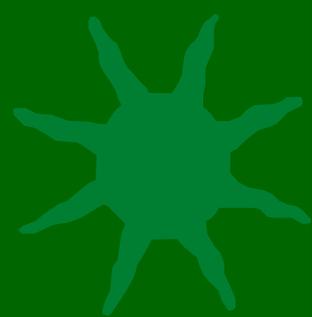


# Adaptación Maternal en posparto

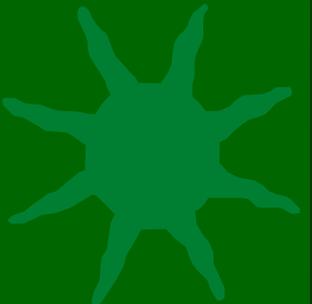
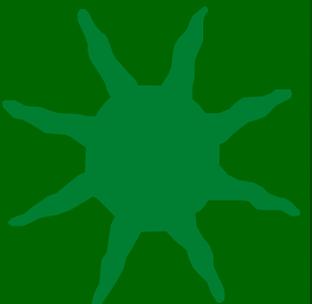


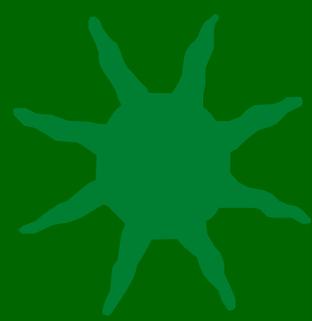


**La maternidad / paternidad es sin duda alguna uno de los momentos mas especiales en la vida de una pareja**

---

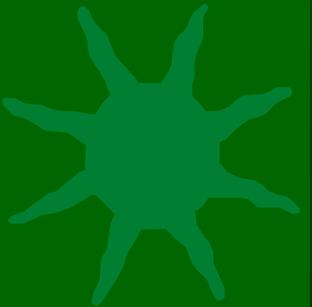
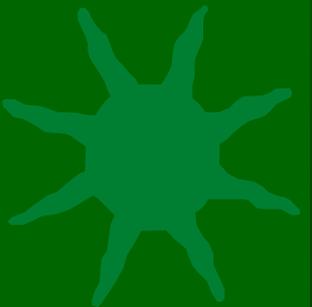
**No existe ninguna otra experiencia similar que nos ayude a conocer como esta nos cambiara la vida, por otra parte no nacemos enseñados y poco a poco tendremos que ir aprendiendo y conociendo este apasionante y a la vez complejo mundo de la paternidad**



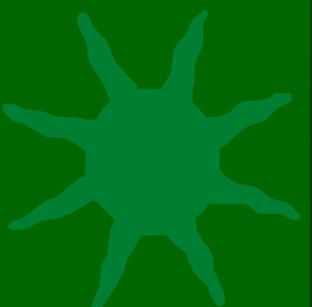
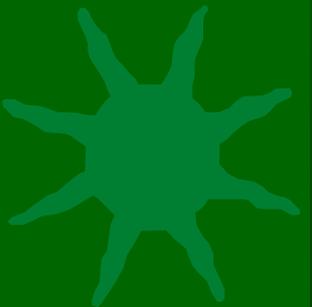
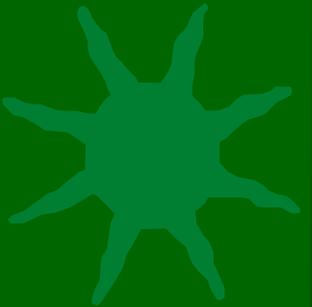


**La nueva familia ha de adaptarse a una nueva situación, han de aprender a conocerse y la cotidianidad como se concebía antes cambia significativamente**

---



**Es un periodo de reajustes físicos, psicológicos y emocionales para toda la familia pero especialmente para la madre.**



---

**La adaptación 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. Así como del apoyo con que se cuente en ese momento**



---

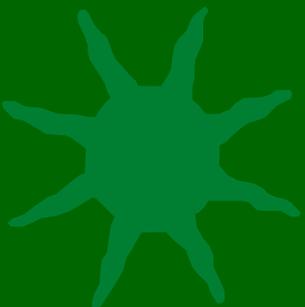
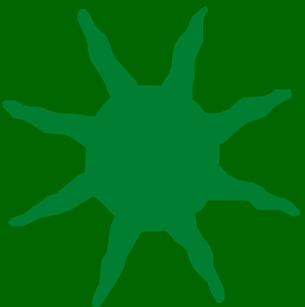
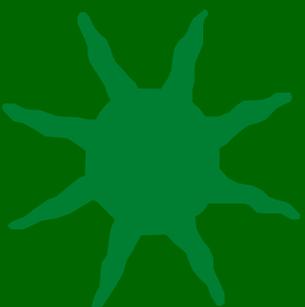
**La necesidad afectiva es la necesidad psicológica más importante de toda la vida. Las habilidades sociales necesarias para la adaptación comienzan a desarrollarse casi desde el nacimiento en el seno de la familia**

**Se trata de proporcionar seguridad al recién nacido para que este en futuro haga una buena socialización**



# Dificultades en la adaptación

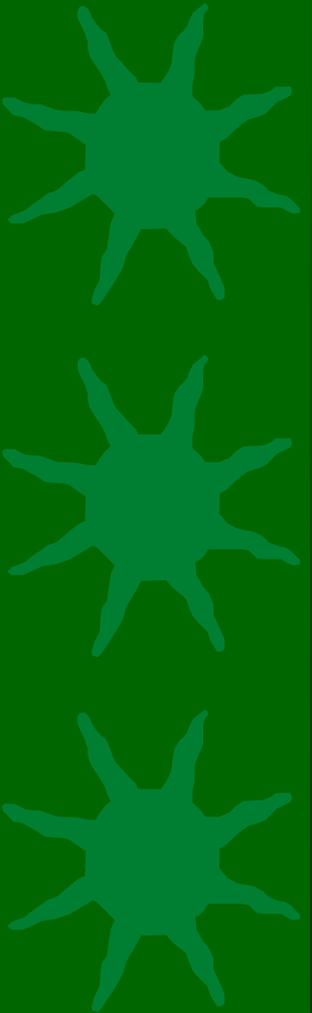
- ☯ **Protocolos de la gestación-parto y posparto sin tener en cuenta la vivencia de la madre.**
- ☯ **Nos sometemos a un trámite que con cierta manipulación, anestesia, drogas que permiten decidir cuándo y cómo programar la operación, y un equipo de profesionales que trabajen coordinados, puedan sacar al bebé corporalmente sano .**
- ☯ **Esta modalidad está tan arraigada en nuestra sociedad que las mujeres ni siquiera nos cuestionamos si fuimos actrices de nuestro parto o meras espectadoras.**





# Dificultades en la adaptación

No nacemos sabiendo ser padres y sin duda todos somos capaces. Siempre ha habido nacimientos y sin embargo los valores y la sociedad en si va cambiando, buscamos más información, tenemos menos contacto con niños hasta casi el mismo momento en el que nace el primer hijo y en muchas ocasiones los familiares se encuentran lejos o no están disponibles para ayudar, enseñar y apoyar.

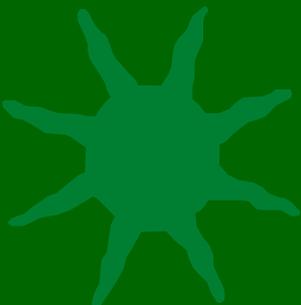




# Dificultades en la adaptación

---

- ☯ Son muchas las necesidades educativas de los nuevos padres, una educación eficaz proporciona a la familia una preparación emocional adecuada y consecuentemente los recursos necesarios para adaptarse a la nueva situación.
- ☯ La nueva madre se enfrenta a un mundo desconocido y este desconocimiento en muchas ocasiones provoca inseguridad.

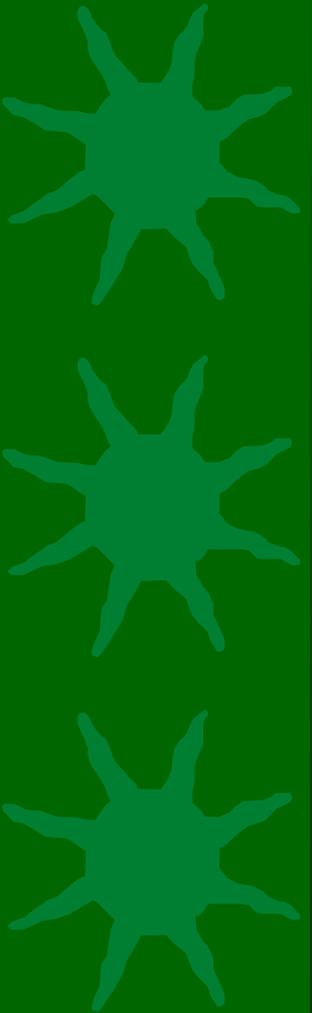




# Dificultades en la adaptación

---

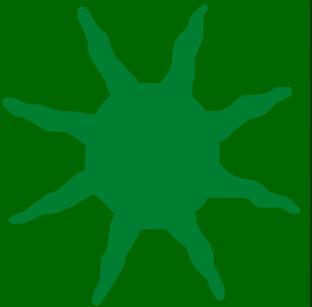
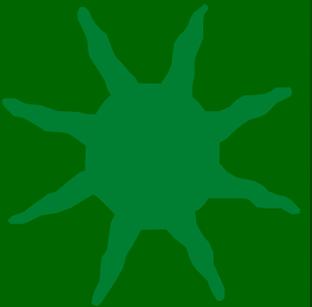
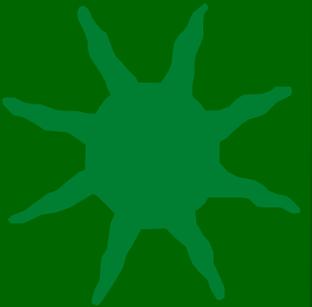
El problema para la mamá reciente es que se encuentra simultáneamente con el bebé real que llora, demanda, mama, se queja y no duerme... y al mismo tiempo con sus inquietudes, miedos, inseguridades y expectativas





# Dificultades en la adaptación

- ☯ Los cambios hormonales posteriores al parto así como el esfuerzo físico de este hacen que la madre en ocasiones no se encuentre con suficiente fuerzas para enfrentarse a la situación.
- ☯ La lactancia materna si es la opción elegida al principio es difícil y es necesaria un buen apoyo e información para que pueda salir adelante





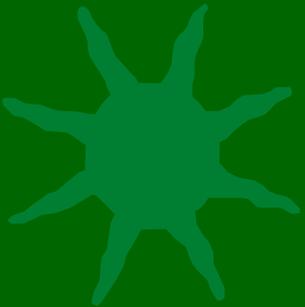
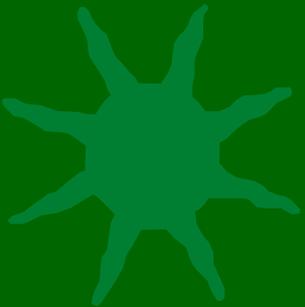
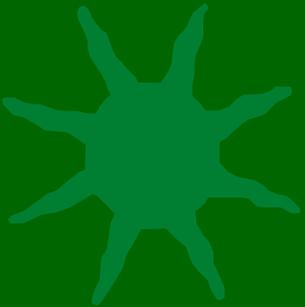
# Dificultades en la adaptación

- ☯ El constante bombardeo de cómo debe darse los cuidados a los que están sometidas las mamás tanto por parte de los familiares como parte de los profesionales hace que en ocasiones provoque en las madres mayor inseguridad e incertidumbre en el cuidado de los recién nacidos.
- ☯ Consecuentemente este periodo que debería ser vivido como una de las experiencias más agradables de la vida sea recordado como algo realmente difícil.



# Depresión posparto

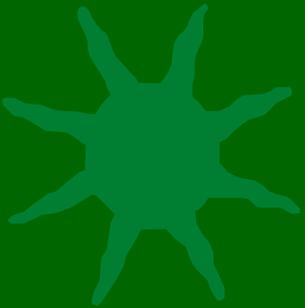
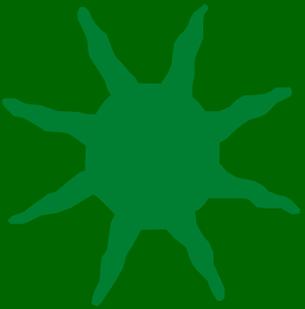
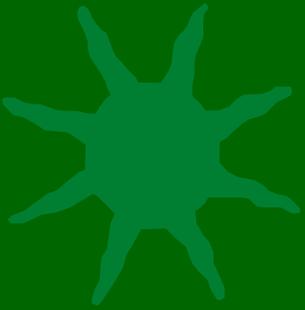
- ☉ Tristezas de la maternidad, así se define la depresión posparto leve. La Sociedad Española de Medicina General (SEMG) lo define como un trastorno transitorio que aparece entre dos y cuatro días después del parto y desaparece de forma espontánea y sin secuelas, en un periodo de dos semanas.
- ☉ Sus síntomas predominantes son: ansiedad, insomnio, fatiga, irritabilidad, cefaleas, cambios del apetito y sentimiento de minusvalía. Sin embargo, no impiden el desarrollo de la actividad maternal.





# Depresión posparto

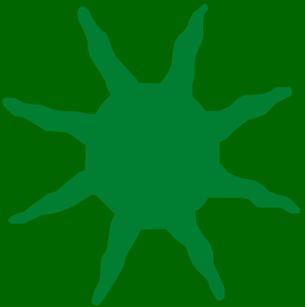
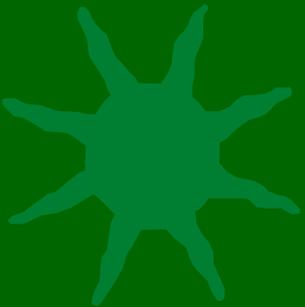
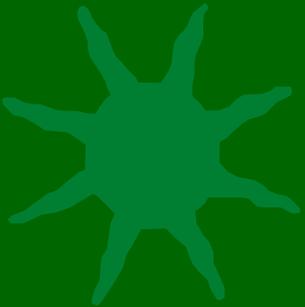
- ☯ Es un proceso mental y fisiológico de adaptación a la nueva situación. Por desgracia, esta idea no está muy difundida y muchas mujeres sienten culpa o vergüenza por estar tristes o desanimadas, cuando se supone que la vida les sonríe, y ocultan lo que les pasa.
- ☯ Otras madres hablan de sus sentimientos solo para verlos minimizados o para que las culpabilicen





# Depresión posparto

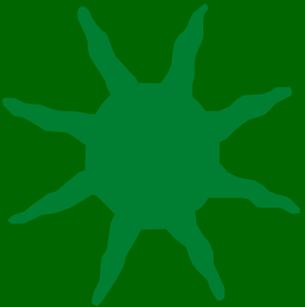
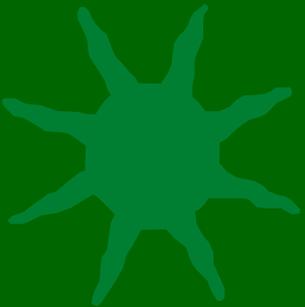
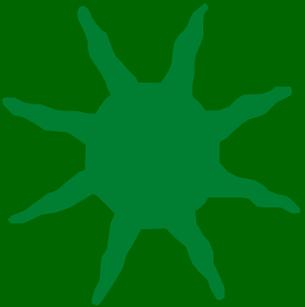
- ☉ Según algunas investigaciones del 50 al 80% de todas las mujeres después del parto, padecen las 2 primeras semanas de manifestaciones depresivas, que se resuelven en ese tiempo sin necesidad de ninguna intervención médica al respecto.
- ☉ Pero una de cada 10 mamás desarrollaran una depresión después del parto, cuyo origen esta ligado en mucho a los cambios hormonales que se dan en este proceso y el desgaste emocional del mismo.





# Depresión posparto

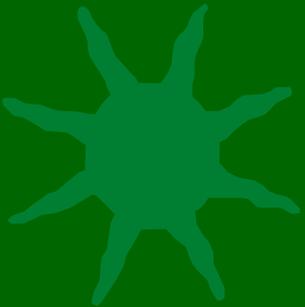
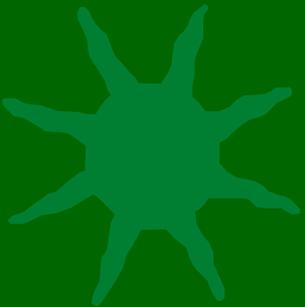
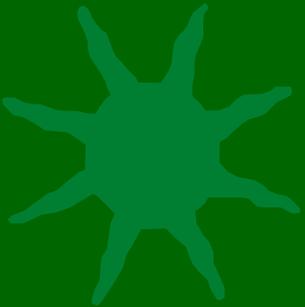
- ☹ Hay factores que pueden facilitar el que se presente este cuadro, como es el de presencia de depresión durante el embarazo, cambios importantes en el entorno, que no sea un embarazo planeado, la presencia de dificultades maritales o financieras, el padecer síndrome premestruaI severo.
- ☹ No hay que olvidar que es normal que la mama se vea abrumada al principio por los cambios y demandas que origina el nuevo bebe.





# ¿Qué pasa con las hormonas?

- ☉ Muchos especialistas atribuyen este estado a los cambios hormonales propios del posparto.
- ☉ Pero, aunque los niveles de estrógenos y otras hormonas que afectan a las emociones se reducen notablemente en esta etapa, no se han hallado diferencias entre los niveles hormonales de las mujeres que padecen una depresión y los de las que no.
- ☉ Es posible que algunas mujeres sean más sensibles que otras a esos cambios.





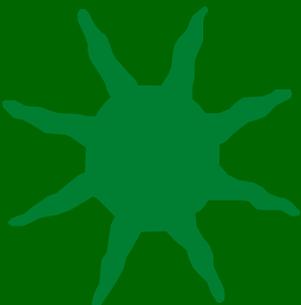
# ¿Cuál es el futuro de la depresión postparto si no se trata?

La mayoría de las mujeres suelen mejorar en algún grado al cabo de semanas, meses o incluso uno o dos años.

Sin embargo, esto es a costa de un gran sufrimiento injustificado.

La depresión postparto hace de la maternidad una mala experiencia y dificulta la relación entre la pareja.

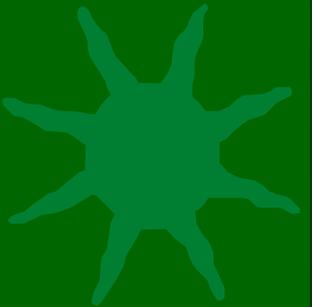
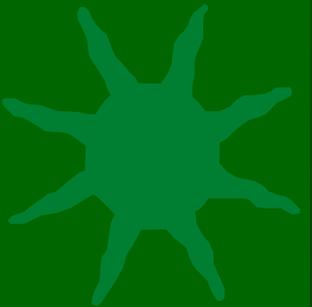
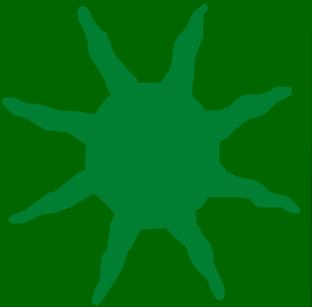
De forma que lo mejor es detectar lo antes posible este trastorno para tratarlo precozmente.





# Los grupos de Educación maternal

- ☉ Facilita información sobre todo el proceso, lo que hace que la pareja reduzca sus miedos.
- ☉ Prepara física y psicológicamente a la familia tanto en el parto como en su adaptación posterior
- ☉ Nos ayudan a adaptarnos a esta situación de una forma gradual y a conocer estrategias de actuación. Se trata de un conjunto de actividades que contribuyen a que el embarazo, parto y puerperio se vivencie de forma más positiva, hoy es la herramienta imprescindible de que dispone la mujer embarazada y su familia para hacer frente a la nueva situación:





# E. M./Adaptación Maternal

---

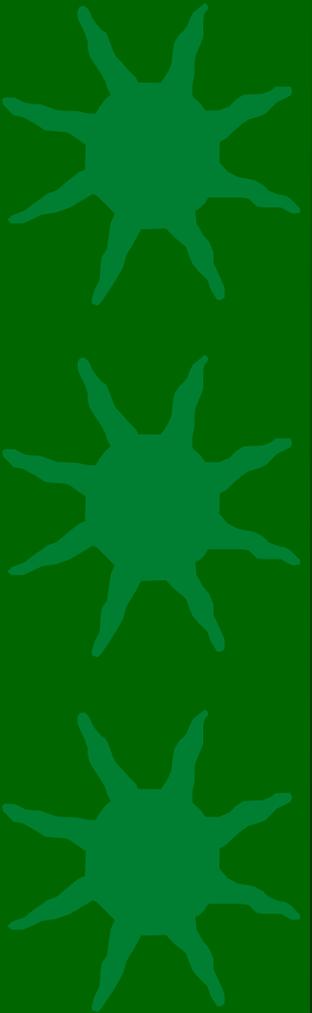
## Estudios:

- ☯ Mujeres con E. M. : Tienen una mejor adaptación, mayor éxito de lactancia materna, menos depresiones puerperales
- ☯ En definitiva están mejor preparadas que es uno de los objetivos de la educación maternal.



# EpS Preparto/ Adaptación Maternal

La asistencia da la preparación maternal preparto no da en muchas ocasiones una realidad de lo que en un futuro va a ser la realidad. Por varias razones, porque son muchos los temas que interesan en el preparto y porque la atención esta dirigida en el parto propiamente dicho y no el posparto, o porque en ocasiones hasta que no llega el momento no somos conscientes de ello.

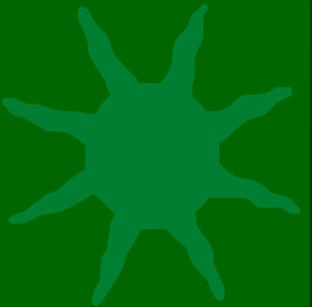
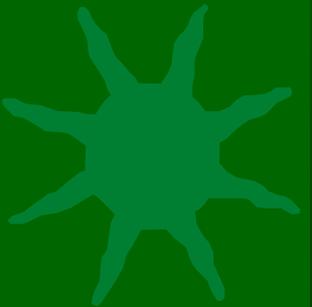
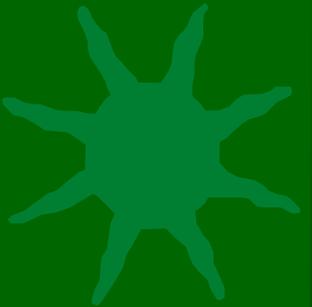




## Objetivos de las sesiones de un grupo de educación maternal

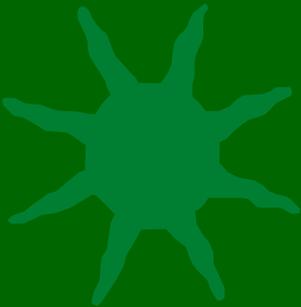
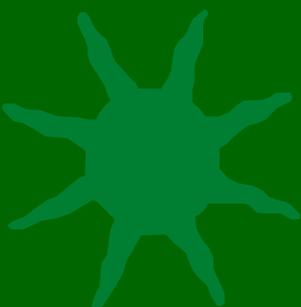
---

- ☯ 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





# Las sesiones de educación maternal en el posparto

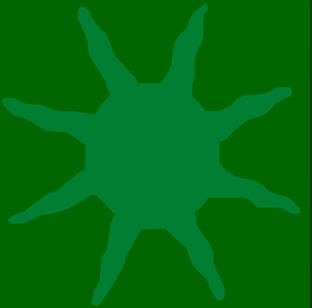
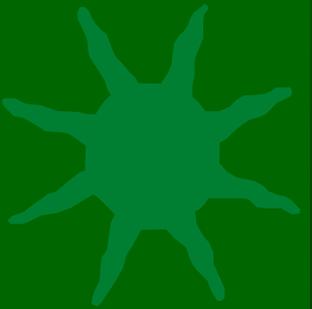
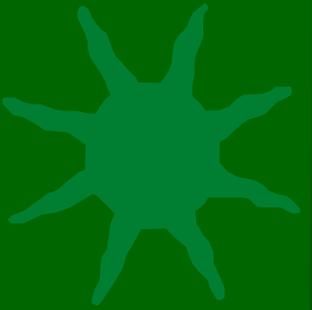


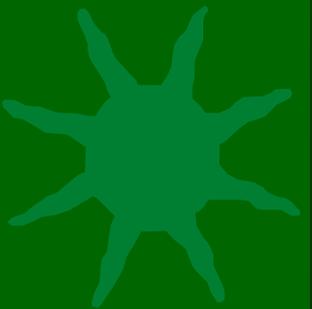
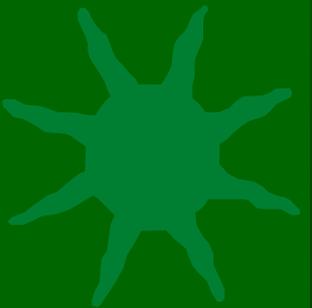
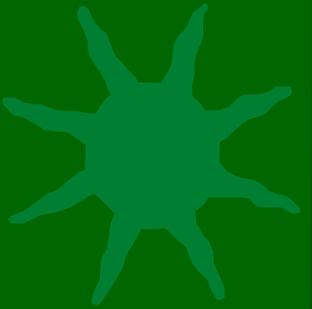
- ☯ Las sesiones posparto propician un primer acercamiento entre los padres y el bebé, es una forma de comenzar a conocerse y fomenta el desarrollo mental, sensorial, social y afectivo.
- ☯ Las mamás se encuentran con otras mamás que están en su misma situación, formando parte de un grupo y sitiándose de esta forma apoyada y acompañada en su camino.
- ☯ Poco a poco van adquiriendo seguridad en su nuevo rol.



# Las sesiones de educación maternal en el posparto

- ☯ 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.
- ☯ Nuestra función es dar información y apoyo y los padres han de encontrar cual es el criterio que quieren tener en la relación con sus hijos, que cuidados quieren proporcionar.





---

**GRACIAS**