



## Actualización en psicoprofilaxis obstétrica para matronas

**Sku:** CURUEMCONL0341

**Horas:** 30

**Formato:** HTML

### OBJETIVOS

- Consensuar los criterios empleados.
- Distinguir y utilizar en la práctica clínica los métodos con los mejores resultados
- Revisar la evidencia científica sobre el uso de la psicoprofilaxis obstétrica y sus repercusiones sobre el proceso de embarazo, parto y puerperio.

### CONTENIDOS

#### Tema I.: Introducción

- Introducción.
- Resumen.
- Autoevaluación.

#### Tema II.: Historia y evolución de la psicoprofilaxis obstétrica

- Introducción.
- Hipnosis.
- Modelo sueco.
- Método psicoprofiláctico.
- Método psicoprofiláctico soviético-francés.
- La sofrología.
- La relajación dinámica de Caycedo.
- Haptonomía.
- Resumen.
- Autoevaluación.

#### Tema III.: Definiciones y conceptos

- Conceptos generales.

- Psicoprofilaxis obstétrica.
- Vínculo afectivo y estimulación prenatal.
- Métodos y técnicas.
- Métodos alternativos.
- Resumen.
- Autoevaluación.

#### **Tema IV.: Métodos psicoprofilácticos.**

- Introducción.
- Método de la hipnosis.
- Método de la Escuela Inglesa.
- Método de la Escuela Rusa.
- Método Lamaze.
- Método de la Escuela Española.
- Método ICEA.
- Método Bradley.
- Método Mindfulness.
- Método Active Birth Mouvement.
- Método Odent.
- Método Mongan.
- Método Birthing from Withing.
- Método Birth Works.
- Método Calm Birth.
- Resumen.
- Autoevaluación.

#### **Tema V.: Programas de educación prenatal**

- Educación prenatal.
- Población diana.
- Objetivos de la educación maternal.
  - Objetivos generales.
  - Objetivos específicos.
- Características de los programas.
- Resumen.
- Autoevaluación.

#### **Tema VI.: Educación para la salud**

- La educación para la salud en la maternidad.
- Ámbitos de la educación para la salud.
- Tipos de intervención.
- El aprendizaje.
- Habilidades docentes.
- Métodos de enseñanza.
  - La lección magistral.
  - Otras técnicas.

- La sala.
- Materiales y medios.
- Resumen.
- Autoevaluación.

### **Tema VII.: Psicoprofilaxis obstétrica como educación para la salud**

- Psicoprofilaxis obstétrica individualizada.
- Psicoprofilaxis obstétrica grupal.
- Resumen.
- Autoevaluación.

### **Tema VIII.: Ventajas de la psicoprofilaxis obstétrica**

- Beneficios para la madre.
  - Adquisición de conocimientos.
  - Nivel de miedo, ansiedad y estrés.
  - Vivencia de la maternidad.
  - Lesiones vulvoperineales.
  - Dolor y analgesia.
  - Proceso de parto.
  - Experiencia con la psicoprofilaxis obstétrica.
- Beneficios para el recién nacido.
  - Test de Apgar.
  - Contacto piel con piel.
  - Lactancia materna.
  - Resultados perinatales.
- Beneficios para el padre.
- Resumen.
- Autoevaluación.

### **Tema IX.: Programación de sesiones y contenidos**

- Programación de sesiones y contenidos.
- 1ª SESIÓN: Cambios físicos y psíquicos durante el embarazo. Cuidados básicos del embarazo.
  - Objetivos.
  - Contenidos.
  - Propuesta metodológica.
  - Propuesta de actividades para realizar en casa hasta la próxima sesión.
- 2ª SESIÓN: Modelos de maternidad y paternidad. Comunicación y vinculación afectiva con el bebé intrauterino.
  - Objetivos.
  - Contenidos.
  - Propuesta metodológica.
  - Propuesta de actividades para realizar en casa hasta la próxima sesión.
  - Material específico necesario para el desarrollo de la sesión.
- 2ª SESIÓN PARA PADRES: Sentimientos que afloran ante la paternidad.

- Objetivos.
- Contenidos.
- Propuesta metodológica.
- 3ª SESIÓN: Inicio del parto.
  - Objetivos.
  - Contenidos.
  - Propuesta metodológica.
- 4ª SESIÓN: El parto y nacimiento.
  - Objetivos.
  - Contenidos.
  - Propuesta metodológica.
  - Propuesta de actividades para realizar en casa hasta la próxima sesión.
- 5ª SESIÓN: Contacto piel con piel.
  - Objetivos.
  - Contenidos.
  - Propuesta metodológica.
  - Propuesta de actividades para realizar en casa hasta la próxima sesión.
- 6ª SESIÓN: Lactancia materna.
  - Objetivos.
  - Contenidos.
  - Propuesta metodológica.
- 7ª SESIÓN: Cuidados del puerperio.
  - Objetivos.
  - Contenidos.
  - Propuesta metodológica.
  - Propuesta de actividades para realizar en casa hasta la próxima sesión.
- 8ª SESIÓN: Cuidados del bebé.
  - Objetivos.
  - Contenidos.
  - Propuesta metodológica.
  - Propuesta de actividades para realizar en casa hasta la próxima sesión.
- 9ª SESIÓN: Recuperación posparto. Relaciones sexuales y anticoncepción.
  - Objetivos.
  - Contenidos.
  - Propuesta metodológica.
  - Propuesta de actividades para realizar en casa.
- Resumen.
- Autoevaluación.

## **Tema X.: Ejecución y evaluación de programas**

- Ejecución y evaluación de programas.
- Evaluación del programa.
- Anexo I.
- Anexo II.
- Anexo III.
  - Evaluación global.

- Resumen.
- Autoevaluación.

## **Tema XI.: Trabajo corporal**

- Introducción.
- Actividad física y embarazo.
- Recomendaciones relativas a la actividad física.
- Ejercicios y gimnasia prenatal.
  - Estática corporal correcta (ECC).
    - Ejercicio 1. Hombros.
    - Ejercicio 2. Hombros.
    - Ejercicio 3. Cervicales.
    - Ejercicio 4. Pectorales.
    - Ejercicio 5. Pectorales.
    - Ejercicio 6. Brazos.
    - Ejercicio 7. Contracción selectiva de los músculos del suelo pélvico.
    - Ejercicio 8. Perineal/abdominal.
    - Ejercicio 9. Reconocimiento de la pelvis ósea y de su movilidad.
    - Ejercicio 10. Movilidad lateral.
    - Ejercicio 11. Movilidad de delante hacia atrás.
    - Ejercicio 12. Movilidad de los isquios.
    - Ejercicio 13. Posición inicial.
    - Ejercicio 14.
    - Ejercicio 15.
    - Ejercicio 16.
    - Ejercicio 17. Basculación de la pelvis.
    - Ejercicio 18. Basculación de la pelvis.
    - Ejercicio 19. Basculación de la pelvis en posición cuadrúpeda (posición de gato, a cuatro patas).
    - Ejercicio 20. Con pelota.
    - Ejercicio 21. Con pelota.
    - Ejercicio 22. Con pelota.
    - Ejercicio 23. Con pelota.
    - Ejercicio 24. En pareja.
    - Ejercicio 25.
    - Ejercicio 26. De EEII.
    - Ejercicio 27. De los pies.
    - Ejercicio 28. De los pies.
    - Ejercicio 29. De las piernas.
    - Ejercicio 30. Ejercicios de simulación de la contracción uterina.
  - Programa de entrenamiento respiratorio.
  - Respiración abdominal o del bajo vientre de espiración prolongada.
  - Respiración torácica de espiración prolongada.
  - Respiración superficial o “de emergencia”.
  - Resumen.
  - Autoevaluación.