

**Guía de Capacitación para Promotoras de Salud
de la Colectiva de Salud de las Mujeres de Boston**

**Taller de Capacitación
La maternidad**

**Módulo #4:
El posparto**

Guía basada en el libro Nuestros Cuerpos, Nuestras Vidas



© 2002 The Boston Women's Health Book Collective

Guía de Capacitación para Promotoras de Salud
basada en el libro Nuestros Cuerpos, Nuestras Vidas

Desarrollada por Zobeida Bonilla

Agradecemos el apoyo financiero del Open Society Institute

The Boston Women's Health Book Collective
P.O. Box 192
Somerville, MA 02144 USA

A los usuarios de esta guía:

Se recomienda que los módulos individuales que constituyen esta guía sean acompañados de los capítulos pertinentes del libro Nuestros Cuerpos, Nuestras Vidas.

Nos gustaría recibir sus comentarios y sugerencias sobre los materiales contenidos en esta guía de capacitación. Por favor, dirija sus comentarios a:

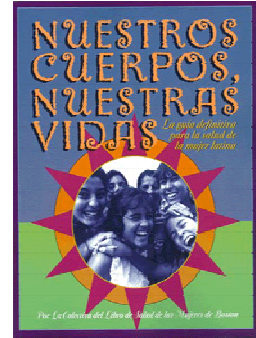
The Boston Women's Health Book Collective
P.O. Box 192
Somerville, MA 02144
USA
office@bwhbc.org / www.ourbodiesourselves.org

Contenido

Secciones	Página
Panorama General	5
Unidad 1: Introducción	8
Unidad 2: Comencemos con lo que sabemos	11
Unidad 3: Primera Fase – Transición hacia la maternidad	12
Unidad 4: Segunda Fase – Acostumbrarse a vivir con un bebé	16
Unidad 5: Tercera Fase – Planificación a largo plazo	19
Unidad 6: La lactancia	24
Unidad 7: ¿Qué aprendimos hoy?	29
Dinámicas de presentación y para romper el hielo	32

Hojas sueltas para copiarlas y distribuirlas

Hoja	Página
Prueba de conocimiento antes del módulo	10
Señales de advertencia	15
Barreras, dificultades y soluciones	21
Retos y soluciones	22
Expectativas	23
Consejos para que la lactancia sea exitosa	27
Consejos prácticos	28
Díganos que piensa	30
Prueba de conocimiento después del módulo	31



Módulo # 4: El Posparto

Panorama General

El propósito de este módulo es instruir a participantes y a candidatas a ser *Promotoras de Salud* en temas relacionados con el posparto. Este módulo abarca:

- la experiencia de la madre después del parto
- el cuidado y la salud de la madre y del niño
- las diferentes etapas por las que la madre atraviesa (físicas, emocionales y responsabilidades después del parto).

Este módulo ofrece a las participantes información para reforzar y aumentar su conocimiento sobre la etapa después del parto. Se espera que al final de este módulo las participantes hayan adquirido nuevos conocimientos sobre el cuidado de la madre y del niño después del parto para utilizarlos en sus comunidades y ofrecer ayuda e información a otras mujeres dentro de su rol como Promotoras de Salud.

Objetivos de aprendizaje

Al completar este módulo, las participantes podrán:

1. Indicar y explicar las 3 etapas por las que pasa una mujer después del parto.
2. Indicar y explicar los cambios fisiológicos que ocurren después del parto.
3. Explicar el proceso de recuperación después de una cesárea.
4. Explicar las ventajas de la lactancia tanto para el bebé como para la madre.
5. Saber qué tipo de consejo ofrecerle a la madre que regresa al trabajo después del parto.
6. Saber qué tipo de consejos se deben ofrecer a la madre que amamanta a su bebé y que tiene problemas tales como pezones adoloridos y senos congestionados.

Capítulos de Nuestros Cuerpos, Nuestras Vidas a usarse con el presente módulo

- Capítulo 27: El post-parto, página 529

Notas preparatorias para la facilitadora

- Antes de comenzar, lea el capítulo 27 del libro NCNV (Págs. 529-553) y familiarícese con lo siguiente:
 1. Aprender a ser madre
 2. La experiencia del posparto: Fase I, Fase II, Fase III
 3. La salud y el bienestar de las madres
 4. Las madres que trabajan fuera de la casa
 5. Cómo inventar una maternidad diferente
 6. Hoja suelta: Amamantar a tu bebé
- Tome nota de conceptos y términos nuevos.
- Revise este módulo en su totalidad antes de facilitar el taller.
- Tiempo recomendado para la preparación: 2 – 3 horas dependiendo del conocimiento que usted tenga sobre el tema.

Procedimientos, actividades y materiales

Cada unidad del módulo contiene los procedimientos y las actividades específicos para cada tema. Sin embargo, éstos se presentan como posibilidades, no como la manera definitiva de presentar los materiales. Se invita a que cambie, ajuste y adapte los procedimientos y materiales o desarrolle procedimientos y materiales nuevos que sean de mayor utilidad a su grupo. Siempre pregúntele a las participantes si les gustaría compartir experiencias y utilice comentarios e historias como base del conocimiento sobre el tema que se discute. Antes de comenzar esta jornada de capacitación sobre el posparto, procure tener los siguientes materiales disponibles:

- Recurso bibliográfico: "El libro Universal de Ilustraciones del Parto"
- Carteles mostrando etapas del parto y del nacimiento del niño
- Crayones, marcadores, tizas, carteles en blanco, hojas sueltas en blanco o cuadernos
- Copias de las hojas del módulo identificadas bajo la sección "Hojas para copiarlas y distribuirlas"

Duración

El tiempo que dure el módulo varía y depende del grupo y del tiempo disponible. La duración que se indica al inicio de cada unidad es sólo un estimado.

Recesos

Determine los recesos de acuerdo a las necesidades del grupo. Si es posible, provea una merienda, café o refrigerios durante los recesos.

Evaluación

Es importante saber que la información contenida en este módulo ha sido transmitida a las participantes de manera efectiva. Es por eso que hemos incluido unas pruebas de conocimiento que ayuden a determinar qué saben las participantes antes de comenzar el módulo y al final del mismo. Use estas pruebas junto con la evaluación de preguntas abiertas que aparece en el módulo. Puede desarrollar otras herramientas para evaluar lo que han aprendido las participantes durante estos talleres.



Unidad 1: Introducción

Duración

30 minutos

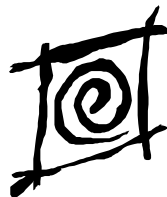
Notas para la facilitadora

- **OBJETIVO DE LA UNIDAD:** El objetivo de esta unidad es introducir el módulo sobre el parto, presentar a las participantes y darles tiempo para conocerse. En esta unidad se establece que la base del taller de capacitación es la experiencia personal de cada una de las participantes como fuente de conocimiento sobre el tema que se discute.
- Explique su rol como facilitadora del taller no como experta en el tema. Cree un ambiente en donde no haya diferencias entre las participantes ya que todas contribuyen con su conocimiento y aprenden las unas de las otras. En esta unidad se quiere crear un ambiente de colaboración entre las participantes.
- Comience el taller con una dinámica de presentación o una actividad para romper el hielo. Dedique el tiempo que sea necesario para conocerse, especialmente si es la primera vez que el grupo se reúne. Al final de este módulo se proveen varios ejemplos de dinámicas para romper el hielo.
- Proceda a explicar objetivos, acuerdos y procedimientos a seguir. Invite a las participantes a crear una lista de acuerdos que puede escribir en un cartelón. Colóquelo en un lugar que todas lo puedan ver. En grupo, decidan cuáles van a ser los procedimientos que se van a seguir durante el taller. Las diferentes técnicas incluyen explicaciones individuales de la facilitadora, diálogos en grupo, trabajo en parejas, plenarias, sociodramas y trabajos individuales.

Objetivos:

1. Indicar y explicar las 3 fases por las que atraviesa una mujer después del parto.
 2. Indicar y explicar los cambios fisiológicos que ocurren después del parto.
 3. Explicar el proceso de recuperación después de una cesárea.
 4. Explicar las ventajas de la lactancia para el bebé y para la madre.
 5. Saber qué consejos ofrecerle a la madre que regresa al trabajo después del parto.
 6. Saber qué consejos ofrecerle a la madre que amamanta a su bebé y que tiene problemas tales como pezones adoloridos y senos congestionados.
- Pregúnteles a las participantes cuáles son las expectativas que tienen y lo que quisieran aprender durante el taller. Anote las respuestas en un cartel. Cuélguelo en la pared o en el pizarrón. Al final del módulo sobre el posparto, revise estas expectativas para determinar qué se completó y sugerir cambios para futuros talleres.

- Explique las expectativas y los resultados esperados:
 - que todas las participantes hayan adquirido o reforzado conocimientos básicos sobre el posparto
 - que cada una pueda transmitir los conocimientos a otras mujeres dentro de su rol como Promotoras de Salud.
- Explique las bases de aprendizaje del taller:
 1. todas las participantes comparten sus experiencias personales formando la base del conocimiento sobre el tema que se discute,
 2. en un ambiente de respeto mutuo,
 3. escuchando atentamente,
 4. tolerando diferencias,
 5. llegando a acuerdos positivos y constructivos para todas y
 6. reconociendo el valor de la contribución de cada una de las participantes durante el taller.
- Cree de antemano un ambiente alegre y animado en el lugar donde se vayan a dar los talleres (música, flores, plantas, afiches, refrigerios.) Pídales a las participantes que traigan algo al taller para alegrar el ambiente. Cree un ambiente relajado:
 - invite a las participantes a que se pongan cómodas
 - indique donde se encuentra el baño
 - donde pueden tomar agua
 - donde hay refrigerios
 - donde pueden obtener materiales
 - donde se van a cuidar los niños, etc.
- Administre la prueba de conocimiento antes del módulo.



Prueba de conocimiento antes del módulo

¿Cuánto sabemos?

1. Puedo indicar y explicar los cambios fisiológicos que ocurren después del parto.



Sí



Más o menos



No

2. Puedo explicar el proceso de recuperación después de una cesárea.



Sí



Más o menos



No

3. Puedo explicar las ventajas de la lactancia para el bebé y para la madre.



Sí



Más o menos



No

4. Sé qué consejos ofrecerle a la madre que regresa a trabajar después del parto.



Sí



Más o menos



No

5. Sé qué consejos ofrecerle a la madre que amamanta a su bebé y que tiene problemas tales como pezones adoloridos y senos congestionados.



Sí



Más o menos



No

6. Sé qué consejos ofrecerle a la madre que sufra de depresión después del parto.



Sí



Más o menos



No

Unidad 2: Comencemos con lo que sabemos

Duración:

30 minutos

Notas al facilitadora:

- OBJETIVO DE LA UNIDAD: El objetivo de esta unidad es romper el hielo y dar comienzo a un diálogo entre las participantes utilizando como recurso principal sus propias experiencias y su conocimiento. En esta unidad se modifica la jerarquía tradicional entre maestra y estudiante y se crea un ambiente de trabajo y colaboración donde las participantes se vean como iguales contribuyendo su conocimiento y aprendiendo las unas de las otras.
- Introduzca esta unidad con la sección “Aprender a ser madre,” que se encuentra en la página 529 e invite a las participantes a dialogar sobre la experiencia del posparto y de la maternidad.
- Comience compartiendo fragmentos de los testimonios que se encuentran en el libro que reflejan diferentes experiencias de posparto:

“El alumbramiento y la lactancia nos brindan un nuevo respeto por nuestros cuerpos.”

“Muchas de nosotras nos rebelamos, como nunca antes lo habíamos hecho, contra las políticas de ser mujeres y cuidadoras ...”

Dirija el diálogo con las siguientes preguntas:

- ☞ ¿Qué cambios trae consigo el hecho de ser madre? ¿Cómo se altera o modifica el diario vivir de la mujer latina al convertirse en madre?
- ☞ ¿Qué sucede durante el posparto? ¿Qué quiere saber la mujer sobre esta etapa?
- ☞ ¿Qué significa ser madre?
- ☞ ¿Es distinta la experiencia de ser madre entre diferentes mujeres, por ejemplo, madres solteras o casadas, madres que tienen alguna discapacidad, madres adolescentes, madres con VIH/SIDA?
- ☞ ¿Qué sentimientos produce el nacimiento de un bebé?
- ☞ ¿Cómo la mujer latina aprende a ser madre?
- ☞ ¿Qué cambios ocurren en el cuerpo de la mujer?
- ☞ ¿Cómo el posparto cambia el estado de ánimo de la madre?
- ☞ ¿Qué necesidades tiene la madre durante este periodo?
- ☞ Añada otras preguntas y anime a las participantes a hacer preguntas.

Unidad 3: Primera fase – Transición hacia la maternidad

🕒 Duración

30 minutos

Notas para a facilitadora

- **OBJETIVO DE LA UNIDAD:** El objetivo de esta unidad es dialogar sobre la transición hacia la maternidad, los cambios en el estado de ánimo y en el cuerpo, y la recuperación después de una cesárea.

- **Emociones** - Comience el diálogo hablando de las emociones que la mujer siente después del parto. Pregúnteles a las mujeres si alguna ha pasado por la experiencia de tener un bebé y si les gustaría compartir qué emociones sintieron después del parto. Para facilitar el diálogo, dirija a las participantes a la página 531 del libro donde se habla de las emociones que se experimentan después del parto.

Si el nacimiento del bebé fue una buena experiencia:

- Sentirse increíblemente superior, tremendamente viva y orgullosa por lo que se acaba de lograr.
- Alegría.

Si la madre se encontró con una intervención inesperada o tuvo complicaciones:

- Tristeza y decepción
- Angustia
- Rechazo psicológico, por ejemplo, en el caso de adolescentes y de embarazos que fueron producto de una violación sexual.

- Proceda a dialogar sobre la melancolía, primera depresión después del parto. Explíqueles a las participantes que
 - Unos días después del parto puede sentirse una sensación de tristeza inexplicable o una depresión fuerte que puede incapacitar a la madre temporalmente. La madre puede llorar repentinamente, sentirse preocupada por la falta de sentimientos maternos o sentirse asustada por la nueva responsabilidad.
 - La mayoría de las mujeres, con algunas excepciones, pasan por la melancolía del posparto. Con frecuencia se siente melancolía cuando baja la producción de leche materna.
 - Los cambios hormonales son en parte responsable por estos cambios de ánimo. La depresión puede aumentar si la madre está físicamente débil, anémica o agotada debido a tener que despertarse muchas veces durante la noche.

- En el caso de las adolescentes, estos cambios pueden estar también asociados con las consecuencias personales y familiares del embarazo:
 - sobrecarga para la familia
 - tener que buscar un trabajo
 - abandono de la escuela
 - aumento de la dependencia económica en la familia
 - ruptura de su noviazgo
 - interrupciones en sus relaciones con miembros de su grupo
 - el matrimonio forzado
 - complicaciones físicas.
- Si la depresión dura más de unos cuantos días, podrían haber otros factores físicos y sociales que están afectando a la madre.
- **Cambios fisiológicos después del parto** – Continúe el diálogo sobre cómo nos cuidamos nosotras mismas (p. 532.) Pregúnteles a las participantes cuáles son los cambios principales que ocurren en el cuerpo de la mujer después del parto. Vaya anotándolos en el pizarrón o papelógrafo. Refiera a las participantes a la hoja suelta sobre consejos prácticos para aliviar algunos de estos problemas. Explique lo siguiente:
 - El útero de la madre volverá a estar firme, contraído y se reducirá su tamaño.
 - El amamantar al bebé contribuye a que el útero regrese a su estado anterior al embarazo.
 - El volumen de la sangre de la madre baja, se reduce en un 30%.
 - Mientras el tejido uterino se destruye, éste se expulsa por un flujo llamado **loquio**.
 - Después del parto, el fondo de la pelvis y las paredes abdominales tienden a estar flácidas (flojas) y mucho más relajadas que antes del embarazo y del parto.
 - La madre puede tener problemas de estreñimiento. Le tomará un tiempo a los intestinos de la madre volver a funcionar con regularidad.
 - Puede tener inflamación en el área del perineo, labios vaginales y/o en el ano.
 - Aumenta el deseo de tomar agua y orinar junto con sudores nocturnos provocado por la súbita pérdida de estrógeno. Algunas mujeres sienten “calores” durante la lactancia, cuando baja la leche.
 - Congestionamiento y dolor en los senos que se atribuye a no amamantar al bebé con frecuencia.
- Antes de hablar sobre la **recuperación después de la cesárea**, pregúnteles a las participantes cómo ha sido la experiencia de ellas o de alguien que ellas conozcan luego de que les hayan hecho una cesárea.

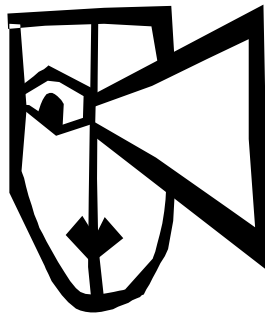
- Pregunte: ¿Qué hace una mujer después de una cesárea? ¿Cómo se cuida?
 - Luego de una cesárea la madre se siente incómoda y débil. Siente dolor alrededor de la incisión o herida. Durante 24 y hasta 48 horas la madre puede ser alimentada con suero y estar conectada a una sonda para drenar la vejiga. Estos procedimientos pueden ser dolorosos e incómodos.
 - La madre se puede poner de pie un día después de la cesárea. Se puede sentir adolorida al caminar. Se recomienda caminar porque ayuda al sistema digestivo y ayuda a evitar que se formen coágulos en las piernas.
 - La madre puede comenzar a hacer ejercicios luego de unos días para tonificar los músculos, pero se recomienda que evite levantar objetos pesadas y hacer ejercicios fuertes por lo menos durante 6 semanas.
- Comparta con las participantes la hoja "Señales de Advertencia" después del parto.



Señales de advertencia

Puede que la mamá tenga algún problema después del parto si...

- ♀ Está sangrando abundantemente y la sangre es roja muy brillante o salen coágulos grandes
- ♀ Tiene fiebre de 100°F
- ♀ Tiene calambres
- ♀ Tiene masas o bultos duros y que duelen en los pechos
- ♀ Le duele mucho la episiotomía (el corte que le hicieron en la vagina)
- ♀ Siente dolor al orinar
- ♀ Tiene pensamientos negativos de que podría hacerle daño al bebé o a ella misma



Unidad 4: Segunda fase – Acostumbrarse a vivir con un bebé

🕒 Duración:

40 minutos

📖 Notas a la facilitadora:

- **OBJETIVO DE LA UNIDAD:** El objetivo de esta unidad es dialogar sobre el periodo después del posparto en el que la madre se va acostumbrando a vivir con su bebé y a otros cambios que ocurren durante este periodo tales como cambios emocionales y físicos.
- Explíqueles a las participantes que durante los primeros meses después del nacimiento del bebé sabemos que la madre pasa por muchos cambios tanto fisiológicos como emocionales. A medida que vaya explicando los cambios por los que pasa una mujer después del parto invite a las participantes a compartir sus propias historias y experiencias, ya sea que las hayan vivido personalmente o hayan visto a alguien pasar por esa experiencia.
 - ✓ **Cansancio** (p. 537) es muy común entre las madres que acaban de tener un bebé. Falta de sueño, demandas domésticas, cuidado de otros niños y el trabajo fuera de la casa son algunas de las actividades que agudizan el cansancio y la fatiga que experimenta la madre. Pídale a las participantes que compartan sus opiniones y experiencias sobre cómo se siente una mujer después del parto.
 - ✓ Cambios en la **sexualidad** (p. 538) también pueden ocurrir. Algunas madres tienen muy poco o ningún interés en el sexo durante este periodo. El deseo sexual puede afectarse tanto por los cambios emocionales como por las causas físicas como una episiotomía, rasgadura en el perineo o inflamación y molestia luego del parto en el área vaginal. La penetración puede resultar dolorosa porque la vagina ha perdido su lubricación normal debido a los bajos niveles de estrógeno. Pídale a las participantes que compartan sus opiniones y experiencias sobre los cambios que ocurren en la sexualidad después del parto.
 - ✓ **Aprender a ser madres** (p. 539) La maternidad es algo que se aprende. Es la experiencia la que nos enseña a ser madres. No siempre se disfruta de ser madre. Cuando un bebé tiene cólicos, por ejemplo, la madre se puede sentir impotente, culpable y con ira. Pídale a las participantes que compartan sus opiniones y experiencias sobre cómo se aprende a ser madre.
 - ✓ **Otros cambios** (p. 540) ocurren en nuestras vidas, tales como estar disponibles las 24 horas del día y ajustarse a hábitos impredecibles de un bebé (lea historia p. 540.) Pídale a las participantes que compartan sus opiniones y experiencias.

- ✓ **El aislamiento** (leer historia en p. 540) – las madres pueden sentir monotonía y aislamiento al pasar largas horas en compañía de un bebé. Pídale a las participantes que compartan sus opiniones y experiencias sobre sentirse aisladas después del parto.
 - ✓ **Diferentes emociones y sentimientos durante el posparto** (p. 541): júbilo, alegría, sacrificio, molestas consigo mismas y con los compañeros cuando la madre está cansada o aislada, ira, frustración, pánico.
 - ✓ **La depresión del posparto** (p. 542)
Pídale a las participantes que compartan conocimientos, opiniones y experiencias sobre el sentirse deprimida después del parto.
 - La melancolía
 - La depresión leve
 - Psicosis del posparto
 - Pánico del posparto
 - Depresión crónica
 - ✓ **Causas de la depresión** (p. 542-543)
 - Tensión emocional, ligada al estrés y causada por la reducción del estrógeno y la progesterona en el periodo después del parto.
 - Depresión causada por la situación de vida de la mujer.
 - ✓ **¿Quién es más susceptible a la depresión?:** (p. 543)
Factores que contribuyen a que algunas mujeres sean más susceptibles que otras:
 - si es su primer bebé o ya ha sufrido antes de esta depresión
 - si ha cambiado su estilo de vida, está lejos de la familia tanto física como emocionalmente
 - si su madre o padre murió cuando usted era joven
 - si tiene memorias de abandono, abuso sexual o abuso físico
 - si ha tenido un divorcio traumático
 - ✓ **Otros factores que contribuyen a la depresión:** (p. 543)
 - Su salud física
 - Su salud mental
 - La buena voluntad de la pareja para compartir los placeres y las responsabilidades de cuidar a un bebé
- Proceda a dialogar sobre los tratamientos para los desórdenes del posparto. Dirija a las participantes a las páginas 544-545 del libro NCNV.

- o La melancolía no requiere servicios profesionales
- o La psicosis y la depresión severa que están relacionadas con el posparto requieren atención inmediata
- o Busque ayuda e información.
- Comparta con las participantes las siguientes ideas sobre cómo enfrentar la depresión del posparto. Pregúnteles a las participantes en qué forma se maneja la depresión en las comunidades latinas.
 - o Busque ayuda: grupos de apoyo, el hospital, la Liga de la Leche, la iglesia
 - o Hable con una amiga sobre sus problemas
 - o Tómese su tiempo cada día para usted misma
 - o No se sienta culpable por sus sentimientos
 - o Salga a la calle
 - o Trate de hacer las tareas domésticas poco a poco cada día para que no se acumulen
 - o Busque a alguien que tenga hijos y que le pueda dar otro punto de vista
 - o Cuídese, haga ejercicio, baile, aliméntese bien, hágase un regalito, cómase su dulce favorito o la comida que más le gusta
- Comparta con las participantes las siguientes señales de depresión que indican que la persona necesita ayuda:
 - o Perder el interés por hacer algo por ella misma o sentir que el bebé estará mejor sin ella
 - o Usar alcohol y drogas
 - o Intentar suicidarse o temer hacerlo
 - o Abusar de los niños
 - o Tener problemas con la pareja o con ella misma durante la transición a la maternidad
 - o Si la mujer es soltera, involucrarse en relaciones breves que pueden afectar la autoestima y poner a la persona en riesgo (por ejemplo, contraer una enfermedad de transmisión sexual.)

Unidad 5: Tercera fase – La planificación a largo plazo

🕒 Duración:

30 minutos

📖 Notas para la facilitadora

- **OBJETIVO DE LA UNIDAD:** El objetivo de esta unidad es dialogar y reflexionar sobre los cambios que ocurren en la familia, en el hogar y en la pareja como resultado del nacimiento de un bebé.
- Dirija a las participantes a la página 545 del libro NCNV. Invite a las participantes al diálogo sobre las creencias, los roles y expectativas culturales en torno a la maternidad y a la paternidad (p. 546.)
- Luego de definir las dificultades y barreras que surgen como resultado de la llegada de un bebé, comience a definir maneras de superar estas barreras. Con esta información puede desarrollar un panfleto informativo que las promotoras luego pueden compartir con otras mujeres.
- Puede utilizar la siguiente tabla “Barreras, dificultades y soluciones” para desarrollar la lista de barreras y soluciones o utilizar el diagrama “Retos y soluciones” que se incluye a continuación. Recuerde que las barreras y las dificultades pueden tener más de una solución y que las soluciones pueden usarse con más de una barrera o dificultad.
- Continúe el diálogo en torno a la salud y el bienestar de la madre y de las tensiones que ocasionan la maternidad. Explore las siguientes áreas:
 - La doble y triple jornada de la madre: cuidado de niños, trabajo doméstico, trabajo fuera de la casa
 - Expectativas de género: lo que se espera por ser madre, mujer, esposa, compañera, hija, etc.
 - Los problemas de salud de la madre: cansancio, agotamiento
- Profundice un poco más en la doble y triple jornada de las madres que trabajan fuera de la casa. Pregúnteles a las participantes qué dificultades y presiones sociales suelen enfrentar las madres que trabajan fuera de la casa y cómo estas dificultades están entrelazadas a las expectativas culturales y al hecho de ser mujer. Puede utilizar el diagrama “Expectativas” para organizar las respuestas.
 - ¿Qué se hace en nuestras comunidades para manejar la doble y triple jornada de las madres?
 - ¿Qué se hace para ayudar a otras mujeres, ya sean vecinas, amigas, hermanas, hijas?

Barreras, dificultades y soluciones

Barreras y dificultades	Soluciones



Retos y soluciones



Paso #1: Cambios en la familia, en el hogar y en la pareja

[Empty rectangular box for notes]

Paso #2: Identifique las barreras

[Empty rectangular box for notes]

[Empty rectangular box for notes]

[Empty rectangular box for notes]

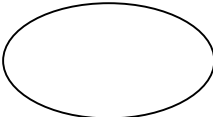
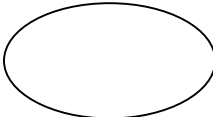
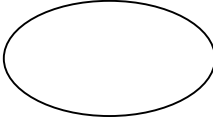
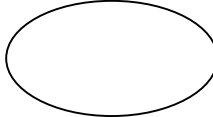
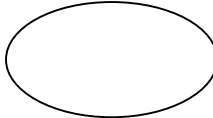
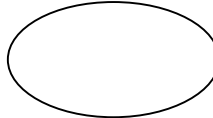
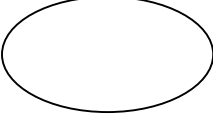
Paso #3: Identifique soluciones

[Empty rectangular box for notes]

[Empty rectangular box for notes]

[Empty rectangular box for notes]

Expectativas

EXPECTATIVAS DE GÉNERO:	PRECEPTOS O NORMAS CULTURALES:
	
PRESIONES Y DIFICULTADES:	
<ul style="list-style-type: none">• CUIDADO INFANTIL• TENSIÓN ECONÓMICA	
OTRAS:	
<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	
	
	
	

Unidad 6: La lactancia

Duración

40 minutos

Notas a la facilitadora:

- OBJETIVO DE LA UNIDAD: El propósito de esta unidad es dialogar sobre las ventajas de la lactancia para el bebé y para la madre.
- Comience la unidad invitando a las participantes a compartir sus opiniones acerca de la lactancia:
 - ✓ experiencias amamantando a sus propios bebés
 - ✓ estando cerca de alguien que ha amamantado a su bebé
 - ✓ qué opinan de darle el pecho al bebé

Puede usar las siguientes preguntas para dirigir el diálogo:

- ☞ ¿Qué rol tiene el dar el pecho en nuestra cultura? ¿Cómo se ve?
- ☞ Las mujeres de hoy, ¿dan pecho más que antes, igual que antes, menos que antes?
- ☞ Las latinas en Estados Unidos, ¿dan pecho más, igual o menos que las mujeres que viven en los países de origen?
- ☞ Si ha habido algún cambio, ¿qué ha ocasionado este cambio en la lactancia entre las latinas?
- Luego de establecer las posibles razones sociales, económicas y culturales que han afectado la lactancia entre las mujeres latinas, proceda a dialogar sobre los beneficios y las ventajas de la lactancia.
- Comience preguntándoles a las participantes si conocen los beneficios que la lactancia proporciona al bebé. Basándose en la información que le proporcionen las participantes, expanda el diálogo sobre los beneficios de la lactancia utilizando la explicación que se encuentra en las páginas 534-537.
 - ✓ La leche humana contiene todos los nutrientes necesarios para satisfacer las necesidades del bebé.
 - ✓ El calostro es el líquido que fluye de los senos antes de que baje la leche y tiene un contenido alto de anticuerpos que protegen al recién nacido contra infecciones.
 - ✓ Los bebés que se crían con leche de la madre tienen menos problemas de alergias, estreñimiento, indigestión, desórdenes de la piel y futura caída de los dientes que los que han sido alimentados con el biberón.
 - ✓ La leche materna es más económica.
 - ✓ Las mujeres que amamantan recobran su figura antes que las que no lo hacen.

- ✓ Cuando sólo se está dando el pecho, los periodos menstruales mensuales de la madre no regresan hasta entre 7 y 15 meses después del nacimiento del bebé porque las hormonas que estimulan la producción de leche también inhiben la menstruación.
- ✓ Las mamás que amamantan pierden gradualmente el peso que aumentaron durante el embarazo en los primeros meses después del parto.
- ✓ El amamantar puede ser relajante y sensual, cálido y satisfactorio.

El amamantar bajo circunstancias especiales

- ✓ Para las mujeres que han tenido una cesárea, amamantar a su bebé puede ser un poco más difícil, pero no hay razón por la que no puedan amamantar a sus bebés.
- ✓ Las madres de bebés prematuros o gemelos generalmente pueden y deben amamantar a sus bebés. Estudios muestran que la leche de las madres de estos niños es más rica en proteínas que la de otras madres.
- ✓ Si el bebé es demasiado pequeño y débil para succionar, la madre puede alimentarlo a través de un tubo para administrar alimentos (una sonda.)
- ✓ Las mujeres enfermizas que requieren medicamentos generalmente pueden y deben continuar amamantando. Se debe consultar con el médico en caso de estar tomando medicamentos que se puedan transmitir al bebé a través de la leche.

¿Y cómo se puede continuar lactando una vez la madre regresa al trabajo?

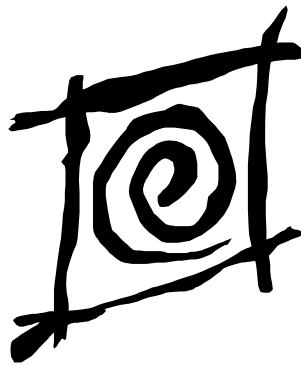
- ✓ Se puede extraer la leche con la mano o con un extractor, enfriarla o congelarla si no se va a usar en unas horas, y dejársela a la persona que cuida al bebé.
- ✓ Otra alternativa es buscar a otra mamá que esté amamantando y que esté dispuesta a amamantar a otro bebé.
- ✓ Para algunas mujeres, extraer la leche resulta inconveniente mientras que otras tienen problemas con el suministro adecuado de leche. En estos casos, se puede amamantar y completar lo que necesita el bebé con jugos o leche en fórmula en las demás ocasiones o sustituir la lactancia por el biberón.

Algunos problemas que suelen ocurrir

- Junto con las participantes, desarrolle una lista de problemas, molestias o situaciones que tienen las mujeres después de dar a luz y comience también a anotar las maneras como ellas han resuelto el problema, han hablado o han visto a otras mujeres lidiar con estas molestias o problemas. El propósito de esta actividad es rescatar las tradiciones que ya se conocen y así compartirlas. Otro propósito es proporcionar información adicional sobre soluciones a los problemas que se presentan después del parto. Este ejercicio también puede terminarse creando una hoja informativa con consejitos prácticos para mujeres después del parto. Anote las contestaciones en un cartel para

que las pueda utilizar más tarde. Comience preguntándoles a las participantes cuáles son esos problemas comunes y si se mencionan añada los problemas que aparecen a continuación. Comparta la hoja "Consejos prácticos".

- Pezones adoloridos – algunas mujeres experimentan este problema durante los primeros días que comienzan a dar pecho a los bebés.
- Senos congestionados – cuando la leche no baja hasta el segundo o el tercer día, la madre puede sentir los pechos congestionados. En ocasiones hay que extraer un poco de leche antes de que el bebé amamante. El lactar con frecuencia puede prevenir la congestión de los senos.
- Senos adoloridos – si aparece un lunar hinchado, rojizo y adolorido en el área de los senos puede que la madre tenga un conducto tapado. Si aparte de la hinchazón, la madre tiene fiebre, cansancio y una sensación dolorosa, si aparece un fluido, puede que la madre tenga una infección en la mama (mastitis.)





Consejos para que la lactancia sea exitosa:

- ✧ La madre debe cuidarse bien y consumir alimentos altos en proteínas.
- ✧ Incluya en su dieta alimentos ricos en vitaminas C y B, hierro y calcio.
- ✧ La madre debe continuar tomando los suplementos prenatales hasta que el médico le indique discontinuarlos.
- ✧ No se debe tratar de perder peso cuando se está amamantando.
- ✧ Es importante tomar suficientes líquidos. Es bueno tomarse un vaso de jugo, leche o agua cada vez que se amamante.
- ✧ Es importante descansar lo necesario pues la producción de leche es difícil cuando no se descansa.
- ✧ Lo que usted consume puede transmitirse a través de la leche al bebé. Se deben evitar las drogas, la cafeína, el alcohol y los remedios caseros. La madre debe consultar a su médico antes de tomar cualquier medicamento durante la lactancia.
- ✧ El estado de ánimo también es importante. Por lo tanto, debe amamantar al bebé estando relajada.

Consejos Prácticos

Problema o Molestia	Consejo
<ul style="list-style-type: none"> ☞ Fondo de la pelvis y paredes abdominales con poco tono muscular luego del parto 	Ejercicios de Kegel inmediatamente después del parto seguidos de ejercicios abdominales leves para tonificar los músculos.
<ul style="list-style-type: none"> ☞ Constipación luego del parto 	Tome muchos líquidos puesto que éstos mantendrán los intestinos en movimiento y ayudarán a la madre a evitar infecciones del aparato urinario. Consuma alimentos altos en fibras. Se recomiendan las pasas y las ciruelas. Relájese y descanse para que los órganos se recuperen. No haga esfuerzo pues puede agravar las hemorroides y soltar los puntos.
<ul style="list-style-type: none"> ☞ Hemorroides 	Descanse para no agravarlas; puede enjuagarlas con papel de baño humedecido con agua o loción de hamamelis después de cada evacuación. Tome baños "sitz" – un recipiente diseñado para que se pueda sentar a remojar toda el área genital en agua tibia sola o con algún compuesto curativo. (½ " de agua + mezcla de té de consuelda ayuda a sanar los puntos)
<ul style="list-style-type: none"> ☞ Inflamación en el perineo, los labios vaginales y la zona anal 	Aplíquese compresas de hielo en el área afectada. Después de las primeras 24 horas después del parto, remójese el área genital varias veces al día.
<ul style="list-style-type: none"> ☞ Senos congestionados y dolor en los senos 	Amamantar con frecuencia mantiene los pechos vacíos y ayuda a mejorar este problema. Aplíquese calor en el área afectada con baños o compresas calientes. Masaje los senos para ayudar a la circulación y a que baje la leche. Compresas heladas pueden ayudar a aliviar el dolor.
<ul style="list-style-type: none"> ☞ Para la producción de leche 	Algunas mujeres recomiendan un suplemento de levadura de cerveza, que contiene altas dosis de vitamina B, o un vaso de cerveza oscura, que contiene levadura. También se puede tomar té de abrojo, manzanilla o semilla de fenogreco 30 minutos antes de amamantar (p. 536.)
<ul style="list-style-type: none"> ☞ Pezones adoloridos 	Es recomendable exponerlos al sol y al aire. Masajes con aceite de vitamina E o lanolina puede que ayuden. Otro tipo de ungüentos podría ser tóxico para el bebé.
<ul style="list-style-type: none"> ☞ Bebé con cólicos 	Evite productos lácteos por una semana a ver si ayuda. Algunos vegetales como cebolla, ajo, brécol, col, coliflor, coles de Bruselas, y en ocasiones el trigo puede provocar cólicos en los bebés. Se recomienda evitar alimentos a los cuales se sea alérgica pues el bebé puede ser sensible a estas sustancias. Si se está alimentando con biberón, quizás se quiera cambiar de fórmula. Masajes en la barriga, baños calientes, té de hierbabuena o manzanilla puede que ayude a calmar los cólicos. En casos extremos, el pediatra recomienda algún medicamento.

Unidad 7: ¿Qué aprendimos hoy?

Duración:

⊕ 20 minutos

Notas a la facilitadora:

- OBJETIVO DE LA UNIDAD: El objetivo de esta unidad es evaluar el taller, los métodos de enseñanza y la información contenida en el módulo.
- Distribuya las hojas que contienen las oraciones que aparecen a continuación y pídale a las participantes que completen las oraciones. Deles unos minutos para completar la hoja y proceda a contestar las preguntas en grupo.
 - ☞ Lo más importante que aprendí hoy fue...
 - ☞ Algo que todavía no tengo claro es...
 - ☞ Las actividades que más me ayudaron...
 - ☞ Me gustaría que en futuros talleres se...
 - ☞ Sugiero que...
 - ☞ Las siguientes unidades necesitan más tiempo o deben ser ampliadas:
- Pídale al grupo que expresen ideas sobre cómo compartir lo que han aprendido en este módulo con una mujer que necesite ayuda de ellas como *Promotoras de Salud*.
- Distribuya la prueba de conocimiento después del módulo y pida a las participantes que la contesten.
- Agradezca a las participantes por su asistencia y concluya el taller.

Díganos que piensa sobre el módulo “El Posparto”

☞ Lo más importante que aprendí hoy fue...

☞ Todavía tengo dudas sobre.....

☞ Las actividades que más me ayudaron ...

☞ Me gustaría que en futuros talleres se...

☞ Sugiero que...

☞ Las siguientes unidades necesitan más tiempo o deben ser ampliadas:

Prueba de conocimiento después del módulo

Después de haber completado el taller de capacitación sobre el posparto, puedo

1. Indicar y explicar los cambios fisiológicos que ocurren después del parto.



Mejor que antes



Igual que antes

2. Explicar el proceso de recuperación después de una cesárea.



Mejor que antes



Igual que antes

3. Explicar las ventajas de la lactancia para el bebé y para la madre.



Mejor que antes



Igual que antes

4. Ofrecerle consejos a la madre que regresa al trabajo después del parto.



Mejor que antes



Igual que antes

5. Ofrecerle consejos a la madre que amamanta a su bebé y que tiene problemas tales como pezones adoloridos y senos congestionados.



Mejor que antes



Igual que antes

6. Ofrecerle consejos a la madre que sufre de depresión después del parto.



Mejor que antes



Igual que antes

Dinámicas de presentación y para romper el Hielo¹

(desarrolladas por Laura Colón Martínez, Wanda Denis Camacho, Sandra Laureano Camacho, Maritza Nieves Santos y Yolanda Muriel, Taller Salud, Puerto Rico)

1. **Instrumentos musicales:** cada mujer toma de una canasta un instrumento musical (maracas, güiros, palitos, campana, etc.) Lo hace sonar y menciona su nombre y una parte del cuerpo y la celebra.
2. **Telaraña:** se reúne al grupo de participantes en forma circular. La persona que dirige la dinámica toma una bola de hilo de tejer, dice su nombre y completa la frase “me motiva a estar aquí...” [en vez pueden decir, “me motiva ser Promotora de Salud....] Sostiene el hilo y lanza la bola a otra participante. Esto se repite hasta que todas tengan una porción del hilo y se forme una telaraña.
3. **Sentimientos:** Todas las mujeres se presentarán con su nombre y dirán cuál sentimiento o sentimientos les genera poder pensar en.... [se puede adaptar a diferentes temas de salud, enfermedades o problemas de salud]. No se emite juicio valorativo sobre ninguno de ellos y solamente la facilitadora se limita a validarlos. Mientras las mujeres van dando su nombre e identificando el sentimiento que les produce, usted va anotando en una pizarra o papelógrafo los sentimientos identificados por las mujeres. Se repasa la lista de sentimientos y se discuten.
4. **Flor:** se hace un patrón de una flor con tres pétalos; cada mujer escoge una flor, se dividen en parejas y cada una debe escribir tres cualidades positivas de la otra persona.
5. **Parejas:** se divide el grupo en parejas y durante una plenaria cada cual se presenta como si fuera la otra.
6. **Círculo:** todas sentadas en círculo la primera se presenta y la segunda debe decir, “Ella es ____ y yo soy ____.” [La siguiente persona dice lo mismo, presentando a la primera persona, la segunda persona y luego ella.] Sigue así hasta la última que debe decir el nombre de todas antes que el suyo.



¹ Las dinámicas 1-3 fueron desarrolladas por Laura Colón Martínez, Wanda Denis Camacho, Sandra Laureano Camacho y Maritza Nieves Santos, Taller Salud, Río Piedras, Puerto Rico, 1993. Las dinámicas 4-6 fueron desarrolladas por Yolanda Muriel, Taller Salud, Río Piedras, Puerto Rico, 1990.