMBIOS DURANTE EL EMBARAZO Y SIGNOS DE ALARMA

OBJETIVOS:

- ❖ Integración del grupo y motivación
- ❖ Informar sobre los beneficios de la psicoprofilaxis obstétrica
- ❖ Enseñar la anatomía y fisiología del aparato reproductor y los cambios que se experimenta durante el embarazo.
- ❖ Enseñar a reconocer los signos y síntomas de alarma durante el embarazo.
- ❖ Entrenar en gimnasias de ablandamiento

ACTIVIDAD	TECNICAS METODOS	MATERIALES	TIEMPO
Recepción y Bienvenida <ul style="list-style-type: none"> • Registro de participantes, Integración al grupo y motivación. • Presentación de responsable del programa • Presentación del programa. 	<ul style="list-style-type: none"> • -Fondo musical: en tono bajo (audio). • -Expositiva y participativa • -Dinámica de presentación: • ” PAPA CALIENTE” 	Identificadores: Con nombres Plumones. Equipo de sonido. USB, CDs, rotafolios Tarjeta de asistencia. y accesorio	5 min.
Conceptos Básicos <ul style="list-style-type: none"> • Importancia y beneficios de la psicoprofilaxis obstétrica. • Anatomía y fisiología del aparato reproductor. • Menstruación, ovulación, fecundación, nidación, placentación y desarrollo fetal. • Cambios fisiológicos y emocionales en el embarazo. • Signos y síntomas de alarma. 	Exposición dialogada con preguntas de ida y vuelta. Exposición con rotafolios Lluvia de ideas para	Rotafolios preparados para sesiones de psicoprofilaxis con contenido teórico específico para la primera sesión Equipo de sonido	20 min.

<p>Gimnasia Obstétrica</p> <ul style="list-style-type: none"> Ejercicios de calentamiento y estiramiento muscular en posición de pie. Ejercicios de flexibilidad. Posturas adecuadas durante el embarazo. 	<p>Caminata, danza, rotación de la cabeza, tronco y extremidades.</p> <p>Postura del cuerpo.</p>	<p>Equipo de sonido. ,USB , parlantes. (música de aeróbicos)</p> <p>Colchonetas</p> <p>Esferas de diferentes tamaños</p>	<p>20 min.</p>
<p>Relajación Posición ideal de relajación (PIR)</p>	<p>Técnicas de relajación sentada en esfera y en decúbito lateral izquierdo</p>	<p>Ambientadores</p> <ul style="list-style-type: none"> Colchoneta Cojines y Almohadas Equipo de sonido 	<p>10 min.</p>
<p>Recomendaciones y Tareas</p> <ol style="list-style-type: none"> Importancia de la participación del acompañante. Se Indica que deben practicar en casa las técnicas aprendidas en la sesión. Retroalimentación y evaluación: a través de preguntas y respuestas. Se las felicita por su participación y trabajo. Se invita a próximas sesiones. 	<p>Participativa.</p> <p>Dinámica.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Registro. Carnet de citas al curso de psicoprofilaxis obstétrica y estimulación prenatal Cartillas de atenciones 	<p>5 min.</p>

EVALUACION A:

- ❖ Se realiza la sesión de psicoprofilaxis con gestantes que acudieron al Hospital Regional Honorio Delgado.
- ❖ Se realiza la sesión de psicoprofilaxis en los tiempos adecuados
- ❖ Se evalúa el desarrollo de la sesión mediante preguntas y respuestas en forma dinámicas y en forma verbal

- ❖ Las participantes indican que se sintieron cómodas, aprendieron nuevos conocimientos, aprendieron a relajarse adecuadamente, aprendieron a identificar las señales de alarma.
- ❖ Quedaron citadas según su deseo a continuar con las sesiones restantes



CAPÍTULO III: DISCUSIÓN

El presente trabajo académico se realizó aplicando las técnicas de la escuela ecléctica que se utiliza en nuestro país.

Terminada la sesión queda evidente en las gestantes y en sus familias un cambio en los paradigmas sobre el dolor en el parto

Los mismos quedan concientizados en la importancia de la EDUCACION MATERNA O psicoprofilaxis y sus técnicas de respiración y relajación así como de todos los temas desarrollados en la sesión.

En realidad, solo se debe comparar el trabajo con otro estudio de caso pero existen trabajos de investigación donde es tratado el dolor en el trabajo de parto y parto, como: REYES HOYOS, Luz Marina Lima. (2004), en su estudio “Psicoprofilaxis obstétrica asociado a beneficios materno - perinatales en primigestas atendidas en el Instituto Especializado Materno Perinatal, enero- diciembre 2002”, reporta que se describieron la relación que existe entre los Beneficios Materno - Perinatales de las primigestas atendidas en el Instituto Especializado Materno Perinatal y la Psicoprofilaxis Obstétrica. En conclusión, la Psicoprofilaxis Obstétrica brinda beneficios estadísticamente significativos a la madre y a su recién nacido.

Valle Coñaña V., Saravia Coronel D., Calderón Calisaya D. Tacna- Perú 2006, en su estudio Programa de psicoprofilaxis y actitud de la gestante. Facultad de Obstetricia de la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann. Se realizó un estudio descriptivo, prospectivo y corte transversal. Con un universo de 30 gestantes y una muestra de 17 gestantes que recibieron la preparación psicoprofiláctica para el parto, en el gabinete de Psicoprofilaxis de la Facultad de Obstetricia de la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann de Tacna. Concluyeron que las gestantes que se prepararon para el parto son adultos jóvenes y adultos con una educación adecuada, lo que facilitó la captación de los temas que se impartieron en las sesiones de psicoprofilaxis. Además las gestantes al iniciar el curso de preparación psicoprofiláctica mostraron poca respuesta a las preguntas básicas, después de las sesiones las gestantes tuvieron un buen aprendizaje con un 88,24% con lo que podemos decir que las sesiones teórico practicas tuvieron resultados óptimos para el objetivo planteado. Y en cuanto a la actitud se concluye que el resultado fue bueno en los

periodos de dilatación, expulsivo, alumbramiento, donde se evidencia la aplicación de las técnicas aprendidas, no presentándose ningún tipo de desgarro perineal cumpliéndose así una de las finalidades de la preparación psicoprofiláctica. Preparación corporal y psíquica de la mujer embarazada para el nacimiento.



CAPÍTULO IV: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

CONCLUSIONES

1. Se logró desacondicionar parcialmente los cerebros de las pacientes asistentes.
2. Se logró concientizar y sobre la importancia de la educación materna y preparación física y psicológica en el embarazo.
3. Se logró concientizar a las pacientes y a sus familiares asistentes sobre la importancia de la relajación y respiración adecuada en el embarazo.
4. Se logró concientizar a las pacientes asistentes sobre la importancia de la gimnasia obstétrica para una adecuada preparación integral durante el embarazo.
5. Se realizó el desarrollo de la primera sesión del programa de Psicoprofilaxis con las pacientes del Hospital Honorio Delgado Espinoza.

RECOMENDACIONES

1. Toda gestante evaluada en el Servicio de Obstetricia, debe ser referida para la preparación de psicoprofilaxis a partir de las 20 semanas de gestación.
2. Continuar con las sesiones en forma permanente, para evitar deserción.
3. Sensibilizar a las gestantes que acuden a controles prenatales sobre los beneficios de las sesiones de psicoprofilaxis obstétrica y estimulación prenatal.
4. Otorgar a cada gestante una tarjeta de identificación de asistencia y controles especiales.
5. Información por medios masivos sobre las actividades que realiza el Servicio de Obstetricia
6. Cartera de Servicios de Obstetricia de la estrategia de salud sexual y reproductiva debe estar visible, para la población en lugares estratégicos.
7. Preparar material didáctico para el desarrollo de cada sesión educativa.

CAPÍTULO V: BIBLIOGRAFÍA

BIBLIOGRAFIA BÁSICA

1. Read, Grantly Dick: Childbirth Without Fear. New York: Harper & Row, 1953. Parto sin Dolor. Principios y Práctica del Parto Natural. Buenos Aires. Edición Central.1956. Pág. 71-79
2. Sociedad Peruana de Psicoprofilaxis Obstétrica: ASPPO. Manual de Psicoprofilaxis Obstétrica Segunda Edición. Setiembre. 1999. Pág. 14

Hemerografía

1. BARSALLO J. ISLA G: “Parto Feliz. Niño Sano. Psicoprofilaxis del dolor en el parto”. J.C. Editores S.A. 1º edición. Lima. 1993.
2. ESPINOZA Y FIGUEROA Z. V. (1991),” Percepción –beneficios del método psicoprofiláctico,” Hospital nacional Edgardo Rebagliaty Martins. IPSS. Publicación científica- Revista de los profesionales de la salud, Ciencia y Tecnología. Vol. 1 No 72 diciembre 1992 Lima- Perú.
3. GRIEGO, J M: “Control del Dolor durante el Trabajo de Parto”. Revista Colombiana de Obstetricia y Ginecología 41 (1).Pag 30 - 37.
4. MINISTERIO DE SALUD “Guía de Psicoprofilaxis Obstétricay Estimulación Prenatal”
5. REYES. “Estudio analítico, retrospectivo sobre Psicoprofiláxis Obstétrica Asociado A Beneficios Materno- Perinatales en Primigestas atendidas en el Instituto Especializado Materno Perinatal”. Perú - Lima: Universidad nacional Mayor de San Marcos Facultad de medicina Humana, Escuela Académica profesional de Obstetricia; 2006.
6. VALLE. "Estudio descriptivo prospectivo de cohorte transversal sobre el Programa de psicoprofiláxis y actitud de la gestante. Facultad de Obstetricia de la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann [tesis] Perú - Tacna: Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann, facultad de Obstetricia; 2006

RECONOCIMIENTO Y PREPARACION DEL AMBIENTE Y MATERIAL.

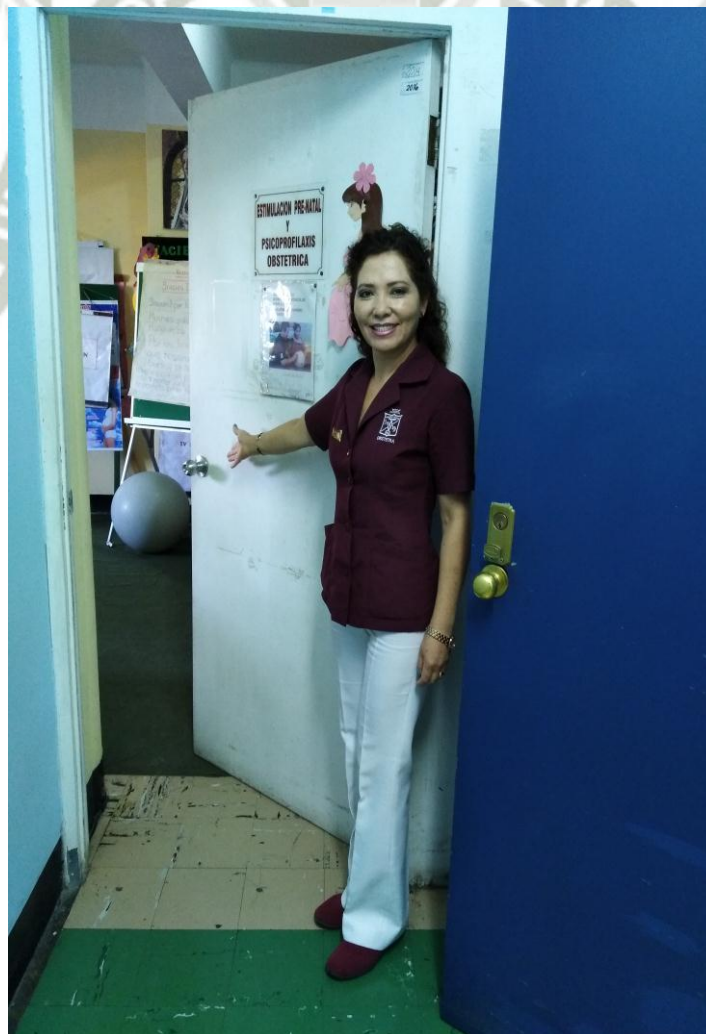
-Se instaló la música y se verifico que funcione.

-Se alisto el material (como identificaciones, tarjetas. Material educativo)

BIENVENIDA A LAS GESTANTES PARTICIPANTES

Se realiza la presentación de profesional que va a estar a cargo de la sesión.

INICIO DEL PROGRAMA - DINAMICA: “DE LA PAPA CALIENTE” (rompe hielo) gestantes empiezan a desarrollar confianza, a disfrutar de la presencia de las demás participantes. A la que le toque la papa deberá presentarse y dar sus datos.





PRESENTACION DE LA PARTE TEORICA





EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO





EJERCICIOS DE AEROBICOS





EJERCICIOS DE FORTALECIMIENTO





EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD Y ESTIRAMIENTO





RELAJACION Y VISUALIZACION





**EVALUACION Y RETROALIMENTACION CON PREGUNTAS Y RESPUESTAS EN
FORMA DINAMICA.**



FELICITACIONES POR SU PARTICIPACION, RECOMENDACIONES Y TAREAS A LAS
GESTANTES



GRACIAS

