

Boletín N°	D	M	A
045	30	06	2015

## CURSO DE PREPARACIÓN PARA LA MATERNIDAD Y PATERNIDAD.

*Durante 4 sesiones se entregan herramientas para iniciar correctamente el cuidado de los bebés*

La etapa de la maternidad y paternidad es una etapa feliz, satisfactoria y placentera en la vida de una mujer y su pareja; sin embargo parece que nunca se está preparado para este rol, por ello desde la concepción de salud se ha integrado al proceso de recibir un nuevo ser en el mundo y ser su cuidador y formador, un curso educativo para madres y padres que aporta al objetivo de ser “*buenos padres*”.

Se trata de un curso con duración de un mes e intensidad de 3 horas en las mañanas de cuatro sábados continuos, a los cuales asisten las mujeres embarazadas en cualquier etapa de su gestación a partir de los 4 meses, acompañadas de sus esposos, madres, hermanos, familiares. Así lo ha definido el programa de gestantes de Sinergia Salud para todas las usuarias embarazadas de Coomeva Medicina Prepagada.

Es así como un equipo interdisciplinar (psicólogos, nutricionistas, médico líder del programa de control prenatal, fisioterapeuta, entre otros) desean entregar a los futuros padres herramientas valiosas para afrontar el embarazo en forma tranquila y segura minimizando los temores y angustias, propias de la etapa de gestación, se propende por el establecimiento de una conexión emocional adecuada con el bebé, asumiendo el reto con amor y compromiso.

“Esperamos que al curso asista el padre del bebé, los tiempos modernos han configurado un rol activo en el hombre frente al cuidado de los hijos, además se constituye en un apoyo psicológico fundamental para la gestante que le permiten un manejo adecuado de la incertidumbre que genera su estado”, explica la Psicóloga, Consuelo Zárate, Unidad de Atención Integral de Sinergia Salud.

Para el caso de las madres solteras esta oportunidad de educación es para un acompañante que pueda brindarle soporte emocional durante el embarazo, posteriormente y al momento de tener al bebé.

El curso educativo materno y paterno es totalmente gratis para todas las embarazadas, puede hacerse de forma interrumpida entre los módulos o continuo, lo importante es cursar los 4 sábados, tener todos los conocimientos del curso antes del parto. El curso se ha diseñado temáticamente así:

Primer Sábado	Parto, post parto, planificación familiar, cambios fisiológicos y puerperio, y regreso a casa.
Segundo Sábado	Nutrición durante el embarazo y cambios psicológicos en la pareja, vínculo afectivo, estimulación prenatal y depresión post parto.
	Taller práctico de lactancia con elementos

Boletín N°	D	M	A
045	30	06	2015

Tercer Sábado	que muestran técnicas para lactar y explica mitos sobre la lactancia y la re lactancia
Cuarto Sábado	Ejercicios de respiración para la preparación para el parto, manejo del dolor, cuidados del recién nacido: cómo se baña, se viste y cuidados de la piel.

“Se ha demostrado que la pareja que es educada, previamente, tendrá mejores y mayores herramientas para afrontar correctamente el proceso, motivando la apropiación de las tareas directamente desde el principio” afirma la Dra. Zárate. Por ejemplo en el tema de la Lactancia Materna es la forma más adecuada y natural de proporcionar aporte nutricional, inmunológico y emocional al bebé, le aporta todos los nutrientes y anticuerpos que lo mantendrán sano, sin olvidar que le permitirá crear fuerte lazo afectivo con la madre.

Así mismo la lactancia contribuye a que el útero o matriz se contraiga rápidamente, lo que reduce hemorragias tras el parto, además le ayuda a perder el peso ganado durante el embarazo, la grasa acumulada se utiliza como energía para producir la leche. Se ahorra tiempo, pues es alimento siempre disponible. También se explica a las futuras mamás como seguir un proceso de relactancia, que es retomar la leche materna luego de procesos médicos en clínicas u hospitales donde el recién nacido fue alimentado con leche de fórmula.

En Colombia el Plan Obligatorio de Salud- POS incluye módulos de educación en los programas maternos y cada EPS desarrollará el mismo en diferentes modelos; cada persona tiene derecho a recibirlo.

“El POS lo incluye en su esquema de Promoción de la Salud y Prevención de la Enfermedad - PYP. En algunas EPS la educación va dirigida de acuerdo al proceso de gestación y en cada trimestre hay un curso específico. Todas las mujeres embarazadas deberían realizarlo, por los aportes a la pareja y su bebé” puntualiza la especialista.

