

## GRUPO DE EDUCACIÓN MATERNAL POSPARTO

La asistencia a los cursos de educación maternal posparto propicia un primer acercamiento entre los padres y el bebé, es una forma de comenzar a conocerse y fomenta el desarrollo mental, sensorial, social y afectivo. Aumenta el intercambio de oxígeno a los tejidos, potencia la inmunidad, la coordinación muscular, estimula el sistema circulatorio y digestivo, además de otros muchos beneficios.

La necesidad afectiva es la necesidad psicológica más importante de toda la vida. Las habilidades sociales necesarias para la adaptación comienzan a desarrollarse casi desde el nacimiento en el seno de la familia.

Las sesiones posparto propician un primer acercamiento entre los padres y el bebé, es una forma de comenzar a conocerse y fomenta el desarrollo mental, sensorial, social y afectivo.

La adaptación a la maternidad va a ser diferente en cada mujer en función de su experiencia personal, de la carga emocional con la que llegue al embarazo y posparto y de las inquietudes e incertidumbres con las que se enfrenta a esta nueva situación. **Por todo ello no hay una única receta de atención, de realización de cuidados, sino que ha de adaptarse a las necesidades individuales de cada binomio madre- hijo.**

En las clases posparto tratamos de ayudar a la mujer y a la pareja a conocerse, a reconocer sus necesidades y a encontrar y utilizar los recursos para alcanzar su equilibrio y estabilidad como pareja y como familia.

Ayudar a una madre es ayudarle a aceptar y valorar sus necesidades y su intuición para tomar decisiones. Cada mujer tiene su tiempo de adaptación y asimilación.

La mujer necesita tener autoconfianza, comprender que todo lo que necesita saber realmente está en su interior, acercándose a su hijo, observándolo, manteniéndole y comunicándose con él, allí se encuentran realmente las respuestas a todas sus dudas e inquietudes.

**La educación maternal en el puerperio sin embargo no está tan difundida y no se le da tanta importancia cuando en realidad de ello depende una buena adaptación familiar y la formación de un vínculo afectivo adecuado. El recién nacido depende del equilibrio emocional de su madre.**

El puerperio es un periodo de reajustes físicos y emocionales para toda la familia, pero especialmente para la madre. Estas sesiones de educación maternal son más que nada un apoyo que les ayuda a cubrir sus nuevas necesidades. Constituye una etapa ideal para adecuar y reforzar distintos comportamientos y estilos de vida saludables que mejoren la calidad de la vida familiar.

Por todo ello, la educación maternal no debe finalizar con el nacimiento, sino que debe continuar con la visita puerperal y las sesiones posparto de apoyo y recuperación física y psíquica.

## **Objetivos**

- ☺ Contribuir al bienestar psicofísico de la mujer en este periodo.
- ☺ Fomentar una vivencia positiva del puerperio
  
- ☺ Fomentar una buena comunicación en la díada madre – hijo.

## **Organigrama**

1. Nos relacionamos con el bebe  
Contactos, masajes, alimentación materna y artificial
  2. Puericultura  
Cuidados del recién nacido, trucos, los cólicos del lactante.
  3. Cariñoterapia  
Dudas, recuperación posparto
  4. Gimnasia posparto, yoga, suelo pélvico, relajación
- ☺ En todas las sesiones se tratan:
    - Adaptación psicológica en el puerperio
    - Comunicación madre- hijo
    - Intercambio de experiencias e inquietudes entre ellas
  - ☺ Alternativamente, en función de la demanda se abordan otros temas como:
    - Auto cuidados, alimentación
    - Recuperación física posparto
    - Reanudación de Las relaciones sexuales
    - Uso de métodos anticonceptivos
  - ☺ En todas las sesiones se da soporte escrito de los contenidos teóricos a las nuevas asistentes.

## **Duración de las sesiones**

Tiempo a convenir.

**Periodicidad**

Las sesiones serán semanales a partir de la primera sesión de cada nivel.

**Número de participantes**

En cada sesión entre 8- 10 participantes con sus parejas niños.  
O individuales