

TALLER PRENATAL Y POSTNATAL PARA ADOLESCENTES



MANUAL DEL FACILITADOR



ÍNDICE

Presentación

Objetivo general

Metodología

DESARROLLO DE LAS SESIONES:

SESIÓN 1

- Bienvenida al Taller Prenatal y Postnatal para Adolescentes
- Conociéndome mejor
- Cambios en mi cuerpo

SESIÓN 2

- Aprendiendo a escuchar mi cuerpo
- Conociendo a mi bebé antes de que nazca
- Voy a ser padre

SESIÓN 3

- Cuidando mi embarazo
- Alimentándome adecuadamente durante mi embarazo
- Aliviando las molestias del embarazo

SESIÓN 4

- Mi parto paso a paso
- Mi cuerpo después del parto
- Amamantando a mi bebé

SESIÓN 5

- Cuidando a mi bebé
- Alimentando a mi bebé
- ¿Cómo crece y se desarrolla mi bebé?

SESIÓN 6

- Planeando mi familia
- Ser padres responsables
- Despedida al Taller

Bibliografía



PRESENTACIÓN

La adolescencia, es una etapa del desarrollo humano, donde existen diversos cambios físicos, sociales y emocionales, que puede alterar la forma de relacionarse con los miembros de la familia y también de la forma de interactuar con el entorno social, como puede ser en la escuela, los amigos y con los compañeros. El inicio de la sexualidad en edades tempranas es una consecuencia de diversos elementos que vulneran a las y los jóvenes en su desarrollo integral. Entre las consecuencias podemos citar, el embarazo, y enfermedades de transmisión sexual.

En caso de embarazo no planeado, se asocia con enfermedades en la madre, en el bebé, con lo que respecta al contexto familiar, en ocasiones son susceptibles de ser expulsados de este ambiente protector, o bien son sujetos de violencia por parte de sus padres. También pueden ser expulsados del entorno escolar y hasta del grupo de amistades. Esto puede representar en los jóvenes trastornos del estado de ánimo, frustración, estrés, enojo y soledad, por la incertidumbre de que hacer frente a la responsabilidad de ser padres o madres.

Como un compromiso del Sistema Nacional DIF, de brindar alternativas de prevención y atención a una problemática de salud pública como lo es el embarazo adolescente, desarrolló el Taller prenatal y postnatal para adolescentes dirigido para que los facilitadores de los Sistemas Estatales y municipales del DIF, implementen acciones de orientación para la población que presenta esta problemática. Este taller se dirige a ambos padres adolescentes con la intención de que cuenten con elementos para ejercer su paternidad, así como tomar decisiones con respecto a su vida sexual y reproductiva.

Este taller cuenta con 6 sesiones descritas con objetivos, metodología, técnicas, materiales a utilizarse en cada una de ellas para que se transmita la información de manera accesible a la población. Asimismo, se da información de acuerdo a las diferentes fases por la que transita la embarazada, alternativas de cuidados maternos, y del bebé. Es importante que las sesiones o charlas se lleven a cabo en un ambiente de calidez y confianza por parte de los facilitadores, de manera tal que se permita la participación activa de las y los padres adolescentes y familiares de los mismos.

OBJETIVO GENERAL DEL TALLER

Que las adolescentes embarazadas adquieran los conocimientos básicos sobre el autocuidado que requieren durante el embarazo, el parto y puerperio; así como los cuidados que requiere su bebé durante el primer año de vida, a fin de contribuir a mejorar su calidad de vida en los ámbitos individual, familiar y social.

METODOLOGÍA

El propósito de este Manual es apoyar al facilitador en la realización del Taller Prenatal y Posnatal para Adolescentes, como parte de las acciones de atención de la temática de Riesgos Psicosociales/Embarazo Adolescente.

El Manual está especialmente diseñado tanto para el facilitador del taller como para la adolescente, su pareja y familia; utilizando para ello un lenguaje sencillo, que permite la fácil comprensión de los mensajes educativos.

A continuación se describen los elementos necesarios para poder desarrollar el taller:

a) Requisitos para realizar el taller

1. Un aula amplia, limpia y con buena ventilación, que cuente con sillas (de acuerdo al número de participantes)
2. Contar con el Manual para el Facilitador del Taller Prenatal y Postnatal para Adolescentes
3. Contar con los materiales necesarios para desarrollar las sesiones del Taller. Algunos deben ser elaborados previamente por el facilitador, y en otros casos pueden utilizar algunos rotafolios o láminas que ocupen para trabajar estos temas con la población beneficiaria
4. Un grupo de 20 participantes máximo

b) Descripción del Manual

El Manual describe las 6 sesiones que forman el taller. Cada sesión dura aproximadamente 2 horas y está integrada por una serie de charlas y ejercicios. Para facilitar su comprensión, en cada charla se describen los siguientes puntos:

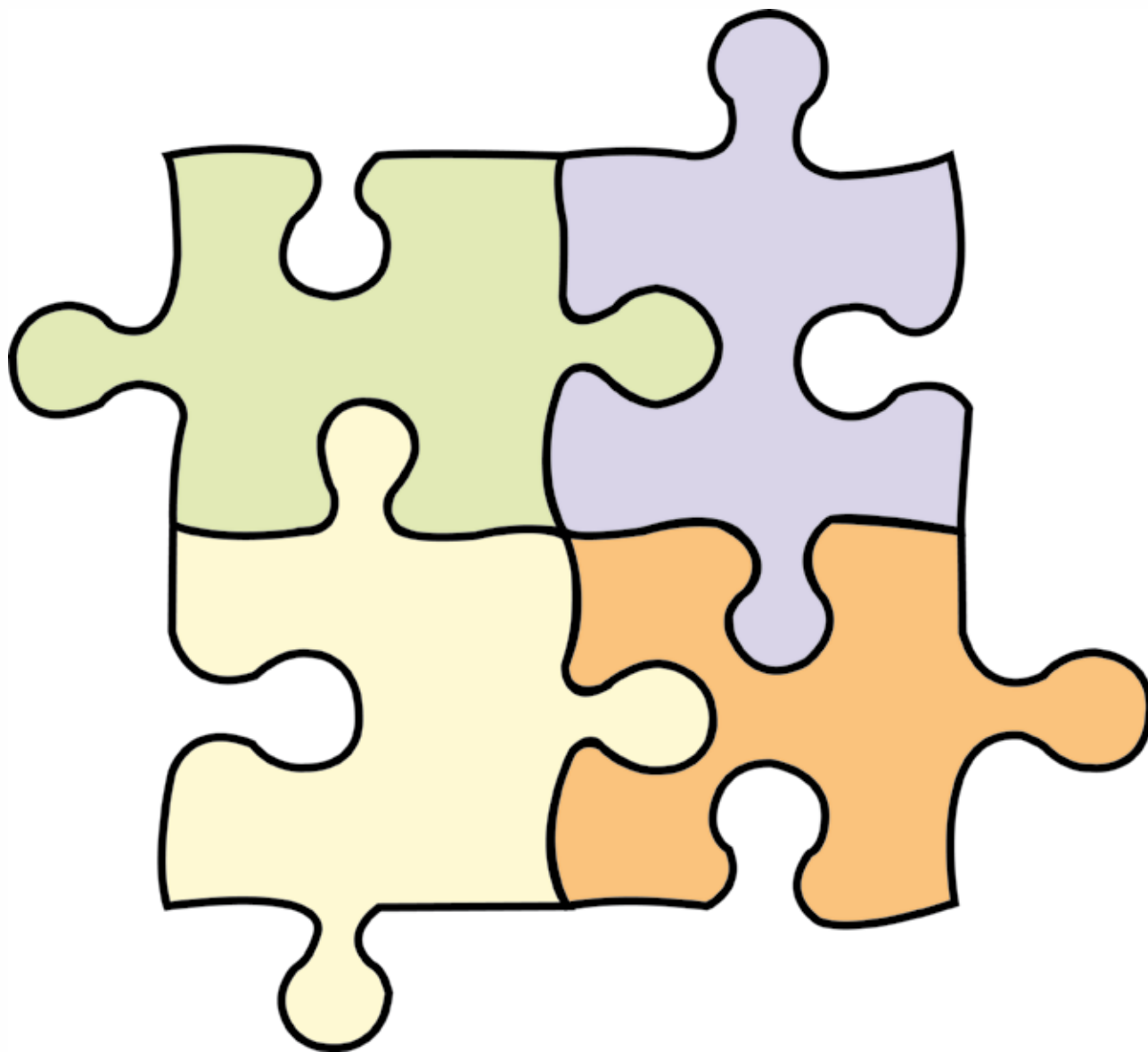
- Objetivo (os)
- Puntos a discutir
- Sugerencias para el facilitador
- Cómo dar la información (que incluye las técnicas didácticas a utilizar)

c) Funciones del facilitador

Para la aplicación del taller, se recomienda al facilitador:

- Propiciar un ambiente de confianza entre los miembros del grupo
- Estimular la participación y discusión de todos los integrantes del grupo
- Respetar los momentos de silencio del grupo
- Hacer preguntas que permitan el avance y la profundización de la reflexión grupal
- Aceptar respetuosamente la forma de expresarse y de pensar de cada participante
- Mantener siempre el propósito de la charla para no salirse del tema
- Adaptar las actividades propuestas a las necesidades del grupo
- Preparar la charla y los materiales con anticipación para garantizar su buen desarrollo
- Transmitir la información de una manera clara y amena
- Distribuir adecuadamente el tiempo disponible
- Al finalizar el taller, platicar con los participantes para conocer sus opiniones acerca del mismo, y así poder mejorar los siguientes talleres

DESARROLLO DE LAS SESIONES



SESIÓN 1

**Bienvenida al Taller Prenatal
y
Postnatal para adolescentes**



Conociéndome mejor



Cambios en mi cuerpo



SESIÓN 1

Duración	Tema	Materiales
35 min.	Bienvenida al Taller Prenatal y Postnatal para Adolescentes	Tarjetas o etiquetas Plumones Hojas blancas y lápices
50 min.	Conociéndome mejor	Lámina: "Los cambios en mi cuerpo de los 0 a los 3 meses" Lámina: "Órganos sexuales femeninos" Tarjetas indicando el funcionamiento de los órganos Tarjetas indicando el funcionamiento de los órganos sexuales femeninos Figuras del óvulo y espermatozoide
25 min.	Cambios en mi cuerpo	Lámina: "Los cambios en mi cuerpo de los 0 a los 3 meses"

BIENVENIDA AL TALLER PRENATAL Y POSTNATAL PARA ADOLESCENTES (35')

Objetivos

- Dar la bienvenida a los participantes, explicando que durante el taller aprenderán juntos sobre el embarazo y el cuidado de su bebé durante el primer año de vida
- Propiciar la presentación de los participantes del grupo

Puntos a discutir

- Explique el objetivo del taller a los participantes
- Mencione que van a trabajar juntos, durante 6 sesiones, con la intención de que las adolescentes aprendan sobre su embarazo y también aprendan cómo cuidar a su bebé durante el primer año de vida
- Aclare que no van a ser pláticas o conferencias aburridas, sino que van a ser charlas en las que aprenderán cosas de mucho interés para ellas (os) mediante juegos y ejercicios

Sugerencias al facilitador

- Demuestre sus habilidades y cualidades como facilitador para dar la bienvenida del taller (intégrese al grupo)
- Promueva la participación grupal
- Propicie un ambiente agradable
- Pregunte a los participantes si se encuentran cómodos (as)
- Es indispensable que el grupo no rebase el número de 20 participantes
- Puede darles una tarjeta o etiqueta (gafete) para que pongan su nombre y así se vayan conociendo
- Mencione la importancia de la participación de todos (as) durante las 6 sesiones

Cómo dar la información

El facilitador dará la bienvenida a los participantes del Taller, y les comentará el objetivo del mismo, así como la duración y forma de trabajo. Después realizará un ejercicio de presentación.

Ejercicio “Los sentidos”

El facilitador entregará a cada participante una hoja blanca y un lápiz, y les pedirá que anoten tres cosas que disfruten más con cada uno de sus sentidos (tendrán 10 minutos). Es importante comentarles que sean espontáneos e imaginativos en sus respuestas.

Cuando hayan terminado, el facilitador les pedirá que cada uno de los participantes se presente, diciendo su nombre y mencionando al menos una de las respuestas relativa a cada sentido.

Al finalizar la presentación, el facilitador junto con el grupo, señalarán las semejanzas y puntos en común que encontraron.

Hoja del participante	
Me gusta:	
Ver:	1.
	2.
	3.
Oír:	1.
	2.
	3.
Paladear:	1.
	2.
	3.
Oler:	1.
	2.
	3.
Tocar:	1.
	2.
	3.

CONOCIÉNDOME MEJOR (50')

Objetivo

- Brindar a los participantes información accesible y veraz acerca del funcionamiento de los principales órganos del cuerpo humano, incluyendo los órganos sexuales

Puntos a discutir

- Mitos del embarazo
- La importancia de conocer el cuerpo
- Localización y funcionamiento de las principales partes del cuerpo:
 - Piel
 - Senos
 - Pulmones
 - Corazón
 - Estómago
 - Hígado
 - Intestino
 - Vejiga
- Localización y funcionamiento de los principales órganos sexuales internos de la mujer:
 - Vagina
 - Cuello o cervix
 - Utero o matriz
 - Trompas de Falopio
 - Ovarios
- Etiología del embarazo

Sugerencias al facilitador

- Utilice un lenguaje sencillo
- Nombre exclusivamente los órganos más importantes, aquellos que tendrán modificaciones durante el embarazo
- Evite profundizar en el funcionamiento de cada órgano
- Hable de los órganos sexuales con la mayor naturalidad posible
- Apóyese en el material didáctico
- Hable despacio y claro
- Promueva la participación grupal
- Repita la información y aclare constantemente las dudas

Cómo dar la información

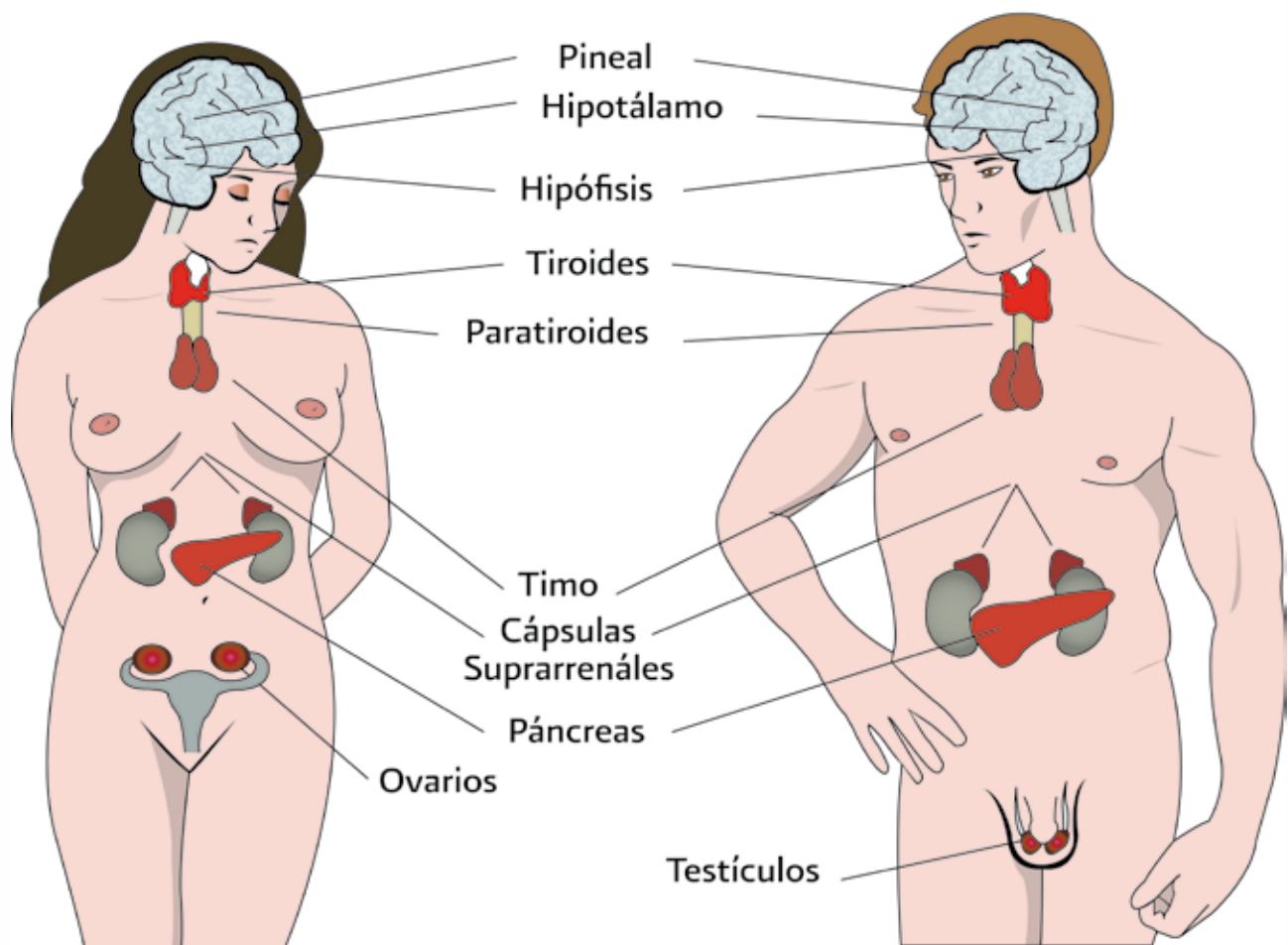
El facilitador comentará que para muchas de las asistentes, ésta es la primera vez que se embarazan, y en ocasiones pueden desconocer lo que ocurre durante el embarazo y pueden asustarse al ver los cambios que se producen en su cuerpo y en sus emociones. Comentará que generalmente hay personas que dicen muchas cosas que no son ciertas, pero que pueden generar miedo, como por ejemplo:

- Si tienes un hijo (a) quedas gorda
- Si haces ejercicio estrangulas a tu bebé

- Si duermes boca abajo aplastas al bebé
- Si no comes lo que se te antoja, tu bebé nace mal
- Tus pensamientos pueden dañar a tu bebé
- Si tu bebé nace con un defecto o muere será tu culpa o un "castigo por tus pecados"
- El parto es extremadamente doloroso

El facilitador explicará que ese día van a ver un tema que se llama "Conociéndome mejor", en el cual conocerán lo que puede hacer el cuerpo para permitirles correr, brincar, pensar, sentir, concebir un hijo (a) y que éste (a) se desarrolle dentro de ellas. Pero que también el cuerpo les platica por medio de mensajes o señales lo qué está sucediendo dentro de él y les avisa si algo anda mal. En esta charla van a reconocer su cuerpo para que aprendan a observar los cambios que produce el embarazo y escuchar sus mensajes. Así, más adelante verán cómo lo pueden cuidar y también al bebé que está dentro de él.

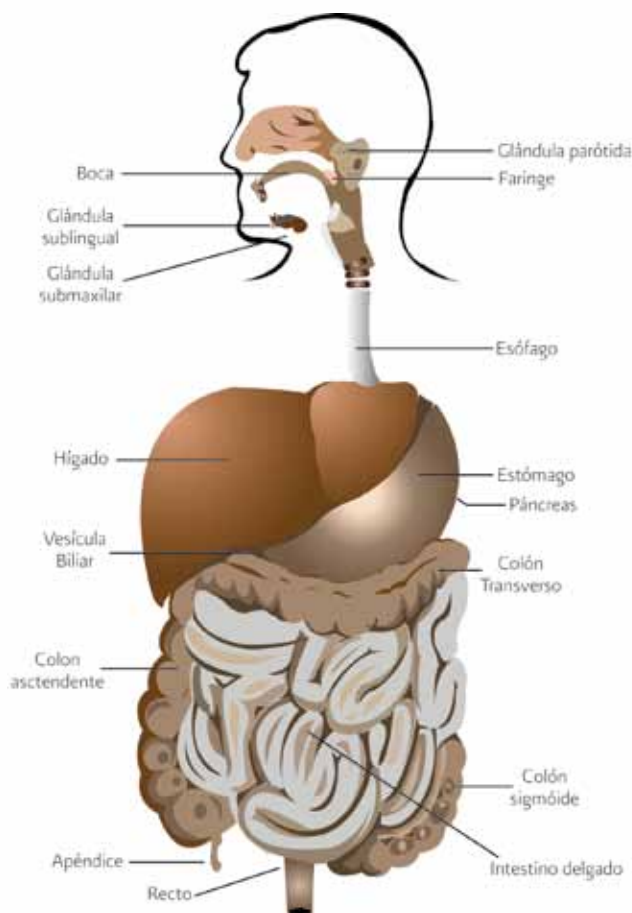
El facilitador mostrará una lámina en la que se observa el exterior y el interior del cuerpo de una muchacha que está de pie (esta muchacha no está embarazada), e irá señalando cada una de las partes del cuerpo que se vayan comentando.



Primero veremos 2 partes externas de su cuerpo:

- El cuerpo está cubierto por una capa que se llama piel. No todas son iguales. Hay de diferentes grosores y colores. Algunas personas tienen la piel gruesa, otras delgada. Hay pieles negras, morenas, blancas, amarillas. Pero la piel de todos tiene una característica muy especial, es elástica, es decir, se puede estirar. Si suavemente pellizcamos nuestra piel se estira y cuando adelgazamos nuestra piel se contrae.
- Los senos o pechos tienen dos funciones: permiten sentir placer cada vez que los tocamos o los toca nuestra pareja y, en el embarazo, empiezan a producir la leche que necesitarán para alimentar a su bebé.

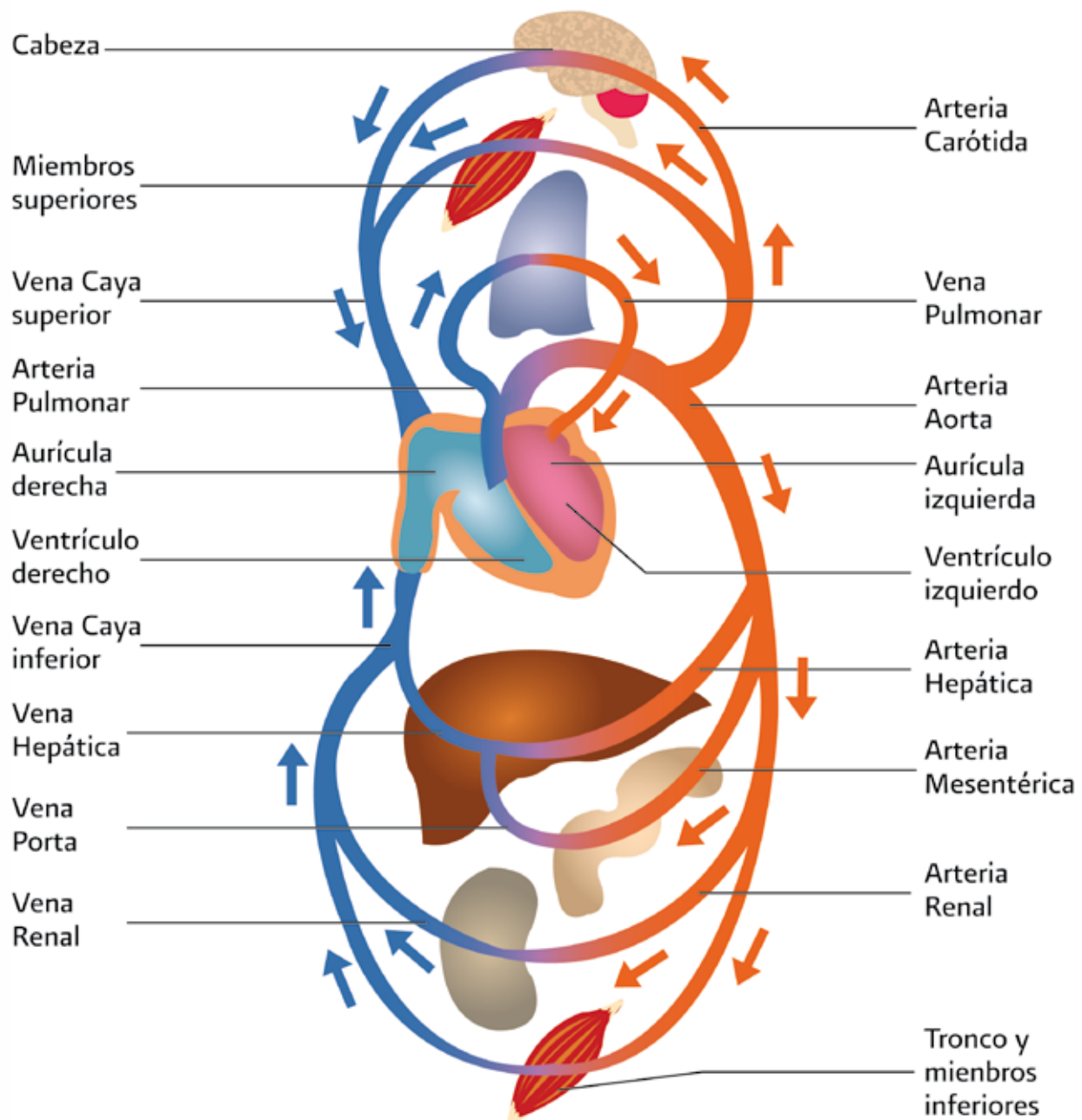
Ahora pasaremos a ver los órganos internos del cuerpo:



- Los pulmones son muy importantes porque le dan al cuerpo el oxígeno que necesita para funcionar. Cada vez que respiramos, hacemos dos movimientos: tomamos aire y expulsamos el aire. Al tomar aire, el pecho se agranda para meter el oxígeno a los pulmones y se distribuye a todo el cuerpo. Al expulsar el aire el pecho se contrae para desechar el bióxido de carbono que recoge del cuerpo y que no necesita. Cuando una persona está muy estresada se le recomienda respirar profundamente y después sacar lentamente el aire (este ejercicio les ayudará en el momento del parto).
- Ahora veremos el estómago, que se encarga de transformar el alimento de tal manera que separa los nutrientes que el cuerpo necesita para funcionar sanamente.
- Después del estómago el alimento pasa al intestino, el cual está encargado de absorber los nutrientes que necesita el cuerpo para guardarlos en un almacén que se llama hígado. El intestino también está encargado de desechar toda la comida que no le sirve al cuerpo y que sale en forma de excremento a través del ano.

Ahora bien, ya sabemos que los pulmones obtienen oxígeno del aire y sabemos que el hígado filtra las sustancias que se absorbieron de los intestinos y estómago y pasan a este órgano a través de la sangre y las almacena, pero ahora se preguntarán ¿cómo se transporta el oxígeno y la comida a todo el cuerpo?

La encargada de transportarlos es la sangre, que está en constante movimiento gracias al corazón. Si el cuerpo necesita más nutrientes u oxígeno, el corazón latirá más de prisa para mover más rápido la sangre y hacer llegar esta sustancia. Se puede saber qué tan rápido está latiendo el corazón si nos tomamos el pulso (enseñarles cómo). En la sangre también viajan los anticuerpos, que son los encargados de defendernos de muchas enfermedades.



La sangre también tiene otra función: es “el camión de basura” que recoge los desperdicios o desechos del cuerpo y los lleva a 3 órganos para que salgan de éste:

- A los pulmones para que salgan cada vez que expulsamos el aire
- A la piel para que salgan por medio del sudor y
- A la vejiga para que salgan en forma de orina a través de la uretra

El facilitador preguntará a los integrantes del grupo, si alguien tiene alguna duda, antes de continuar.

Ejercicio

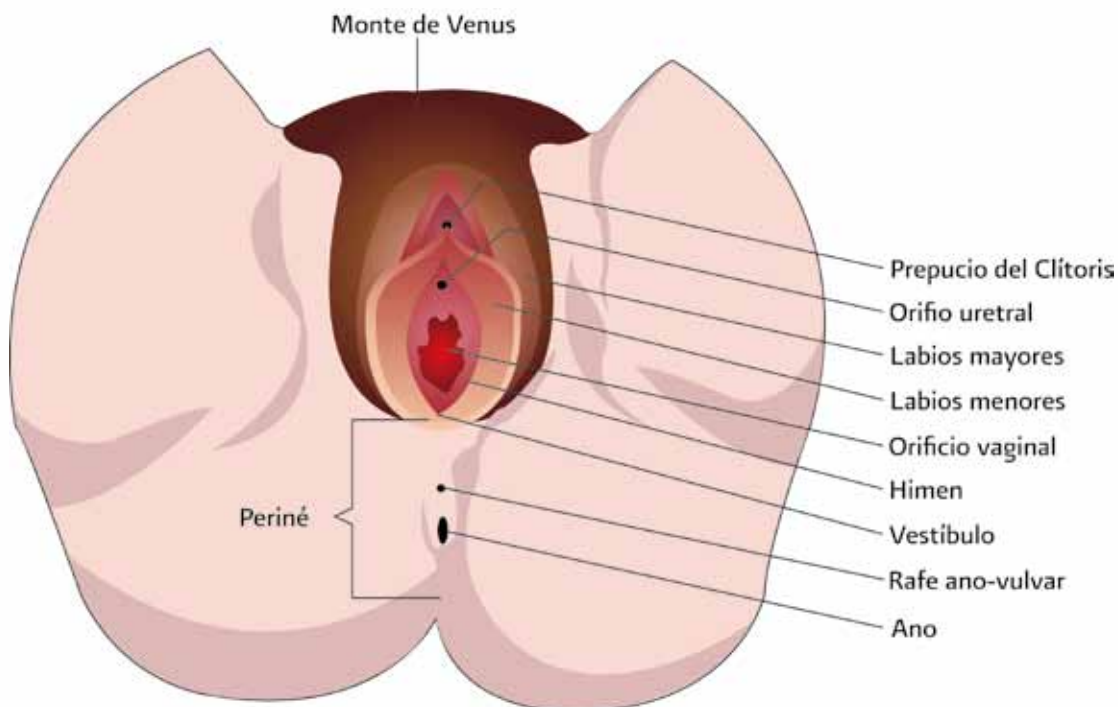
Se repasará la información comentada, a través de un juego que se llama “Los órganos y sus funciones”. Para este juego se formarán 2 equipos. A cada equipo se le entregarán unas tarjetas que indican para qué sirven los diferentes órganos (previamente elaboradas por el facilitador). Los miembros de cada equipo comentarán las tarjetas para que, cuando sepan las respuestas de cada una, se las informen al resto del grupo.

Ahora pasaremos a ver los órganos sexuales internos de la mujer. Es importante que conozcan su funcionamiento para que puedan comprender algunas cosas como:

- ¿Qué pasa al hacer el amor, es decir, al tener relaciones sexuales?
- ¿Por qué se produce el embarazo?
- ¿En dónde se desarrolla el bebé?
- ¿Cómo cambia el cuerpo con el embarazo?

Los órganos sexuales de la mujer son diferentes a los del hombre, y son más difíciles de ver porque están dentro de su cuerpo.

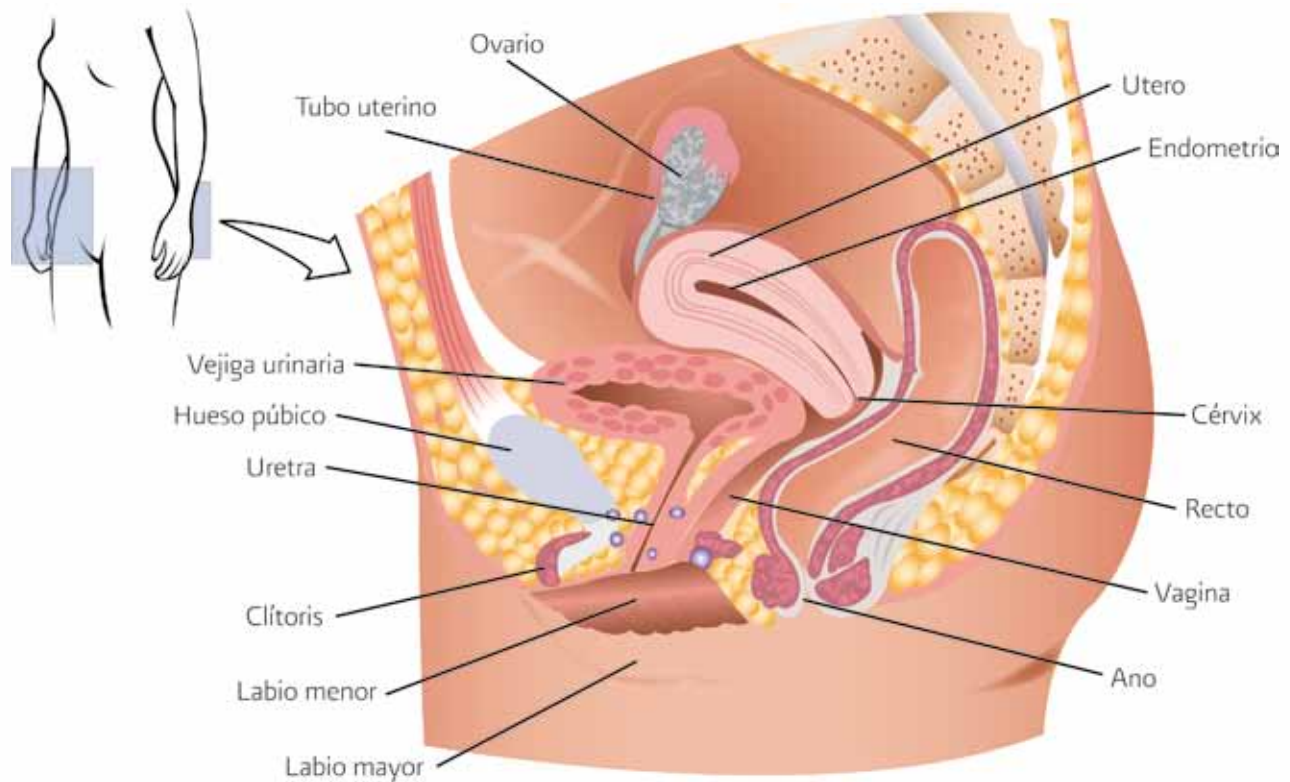
En la siguiente lámina veremos donde se encuentran localizados los órganos sexuales femeninos externos:



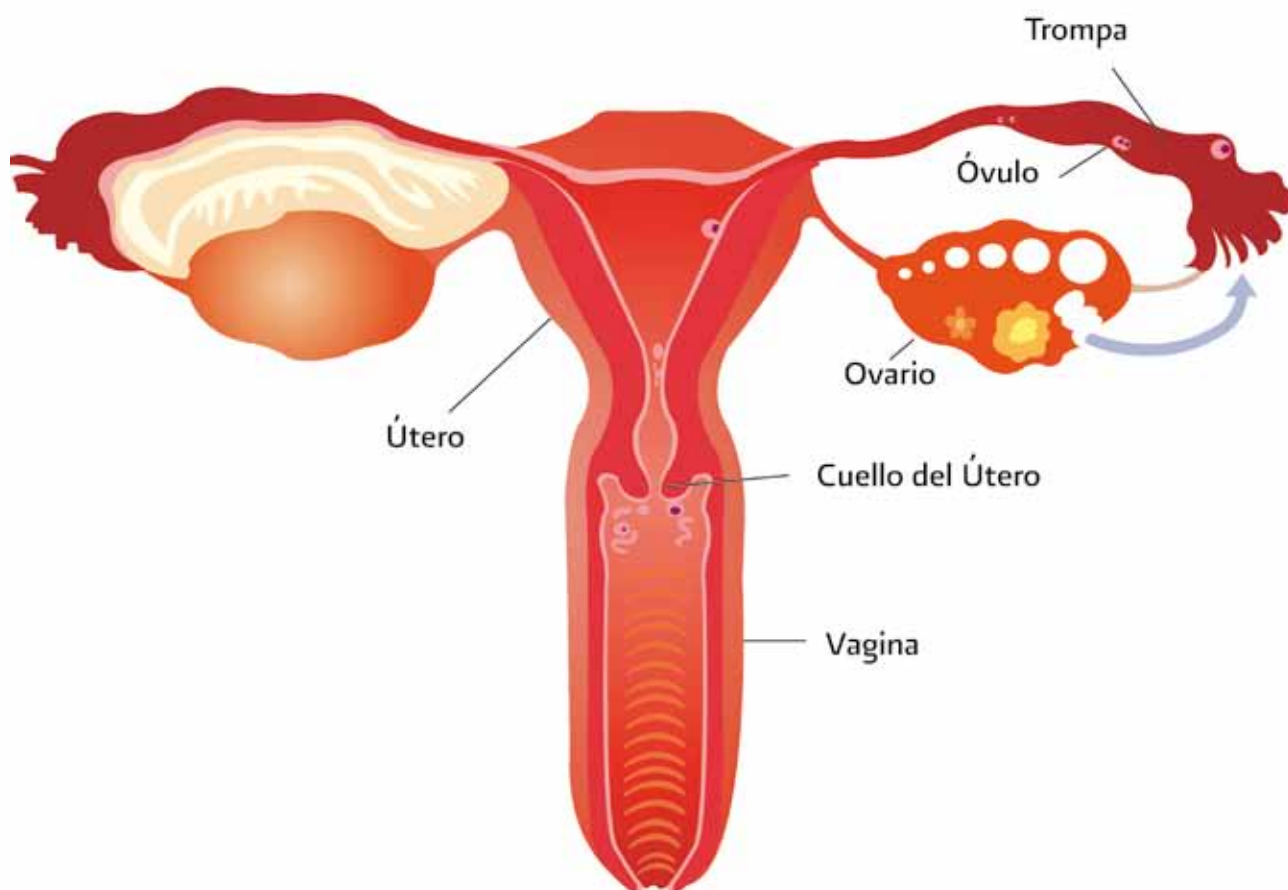
- Para ver la entrada a la vagina es necesario abrir las piernas y utilizar un espejo. Si hacemos esto veremos 3 orificios. El primero, cerca del vientre es por donde orinamos, y se llama orificio uretral. El segundo, es decir, el del medio es la entrada a la vagina y se llama orificio vaginal, y el tercero que está hasta atrás es por donde sale el excremento, que es el ano.

La vagina tiene 3 funciones muy importantes:

1. Por ahí sale la sangre cuando reglamos
2. Por ahí introduce el hombre su pene cuando se tienen relaciones sexuales
3. Por ahí va a salir el bebé cuando nazca



- La vagina conecta con otro órgano sexual que se llama útero, el cual está detrás del pubis. La parte más baja del útero es el cuello o cérvix. El cérvix es importante porque estará cerrado para evitar que el bebé salga cuando se está desarrollando dentro de la mamá, pero se abrirá para dejar pasar al bebé a la vagina en el momento del parto.
- El útero o matriz tiene forma de pera. Cuando se embarazan el bebé se desarrolla dentro de él.



- Del útero salen las trompas de Falopio, una del lado derecho y la otra del lado izquierdo. Las trompas de Falopio conectan al útero con los ovarios, uno del lado derecho y otro del lado izquierdo. En los ovarios se producen los óvulos (mostrarlos en la lámina). Los 2 ovarios no trabajan al mismo tiempo, sino que un mes trabaja uno y otro mes el otro. Supongamos que este mes le toca trabajar al ovario del lado derecho. Este produce un óvulo que viaja a través de la trompa de Falopio (mostrar con la figura del óvulo). Al mismo tiempo, el útero se prepara haciendo sus paredes acolchonadas por si hay un embarazo, aquí se detiene el óvulo fecundado. Si no hay embarazo, este colchón y el óvulo salen del cuerpo en forma de sangre y a esto se le conoce como menstruación, es decir, la regla.

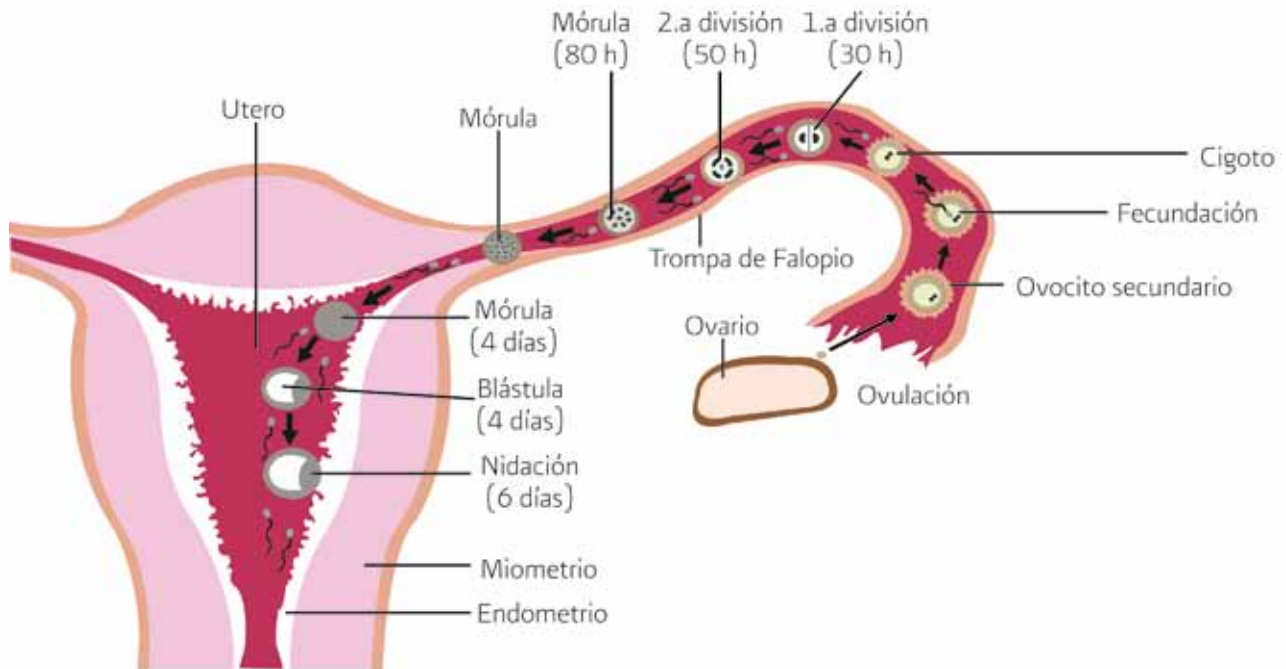
El facilitador preguntará a los integrantes del grupo, si alguien tiene alguna duda, antes de continuar.

Ejercicio

Ahora, se repasará la información vista con un juego que se llama "Los órganos sexuales y sus funciones". Es similar al juego anterior. A cada equipo se le entregan unas tarjetas. Cuando sepan a qué órgano sexual corresponde, algún integrante pasa a colocarlas en la lámina.

El facilitador preguntará a los integrantes del grupo, si alguien tiene alguna duda, antes de continuar.

El facilitador explicará cómo se produce el embarazo, comentará a los participantes que cuando un hombre y una mujer tienen relaciones sexuales en búsqueda de placer, el miembro o pene del hombre se llena de sangre, por lo que se pone erecto (se para) y se pone duro y lo introduce en la vagina de la mujer. Después de unos momentos el muchacho eyacula, es decir, deposita muchísimos espermatozoides, (mostrar el espermatozoide) en la vagina, la cual también experimenta sensaciones agradables. Estos espermatozoides viajan por el útero hasta llegar a las trompas de Falopio en donde se pueden encontrar con el óvulo. Sólo el espermatozoide más fuerte es el que se une con el óvulo y a esta unión se le llama fecundación y ocurre en las trompas de Falopio. Una vez unidos el espermatozoide y el óvulo, se forma una nueva célula llamada huevo o cigoto. Esta célula viajará aproximadamente 7 días para llegar al útero o matriz en donde se desarrollará para formar un bebé (mostrar el proceso utilizando las figuras del espermatozoide y óvulo).



El facilitador preguntará a los integrantes del grupo, si alguien tiene alguna duda, antes de continuar.

A pesar de que, durante los primeros 3 meses, las personas que las rodean no noten que están embarazadas, sus cuerpos les avisan que ya lo están por medio de algunos cambios. Si sospechan que están embarazadas, es el momento de acudir a la primera cita con el médico para que les confirme el embarazo y, para que inmediatamente empiecen a cuidarse y a cuidar a su bebé.

El médico les preguntará cosas sobre la salud de su familia, su salud y si han tenido otros embarazos. Les pedirá un estudio de laboratorio con una muestra de sangre y de orina, para saber si ya están las hormonas presentes en su cuerpo, y confirmar el embarazo. Les pedirá que lo visiten cada mes para checar que todo funcione adecuadamente.

CAMBIOS EN MI CUERPO (25')

Objetivo

- Brindar a los participantes información accesible y veraz acerca de los cambios que ocurren en el cuerpo de la madre durante el embarazo

Puntos a discutir

Cambios corporales durante el embarazo

En el exterior:

- Producción de leche (calostro) y aumento del tamaño de los senos
- Estiramiento de la piel (senos y vientre)

En el interior:

- Crecimiento del útero
- Aumento del funcionamiento de órganos (como los pulmones y el corazón) para satisfacer las necesidades del bebé
- Modificaciones en los órganos sexuales (como la vagina y el cuello del útero) con el fin de que el cuerpo se prepare para el parto

Sugerencias al facilitador

- Utilice un lenguaje sencillo
- Nombre exclusivamente los órganos más importantes: aquellos que sufren modificaciones durante el embarazo
- Hable despacio y claro
- Promueva la participación grupal
- Repita la información y aclare constantemente las dudas

Cómo dar la información

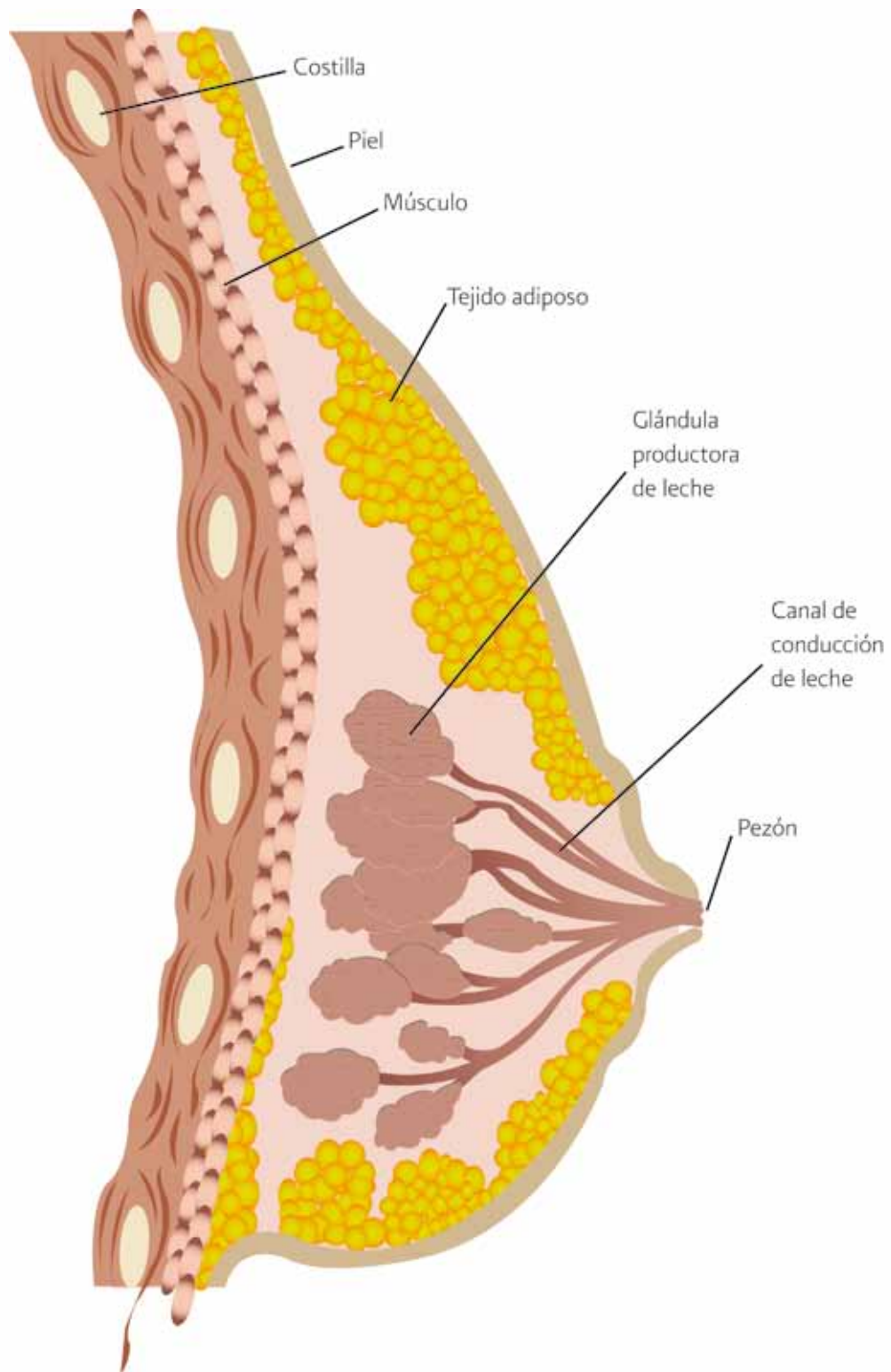
El facilitador comentará a las participantes que una vez que revisaron cómo funciona el cuerpo y cómo se produce el embarazo, ahora van a ver qué cambios ocurren en el cuerpo durante el embarazo.

¿Qué cambios han notado en su cuerpo ahora que están embarazadas?

El facilitador explicará que el cuerpo se prepara para tener, durante 9 meses, a un invitado muy especial, es decir, su bebé. Como parte de su preparación, el cuerpo producirá unas sustancias que se llaman hormonas que son como pequeñas obreras que estarán constantemente trabajando para mantener a su bebé cómodo, sano y contento. La presencia de las hormonas se notará, ya que producirán cambios en la parte externa e interna de su cuerpo.

En el exterior de su cuerpo las hormonas trabajarán en:

- Los senos, que iniciarán la producción de leche, por eso notarán que se agrandan y sentirán una sensación de hormigueo y aumento de la temperatura. Más adelante notarán que les sale un líquido amarillento que se llama calostro, el cual es muy nutritivo y será el primer alimento que tome el bebé cuando nazca.



- La piel del vientre y pechos se estirará a medida que el bebé crezca y se produzca más leche. Más adelante notarán que probablemente les van a salir manchitas en la cara, que se conocen como paño. Los pezones se van a oscurecer y probablemente les salga una línea café en el vientre. Estas manchas desaparecerán después del embarazo.

En el interior del cuerpo las hormonas trabajarán para lograr 3 cosas muy importantes:

1. Preparar el lugar en donde crecerá y se desarrollará el bebé

Las hormonas trabajarán en el útero para hacerlo acolchonadito y permitir que se haga más grande, para que el bebé esté cómodo y tenga espacio para moverse. A medida que crezca el útero, éste irá presionando diferentes órganos, por ejemplo:

- La vejiga, por lo que frecuentemente sentirán ganas de orinar
- El intestino, por lo que tendrán algunas dificultades para defecar
- El estómago, por lo que tendrán algunas dificultades para digerir la comida (por ejemplo: sentirán agruras).
- Los pulmones, por lo que sentirán dificultad al respirar. Esto ocurre generalmente en los últimos meses del embarazo, cuando el vientre ya está muy grande, y no permite que se extiendan normalmente.

2. Proporcionar al bebé el alimento y el oxígeno que necesita para crecer y desarrollarse adecuadamente

Las hormonas trabajarán en:

- Los pulmones, para que éstos tomen más oxígeno del aire, que es importantísimo tanto para la madre como para el bebé.
 - La sangre, aumentando su volumen, para poder transportar el oxígeno y el alimento que necesita el cuerpo de la madre y del bebé. También recogerá los desperdicios de ambos para desecharlos. Notarán el aumento del flujo de sangre ya que se elevará la temperatura del cuerpo de la madre por lo que probablemente sentirá más calor, sudará más y su cara tendrá un color rosado.
 - El corazón, para que bombee más rápido la sangre. Notaremos que el pulso está más rápido (mostrar cómo).

3. Preparar su cuerpo para cuando llegue el momento del parto

Las hormonas trabajarán en:


- La vagina, produciendo más líquidos para que, cuando nazca el bebé, resbale y salga fácilmente. Esto se nota porque aumenta la humedad en la vagina.
- En el cuello del útero, para hacerlo blando y flexible, de manera que se pueda abrir en el momento del parto.

El facilitador preguntará a los integrantes del grupo, si alguien tiene alguna duda, antes de continuar.


Como vemos, las hormonas van a trabajar mucho para modificar el funcionamiento de algunos órganos del cuerpo, y así permitir que el bebé esté cómodo y se desarrolle adecuadamente. Es probable que durante los primeros meses se sientan cansadas y tengan mareos, vómitos y antojos. En ocasiones, tal vez se sientan tristes, angustiadas o irritables. Todos estos síntomas son normales porque su cuerpo está cambiando y tardarán un poco en acostumbrarse a esos cambios. Eso sí, es muy importante que acudan cada mes a su consulta con el médico para que él (o ella) las revise y vea que todas sus hormonas estén trabajando adecuadamente.

SESIÓN 2

**Aprendiendo a escuchar mi
cuerpo**



**Conociendo a mí bebé antes
de que nazca**



Voy a ser padre



SESIÓN 2

Duración	Tema	Materiales
15 min.	Aprendiendo a escuchar mi cuerpo	
65 min.	Conociendo a mi bebé antes de que nazca	Lámina: "Órganos sexuales femeninos" Lámina: "Cambios en mi cuerpo de los 0 a los 3 meses" Lámina: "Cambios en mi cuerpo de los 3 a los 6 meses" Lámina: "Cambios en mi cuerpo de los 6 a los 9 meses" Hojas blancas y lápices de colores para iluminar
30 min.	Conociendo a mi bebé antes de que nazca	

APRENDIENDO A ESCUCHAR MI CUERPO (15')

Objetivo

- Brindar información acerca de las señales de alarma durante el embarazo para que, en caso de presentarse alguna, las participantes puedan identificarlas oportunamente y acudir al médico

Puntos a discutir

- Señales de alarma
- La importancia de acudir al médico inmediatamente si se presenta alguna de estas señales
- Molestias comunes durante el embarazo
- La importancia de no automedicarse

Sugerencias al facilitador

- Asegúrese que los participantes entiendan e identifiquen los signos de alarma durante el embarazo
- Repita la información si es necesario y aclare dudas

Cómo dar la información

Nuestro cuerpo siempre nos avisa si algo anda mal dentro de él, por eso es muy importante que aprendamos a escucharlo. Por ejemplo, cuando acercamos nuestra mano al fuego, el dolor nos avisa que la retiremos para no quemarnos más. Así, durante el embarazo, el cuerpo tiene sus señales que avisan que puede haber algún problema con la madre o con el bebé. Por lo tanto, hay que estar muy pendientes por si su cuerpo les manda alguna de estas señales, acudan inmediatamente al médico aunque todavía no les toque su consulta.

Estas señales pueden ser:

- Dolores fuertes de cabeza, espalda o vientre
- Hinchazón repentina de la cara, brazos y / o piernas
- Náuseas y vómitos después de los tres primeros meses de embarazo
- Falta de aumento o aumento brusco de peso
- Fiebre y escalofríos
- Visión borrosa
- Ardor o dolor al orinar
- Salida de sangre o flujo de mal olor por la vagina

Es importante que la madre, la pareja y los familiares conozcan estas señales para que, si se presentan, acudan inmediatamente al médico.

Si esto no les sucede, no tienen por qué preocuparse pues hay otras molestias que se presentan durante el embarazo, que son totalmente normales y pueden esperar a su próxima consulta para comunicárselas al médico. Sin embargo, para mayor seguridad, si tienen cualquier duda, preocupación o molestia consulten a su médico y no tomen medicamentos ni remedios caseros que el médico no les haya autorizado.

CONOCIENDO A MI BEBÉ ANTES DE QUE NAZCA (65')

Objetivo

- Brindar información relacionada al crecimiento y desarrollo intrauterino, a fin de que los participantes puedan identificar el por qué de los cambios durante el embarazo

Puntos a discutir

- Fecundación
- Crecimiento y desarrollo intrauterino de los 0 a los 3 meses
- Funciones de:
 - El amnios y líquido amniótico
 - La placenta
 - El cordón umbilical
- Cambios emocionales y físicos de la madre de los 0 a los 3 meses: Primeros signos del embarazo
- Crecimiento y desarrollo intrauterino de los 3 a los 6 meses
- Cambios emocionales y físicos de la madre de los 3 a los 6 meses
- Crecimiento y desarrollo intrauterino de los 6 a los 9 meses
- Cambios emocionales y físicos de la madre de los 6 a los 9 meses

Sugerencias al facilitador

- Tenga listo el material antes de comenzar la charla
- Describa el desarrollo del bebé poniendo énfasis en las actividades que puede estar realizando dentro del cuerpo de la madre, con el fin de que las adolescentes logren imaginárselo
- Muestre ternura y calidez durante la charla
- Aclare dudas

Cómo dar la información

El facilitador recordará a los participantes que en la charla anterior, conocieron mejor el funcionamiento y los cambios que se producen en el cuerpo, para permitir que el bebé crezca y se desarrolle cómodamente dentro de él. Sin embargo, los cambios no ocurren al mismo tiempo sino poco a poco. Esto es importante saberlo porque si aprenden a observarlos y a escucharlos, les van a informar qué está sucediendo con el bebé.

En la charla de hoy, trataremos el tema "Conociendo a mi bebé desde antes de que nazca". Veremos cómo y cuándo el cuerpo se comunica con la madre para informarle lo que está ocurriendo en su interior.

También conocerán a alguien muy especial, a su bebé, el huésped que tendrán viviendo dentro de ustedes durante aproximadamente 9 meses.

Conoceremos:

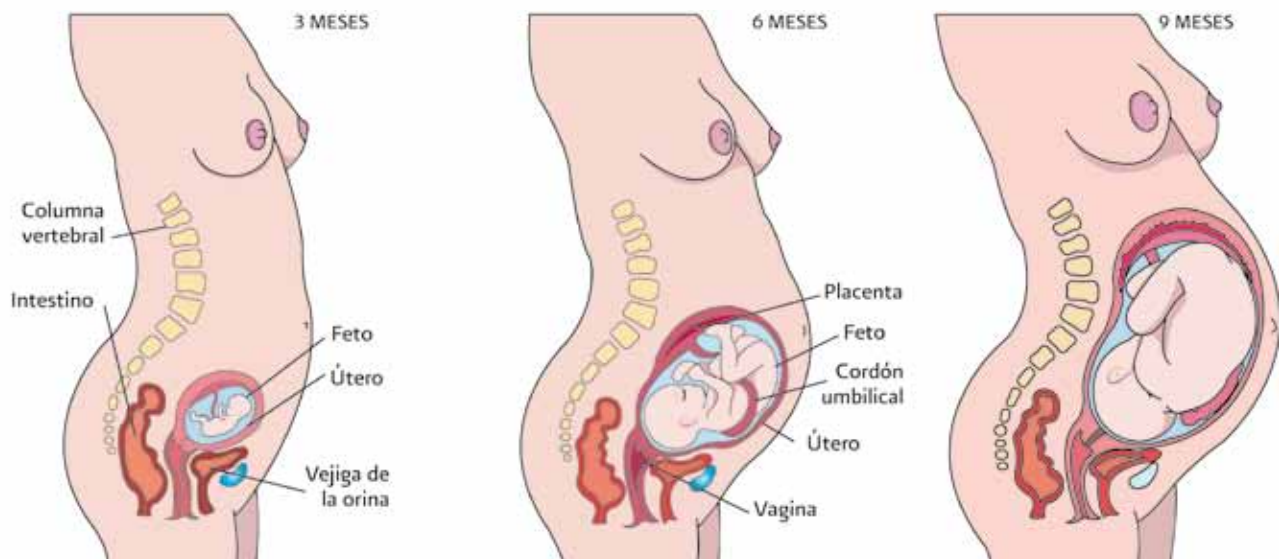
- Cómo crece y se desarrolla
- En qué parte del cuerpo se hospeda
- Con qué comodidades cuenta
- Qué le gusta hacer
- Cómo se comunican con él

- Cómo se comunica con ustedes

Para empezar vamos a recordar ¿Cómo es que nos embarazamos?: cuando un muchacho y una muchacha hacen el amor, es decir, que tienen relaciones sexuales, el pene del hombre se llena de sangre y se pone erecto (se para), se pone duro y lo introduce en la vagina de la muchacha. Después de unos momentos, el muchacho eyacula, es decir, deposita en la vagina muchos espermatozoides, los cuales viajan por el útero o matriz hasta llegar a las trompas de Falopio, unos viajan por el lado derecho y otros por el izquierdo. Aquí los está esperando el óvulo. El espermatozoide más fuerte y más veloz es el que se une con el óvulo, y a esta unión se le llama fecundación y esto quiere decir que ya están embarazados. Pero ¡OJO!, el embarazo también puede darse si la pareja eyacula cerca de la vagina.

Una vez unidos el espermatozoide y el óvulo, se forma un huevo o cigoto. Este huevo se tarda una semana viajando hasta llegar al útero. Cuando llega escoge un lugar acolchonadito para acampar o anidar, se instala y ya está listo para comenzar a crecer, a desarrollarse y convertirse en un bebé.

El embarazo generalmente dura 9 meses pero para que podamos ver, paso a paso, qué sucede con el bebé y qué cambios tendrán en su cuerpo y sus emociones, lo dividiremos en 3 partes o trimestres, es decir, de los 0 a los 3 meses, de los 3 a los 6 meses y de los 6 a los 9 meses.



¿Cómo está el bebé de los 0 a los 3 meses del embarazo?

Maravillosamente, unos días después de que ocurrió la fecundación, el huevo empieza a transformarse poco a poco hasta convertirse en un embrión. Cuando se cumplen los 3 meses de embarazo, se llama feto.

El feto se ha desarrollado muchísimo. Ya están casi definidos todos sus órganos internos, es decir, su corazón, sus pulmones, su estómago, sus huesos, y sus genitales. Sus ojos ya están formados, pero todavía le falta que se formen sus oídos. También le falta definir mejor sus dedos de las manos y los pies. Empezará a moverse y a hacer sus ejercicios para fortalecer sus músculos, pero aún es demasiado pequeño para que puedan sentir sus movimientos. Para que tengan una idea, mide como 7 centímetros, es decir, aproximadamente el tamaño del dedo gordo de su mamá.

Además se preguntarán, cómo es el lugar dónde se encuentra. El bebé vive en un lugar muy especial que cuenta con todas las comodidades que necesita. El feto vive adentro de una burbuja transparente llamada saco amniótico y se conecta a la placenta. Esta burbuja o saco es muy especial ya que se agranda a medida que crece el feto y, al crecer

éste, empuja al útero para que también se agrande. Su membrana es muy elástica y permite que el feto cambie de posición y haga sus ejercicios. Si el feto da una patadita, el saco amniótico no se rompe. La placenta no puede salirse del cuerpo porque está pegada al útero. La salida, es decir, el cuello del útero, está angosto y cerrado. En el momento del parto el cuello se abrirá y saldrá después del bebé.

El saco amniótico (burbuja) está lleno de líquido lo que permite que el bebé se mueva libremente y ejercite sus músculos, pero también permite que no se lastime porque sirve como un cojín que lo protege en caso de que la madre tenga un pequeño accidente. El líquido está a la temperatura ideal, por lo que se sentirá calentito y nunca tendrá frío.

Si el bebé vive en este líquido, probablemente se pregunten: ¿cómo es que se alimenta y respira?

Para que lo podamos comprender vamos a pensar en un árbol. Un árbol está compuesto de 3 partes:

- Raíces, que absorben de la tierra los alimentos que necesita el árbol
- Tronco, que transporta los alimentos de las raíces a las hojas y flores
- Follaje o copa, que son las hojas y flores del árbol y reciben el alimento

Si lo comparamos, el bebé se alimenta de la misma forma que un árbol. La tierra es la pared del útero que es parte del cuerpo de la madre. Las raíces están representadas por la placenta. El tronco sería el cordón umbilical y el follaje es el bebé, y lo que lo protege es el saco amniótico.

Así pues, la placenta absorbe del cuerpo de la mamá el oxígeno y nutrientes que son transportados a través del cordón umbilical al bebé. Si nosotros regamos y abonamos la tierra, el árbol tendrá todos los alimentos que necesita para crecer sano y fuerte. Por el contrario, si la tierra está seca y descuidada, el árbol no tendrá alimento; lo mismo pasa con las mamás, si se alimentan adecuadamente y se cuidan, el bebé crecerá sano y fuerte, pero si no se alimentan bien, fuman y toman alcohol o drogas, el bebé no tendrá lo necesario para desarrollarse de manera apropiada.

Además es conveniente mencionar que existe el Síndrome Alcohólico Fetal que se puede presentar ya que el alcohol es una de las drogas más peligrosas para la mujer embarazada, especialmente durante los primeros meses, ya que se transforma en sustancias que afectan el desarrollo sano del feto.

El consumo de alcohol durante el embarazo aumenta el riesgo de que nazcan niños con defectos como la formación de un cráneo pequeño, malformaciones en cara, así como retardo físico y mental.

Por lo cual, se recomienda que la mujer se abstenga de tomar alcohol desde el momento en que decide embarazarse o por lo menos desde que sabe que está embarazada. En ocasiones, si se consumen grandes cantidades de alcohol, el bebé al nacer, tiene un síndrome de abstinencia, puede convulsionar y llegar a la muerte.

¿Qué sucede en el cuerpo de la madre desde la fecundación hasta los 3 meses?

Una vez que ocurre la fecundación, el huevo o cigoto le avisa al cuerpo que ya va en camino y que se empiece a preparar para que, cuando llegue al útero, esté todo listo para que se instale.

Al recibir el mensaje, el cuerpo produce muchísimas hormonas, para que trabajen duro, tengan todo listo y, durante 9 meses atiendan al nuevo bebé.

Recordemos que trabajarán en los siguientes órganos:

- El útero, para hacerlo acolchonadito y blando para que, cuando llegue el huevo o cigoto, se instale cómodamente.

- Los senos, para hacer los preparativos necesarios para comenzar, lo más pronto posible, con la producción de leche.

Aunque no puedan ver a las hormonas, van a notar su presencia porque:

- Se suspenderá su regla o menstruación
- Sentirán sus pechos duros, tendrán una sensación de hormigueo, aumento de tamaño y aumento de temperatura
- Tendrán ganas de ir frecuentemente al baño, ya que los cambios en el útero provocan que se apriete y se irrite la vejiga

Asimismo, las hormonas producirán:

- Cansancio, por el increíble trabajo que está ocurriendo dentro de su cuerpo
- Mareos, náuseas y vómitos, porque todavía el cuerpo no ha logrado acostumbrarse a los cambios hormonales
- Cambios de humor
- Cambios en el gusto y preferencia por ciertos alimentos, porque a estas hormonas les da hambre. Notarán que a veces tienen más ganas de comer ciertos alimentos.

¿Cómo está el bebé a los 6 meses del embarazo?

El bebé ya está completamente formado y a partir de este momento, sólo aumentará de tamaño. Ya es capaz de oír mucho mejor, por lo que pueden platicarle, cantarle y las reconocerá inmediatamente.

El bebé lleva una vida muy activa dentro de su cuerpo: se mueve, come, oye y quizás hasta sueña. A veces le gusta dar marometas, por lo que notarán que algo estará saltando en su interior. Es muy travieso y probablemente le guste moverse más cuando ustedes desean dormir o descansar. A veces tendrá hipo y otras veces estará chupándose su dedo. Habrá ocasiones en que pensarán que tienen a un futbolista o bailarina dentro de su vientre, porque sentirán constantemente sus pataditas.

El bebé ya mide unos 30 centímetros, su piel es rojiza y tan delgadita que se notan sus venas. Esto se debe a que todavía no ha acumulado grasa por debajo de su piel. Mientras acumula grasa y engorda, su piel se protege de una grasita exterior de color blanca y por un pelito delgado. El médico, con la ayuda de un estetoscopio o un pinar, podrá oír latir su corazón.

En esta época, las mamás notarán que el vientre habrá crecido y que ellas aumentaron de peso, por lo que sentirán cansancio en los pies.

Las hormonas seguirán trabajando en su cuerpo, pero como ya se habrán acostumbrado a ellas, ya no tendrán náuseas, vómitos ni constantes cambios de humor; por lo que se sentirán con más energía y mejor humor.

El bebé estará creciendo muy rápido.

¿Cómo está el bebé de los 6 a los 9 meses?

El bebé se ha desarrollado y ha crecido lo suficiente para nacer. Ya está más gordito, porque se ha acumulado grasita debajo de su piel, que lo protegerá del frío cuando nazca.

Sus músculos se han fortalecido y lo notarán porque sus movimientos y sus pataditas son cada vez más fuertes.

Aunque el bebé se mueva mucho, el cordón umbilical no se enreda porque es muy resbaladizo, como si estuviera cubierto de mantequilla. El bebé ya tiene cejas, pestañas y pelo en su cabecita.

Al palpar su vientre, podrán sentirlo; notarán que sus pies dan pataditas, su cabeza se siente redonda, su espalda curvada y sus pompitas (nalguitas) también redondeadas.

Anteriormente se pensaba que los bebés estaban aislados de lo que ocurría en el mundo exterior, sin embargo se ha visto que esto no es cierto, ya que cuando oyen un ruido fuerte se sobresaltan y su corazoncito empieza a latir más rápido y, cuando oyen música suave se tranquilizan. También muestran preferencia por algún tipo de música: algunos les gustará oír música de rock, a otros salsa y / o música romántica. Por lo que es importante que platiquen con el bebé, que le digan lo importante que es para ustedes.

Los bebés también responden a las emociones de su mamá: si se sienten contentas, ellos también lo están; si están enojadas, ellos se agitarán. Cuando tengan una emoción fuerte o se sientan enojadas, traten de relajarse y respirar lentamente para que su bebé también se relaje.

Generalmente, durante las últimas semanas del embarazo, sentirán que su bebé se volteará; colocando su cabecita hacia abajo (mostrar el dibujo) porque ya se está preparando para nacer.

Como los huesos de su cabecita son muy blandos, durante el parto, su cabecita se amoldará al tamaño de la vagina, por lo que generalmente se deslizará por ella, sin lastimarse para nacer.

El vientre y pechos de la mamá habrán aumentado mucho de tamaño. Es probable que en la piel, por estirarse tanto, le salgan estrías en el vientre, que son como unas rayitas rojizas.

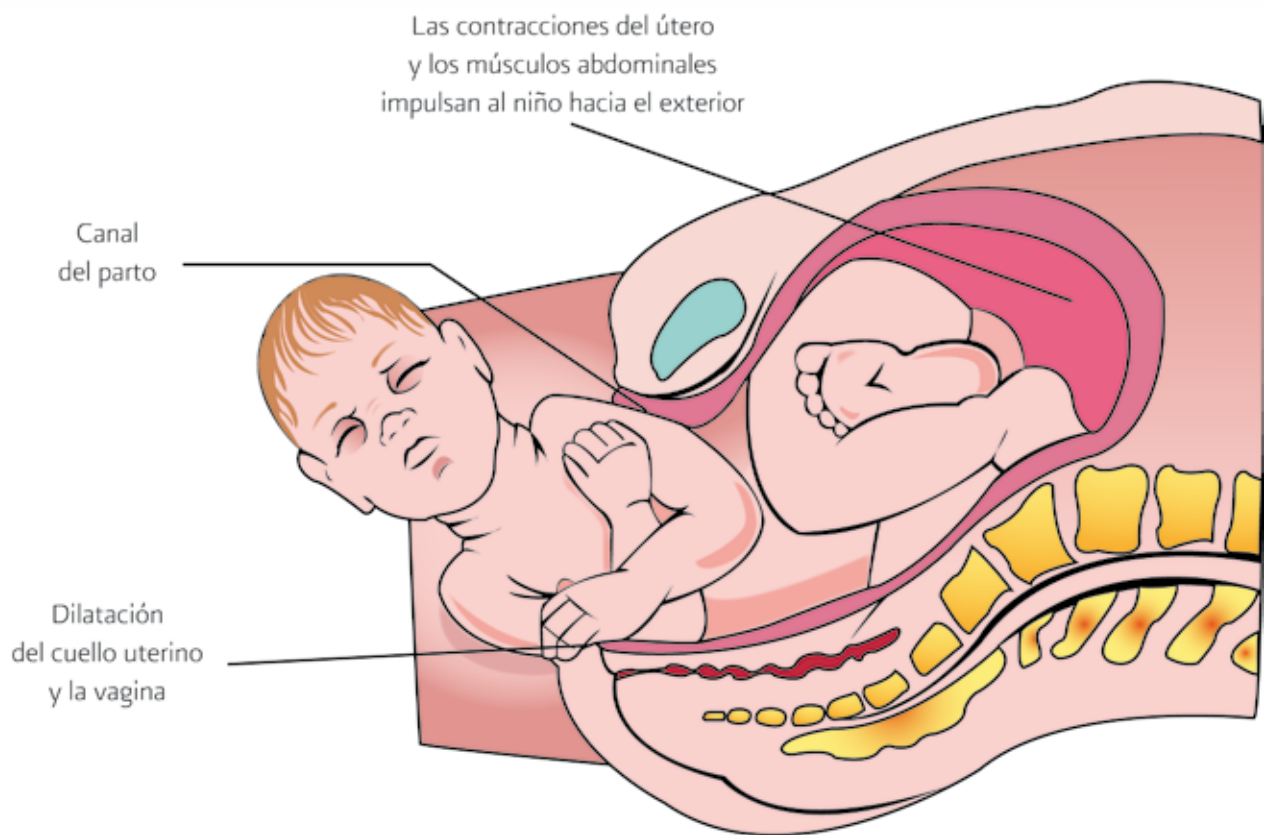
Como el útero ha crecido mucho y está apretando al estómago, los pulmones y el intestino, es probable que tengan algunas dificultades para digerir la comida, para respirar y para defecar.

Es normal que después de estar 9 meses con el peso adicional del bebé, su cuerpo lo resienta, por lo que se sentirán cansadas y tendrán dolores en la espalda. Cuando el bebé cambie de posición, con su cabecita hacia abajo, sentirán, una vez más, una gran necesidad de ir con frecuencia a orinar.

Las hormonas continuarán estimulando las glándulas mamarias, pulmones, sangre, corazón; y ahora trabajarán más en sus órganos sexuales para preparar la salida del bebé.

Específicamente trabajarán en:

- Los músculos del útero, ejercitándolos para que se muevan y se contraigan. Con estos movimientos empezarán a ensayar el momento del parto. Ustedes lo notarán porque sentirán pequeños dolores o cólicos que reciben el nombre de contracciones.
- En la vagina, para hacerla resbaladiza y así, cuando el bebé nazca, se resbale fácilmente a través de ella. Ustedes lo notarán porque aumentarán los flujos vaginales.



Durante las últimas semanas podrán sentirse irritables y cansadas del embarazo. Desearán poder tener a su bebé en brazos. Probablemente sientan miedo al parto e inseguridad de poder llevar a cabo adecuadamente su papel de madres. Cuando se sientan así, hay que recordar que estos sentimientos son naturales y que todas las madres los tienen, además, el hecho de querer a su bebé, de hacer todo lo posible para buscar información, de cuidarse durante el embarazo y asistir a sus consultas médicas, son los cimientos para empezar a ser una buena madre.

El facilitador preguntará a los integrantes del grupo, si alguien tiene alguna duda, antes de continuar.

Ejercicio

El facilitador indicará a las participantes que cada una elaborará un dibujo de su bebé, como lo imagina de acuerdo con la información mencionada, de acuerdo al tiempo de embarazo que tenga, al lugar en que lo siente ubicado en su cuerpo, etc. Si la pareja de alguna de las asistentes la acompaña en esa sesión, entre ambos pueden comentar y elaborar el dibujo.

Posteriormente, el facilitador les preguntará si alguien quiere compartir con el grupo su dibujo y cómo se sintió al realizarlo.

VOY A SER PADRE (30')

Objetivos

- Reflexionar sobre los cambios que se producirán en el hombre (en su forma de pensar y de sentir) al enterarse que va a ser padre
- Comentar los problemas más comunes que surgen en una relación de pareja durante el embarazo
- Mencionar a los padres las diferentes formas en que pueden ayudar a su pareja durante el embarazo

Puntos a discutir

- Cada hombre manifiesta su sentimiento de paternidad de diferente forma
- El hecho de ser padre provoca una serie de sentimientos contradictorios en el hombre al igual que en la mujer
- La falta de comunicación de los sentimientos puede provocar dificultades en la relación de pareja
- La importancia de que el hombre contribuya en el cuidado de la madre y de su hijo/a

Sugerencias al facilitador

- Coloque las sillas en forma de círculo
- Intégrese al grupo
- Diríjase especialmente a las parejas de las adolescentes embarazadas. En caso de que no asista ninguna pareja, realice la charla, propiciando los comentarios de las asistentes
- Estimule la participación grupal
- Aclare dudas

Cómo dar la información

En la charla anterior vimos cómo crece y se desarrolla el bebé. También vimos los cambios físicos y emocionales que experimentan las mamás durante el embarazo. Pero, si tienen pareja, notarán que tal vez ustedes han descuidado a alguien muy especial: que es el futuro padre. En la charla de hoy abordaremos el tema “Voy a ser padre”, en donde veremos qué cambios emocionales tienen la mayoría de los hombres cuando se enteran que van a ser padres.

Iniciaremos por mencionar que la paternidad, es decir, el sentirse padre, no necesariamente surge de un día para otro. Hay hombres que se sienten padres el mismo día en que su pareja les avisa que están embarazados. Otros descubren su sentimiento de paternidad hasta que sienten las pataditas de su hijo/a en el vientre de la madre; algunos más se sienten padres hasta que tienen por primera vez a su bebé en los brazos. Por último, hay hombres que se sienten padres varios meses después de que nació su hijo. Lo que es un hecho, es que todos los hombres tendrán una serie de sentimientos y emociones con relación a la idea de ser padres. Estos sentimientos generalmente son contradictorios, es decir, por un lado se sienten orgullosos y felices de ser padres pero, al mismo tiempo, inquietos y temerosos.

La contradicción de los sentimientos del futuro padre es totalmente normal por muchas razones:

- Por primera vez tendrán un hijo, lo cual implica muchas satisfacciones pero también muchas responsabilidades que asumir ya que, en gran parte, la salud, educación y los cuidados de su hijo/a dependerán de él
- El tener que asumir tantas responsabilidades lo hace sentirse mayor, teniendo que dejar a un lado muchas de sus conductas adolescentes
- De ahora en adelante sus planes y proyectos de vida serán para tres, y no para dos o uno como estaba acostumbrado
- A partir de este momento tendrá una mayor preocupación por la salud de su pareja y la de su hijo/a

Los sentimientos del padre junto con los sentimientos de la madre pueden complicar la relación de pareja. Muchas

veces estas complicaciones ocurren por malos entendidos, es decir, porque las parejas no están acostumbradas a comunicar sus sentimientos. Suele suceder que los constantes cambios de humor de la madre, que son naturales durante el embarazo, desconciertan a la pareja. Para él, la futura mamá se convierte en otra persona que será necesario descubrir y tal vez sienta temor de no poder desempeñar el papel de pareja de una mujer embarazada.

Muchas veces, los pensamientos, los intereses y las preocupaciones de la madre están centrados en su hijo/a. Esto puede provocar que el padre se sienta desplazado a un segundo plano, por lo que es común que se encuentre celoso de su propio hijo/a.

En algunos casos los hombres se desentienden del embarazo porque piensan que no pueden colaborar en nada, o que es sólo un asunto de mujeres. Otros tienen miedo de expresar sentimientos de ternura y afecto, porque tienen la idea de que esto los convierte en hombres débiles y vulnerables. Todo esto provoca que la madre sienta que él ya no se interesa ni se preocupa por ella.

Generalmente, el hombre piensa que una mujer embarazada es tierna y hermosa. Sin embargo, hay mujeres que viven en un constante temor de que sus parejas las abandonen ahora que están embarazadas, porque consideran que ya no son lo suficientemente atractivas para él. Estos sentimientos, aunque son comunes en muchas parejas, pueden producir graves tensiones en la relación si no se les prestan atención. Por eso es importante comunicar los sentimientos. Pero no sólo expresarlos, sino también es necesario saber escuchar y comprender los de la otra persona.

Probablemente los nuevos padres se pregunten cómo pueden colaborar con su pareja durante el embarazo. Anteriormente se acostumbraba que los padres se alejaran de ellas durante el embarazo, porque tenían la idea de que eso era "cosa de mujeres". Sin embargo, actualmente los padres están más interesados en participar en muchas actividades junto a su pareja: asisten a las consultas médicas, participan en las pláticas prenatales, arreglan juntos el cuarto del bebé, están presentes en el momento del parto, etc.

El padre se siente importante cuando se le permite contribuir en algo relacionado con su pareja y su hijo/a desde el principio; y puede apoyar a la madre estando atento a sus necesidades, a sus sentimientos y cambios de humor, tratando de ser paciente, escuchándola, entendiéndola y tranquilizándola. También es importante que se encuentre vinculado con los acontecimientos que están sucediendo con ella y su hijo/a.

Pero eso sí, no hay que llegar al extremo de tratar a la madre como una enferma. En la medida en que el embarazo sea normal, ella sólo necesitará un mínimo de cuidados. Si se exagera, ella podrá sentirse sofocada por tantos cuidados. Dejar a su pareja vivir como de costumbre, es la mayor ayuda que puede proporcionarle el padre pero interesándose, amándola y apoyándola en todo.

El facilitador preguntará a los integrantes del grupo, si alguien tiene alguna duda, antes de continuar.

Para terminar, el padre debe recordar que su pareja también tiene temor de si podrá ser una buena madre. Para ella, al igual que para él, es la primera vez que van a tener un bebé, por lo que ella también tiene inquietudes y dudas al respecto. Lo importante es pensar que no existe una forma correcta o incorrecta de ser padre o madre, sino tener ganas de aprender, crecer junto a su hijo/a y amarlo/a. Asimismo, debe admitir sus errores y dedicar parte de su tiempo a estar con su familia. Todo esto le ayudará en convertirse en un mejor padre.

Ejercicio

El facilitador preguntará a las parejas de las asistentes cómo están viviendo ellos el embarazo, si han sentido algo parecido a lo que se mencionaba en la charla, cómo lo han resuelto. En caso de que no asistan las parejas, las asistentes podrán comentar cómo han visto ellas que sus parejas están viviendo esta etapa de su embarazo.

SESIÓN 3

Cuidando mi embarazo



```
graph TD; A[Cuidando mi embarazo] --> B[Alimentándome adecuadamente durante mi embarazo]; B --> C[Aliviando las molestias del embarazo];
```

**Alimentándome
adecuadamente durante
mi embarazo**

**Aliviando las molestias
del embarazo**

SESIÓN 3

Duración	Tema	Materiales
45 min.	Cuidando mi embarazo	12 tarjetas de preguntas y respuestas
45 min.	Alimentándome adecuadamente durante mi embarazo	Láminas con grupos de alimentos: frutas y verduras, cereales y leguminosas, productos animales y azúcares y grasas. Alimentos en fomy, tela o papel
30 min.	Aliviando las molestias del embarazo	Láminas de cambios en mi cuerpo 1º, 2º y 3º trimestre

CUIDANDO MI EMBARAZO (45')

Objetivo

- Discutir y promover los aspectos más importantes del cuidado de la madre durante el embarazo

Puntos a discutir

Verdades y mitos sobre:

- La consulta prenatal
- El ejercicio
- Las horas de sueño
- El tamaño de los pechos
- El consumo de alcohol, tabaco y drogas
- La vestimenta
- La higiene
- La automedicación
- Las relaciones sexuales
- Los trabajos domésticos
- Los viajes

Sugerencias al facilitador

- Estimule la discusión
- Aclare dudas

Cómo dar la información

La charla de hoy se llama "Cuidando mi embarazo" y veremos qué cuidados se deben tener para que el embarazo y parto transcurran lo mejor posible y para que el bebé, se desarrolle y nazca sano. Anteriormente, se pensaba que la mujer embarazada debía acostarse todo el día evitando hacer el mínimo esfuerzo. Le estaba prohibido trabajar o realizar labores domésticas. Tenía que comer mucho para alimentarse y alimentar a su bebé. No podía realizar ningún viaje y, mucho menos, tener relaciones sexuales. En esa época la mujer embarazada vivía 9 meses rodeada de una serie de prohibiciones por el temor de que algo malo le pudiera pasar a su bebé. Actualmente se sabe que una mujer embarazada puede llevar a cabo muchas de las actividades que realizaba antes de su embarazo, pero con ciertas excepciones, porque es obvio que el tener un bebé dentro del vientre va a producir ciertas molestias e incomodidades que anteriormente no se tenían.

Ejercicio

Para conocer los cuidados que se deben tener durante el embarazo, el facilitador les comentará que van a realizar un ejercicio que se llama "Aconsejando a Ana".

"Ana es una muchacha joven como ustedes. Ya tiene 3 meses de embarazo, pero tiene muchas dudas con relación a los cuidados que debe tener durante el mismo. Por lo que decide ir con su vecina María, que ya tiene 2 hijos, para preguntarle sus dudas."

El juego consiste en que las asistentes del grupo le digan a Ana si lo que le contesta María es correcto o no y por qué. El facilitador elaborará, de manera previa a la sesión, sus tarjetas que incluirán las preguntas y las respuestas (éstas le servirán de guía, para complementar o corregir la respuesta del grupo).

Pregunta 1

Ana: No he ido a la consulta médica porque no me he sentido mal ¿Eso está bien?

Respuesta 1

María: No, Ana. Es necesario que vayas aunque no te sientas mal

Cierto: Muchas personas se preguntan ¿por qué es necesario acudir al médico si el embarazo es un proceso natural en todas las mujeres y no una enfermedad? Aunque se sientan más saludables que nunca, es importante que acudan al médico una vez al mes durante el embarazo y cada 2 semanas durante el último mes del mismo, para garantizar que su salud y la de su bebé sea la adecuada y, especialmente, si se es mamá joven como ustedes. La mujer embarazada es como un deportista que acude al médico no porque esté enfermo, sino para mejorar su salud y su rendimiento. Por lo tanto, las consultas médicas son la clave para un embarazo feliz, una madre saludable y un bebé sano.

Por otro lado, al hablar con el médico y la enfermera aprenderán mucho más sobre el embarazo y el parto, lo cual las tranquilizará y hará que se sientan más seguras y confiadas acerca de lo que ocurrirá.

Las visitas al médico no deben espantarlas, los médicos también desean que el embarazo y el parto transcurran bien para beneficio de la madre y el bebé. El médico las revisará para saber en qué estado de salud se encuentran. La enfermera o el médico las pesará, les tomará el pulso, la temperatura, la presión y la frecuencia respiratoria.

También palpará su vientre para determinar que el útero y, por lo tanto, el bebé estén creciendo adecuadamente. En las últimas semanas del embarazo, revisarán que el bebé se encuentre en la posición adecuada para nacer.

El médico les indicará qué tipo de alimentación deben tener, cuáles vitaminas tomar (entre ellas el ácido fólico) y les indicará los exámenes de laboratorio que deben realizarse para asegurar que todo marche bien.

Pregunta 2

Ana: ¿Es bueno hacer ejercicio?

Respuesta 2

María: No, porque el bebé puede estrangularse con el cordón umbilical.

Falso: El ejercicio es esencial antes, durante y después del embarazo. Antes del embarazo asegura que el cuerpo esté en buen estado físico, y se sientan con mejor ánimo. Una vez embarazadas les permite desarrollar y fortalecer los músculos de la espalda, para soportar el peso del bebé y les proporciona la condición física necesaria para el parto. Por otro lado, el ejercicio oxigena los pulmones y, por lo tanto, el bebé también recibirá la cantidad de oxígeno que necesita. Después del embarazo, el ejercicio les permitirá recuperar su figura y continuar teniendo un buen estado físico.

No deben tener miedo de lastimar a su bebé al hacer ejercicio, ya que él está protegido por el líquido amniótico que le rodea y su cordón umbilical es tan resbaladizo que evita que se enrede.

Sin embargo, existen ciertas precauciones que deben tener en cuenta para hacer ejercicio.

Por ejemplo, en caso de que:

1. No estén acostumbradas a hacer ejercicio, o si su condición física es mala o si tienen un padecimiento en particular, es importante que consulten con el médico para que les diga qué ejercicio pueden hacer y cómo pueden realizarlo.
2. Si al terminar de hacer el ejercicio se sienten fatigadas, quiere decir que pueden estar ejercitándose de más. El ejercicio no debe dejarlas cansadas ni fatigadas. Hay que empezar haciendo ejercicios ligeros que no las fatiguen para que, poco a poco, vayan mejorando su condición física.
3. Si al hacer ejercicio sienten alguna molestia o dolor, es importante que lo suspendan y que consulten con su médico.
4. Tengan planeado hacer ejercicio, deben hacerlo todos los días, y no sólo uno o dos días por semana. Lo mejor es empezar haciendo 10 minutos diarios para ir adquiriendo condición, sin fatigarse. Poco a poco podrán ir aumentando el tiempo.
5. Deseen hacer ejercicio tiene que ser algo que no implique riesgos, como caminar, nadar, practicar yoga; y no pueden hacer aeróbicos de alto rendimiento.

Caminar es un excelente ejercicio que las mujeres embarazadas pueden hacer todos los días, salir a dar una vuelta por el parque las relaja, lo disfrutan y las hará sentir sanas y con más energía. Pregúntenle a su médico cuáles otros ejercicios pueden realizar.

Pregunta 3

Ana: Me cuesta trabajo dormir. ¿Qué hago?

Respuesta 3

María: Nada, si duermes mucho se te puede ir el bebé para atrás.

Falso: El bebé está perfectamente acomodado en el útero y no hay forma de que se salga de él. Dormir y descansar es esencial durante el embarazo, porque permite que el cuerpo recupere todas las energías que está utilizando para atender al bebé. Lo ideal es dormir por lo menos 8 horas diarias. Si no pueden hacerlo, no deben perder la calma, pues eso sólo empeorará las cosas. Se recomienda buscar una posición cómoda, cerrar los ojos y relajarse, lo cual permitirá que su cuerpo descanse y se recupere.

Pregunta 4

Ana: Tengo los pechos pequeños. ¿Crees que podré darle pecho a mi bebé?

Respuesta 4

María: No importa el tamaño, todas, podemos amamantar a nuestro bebé.

Cierto: El cuerpo está diseñado de tal forma que, cada vez que el bebé mama, los pechos producen leche. Si le dan el pecho con frecuencia, automáticamente sus pechos producirán más leche y, por el contrario, si casi no lo amamantan, producirán menos leche. Por lo tanto, no importa si los pechos son grandes o pequeños, ya que la cantidad de leche que produzcan tiene que ver con la frecuencia con que le den pecho a su bebé.

Pregunta 5

Ana: ¿Es malo que me tome mis copitas de vez en cuando?

Respuesta 5

María: Claro que no, como dicen: “beber vino le hace buena sangre al niño”

Falso: Hemos visto que el cuerpo de la madre le proporciona al bebé el oxígeno y los nutrientes necesarios para desarrollarse. Pero si toman, fuman o usan drogas, estas sustancias también pasarán al bebé, disminuyendo la cantidad de oxígeno que le llega, limitando la cantidad de nutrientes, y retardando su crecimiento. Pueden tener un aborto espontáneo o correr el riesgo de que nazca de manera prematura. Incluso puede nacer con alguna discapacidad física y tener problemas de aprendizaje, memoria y atención. También pueden tener riesgo de contraer infecciones y otros problemas de salud. Además de que las secuelas producen problemas sociales y de conducta. El acto más sencillo de amor de una madre hacia su bebé, es dejar de fumar, beber o utilizar drogas.

Pregunta 6

Ana: ¿Cómo debo vestirme?

Respuesta 6

María: Utiliza ropa suelta y cómoda. Usa zapatos de tacón bajo y un buen sostén.

Cierto: Es importante utilizar ropa suelta que no les apriete, porque puede cortarles la circulación. Así como evitar el uso de cinturones, ligas, fajas y medias.

A medida que el bebé aumente de peso, sentirán los pies muy cansados, por lo que se recomienda que utilicen zapatos suaves, cómodos y de tacón bajo. Los zapatos que utilicen no deben quedarles muy flojos, para evitar que tengan un accidente o una caída.

Además, es necesario que utilicen un sostén para mantener firmes sus senos, ya que han aumentado de tamaño y peso durante el embarazo. Si no lo usan, es probable que tengan dolor en la espalda y senos. Si el peso es excesivo, conviene que utilicen un ligero sostén incluso durante la noche. El uso de un sostén adecuado no sólo es importante durante el embarazo, sino también durante el tiempo que le den pecho a su bebé.

Pregunta 7

Ana: ¿Es necesario asearme todos los días?

Respuesta 7

María: Claro, porque durante el embarazo sudamos más.

Cierto: Como hemos visto, durante el embarazo hay un aumento en la circulación de la sangre en el cuerpo. Esto genera más calor y, por lo tanto, aumenta el sudor. También hay un aumento de flujo vaginal, por lo que es indispensable que cuiden su higiene personal. Para esto deben asearse y cambiarse de ropa exterior e interior todos los días. También hay que lavarse las manos antes de comer y después de ir al baño, para evitar contraer alguna enfermedad.

En ocasiones, los cambios que se producen en el cuerpo pueden generar sentimientos de inseguridad y de rechazo hacia el propio cuerpo. Es importante recordar que una mujer embarazada se ve bonita y tierna y, por lo tanto, deben sentirse felices con su figura. Para levantar su ánimo deben prestar especial atención a su forma de vestir y a su arreglo personal. Es necesario que cuiden su cabello, cepillen sus dientes y mantengan sus uñas limpias.

Pregunta 8

Ana: Si tengo dificultad para ir al baño ¿qué hago?

Respuesta 8

María: Ve a la farmacia y cómprate una medicina.

Falso: Es muy importante que no se automediquen, es decir, que no tomen medicamentos que no hayan sido recetados por un doctor, ya que de lo contrario, pueden ocasionarle serios problemas al bebé. Si la molestia es severa, deben acudir al médico para que les indique qué deben hacer.

Pregunta 9

Ana: ¿Puedo tener relaciones sexuales?

Respuesta 9

María: Claro que no. Puedes aplastar al bebé.

Falso: A menos que el médico se los prohíba, si así lo desean, pueden tener relaciones sexuales en posiciones que no les resulten incómodas. No deben tener miedo de aplastar a su bebé, pues se encuentra en un lugar resistente que lo protege perfectamente. Eso sí, es importante que si tienen relaciones sexuales durante su embarazo, lo hagan con higiene y únicamente con su pareja para evitar que se contagien de alguna infección. Por supuesto, que es recomendable que no sean relaciones bruscas o posiciones incómodas para la madre.

Pregunta 10

Ana: Si yo no fumo, pero en mi casa fuman, ¿dañará a mi bebé?

Respuesta 10

María: Sí lo puede dañar.

Cierto: El oxígeno es importante para poder vivir. Si ustedes respiran en ambientes contaminados ya sea por humo de cigarro o sustancias químicas (como pinturas, detergentes, etc.), la cantidad de oxígeno en su cuerpo disminuye y esto puede afectar seriamente, no sólo su salud, sino también la de su bebé.

Pregunta 11

Ana: ¿Puedo hacer trabajos domésticos?

Respuesta 11

María: Sí, siempre y cuando no te canses ni sean peligrosos.

Cierto: Estar embarazadas no significa que estén enfermas. Es saludable que se mantengan activas. Pueden hacer los quehaceres domésticos, siempre y cuando tomen en cuenta las siguientes precauciones:

- Evitar fatigarse o cansarse
- Evitar estar mucho tiempo de pie
- Evitar levantar cosas pesadas, como cubetas de agua muy pesadas
- Evitar actividades peligrosas como, por ejemplo, subirse a escaleras de mano, bancos, etc.
- Mantener una buena postura

Para mantener una buena postura es necesario que se sienten y se levanten con la espalda recta y los hombros hacia atrás. Cuando realicen algún movimiento deben dejar que sus piernas hagan el esfuerzo y no su espalda, por ejemplo, si levantan un objeto del piso, deben doblar las piernas, manteniendo la espalda recta (enseñarles cómo).

Pregunta 12

Ana: ¿Puedo viajar durante mi embarazo?

Respuesta 12

María: Sí, excepto que el médico te lo prohíba

Cierto: Actualmente se permite que la mujer embarazada viaje, excepto en 3 situaciones:

1. No deben viajar si tienen un embarazo de alto riesgo o el médico no lo autorice
2. No deben hacer viajes muy largos que las fatiguen, y
3. Deben evitar viajar después de los 7 meses de embarazo

El facilitador preguntará a los integrantes del grupo, si alguien tiene alguna duda, antes de continuar.

ALIMENTÁNDOME ADECUADAMENTE DURANTE MI EMBARAZO (45')

Objetivo

- Discutir y promover los aspectos más importantes de la alimentación durante y después del embarazo

Puntos a discutir

- La importancia de una adecuada alimentación durante y después del parto
- Grupos básicos de alimentos:
 1. Frutas y verduras
 2. Cereales y leguminosas (o granos y derivados)
 3. Productos animales
 4. Azúcares y grasas
- Alimentos de cada grupo básico con mayor valor nutritivo
- Alimentos de cada grupo básico con menor valor nutritivo
- Cómo balancear la alimentación
- Cómo comer con calidad

Sugerencias al facilitador

- Estimule la participación
- Aclare dudas
- Resuma la información más importante al terminar la charla
- Recalque la importancia de que al estar embarazadas hay que seguir cuidadosamente las instrucciones del médico y consultarlo en caso de haber dudas

Cómo dar la información

Anteriormente, se creía que una mujer embarazada debía comer “por dos” y el resultado de esto era que aumentaba mucho de peso. Ahora se sabe que el engordar demasiado en el embarazo puede provocar problemas del corazón, complicaciones durante el parto y, además, las hace sentir mal. Para garantizar que el bebé crezca y se desarrolle adecuadamente, las madres deben de estar sanas y bien nutridas. Esto no quiere decir que coman todo lo que quieran, que aumenten de peso sin ningún control o que, por el contrario, coman muy poco para no subir de peso. Tampoco quiere decir que tengan que comer alimentos que no les gusten o que sean muy costosos. La alimentación debe ser de suficiente cantidad, de buena calidad y balanceada, es decir, una variedad de alimentos frescos que les gusten y que contengan los nutrientes necesarios para mantenerse sanas. Si están acostumbradas a comer de forma desequilibrada o sin establecer horarios, ahora que están embarazadas deben aprender a comer adecuadamente para que su bebé crezca sano, y se creen el hábito de comer así durante el resto de sus vidas.

La charla de hoy abordará el tema “Alimentándome adecuadamente”. En este día, se revisará:

- Cuáles son los grupos básicos de alimentos
- Cómo balancear la alimentación
- Qué alimentos hay que tratar de evitar

Como se mencionó anteriormente, la alimentación no sólo debe satisfacer el sentido del gusto sino también debe de proporcionar los nutrientes necesarios para la madre y para el bebé (para que éste crezca sano y fuerte).

Sabemos que no todos los alimentos tienen los mismos nutrientes, hay algunos que tienen, por ejemplo, más proteínas o vitaminas que otros. Por eso los alimentos se pueden clasificar, según su contenido, en 4 grupos básicos:

1. Frutas y verduras
2. Cereales y leguminosas
3. Productos animales
4. Azúcares y grasas

A continuación vamos a revisar cada uno de ellos:

1. Frutas y verduras:

El facilitador preguntará a las asistentes ¿qué alimentos conocen que pertenecen a este grupo?

- Ejemplos de frutas: manzana, pera, mango, naranja, tuna, mandarina, chabacano, melón, sandía, piña, etc.
- Ejemplos de verduras: espinaca, zanahoria, lechuga, berros, papa, verdolaga, pepino, jitomate, chayote, etc.

Este grupo de alimentos es rico en vitaminas y minerales, por lo que deben incluir al menos 2 raciones de frutas y verduras en cada comida. Se recomienda también comer con variedad, aprovechando las frutas y verduras propias de la estación, para que estén frescas y sean más baratas.

Además se sugiere que, de preferencia, consuman hojas verdes y frutas y verduras de color amarillo o anaranjado. Así como evitar las especias o condimentos, ya que éstos irritan el estómago, sobre todo durante el embarazo.

2. Cereales y leguminosas:

El facilitador preguntará a las asistentes, ¿qué alimentos conocen que pertenezcan a este grupo?

- Ejemplos de cereales: avena, trigo, centeno, cebada, arroz y maíz.
- Ejemplos de leguminosas: frijoles, garbanzos, habas, soya y lentejas.

Este grupo de alimentos es importante porque proporciona vitaminas, minerales y energía. Pero, sobre todo, son muy ricos en fibra que sirve para desechar las sustancias tóxicas del cuerpo. Si combinan las leguminosas con cereales pueden sustituir las proteínas que proporcionan la carne y el huevo, lo cual reduce el costo en la alimentación. Por ejemplo, pueden combinar el maíz con el frijol, el arroz con los garbanzos. En cada comida deben incluir cereales y leguminosas. Con relación a los cereales, para no engordar, se recomienda evitar comer pan dulce, pan blanco, sopa de pasta y galletas; y mejor comer pan integral, arroz, amaranto, cebada y avena.

3. Productos animales:

El facilitador preguntará a las asistentes, ¿qué alimentos conocen que pertenezcan a este grupo?

- Ejemplos: carne, pollo, pescado, atún, huevo, leche, crema, yogurt, etc.

Estos alimentos tienen una alta concentración de proteínas. Deben de comerlos diariamente, pero hay que tener mucho cuidado al seleccionarlos porque algunos contienen mucha grasa que puede hacerlas engordar. Por ejemplo, pueden comer vísceras como hígado y corazón que, además de ser nutritivos, son de bajo costo. El pescado también es bueno pero mucho más costoso, de acuerdo a las zonas del país, por lo que se puede sustituir por atún. También pueden comer pollo y pavo, pero quitándoles la piel para disminuir la cantidad de grasa. Hay que evitar comer carne de cerdo y los productos de salchichonería, como por ejemplo, jamón, chorizo y salchichas, ya que contienen exceso de grasa.

Los huevos y la leche con sus derivados como quesos y yogurt, son indispensables para una buena alimentación ya que proporcionan el calcio que, entre otras cosas, es excelente para mantener los huesos en buen estado.

4. Grasas y azúcares:

Las grasas y azúcares tienen una función muy importante en la alimentación ya que proporcionan energía. Sin embargo, hay unas grasas mejores que otras. Las grasas que traen los alimentos de origen vegetal son adecuadas para la alimentación. Por ejemplo: el aguacate, el maíz, ajonjolí y aceites como el de oliva, cártamo, girasol, etc. Las grasas que se deben evitar son las que contienen los alimentos de origen animal, como la mantequilla, manteca y sebo porque engordan.

Dentro de este grupo también están los productos industrializados que se elaboran con grasas y azúcares, por ejemplo: golosinas, pasteles, refrescos, mermeladas, frituras. Además están las grasas para untar como por ejemplo, la mayonesa y la mostaza. Estos alimentos no las nutren y si engordan, por lo que deben evitar incluirlos como parte de su alimentación diaria.

Ejercicio

Ahora vamos a hacer un ejercicio que se llama "Alimentándome adecuadamente durante mi embarazo". Para este juego el facilitador les repartirá unas figuras de alimentos (previamente elaboradas en papel, fomy o tela) y las asistentes pasarán a colocarlas en la lámina que corresponde al grupo al cual pertenecen, es decir, si son frutas y verduras, cereales y leguminosas, productos animales o grasas y azúcares. Pero es importante recordar que en cada grupo hay alimentos que sí son recomendables de consumir, y otros que no. Por lo tanto colocarán de un lado los que sí se pueden comer y al costado aquellos alimentos que se deben evitar.

Es importante que para balancear la alimentación se incluyan, diariamente y en cada comida, aquellos alimentos permitidos de cada uno de los 4 grupos básicos.

Para comer con calidad hay que evitar comer aquellos alimentos que no son nutritivos, que son condimentados y que engordan. Consumir los alimentos saludables de los 4 grupos básicos, balanceando la alimentación es indispensable, sobre todo ahora que están embarazadas, y sobre todo que continúen haciéndolo después de su embarazo, ya que les permitirá a ustedes, y a sus bebés, conservar hábitos saludables de alimentación.

Durante el embarazo es muy importante que sigan las instrucciones que les da el médico ya que, en ocasiones, les puede hacer falta consumir más de un alimento o puede ser que requieran algún tipo de vitamina. Consúltenlo cada vez que tengan dudas o preguntas.

El facilitador preguntará a los integrantes del grupo, si alguien tiene alguna duda, antes de continuar.

ALIVIANDO LAS MOLESTIAS DEL EMBARAZO (30')

Objetivo

- Discutir diferentes maneras para aliviar los malestares más comunes del embarazo.

Puntos a discutir

1. Malestares comunes durante el primer trimestre
2. Malestares comunes durante el segundo trimestre
3. Malestares comunes durante el tercer trimestre
4. Recomendaciones en caso de presentarse
 - Vómitos y náuseas (sólo durante el 1er trimestre)
 - Ardor o acidez estomacal (3er trimestre)
 - Estreñimiento (1er, 2º y 3er trimestre)
 - Hinchazón de piernas y tobillos (3er trimestre)
 - Necesidad de orinar frecuentemente (1er y 3er trimestre)
 - Dificultad para respirar (3er trimestre)
 - Dificultad para dormir (1er, 2º y 3er trimestre)
 - Dolor de espalda (principalmente en el 3er trimestre)
 - Sudoración (2º y 3er trimestre)
 - Cansancio (1er y 3er trimestre)
 - Secreción vaginal (principalmente en el 3er trimestre)

Sugerencias al facilitador

- Promueva la discusión
- Recalque la importancia de consultar con el médico en caso de persistir las molestias o en caso de que se traten de signos de alarma
- Aclare dudas

Cómo dar la información

La charla que vamos a tratar a continuación se llama “Aliviando las molestias del embarazo”. Como hemos visto en las charlas anteriores, durante el embarazo el cuerpo tendrá una serie de cambios que permitirán que el bebé crezca y se desarrolle dentro de él. Vimos que estos cambios no surgen de repente, sino que se van presentando poco a poco. Por lo tanto, es normal que el embarazo produzca ciertos malestares ya que el cuerpo debe acostumbrarse a los cambios que está teniendo.

Por ejemplo:

- Durante los primeros tres meses no se notan grandes cambios en la parte externa del cuerpo, pero ustedes sí se percatarán de que tienen una serie de molestias como náuseas y vómitos, ganas de orinar frecuentemente, cambios de humor, cansancio y cosquilleo en los senos. Podríamos decir que los primeros tres meses son un período de desequilibrio, ya que su cuerpo debe adaptarse a los cambios que están ocurriendo dentro de él.
- De los 3 a los 6 meses, notarán que su cuerpo ha cambiado por fuera: el vientre y pechos ya han crecido y, por lo tanto, se les nota el embarazo. A pesar de esto, durante este período el vientre aún no ha crecido lo suficiente para

sentirse incómodas y su cuerpo ya ha logrado adaptarse a los cambios internos del embarazo. Este es un período de equilibrio porque se sentirán tranquilas y casi no tendrán molestias.

•De los 6 meses en adelante, su vientre crecerá cada vez más, debido a que el bebé está creciendo muy rápido. Este período es nuevamente de desequilibrio ya que tendrán algunas molestias como dolores de espalda y pies, hinchazón en tobillos y pies, sudoración, cansancio y dificultad para dormir, caminar, respirar, digerir la comida e ir al baño. A los 9 meses su cuerpo tendrá nuevos cambios, ya que se estará preparando para cuando llegue el momento del parto. Estos cambios les producirán otro tipo de molestias como ganas de orinar frecuentemente y aumento del flujo por la vagina.

Como vemos, es normal que tengan malestares durante el embarazo, pero eso no quiere decir que no se pueda hacer nada para disminuirlos. A continuación vamos a ver qué molestias se pueden presentar y algunas recomendaciones para aliviarlas.

¿Qué creen que se puede hacer cuando se tienen...?

1. Vómitos y náuseas:

Recomendaciones:

- Ingerir alimentos en menores cantidades, repartidos en 6 comidas, en lugar de las 3 comidas que normalmente hacemos al día
- Evitar los alimentos condimentados o grasosos
- Tomar líquidos entre, y no durante, las comidas
- Sólo comer algo ligero antes de acostarse. Tratar de merendar ligero, no comer el recalentado del medio día, ya que es más pesada su digestión

Nota: En caso de que las náuseas y vómitos continúen después del tercer mes es indispensable que acudan al médico.

2. Ardor o acidez en el estómago:

Recomendaciones:

- Evitar comidas pesadas, grasosas o condimentadas
- Evitar períodos largos sin consumir alimentos
- Comer algo ligero antes de acostarse

3. Dificultad para defecar:

Recomendaciones:

- Comer alimentos con fibra (cereales, granos no refinados, verduras y frutas)
- Tomar muchos líquidos
- Hacer ejercicio

4. Hinchazón en los tobillos y piernas:

En este caso se debe, antes que nada, acudir al doctor. Si él les dice que es una molestia normal se recomienda:

- Evitar permanecer mucho tiempo de pie
- Descansar con las piernas en alto, por lo menos una vez al día
- Usar zapatos cómodos

5. Necesidad de orinar con frecuencia:

Recomendaciones:

- Evitar tomar líquidos antes de acostarse
- Tomar muchos líquidos durante el día

6. Dificultad para respirar:

Recomendaciones:

- Disminuir las actividades y descansar
- Eleva la cabeza y los hombros con almohadas para que duerman en una posición semisentada

7. Dificultad para dormir:

Recomendaciones:

- Tomar un baño antes de acostarse
- Usar ropa ligera al dormir
- Dormir de lado, ya que les ayuda para respirar y les permite descansar

8. Dolor de espalda:

Recomendaciones:

- Mantener una buena postura
- Usar zapatos con tacón bajo
- Evitar cargar objetos pesados

9. Sudoración:

Recomendaciones:

- Usar ropa ligera
- Tomar muchos líquidos
- Asearse diariamente

10. Cansancio:

Recomendaciones:

- Disminuir sus actividades
- Comer adecuadamente para tener suficiente energía
- Descansar y dormir por lo menos 8 hrs. diarias

11. Flujo por la vagina:

Recomendaciones:


- Asearse diariamente
- Usar paños o toallas sanitarias
- Cambiar diariamente de ropa interior
- Acudir al médico para verificar que no se tiene alguna infección, sobre todo si el flujo tiene mal olor o sangre

En conclusión, si se alimentan adecuadamente, evitan comer alimentos condimentados, grasosos y poco nutritivos; si toman suficientes líquidos entre las comidas; si hacen ejercicio moderado, si descansan y duermen 8 horas diarias como mínimo; si mantienen una buena postura y evitan cargar cosas pesadas; si se visten adecuadamente y mantienen una higiene adecuada; tendrán un embarazo tranquilo con un mínimo de molestias.

El facilitador preguntará a los integrantes del grupo, si alguien tiene alguna duda, antes de continuar.

SESIÓN 4

Mi parto paso a paso



```
graph TD; A[Mi parto paso a paso] --> B[Mi cuerpo después del parto]; B --> C[Amamantando a mi bebé];
```

Mi cuerpo después del parto

Amamantando a mi bebé

SESIÓN 4

Duración	Tema	Materiales
50 min.	Mi parto paso a paso	Lámina: "Cambios en mi cuerpo de los 6 a los 9 meses"
20 min.	Mi cuerpo después del parto	
50 min.	Amamantando a mi bebé	10 tarjetas de preguntas y respuestas elaboradas por el facilitador

MI PARTO PASO A PASO (50')

Objetivos

- Discutir los miedos más comunes con relación al parto
- Brindar información accesible y veraz acerca de las etapas del parto

Puntos a discutir

Factores que incrementan el temor hacia el parto:

- Ignorancia
- Aislamiento
- Nerviosismo

Fases del parto:

- Dilatación
- Expulsión
- Alumbramiento

Signos de urgencia:

- Contracciones (cada 10 minutos con una duración de 30 segundos)
- Expulsión del tapón de moco, por la vagina
- Ruptura de membrana del saco amniótico (la fuente)

Sucesos que ocurrirán en el hospital

Casos especiales

- Cesárea

Sentimientos de la madre y el padre después del parto

Sugerencias al facilitador

- Trate de seguir el orden de la charla, primero mencione los procesos fisiológicos del parto y posteriormente los sentimientos de la madre con relación a los procesos
- No dé la impresión de que el parto es muy doloroso ni tampoco, que no lo es
- Hable despacio y claro
- Utilice analogías para que la información sea mejor comprendida (por ejemplo: para las contracciones, explicar que son como los dolores menstruales, pero más intensos)
- Aclare dudas

Cómo dar la información

A continuación vamos a ver todo lo relacionado con el parto. Pero antes de empezar me gustaría saber si ustedes han tenido la siguiente experiencia:

"Se les ha picado un diente y les duele. Saben que tienen que ir al dentista pero tienen mucho miedo porque es la primera vez que van, no saben qué les va a hacer y han oído a muchas personas decir que duele mucho. Total, llega

el día que tienen que ir. Entran a su consultorio, las sienta en un sillón y les pide que abran su boca. En ese momento sienten mucho miedo, sudan, se ponen muy tensas y, sin darse cuenta, contraen todos los músculos de su cuerpo. El dentista todavía no las toca y ustedes ya están gritando de dolor”.

Este ejemplo nos permite ver cómo el miedo puede producir cambios en nuestro cuerpo, por ejemplo: los músculos se contraen, sudamos, late más rápido nuestro corazón, temblamos, etc. También el miedo puede producir cambios en las sensaciones, por ejemplo: nos podemos sentir tensas, incapaces de movernos y, dependiendo de la situación, podemos o no experimentar dolor.

Lo mismo sucede cuando llega el momento del parto. Para muchas mujeres es una experiencia nueva, desconocen qué sucederá y tienen mucho miedo. Probablemente algunas de ustedes han oído a otras mujeres comentar que es muy doloroso. Si esta es su actitud, es muy probable que el día en que llegue el momento de dar a luz, su cuerpo estará tenso, tembloroso, sudarán frío y, por lo tanto, sentirán mucho dolor.

Se preguntarán: ¿cómo podemos luchar contra el miedo? La respuesta es sencilla, hay que luchar contra aquello que lo provoca. Existen tres cosas que pueden provocar este miedo:

1. La ignorancia

Si ustedes desconocen en qué momento deben de asistir al hospital para que atiendan su parto, ¿qué ocurrirá en su cuerpo y con su bebé durante el mismo?, ¿cuánto durará?, ¿por qué es necesario que estén presentes un médico y una enfermera?, etc.; el parto se convertirá en algo totalmente misterioso y, por lo tanto, causará miedo. Pero, por el contrario, si se informan, el parto ya no será algo misterioso y ya no tendrán tanto miedo cuando llegue ese momento.

2. El aislamiento

Cuando enfrentamos una situación estando solas nos da más miedo que cuando estamos acompañadas. Por eso es importante que durante el embarazo busquen la compañía de diferentes personas; ya sea su pareja, sus padres, tías, primas, amigas, etc.

Recuerden que durante el parto no estarán solas, el personal del hospital (médicos, enfermeras, trabajadoras sociales), estarán presentes y vigilando que todo salga bien. Ellos les informarán qué deben hacer en todo momento y, así, no se sentirán solas.

3. Nerviosismo

Si ustedes se han cuidado durante el embarazo, es decir, si han asistido regularmente a sus consultas médicas y han hecho todo lo que el médico les ha indicado, si se han alimentado correctamente, han hecho ejercicio, dormido bien y no han consumido sustancias que perjudiquen su salud o la de su bebé (como alcohol, cigarro y drogas); podrán estar tranquilas de que han hecho todo lo que está en sus manos para que todo salga bien.

Lo anterior no quiere decir que no van a tener dolor durante el parto. El dolor es muy importante porque es una forma que utiliza el cuerpo para avisarles que el momento del parto ha llegado. Si no sintieran ese dolor, no sabrían en qué momento nacería el bebé y, por lo tanto, no les daría tiempo de prepararse; incluso podría nacer en cualquier lugar: en el camión, en el parque o en el metro. Pero si superan ese miedo, su cuerpo estará relajado cuando se aproxime el momento del parto y, así, lograrán controlarse y sentir menos dolor.

Esta charla se llama “Mi parto paso a paso”, y vamos a revisar muchas cosas sobre el parto, por ejemplo:

- Cómo se anuncia
- Cómo comienza
- Cuándo es el momento oportuno para ir al hospital
- Cuánto tiempo durará
- Qué ocurrirá en el hospital
- Cómo podemos cooperar con el médico para que el nacimiento del bebé sea más fácil

El parto se puede ver de dos maneras:

1. Desde adentro, es decir, lo que ocurre en el interior del cuerpo
2. Desde afuera, es decir, cómo se sentirán antes, durante y después del parto

Vamos a comenzar con lo que ocurrirá dentro de su cuerpo.

El parto es la salida del bebé del interior de su cuerpo hacia fuera. Para que el bebé pueda salir necesitan ocurrir dos cosas:

1. El bebé tendrá que salir de su útero, en donde se ha hospedado durante 9 meses.
2. Una vez que ha salido del útero deberá pasar por la vagina, que es como un túnel que tendrá que recorrer para salir de su cuerpo

¿Cómo va a ocurrir esto?

1. Salida del bebé por el útero

Ya habíamos visto que el bebé se desarrolla dentro del útero y que, generalmente, al 9° mes del embarazo, se voltea y acomoda su cabecita hacia abajo, preparándose para nacer. Recordemos que el bebé se encuentra dentro de la bolsa o saco amniótico, que es como una burbuja transparente que lo protege. A través de la placenta y del cordón umbilical, la madre transmite al bebé los alimentos, oxígeno y todo lo que necesita. El cuello del útero es la única salida y está cerrado por un tapón de moco. Para que el bebé pueda salir del útero es necesario que:

- a. Salga de su casita llena de agua, que lo protege
- b. Que se dilate o se abra el cuello del útero
- c. Que se zafe el tapón de moco que cierra la salida del útero

Y ustedes se preguntarán ¿cómo es posible que ocurra esto? Pues, así como un coche necesita un motor para caminar, su bebé necesita de un motor que lo impulse hacia delante, para salir del útero y, posteriormente, salir de su cuerpo.

Este motor es lo que se conoce como contracciones del útero. Cuando llegue el momento del parto, sentirán las contracciones como cólicos y son los famosos “dolores del parto”.

Para entender qué es una contracción, vamos a extender y doblar nuestro brazo para ver nuestro “conejo”. Cada vez que lo extendemos, nuestro músculo se relaja y se alarga, cuando lo doblamos nuestro músculo se contrae.

El útero también puede relajarse y contraerse porque es un músculo. Pero a diferencia de los músculos de nuestro brazo, no se pueden controlar las contracciones del útero, porque son involuntarias. Cuando el bebé ya está listo para nacer, el útero encenderá ese motor, es decir, empezará a contraer sus músculos

para empujar al bebé hacia fuera. Las contracciones, al igual que el motor de un coche, tienen diferentes velocidades. Al principio son muy lentas y algunas veces ni se dan cuenta de que ya empezaron. Pero a medida de que se acerca el momento del parto, serán más fuertes y durarán más tiempo.

¿Cómo funcionan las contracciones del útero?

Imagínense que su útero es como un globo. Dentro de él se encuentra su bebé viviendo cómodamente en su casita llena de agua. En la parte de abajo del útero está el cuello, el cual está cerrado por un tapón de moco. Cuando el bebé ya está listo para nacer, la parte de arriba del útero empezará a contraerse y relajarse. Con cada contracción el cuello empezará a abrirse o dilatarse. A medida que el cuello se dilata, se zafará el tapón y se verá la casita del bebé que estará tratando de salir.

Las contracciones actúan para dilatar el cuello. Además, las contracciones continuarán tratando de empujar la casita del bebé hacia afuera, pero como es muy grande y no puede salir, se romperá el saco amniótico (la burbuja), dejando salir el agua que contenía. A esto se le conoce como la “ruptura de la fuente” y sentirán como si se hubieran orinado. Después se verá la cabecita del bebé que hará presión sobre el cuello del útero para que, poco a poco, se abra completamente y lo deje pasar a la vagina. Se dice que la primera fase del parto se acaba cuando el cuello del útero se abre o se dilata completamente, para dejar salir al bebé del útero. Esta fase recibe el nombre de “Fase de dilatación”.

2. Salida del bebé del cuerpo de la madre

A esta fase del parto se le llama “Fase de expulsión”, porque durante ésta el bebé se deslizará por la vagina para salir del cuerpo de su madre.

Para que esto sea posible, es necesario que las contracciones continúen para empujar al bebé hacia afuera. Generalmente, lo primero que verá el médico será su cabecita, pero a medida que continúen las contracciones y con la ayuda del médico saldrán sus hombros, brazos, tronco y piernas. Cuando sale el bebé concluye la fase de expulsión. Una vez que ha nacido, el médico cortará el cordoncito que todavía lo une a la placenta y al cuerpo de la madre. Esto es importante porque, por primera vez, el bebé respirará por sí solo utilizando sus pulmones y, de ahora en adelante, tendrá que aprender a avisar cuando tenga hambre y necesite alimento, cuidados y apapachos.

Pero el parto no ha concluido aún para la madre, todavía falta la tercera parte que se llama “Fase de alumbramiento”, durante la cual, el cuerpo expulsará lo que quedó de la casita del bebé, que es la placenta y el resto del cordón que las unía. En esta fase las contracciones continuarán, pero esta vez más lentas y menos dolorosas.

Ya vimos que para que el bebé pueda salir del cuerpo de su madre, necesita un motor que son las contracciones. También vimos que el parto se divide en tres fases:

1. Fase de dilatación: Durante la cual el cuello del útero se abre, el tapón de moco se desprende y la fuente se rompe para permitir que el bebé salga del útero. Esta fase es la más larga y dura en promedio como 8 horas, en ocasiones puede durar más tiempo o ser más rápido.
2. Fase de expulsión: Durante la cual el bebé se desliza por la vagina para salir al exterior. Esta fase es más corta que la anterior, sólo dura como media hora.
3. Fase de alumbramiento: Durante la cual se expulsa lo que queda de la casita del bebé. Esta fase es menos dolorosa y sólo dura unos minutos.

El facilitador preguntará a los integrantes del grupo, si alguien tiene alguna duda, antes de continuar.

Ahora pasaremos a ver qué van a sentir antes, durante y después del parto, es decir, cómo sabrán que es el momento oportuno para ir al hospital, ¿qué va a pasar cuando llegue?, ¿cómo pueden ayudarle al médico y a la enfermera para facilitar el nacimiento del bebé?.

¿Cómo les avisa su cuerpo que es hora de ir al hospital?

Tres cosas les avisarán que el nacimiento del bebé se aproxima:

1. Expulsión del tapón de moco: Notarán que esto sucede porque saldrá un tapón de moco con sangre por su vagina. Esta es una señal que su cuerpo les manda, para avisarles que es el momento de ir al hospital.
2. Aparición de las contracciones uterinas: Ya se comentó que las contracciones son el motor que empuja al bebé al exterior, y que al igual que un motor, tienen diferentes velocidades. Algunas contracciones aparecen en los últimos meses del embarazo, porque ésta es la manera en que el cuerpo ensaya para cuando se acerque el momento del parto. Al principio van a sentir como un endurecimiento del vientre, son espaciadas y no duelen, pero poco a poco, aumentarán de velocidad e intensidad: se volverán más seguidas, prolongadas y, en la mayoría de los casos, dolorosas. Cuando las contracciones se repiten cada 5 minutos y tienen una duración de 30 segundos cada una, es necesario ir al hospital, si está cerca de la casa. Si están más retirado, hay que considerar ir al hospital cuando son cada 15 minutos y duran entre 15 y 30 segundos.
3. Rompimiento de la fuente: Cuando esto ocurre se dice que “se rompió la fuente” y lo notarán porque les sale líquido por la vagina y se sentirán mojadas, como si se hubieran orinado. Este es otra señal que indica que llegó el momento de ir al hospital lo más rápido posible.

Cuando les suceda alguna de estas tres cosas, deben acudir inmediatamente al hospital. Antes de salir no tomen alimentos, alcohol o tranquilizantes porque esto puede dificultar el parto y hacerlo más prolongado. También deben tratar de mantenerse tranquilas y de preferencia que una persona las acompañe al hospital. Deben checar cuánto tiempo hacen al hospital, para tomarlo en cuenta en el momento necesario.

Uno de los temores más comunes de las futuras mamás es pensar que en el momento de que tengan que ir al hospital se encuentren solas y sea de noche. Para que estén tranquilas les recomendamos estar preparadas, es decir, que tengan lista una maletita con lo que ustedes y su bebé necesitarán en el hospital, así como, los documentos que el hospital les pide para su ingreso. También, tengan a la mano los teléfonos de vecinos, amigas, parientes, en fin, personas que puedan, en un determinado momento, llevarlas al hospital.

Al llegar no deben preocuparse ya que las trabajadoras sociales arreglarán con sus familiares o amigos, todos los trámites necesarios para ingresarlas y les brindarán ayuda por si algo se les olvidó. Mientras tanto pasarán con el médico o una enfermera que las revisará para asegurarse que realmente ha empezado el trabajo de parto, es decir, la fase de dilatación. Ya que pueden suceder dos cosas:

1. Que sea una falsa alarma, y entonces las regresen a su casa. No deben de incomodarse si esto ocurre. Es preferible que ustedes acudan al hospital si notan cualquier cambio a no ir y tener su parto fuera del hospital.
2. Que efectivamente ha comenzado la dilatación del cuello. Si el médico o la enfermera ven que

aún falta tiempo para que nazca el bebé es posible que las manden a caminar un rato, para dar tiempo a que el cuello del útero se abra más.

Cuando el cuello está más abierto, las pasarán a otra sala con otras mamás que también van a tener a sus bebés. Una enfermera las ayudará a desvestirse y las lavará bien para evitar que el bebé pueda contraer una infección al nacer. En este lugar van a estar un rato largo, mientras se acaba de dilatar su cuello. El médico constantemente va a entrar para revisarlas y checar que su bebé se encuentre cómodo y tranquilo. En este momento ustedes pueden cooperar con él manteniéndose tranquilas y relajadas.

No deben espantarse si oyen a otras mamás gritando mucho, ya que probablemente ellas no se han informado como ustedes y no son capaces de vencer el miedo.

Cuando se haya terminado de dilatar su cuello, las pasarán a otra sala para la segunda parte del parto, es decir, la fase de expulsión. Las enfermeras las acomodarán en una silla especial y las cubrirán con sábanas limpias, libres de microbios. Los médicos y sus ayudantes se vestirán con ropa especial, y usarán cubre bocas y guantes.

Como recordarán en esta fase se desliza el bebé por la vagina hasta salir. En ocasiones, y si el médico lo cree conveniente, les hará un pequeño corte en la vagina que después coserá. Esto lo hace para que el bebé salga con mayor facilidad y no les duela mucho. En este momento es muy importante que escuchen al médico y traten de colaborar con él siguiendo todas sus instrucciones. Continuarán las contracciones, pero esta vez más intensas, durante las cuales deberán respirar profundo y empujar con fuerza para ayudarle a su cuerpo a sacar al bebé.

Cuando el bebé asome su cabecita, el médico ayudará a que salga el resto de su cuerpo. Cuando haya acabado de salir le cortará el cordón, lo cual no le causa al bebé ningún dolor. Otro médico se encargará de limpiarlo, de taparlo, de aspirarle sus flemitas y revisará que esté saludable. En este momento les enseñarán a su bebé.

En la fase de alumbramiento, el médico las revisará para asegurarse que la placenta haya salido completa, porque si queda algo puede traerles complicaciones posteriores.

Así termina el difícil pero feliz y maravilloso momento del nacimiento de su bebé. Todos los esfuerzos, cuidados y atenciones han valido la pena porque ahora estarán sanas y su bebé también.

Lo que acabamos de describir es un parto natural, sin embargo, a veces, el médico se da cuenta de que el bebé es muy grande o está en una posición que hace difícil el parto natural. Actualmente, para evitar lo más posible que el bebé o la madre sufra, se decide hacer una operación llamada cesárea.

En este caso las dormirán, para abrirlas el vientre y sacarán por ahí al bebé y su casita. Cuando terminan les cosen la herida y en unas semanas ya estará completamente cerrada.

Después de tener al bebé las pasarán a sus camas donde, tan pronto sea posible, se los llevarán para que puedan abrazarlo, platicarle y darle pecho por primera vez. Les enseñarán cómo amamantarlo, cambiarlo, bañarlo y cuidar su ombligo.

Después de 9 meses de estar el bebé hospedado dentro de su cuerpo, por primera vez lo tendrán en sus brazos y podrán mirarse mutuamente. Su bebé las mirará entretenidamente, verá sus ojos, su nariz.

En este momento es normal que se sientan invadidas por una serie de emociones. Algunas de ustedes pensarán que ya lo conocían e inmediatamente se sentirán enamoradas de él. Otras probablemente ni se imaginaban cómo iba a ser. También es probable que algunas de ustedes, de repente, se sientan invadidas por un pensamiento de mucha responsabilidad y se preguntarán si serán capaces de ocuparse de él, de ser una buena madre. Estas emociones que sentirán probablemente las confundan pero, no deben de asustarse, todos estos sentimientos y pensamientos se irán borrando cuando tengan a su bebé en brazos, tocándolo, platicándole, acariciándolo y alimentándolo.

En la mayoría de los casos, es un error pensar que el amor maternal se siente inmediatamente. La mayoría de las mamás no lo experimentan así. Generalmente este amor se desarrolla lentamente y crece a medida que se relacionan y conocen más a su bebé.

A diferencia de ustedes que, desde antes de que naciera su bebé tuvieron un íntimo contacto con él, para algunos padres la paternidad llega cuando nace, cuando lo tienen por primera vez en sus brazos. Al bebé le gustará sentirlo al lado suyo, ya que las sensaciones que recibe de él son nuevas. Le gustará que su padre lo cargue, lo cambie, hable y juegue con él. Él sentirá que su cara, voz, olor y forma de cargar son diferentes a las de su madre y, poco a poco, los irá reconociendo mejor.

Hemos visto cuáles son las señales que indican que ha llegado el momento de ir al hospital para atender el parto. También vimos qué ocurrirá en el hospital y lo que probablemente sentirán durante y después del parto.

El facilitador preguntará a los integrantes del grupo, si alguien tiene alguna duda, antes de continuar.

MI CUERPO DESPUÉS DEL PARTO (20')

Objetivo

- Discutir y promover los aspectos más importantes del cuidado del cuerpo después del parto

Puntos a discutir

1. Duración del puerperio
2. Cambios en el cuerpo después del parto
 - Involución del útero
 - El funcionamiento de los órganos que regresarán a su estado anterior al embarazo
 - Regreso de la menstruación
 - Producción de leche
 - Signos de alarma durante el puerperio
3. Cuidados durante el puerperio:
 - Descansar
 - Aseo diario
 - Alimentarse adecuadamente
 - Evitar las relaciones sexuales
 - Espaciar los embarazos
 - Acudir al médico
4. Producción de leche

Sugerencias al facilitador

- Promueva la participación
- Haga hincapié en el uso del condón en caso de que la adolescente decida tener relaciones sexuales
- Aclare dudas

Cómo dar la información

Una vez que nace el bebé los cambios que había sufrido el cuerpo de la madre, poco a poco, desaparecerán para lograr que su cuerpo regrese al estado en que se encontraba antes del embarazo:

1. El útero regresará a su tamaño anterior poco a poco
2. El funcionamiento del corazón y de los pulmones disminuirán hasta llegar a su nivel anterior
3. Los ovarios y las trompas de Falopio regresarán a su tamaño y funcionamiento anterior.
4. Empezará nuevamente el ciclo menstrual después de varias semanas

El cuerpo tarda aproximadamente 6 semanas para regresar a su funcionamiento normal. A este tiempo se le conoce como "cuarentena" o puerperio; y es natural que durante el puerperio se sientan cansadas y tristes. Esto se debe al cambio de niveles de hormonas después del embarazo. Es importante que sepan que tendrán dolores tipo cólico después del nacimiento de su bebé, a esto se le conoce como "intuertos", y se deben a las contracciones del útero para regresar a su tamaño normal. También tendrán sangrado durante algunos días como si fuera su menstruación.

Es muy importante que durante este período pongan especial atención al cuidado de su salud, y para ello se recomienda que deban:

a) Descansar: Esto no significa que deban estar todo el día acostadas sin hacer nada. Tan pronto se los autorice el médico, deberán levantarse ya que esto permitirá que su recuperación sea más rápida. Pero sí es importante que caminen, eviten las actividades que las fatiguen como subir constantemente escalones y / o cargar objetos pesados.

Hay que dormir, en la medida de lo posible, por lo menos, 8 horas diarias.

b) Cuidar el aseo personal: Es necesario asearse diariamente, lavarse los dientes, cuidar su cabello, mantener las uñas cortas (para no lastimar al bebé), y usar ropa limpia. Lo anterior, con el fin de evitar que adquieran alguna infección. Es normal que salgan algunos restos de sangre por la vagina, por lo que se recomienda que utilicen toallas sanitarias o paños limpios y los cambien constantemente.

c) Alimentarse adecuadamente: Con la finalidad de que su recuperación sea más rápida, y puedan darle pecho al bebé. Ingerir abundantes líquidos. No tomes alimentos que te recomienden como cerveza o pulque, ya que estos no te producen más leche y si daña a tu bebé.

d) Evitar tener relaciones sexuales: Si por algún motivo deciden tener relaciones sexuales antes de que termine el puerperio, su pareja deberá utilizar un condón, que es un método que las protege de no volverse a embarazar o contraer alguna enfermedad.

e) Acudir al médico: Es recomendable que acudan al médico para que revise que su cuerpo esté regresando satisfactoriamente a su estado anterior al embarazo. Si por algún motivo, tienen fiebre, dolores fuertes de cabeza o en el vientre, les sale flujo de mal olor o demasiada sangre por la vagina, deben acudir inmediatamente al médico.

Generalmente, el puerperio termina cuando aparece la regla. Sin embargo, hay chicas que sí tienen sangrado durante este período, pero éste es irregular. Poco a poco, se irá regulando la regla. Pero ¡OJO!, aunque no les haya bajado la regla sí pueden quedar embarazadas, por lo que, si tienen relaciones sexuales, deberán protegerse con un condón.

Después de 6 semanas de haber dado a luz, se sentirán como nuevas, sin embargo, su cuerpo tardará 3 años más para recuperarse totalmente. Por lo tanto, no es aconsejable tener embarazos seguidos.

Mientras que muchos de los órganos regresarán a su estado anterior al embarazo, hay otros que aumentarán su funcionamiento una vez que nazca el bebé. Este es el caso de los pechos. Como habíamos visto, durante el embarazo los pechos empiezan con la producción de leche. Esto lo notarán porque se agrandan y les saldrá un líquido amarillento por los pezones, este líquido se llama calostro. A partir del 3er día del nacimiento del bebé, sentirán que sus pechos se volverán duros y pesados, porque han empezado a producir leche. Deben dar masaje a sus senos para facilitar que salga la leche. En ocasiones se hacen bolitas en ellos, y pueden doler.

El facilitador preguntará a los integrantes del grupo, si alguien tiene alguna duda, antes de continuar.

AMAMANTANDO A MI BEBÉ (50')

Objetivo

o Informar a las adolescentes sobre la importancia y beneficios de la lactancia materna

Puntos a discutir

1. Beneficios de la lactancia materna
2. Verdades y mitos sobre:
 - El calostro
 - Otros tipos de alimentación (agua, té)

- Alimentación de la madre
- Colocación del bebé
- Posiciones al amamantar
- Cuidados de los pechos

Sugerencias al facilitador

- Estimule la discusión
- Aclare dudas
- Motívelas a continuar dando pecho
- Respete la decisión de algunas participantes de no dar pecho

Cómo dar la información

El facilitador comentará que amamantar al bebé es una experiencia muy bonita, siempre y cuando, deseen hacerlo y no se sientan obligadas. Hay situaciones especiales en donde una madre no puede amamantar a su bebé. Pero si la mamá es saludable y no hay contraindicaciones médicas (por ejemplo: que la mamá tenga que tomar medicamentos), puede amamantarlo.

¿Quiénes de ustedes desearon darle pecho a su bebé?

Cuando se desea algo y se sabe que dará alegría y beneficios, estamos más dispuestas a hacerlo. Por ejemplo: ¿a ustedes qué les hizo desear darle pecho a su bebé? El desearlo implica saber que la leche materna brinda al bebé y a la madre, alegría y muchos beneficios. Lo desean porque consideran que es el mejor alimento para el bebé, ya que, además de ser muy nutritiva, es fácil de digerir y lo protege de enfermedades. También puede ser por comodidad, ya que siempre está fresca, lista y a la temperatura adecuada. Pero, sobre todo, lo desean porque establecen una relación profunda de afecto y amor con su bebé.

Ejercicio

Ahora vamos a hacer un juego que se llama “Aconsejando a Miriam”.

“Miriam es una muchacha joven como ustedes. Hace 4 días que nació su bebé y le está dando pecho pero tiene muchas dudas acerca de la manera de hacerlo. Va a casa de Juanita, su vecina, para preguntarle sus dudas. Juanita tiene 3 hijos y a los 3 les ha dado pecho. Vamos a ver qué dudas tiene Miriam y quiero que me digan si lo que contesta Juanita es correcto o no y por qué”.

Pregunta 1

Miriam: Si mi leche es aguada y de color amarillo ¿estará buena?

Respuesta 1

Juanita: Lo que pasa es que todavía no te ha bajado la leche. Ese líquido no lo llena y le produce diarrea.

Falso: La apariencia de la leche cambia de acuerdo a las necesidades que va teniendo el bebé. En los primeros días (incluso durante el embarazo), los pechos producen un líquido aguado y amarillento que se llama calostro. El calostro tiene ingredientes especiales que, además de ser muy nutritivos, permiten que el bebé los digiera fácilmente. La leve diarrea que produce es normal ya que también tiene la función de limpiar el estómago del bebé. A medida que el bebé crezca, la leche empieza, poco a poco, a hacerse más blanca y espesa. Este tipo de leche tiene los ingredientes necesarios que requiere en ese momento el bebé, para crecer fuerte y sano.

Pregunta 2

Miriam: ¿Qué le doy de comer a mi bebé mientras me baja la leche?

Respuesta 2

Juanita: Síguele dando pecho pero, para que se llene, dale leche en un biberón

Falso: Como vimos, el calostro tiene todos los nutrientes que necesita. Si la mamá le da de otra leche al bebé, puede caerle mal porque su estomago todavía no está preparado para digerirla. Además, como es difícil de digerir, el bebé se siente lleno durante un tiempo largo y, por lo tanto, no va querer tomar pecho. Esto disminuye la cantidad de leche que la madre produce, porque el bebé ya no está mamando con la frecuencia necesaria para estimular su producción.

Pregunta 3

Miriam: ¿Si tiene sed?

Respuesta 3

Juanita: Dale agua o té

Falso: La leche materna tiene toda el agua que el bebé necesita, por lo tanto, no deben darle agua o té.

Pregunta 4

Miriam: ¿Qué debo de hacer para que me baje la leche?

Respuesta 4

Juanita: Toma mucha leche y atoles

Falso: Existe la creencia de que la leche que toma la madre es la misma que se le da al bebé al amamantarlo. Esto es falso. La leche de pecho está compuesta por una gran variedad de nutrientes que la leche de vaca no tiene. Por lo tanto, para dar pecho, la madre necesita comer más, para alimentarse y alimentar a su bebé, y comer mejor para que la leche que produzca tenga todos los nutrientes necesarios para su bebé. Para aumentar la producción de la leche, es necesario que la madre tome muchos líquidos, de 8 a 10 vasos al día (2 litros por lo menos). Los atoles sólo engordan y no aumentan la producción de leche.

Pregunta 5

Miriam: ¿Cada cuándo debo darle pecho a mi bebé?

Respuesta 5

Juanita: Cada vez que te lo pida

Cierto: Son ellos los que sienten hambre y los únicos que saben cuándo necesitan alimento. Además es importante recordar que entre más pecho le de la madre, más leche producirá.

Pregunta 6

Miriam: En la noche, ¿debo darle pecho cada vez que quiera?

Respuesta 6

Juanita: Claro que no, lo vas a volver malcriado

Falso: Si el niño pide pecho en la noche es porque tiene hambre y se le debe alimentar. Además, recuerden que al darle pecho, no sólo le dan alimento, sino que también le dan amor, confianza y seguridad. Pero no se preocupen, a medida que el bebé crezca va a dormir más, por lo que, poco a poco, les va a pedir menos pecho por la noche.

Pregunta 7

Miriam: ¿Cómo puedo saber si está comiendo lo suficiente?

Respuesta 7

Juanita: Si hace pipí varias veces al día, está comiendo bien

Cierto: Si el bebé está orinando 6 veces al día o más, está recibiendo suficiente cantidad de leche. Pero esto sólo es cierto cuando se le está dando solamente el pecho. Si ustedes le dan agua u otra bebida además de la leche materna, el agua producirá que orine mucho aunque no reciba suficiente leche. Asimismo, si cada mes lo llevan con el médico, él lo pesará y les dirá si está comiendo lo suficiente.

Pregunta 8

Miriam: ¿Cuál es la mejor posición para darle pecho a mi bebé?

Respuesta 8

Juanita: La que más te acomode

Cierto: Algunas mamás prefieren sentarse y otras, en cambio, se sienten mejor acostadas. Carga a tu bebé, acomódalo al seno, con tus dedos pon el pezón en su boca. Es probable que en las primeras ocasiones no lo agarre bien. Ambos deben aprender. Mientras lo amamantas, estimula tu seno y no dejes de hablarle y decirle cuanto lo amas.

Pregunta 9

Miriam: ¿Debo lavarme mis pechos antes de darle de comer?

Respuesta 9

Juanita: Claro, con agua y jabón, porque si no lo haces se puede enfermar

Cierto: Es necesario que se limpien los pechos antes de amamantar, puede ser con una toallita con agua, no es necesario usar jabón en cada ocasión. El baño o aseo diario y el cambio de ropa interior son necesarios para mantener los pechos limpios. Evita lavar los pechos con jabón directamente, porque se reseca la piel, lo cual provoca que se agrieten con mayor facilidad.

Pregunta 10

Miriam: ¿Por qué se me agrietan los pezones?

Respuesta 10


Juanita: Porque le estás dando mal el pecho

Cierto: La razón principal por lo que se agrietan los pechos es por una mala posición del bebé. Para colocarlo correctamente, el bebé debe tomar el pezón y gran parte de la areola dentro de su boca y así formar una tetilla. Si el bebé sólo toma el pezón, no puede alimentarse bien lo cual provoca que chupe con más fuerza. Esto lastima los pechos de la madre. Si sus pechos ya están agrietados no suspendan el amamantamiento, pero es muy importante que corrijan la colocación del bebé. Pueden amamantar a su bebé en diferentes posiciones para que no les duela tanto. También es recomendable que, entre una comida y otra, expongan sus pechos al aire y al sol y, después de amamantar, dejen una gota de leche en el pezón ya que se ha visto que esto ayuda a que los pechos cicatricen más rápido. No se les olvide que para retirar al bebé una vez que haya concluido de amamantar, lo hagan poniendo su dedo pequeño entre la boca y el pecho para que el bebé lo suelte. Deben dar en tiempos de 10 a 15 minutos por pecho. Procuren cambiarlo durante el amamantamiento de manera alternada. Así le pueden dar más cantidad de leche, y estimularán en ambas glándulas mamarias, la producción de leche.

El facilitador preguntará a los integrantes del grupo, si alguien tiene alguna duda, antes de continuar.

SESIÓN 5

Cuidando a mi bebé



```
graph TD; A[Cuidando a mi bebé] --> B[Alimentando a mi bebé]; B --> C[¿Cómo crece y se desarrolla mi bebé?];
```

Alimentando a mi bebé

¿Cómo crece y se desarrolla mi bebé?

SESIÓN 5

Duración	Tema	Materiales
45 min.	Cuidando a mi bebé	16 tarjetas elaboradas por el facilitador con preguntas acerca de los cuidados del bebé
35 min.	Alimentando a mi bebé	Figuras de alimentos (previamente elaboradas por el facilitador)
30 min.	¿Cómo crece y se desarrolla mi bebé?	

CUIDANDO A MI BEBÉ (45')

Objetivo

- Las adolescentes aprenderán los cuidados que requiere su bebé durante el primer año de vida

Puntos a discutir

1. Higiene:
 - Baño
 - Cuidados del ombligo
 - Cuidados de las uñas
 - Vestido
2. Razones por las que llora
3. Posición para acostarlo
4. Requisitos para el cuarto donde duerme el bebé
5. Consulta médica
6. Cuidados en caso de fiebre o diarrea

Sugerencias al facilitador

- Coloque las sillas en forma de círculo
- Intégrese al grupo
- Explore los sentimientos relacionados al cuidado del bebé
- Estimule la discusión
- Aclare dudas
- Motive a las adolescentes a cuidar a su bebé

Cómo dar la información

Con la llegada del bebé, la madre o los nuevos padres (si cuentan con pareja), requerirán acostumbrarse a la presencia de una nueva persona en la casa y tomará tiempo conocerla y aprender cómo cuidarla.

Tal vez algunas de ustedes se sentirán temerosas e inseguras sobre su capacidad para ser madres. Verán a su bebé tan chiquito e indefenso que no sabrán si van a poder responder a todas sus necesidades. Es probable que tengan miedo hasta de cargarlo o bañarlo, por temor a que se les resbale. Esta inseguridad es normal pero si se informan, tienen paciencia, y le dan mucho amor, poco a poco, esa inseguridad irá desapareciendo, al ver que el bebé ha aprendido a quererlas y a disfrutar de su compañía.

Ahora vamos a ver un tema que se llama "Cuidando a mi bebé". Para ello, nos vamos a sentar en círculo para que entre todos: mamás y papás (abuelitos, tíos, etc.), se compartan las experiencias y dudas que existan respecto a los cuidados del bebé en sus primeros días de vida.

Les voy a leer unas preguntas para que ustedes comenten su opinión, y así se puedan resolver dudas y aprendamos juntos sobre el cuidado del bebé.

Preguntas

¿Cómo se han sentido ahora que tienen un bebé en casa?

Facilitador: El tener un bebé es motivo de alegría, pero también implica una gran responsabilidad. Hay que informarse sobre los aspectos más importantes con relación a su cuidado, para que así crezca y se desarrolle saludablemente, en un hogar tranquilo, seguro y con mucho amor.

¿Cada cuándo lo bañan?

Facilitador: Hay que bañar o asear al bebé todos los días. El baño lo reconforta, lo relaja y sobre todo lo ayuda a mantenerse fresco y saludable.

¿Qué necesitan para bañarlo?

Facilitador: Es necesario que el lugar donde bañen al bebé, esté libre de corrientes de aire, para evitar que se enferme. Antes de empezar a bañarlo, hay que tener a la mano todo lo que se va a necesitar, es decir, jabón, toalla, pañales y ropa limpia. Se recomienda llenar una tina (aproximadamente unos 15 cms.), y cerciorarse que el agua esté tibia (para ello pueden introducir su codo, y checar la temperatura).

¿Cómo lo bañan?

Facilitador: Con la mano y el brazo derecho (si son zurdos, es con el brazo izquierdo) se sostiene la cabeza y la espalda del bebé, y con la otra mano lo bañan. Se empieza por la cabeza, la cara, el cuello y continúan hacia abajo, por su cuerpo, brazos y piernas. Lo último que lavan son sus genitales y su ano. Es importante que laven muy bien los pliegues, es decir, atrás de las orejas, debajo de sus brazos y entre las piernas. Hay que evitar que el jabón entre a sus ojos, oídos y nariz.

Para lavar los genitales de una niña hay que abrir un poco los labios mayores y con su mano, agua y jabón lavarle cuidadosamente. Después le lavarán sus nalgas y ano.

Para lavarle los genitales a un niño, deben bajar cuidadosamente, hasta donde se pueda, el prepucio que cubre la cabeza del pene y lavar el área muy bien con agua y jabón. Esto se hace porque ahí pueden acumularse orina o excremento. Una vez que terminaron de lavarlo, continúan con su ano. Es importante que siempre laven primero los genitales y hasta el último el ano para evitar infecciones. Recuerden que todas las partes del cuerpo son necesarias por lo que requieren cuidados.

Desde pequeño, el bebé irá descubriendo su cuerpo. Cuando lo bañen nombren cada una de sus partes, para que vaya aprendiendo a identificarlas. Algo muy importante es que nunca dejen solo al bebé en la tina.

¿Cómo deben cuidar su ombligo?

Facilitador: El resto del cordón umbilical que después será su ombligo, es un pedazo de tejido que se cae solo, entre los 5 y 7 días después de su nacimiento. Cuando bañan al bebé es necesario lavarle su ombligo con agua y jabón y, al terminar, secarlo muy bien y suavemente, con una toalla (no deben jalarlo). Después se viste. Cuando se caiga el cordón no lo debemos de cubrir con gasas, vendas o fajas; ni ponerle objetos como canicas o monedas, porque le podemos provocar una infección en lugar de ayudarle a que cicatrice más pronto.

¿Le cortan las uñas de sus manos y de sus pies?

Facilitador: Si nosotras no nos cortamos las uñas de nuestras manos y pies, podemos ver cómo se acumula la mugre. También puede suceder que nos rasguñemos o rasguñemos a alguien. Lo mismo sucede con el bebé: lo que hacen algunas mamás es ponerles guantes, pero esto no es conveniente porque el guante también se ensucia y además, ¿cómo le vamos a quitar del placer de tocar y sentir! También es peligroso porque el bebé puede tragarse alguna pelusa que suelte el guante.

Podemos cortarle las uñas con una tijerita o con un cortaúñas, nunca con los dientes, ya que la saliva puede producirle alguna infección. Y no se preocupen, si lo hacen con cuidado, nada le va a pasar. Sólo tomen bien su manita para evitar que haga un movimiento brusco.

¿Qué ropa debe usar?

Facilitador: Los bebés crecen muy rápido durante los primeros meses de vida, por lo que, en poco tiempo, la ropa que esté usando ya no le va a quedar. Para que no gasten mucho les aconsejamos que tengan sólo lo indispensable, tomando en cuenta que hay que cambiarlo varias veces al día.

Es importante que su ropa no le apriete y que vaya de acuerdo al clima o a la temperatura del lugar donde vivan; ya que en ocasiones aunque haga mucho calor, las mamás traen al bebé muy abrigado y cuando lo destapan ven que el pobre está sudando. Tampoco conveniente que la ropa le quede muy grande, pues limita sus movimientos.

¿Es conveniente que lo envolvamos “en forma de taco”?

Facilitador: No. Se debe cubrir al bebé dejando siempre libres sus brazos y piernas, ya que se favorece el movimiento, el cual es indispensable para que se desarrolle adecuadamente.

¿Por qué han visto que llora su bebé?

Facilitador: Un bebé llora para comunicarnos que algo le pasa. No sólo llora porque tiene hambre o porque está mojado, también puede llorar porque tiene frío o calor, puede estar enfermo o simplemente aburrido y desear compañía. También puede estar cansado y no puede dormir. Poco a poco las mamás, van a aprender a distinguir la razón por la que llora, ya que llorará de un modo cuando esté mojado, de otro cuando tenga hambre, en fin, el bebé les hará notar la diferencia. Si el bebé no parece tener hambre, estar cansado o incómodo, podemos intentar varias cosas para entretenerle:

1. Darle cosas para que mire (sonajas, muñecos de tela, etc.). A los bebés les gusta mirar cosas brillantes, que se muevan y, sobre todo, las caras de las personas.
2. Darle algo para que escuche. Les encanta la música y los sonidos rítmicos. También les gusta escuchar la voz de las personas.
3. Tomarlo en brazos y mecerlo suavemente, teniendo cuidado de mantener su cabeza recta, ya que aún no puede sostenerla por sí mismo.

¿Cuál es la mejor posición para dormirlo?

Facilitador: La forma en que deben acomodar al bebé para dormir es boca abajo y con la cabeza de lado, tratando de que unas veces quede volteado del lado derecho y otras, del izquierdo. Esta posición es importante porque así evitarán que se ahogue, en caso de que tenga flemitas o vomite.

También esta posición favorece que se fortalezcan los músculos de su espalda, cuello y brazos.

Es muy importante que su cabeza esté libre de ropa o de objetos (juguetes, almohadas) para que pueda respirar libremente. Habrá veces en que, aunque esté cansado, le costará trabajo dormirse. Para facilitarle el sueño, pueden

aflojarle la ropa, quitarle los zapatitos, ver si los pañales no están húmedos, así como vigilar que la ventilación y la iluminación de su cuarto sean los adecuados. Se deben evitar los ruidos fuertes, pero sin caer en el extremo de no hacer ningún ruido. El bebé necesita acostumbrarse a dormir con los ruidos normales de la casa.

¿Cómo debe ser el cuarto donde duerme el bebé?

Facilitador: El bebé debe de tener un sitio tranquilo, limpio y ventilado donde pueda dormir sin interrupciones. Su ropa y sus objetos personales deben guardarse en un solo lugar y no mezclarlos con los que pertenecen a otros miembros de la familia. El piso o la alfombra del cuarto deben ser de un material fácil de limpiar.

¿Cada cuándo es necesario llevarlo a su consulta médica?

Facilitador: Aunque su bebé esté sano, es importante que lo lleven, cada mes, a consulta médica. El médico lo pesará y medirá para saber si su crecimiento está de acuerdo a su edad. También observará sus movimientos para saber si se está desarrollando adecuadamente. Recuerden que el médico también se preocupa por la salud de su bebé. Cuando estén con él, pregúntenle todas las dudas que tengan con relación al cuidado del bebé.

Otra cosa que es muy importante de hacer es vacunar al bebé. Al registrar a su bebé les dan la Cartilla de Vacunación. Esta cartilla sirve para recordarnos las vacunas que cada bebé necesita. Hay que llevársela al médico cuando vayan a consulta, para que sepa cuál ha recibido y cuáles le faltan. Hay vacunas que se aplican varias veces.

¿Cómo saben si el bebé tiene calentura o fiebre?

Facilitador: Si el bebé tiene su cuerpo caliente, está inquieto, sudoroso, enrojecido y sin apetito, es muy probable que tenga fiebre. Es necesario que tengan un termómetro en su casa y que sepan leerlo para poderle tomar la temperatura. Si el termómetro indica que tiene 37.5 °C o más, quiere decir que tiene fiebre. Mientras se localiza al médico pueden destaparle y quitarle su ropa, evitando que se exponga a corrientes de aire. Si continúa la fiebre le pueden poner trapitos húmedos con agua fría en su frente o darle un baño de 20 a 30 min. con agua tibia. Es importante que el médico lo revise y, por ningún motivo vayan a darle algún medicamento que el médico no haya autorizado. Inclusive, una aspirina puede ser mortal.

¿Qué harían si tiene diarrea?

Facilitador: Cuando un bebé tiene diarrea pierde mucha agua que necesita su cuerpo. Por esto, el peligro de la diarrea es la deshidratación que puede llevarlo a la muerte. Si nuestro bebé tiene diarrea es necesario que lo ayudemos a recuperar el agua que está perdiendo. Esto se hace de dos formas:

1. Cuidar su alimentación: si lo estamos alimentando con leche materna, hay que continuar dándole pecho, si ya está comiendo otros alimentos, podemos darle agua de arroz, caldos, agua de frutas o jugos.
2. Darle suero oral que se consigue en cualquier farmacia, centros de salud y otras tiendas. Para prepararlo, sólo hay que disolver el contenido de un sobre completo en 1 litro de agua, previamente hervida. En caso de no tener suero oral, pueden preparar el suero en la casa de la siguiente manera:

Hierven un litro de agua, la dejan enfriar y agregan 4 cucharadas soperas de azúcar y la punta de una cucharada cafetera con sal. El suero se le ofrece al bebé en pequeñas cantidades con una cucharadita o una taza. Un litro de suero se debe utilizar durante 24 horas. En caso de que sobre, se tira y se prepara otro litro. Si después de 6 horas el bebé no hace pipí, es señal de que no mejora y deben llevarlo inmediatamente al doctor.

¿Cómo saben si se ha deshidratado?

Facilitador: Si su bebé está decaído, irritable, tiene mucha sed, su lengua y su boca se ven secas. Si al llorar no salen lágrimas, sus ojos y su fontanella están hundidos, orina poco y muy oscuro. Si su piel se arruga fácilmente. Todo esto nos indica que el bebé está sumamente deshidratado y tienen que llevarlo inmediatamente al médico porque puede morir.

A medida de que vaya creciendo van a tener que estar más al pendiente de muchas más cosas, ya que se va a convertir en una persona curiosa, exploradora, que le gusta meterse todo a la boca, etc.

El facilitador preguntará a los integrantes del grupo, si alguien tiene alguna duda, antes de continuar.

ALIMENTANDO A MI BEBÉ (35')

Objetivo

- Explicar cómo se debe alimentar al bebé durante el primer año de vida

Puntos a discutir

- Momento oportuno para iniciar la ablactación (consumo de alimentos sólidos)
- Preparación de los alimentos
- Consistencia de los alimentos
- Cantidad y calidad de la alimentación
- Alimentos a ofrecerle según la edad y desarrollo
- La importancia de crear un ambiente agradable y divertido a la hora de la comida

Sugerencias al facilitador

- Estímule la participación
- Aclare dudas
- Haga un breve resumen de la información más importante al terminar la charla

Cómo dar la información:

Una buena alimentación es la base para que el bebé crezca y se desarrolle adecuadamente. También es importante para conservar su salud, porque un bebé bien alimentado tiene mayores defensas para protegerse o recuperarse más pronto de las enfermedades. Además, contribuye al desarrollo de su inteligencia.

Es muy importante saber en qué momento el bebé necesita otros alimentos, además de la leche materna:

- Si se le dan antes de que su organismo esté preparado para asimilarlos, corre el riesgo de tener diarreas o alergias.
- Si esperan mucho tiempo antes de dárselos, se puede desnutrir porque la leche materna ya no es suficiente para satisfacer las necesidades de su organismo

¿Cómo saber cuándo es el momento oportuno para darle otros alimentos?

Cada bebé es diferente y cada uno tiene su propio ritmo de crecimiento y desarrollo. A la mayoría se les empiezan a dar otros alimentos entre los 4 y los 6 meses de edad, pero, lo más indicado es guiarse por dos cosas:

- Su peso: Cada mes que lleven al bebé a su consulta, el médico, entre otras cosas, lo pesará. Él les indicará si está o no aumentando de peso y si necesita o no otro tipo de alimento. Aunque el bebé se vea sano, si no aumenta de peso es señal de que la leche materna ya no es suficiente y necesita otro tipo de alimentos.
- Su desarrollo: Durante el primer año de vida, el bebé irá fortaleciendo los músculos de su cuerpo que le permitirán adquirir muchas habilidades, por ejemplo, sostener su cabeza, sentarse solo, agarrar, sostener y llevarse objetos a la boca.

Si el peso y el desarrollo del bebé indican que ya pueden darle otros alimentos, además de la leche materna, se preguntarán:

¿Cómo se los van a ofrecer?

Hay que tomar en cuenta que su organismo se tiene que adaptar a este cambio de alimentación. Por lo tanto, después de darle pecho, hay que ofrecerle los nuevos alimentos de uno en uno, poco a poco e ir aumentando la cantidad para que el bebé los pueda digerir sin dificultad. Por ejemplo, si le dan 2 cucharaditas de papilla de fruta como manzana o pera, al día siguiente le dan 4. Al cabo de 3 ó 4 días se inicia con otro alimento, sin dejar de darle el anterior.

También es necesario fijarse en la consistencia. Al principio se le deben ofrecer alimentos que pueda tragar y digerir fácilmente como las papillas.

Poco a poco, pueden darle papillas más espesas hasta que, cuando esté más grandecito y le hayan salido la mayoría de sus dientes, ya esté comiendo alimentos picados o en trocitos.

¿Cómo van a preparar sus alimentos?

1. Deben lavarse muy bien las manos antes de comenzar a prepararlos y también lavar las de su bebé.
2. Deben asegurarse que los alimentos estén frescos.
3. Hervir los alimentos, evitando cocerlos demasiado porque pueden perder algunos de sus nutrientes.
4. Preparar la papilla, licuando el alimento con agua o caldo para obtener la consistencia adecuada de acuerdo al desarrollo del bebé.
5. No se recomienda el uso de sal, azúcar u otros condimentos porque puede caerle mal a su estómago, y porque debe conocer el sabor natural de los alimentos.
6. Utilizar una cucharita y una taza para darle de comer.
7. Lavar todos los utensilios después de cada comida. Si no tienen agua potable en casa, hay que hervirlos durante 20 minutos.
8. Nunca deben darle alimentos guardados del día anterior, aunque los hayan refrigerado.

¿Qué alimentos le van a ofrecer?

Antes de los primeros 4 meses, el bebé todavía es muy pequeño y no se ha desarrollado lo suficiente para poderle dar otros alimentos. Aún no puede sostener su cabecita y sus manitas están la mayoría del tiempo cerradas por lo que no podrá agarrar y sostener la comida que le ofrezcan. Su estómago todavía no ha madurado por lo que necesita un alimento nutritivo y fácil de digerir. Por lo tanto, el mejor alimento que necesita a esta edad es la leche materna.

A partir de los 4 meses, el bebé ya sostiene su cabecita, sus manos están la mayor parte del tiempo abiertas, y ya puede agarrar y sostener objetos. Esto es señal de que ya está preparado para recibir otro tipo de alimentos. El médico les dirá qué tipo de alimentos deben darle. Si se los autoriza, la leche materna seguirá siendo su principal alimento, pero, además, le pueden ofrecer papillas de cereales de arroz y avena. Después le pueden dar verduras coladas como jitomate, zanahoria y papa. Luego frutas coladas como plátano, manzana y pera.

Generalmente los niños prefieren el sabor dulce, por lo que les recomendamos que primero le den a probar las verduras. Si le dan las frutas, probablemente después ya no quieran comer las verduras.

De los 6 a los 9 meses de edad, es probable que su bebé ya se siente solo o con apoyo, podrá tomar y manipular objetos con ambas manos y aparecerán sus primeros dientes. Esto es señal de que su alimentación deberá cambiar. Ahora, la leche materna ya no será su principal alimento, pero no deben suspenderla. Les recomendamos que le den pecho entre sus comidas. También la cantidad y la consistencia de las papillas deberán cambiar: pueden ser más espesas. A esta edad le podemos ofrecer otros alimentos diferentes como: pollo, hígado, jamón; legumbres molidas

como frijoles, lentejas y habas. Continuar dándole verduras y frutas. Evitar el huevo, chocolate, fresas y pescado.

A partir de esta edad, es conveniente enseñarle a usar la taza. La manera más fácil es dándole una taza entrenadora que tiene tapa y popote. Al principio le dan la taza vacía para que juegue con ella, luego le ponen una pequeña cantidad de líquido y le enseñan como beberlo. Al cumplir el año, el bebé podrá tomar de cualquier taza.

De los 9 a los 12 meses de edad, el bebé habrá desarrollado muchas habilidades; se podrá sentar solo, empezará a caminar con apoyo y sus manos pueden tomar objetos grandes y pequeños, como su taza y su cuchara.

A esta edad hay que enseñarle a comer con el resto de la familia, en el horario que acostumbren y sentado en la mesa. Entre comidas pueden darle galletas, rebanadas de fruta, gelatina, etc. para que pueda aguantar hasta la hora de la comida. Ya podrá comer de todo, incluyendo leche de vaca, pero es importante que los alimentos que se le ofrezcan sean de:

1. Adecuada consistencia, es decir, en trocitos para que los pueda masticar fácilmente
2. Calidad, es decir, su alimentación debe ser balanceada. Deben escoger y combinar alimentos para que el bebé reciba todos los nutrientes que son necesarios para que crezca y se desarrolle saludablemente

¿Cómo balancear su comida?

Para cada comida deben escoger un alimento de los 4 grupos existentes:

- Carnes, aves, pescados y legumbres como frijoles y habas
- Leche, crema, queso y cualquier otro derivado de la leche.
- Panes, cereales y tortillas
- Frutas y verduras

Es muy importante que la hora de la comida sea un momento agradable y divertido tanto para el bebé como para ustedes. Esto lo pueden lograr si:

Tienen paciencia: Al comenzar a darle nuevos alimentos es muy probable que los escupa. Esto no indica necesariamente que los rechace sino, más bien, que le saben raros porque es la primera vez que los prueba. Lo importante en estos casos es que ustedes no le muestren preocupación o angustia, es mejor que le platiquen, que le cuenten cuentos, para así convertir la hora de la comida en una experiencia agradable.

Permiten que juegue con su comida: El bebé se familiarizará con las cosas jugando. Para él lo nuevo de la comida no solamente es el sabor, sino su forma, olor, color y consistencia. Él disfrutará la comida como un juguete; meterá su mano en el plato, hará toda clase de ensayos y experimentos con la papilla, la tirará al suelo, se untará un poco en las mejillas y, como parte de la diversión, se la llevará a la boca. En lugar de evitar que juegue con la comida, les recomendamos que lo vistan con ropa que se pueda lavar fácilmente.

Cuando cumpla un año de edad lo deben dejar comer con la mano, pero pueden poner una cuchara a su alcance y animarlo a que la use. Él empezará colocando los alimentos en la cuchara con sus dedos pero, poco a poco, aprenderá a recogerlos con ella.

El facilitador preguntará a los integrantes del grupo, si alguien tiene alguna duda, antes de continuar.

Ejercicio

Ahora vamos a hacer un juego que se llama “Cuándo y cuáles alimentos ofrecerle” para que puedan repasar todo lo que acabamos de ver. Les voy a pasar estas figuras. Cada una tiene un alimento para que indiquen a qué edad se lo ofrecerían a sus bebés.

¿CÓMO CRECE Y SE DESARROLLA MI BEBÉ? (30')

Objetivo

- Describir las nuevas habilidades que adquirirá el bebé de los 0 a los 12 meses en las áreas motora, de coordinación, lenguaje y social

Puntos a discutir

1. Diferencias entre crecimiento y desarrollo
2. El desarrollo del niño en las áreas: motora, de coordinación, del lenguaje y social en los siguientes rangos de edades:
 - 0 a 4 meses
 - 5 a 8 meses
 - 9 a 12 meses
3. La importancia de observar la manera en que se desarrolla el bebé

Sugerencias al facilitador

- Evite dar demasiada información
- Utilice un lenguaje tierno y sencillo
- Aclare dudas

Cómo dar la información

Para que el bebé crezca y se desarrolle de una manera adecuada, es necesario que se alimente bien, que viva en un ambiente limpio y seguro, que reciba sus vacunas, que se le de cariño y el cuidado de su madre y su padre. Para saber si el bebé está sano es necesario observar 2 cosas muy importantes: su crecimiento y su desarrollo

¿Cómo saber si el bebé está creciendo?

Se nota que está creciendo cuando aumenta de peso y de tamaño. Los primeros dos años de vida son una época de crecimiento muy rápido para todos los bebés. Durante la primera semana de vida, la mayoría de los bebés pierden peso, pero lo recuperarán a los diez días de edad. A los seis meses, el bebé pesará el doble y al final del primer año pesará 3 veces más.

Al cumplir el primer año de vida, aumentará el doble del tamaño. Es necesario que vigilen el crecimiento de su bebé.

¿Cómo podemos saber si nuestro bebé se está desarrollando adecuadamente?

Es muy importante entender qué quiere decir desarrollo. Desarrollo se refiere a todas las habilidades que va adquiriendo, por ejemplo, la habilidad de gatear, de caminar, de vestirse, de alimentarse, de comunicarse, etc. Estas habilidades se pueden clasificar en 4 áreas muy importantes:

a) Área motora:

Se refiere al control que adquiere el bebé cuando fortalece los diferentes músculos de su cuerpo. Su control se desarrolla de la cabeza hacia los pies.

A los 3 meses aproximadamente, se fortalecerán los músculos de su cuello, por lo que van a lograr sostener su cabeza; como a los 6 meses fortalecerán los músculos de su espalda, y van a poder sentarse solos, sin necesidad de apoyo;

como a los 9 meses los músculos de sus piernas y brazos estarán más fuertes, por lo que van a gatear; y a los 12 meses van a empezar a caminar apoyándose en los muebles.

b) Área de coordinación:

Esta área se refiere al uso de sus movimientos para alcanzar y jugar con objetos. Utilizan sus 5 sentidos, es decir, ven, tocan, oyen, huelen y saborean los objetos que hay a su alrededor.

Es probable que del nacimiento hasta los 3 meses el bebé se sobresalte al oír ruidos fuertes, que fije su mirada en ciertos objetos como los juguetes y que todavía no agarre cosas porque sus manitas están la mayor parte del tiempo cerradas. Pero también esto va a cambiar.

A partir de los 3-4 meses le gustará jugar con sus manos y comenzará a tocar y tratar de coger un juguete con su palma y 4 dedos de su mano. A los 6 meses aproximadamente, puede agarrar una pelota con ambas manos y la observará cuidadosamente. Más tarde, como a los 9 meses, será capaz de coger las cosas utilizando no sólo los 4 dedos de su mano sino que aprenderá a usar el dedo pulgar.

c) Área del lenguaje:

Un bebé comienza a comunicarse con la gente que lo rodea antes de poder hablar. Esto lo hace moviéndose, sonriendo, llorando, etc. Si ustedes le hablan continuamente, el deseará cada vez más comunicarse con ustedes. A los 4 meses de edad, aproximadamente, empezará a balbucear, es decir, hará sonidos utilizando vocales. Estos sonidos poco a poco serán más complejos. Cuando su bebé tenga 9 meses aproximadamente, empezará a lalar, es decir, empezará a unir una serie de sonidos tratando de llevar una larga conversación con nosotras. Alrededor de los 10-12 meses dirá las primeras palabras reales.

d) Área social:

Esta área se refiere a la relación del bebé con su madre, con otras personas y con el medio que le rodea.

Es probable que el bebé vea su rostro cuando le hablan, le den pecho, etc., pero como a los 3 meses, responderá a sus caricias con una sonrisa. Aproximadamente a los 7 meses le gustará tocarlas y observarlas durante un largo tiempo para reconocerlas mejor. Durante esta época es cuando no le gustará que lo cargue otra persona que no sea su madre o una persona conocida.

Jugando, el bebé aprende a relacionarse con su mamá y con su medio ambiente. El juego no sólo le permite mejorar su coordinación en cuanto a sus movimientos, sino que también le permite desarrollar su imaginación y su fantasía.

Como a los 6 meses al bebé le encantará estar jugando con ustedes, especialmente a las escondidas.


De los 9 a los 12 meses su vida social aumentará: se podrá sentar a comer en la mesa con la familia y, entenderá cuando se le diga que no haga algo.

Cada bebé es diferente, algunos adquieren unas habilidades antes y otros después, pero lo importante es que no lo estén comparando con el desarrollo de otros bebés. Para poder saber si se está desarrollando adecuadamente es importante que observen cuidadosamente su desarrollo en cada área para que, cada vez que lo lleven al médico, le puedan comentar sobre las habilidades que ha logrado y así, él les dirá si se está desarrollando saludablemente.

El facilitador preguntará a los integrantes del grupo, si alguien tiene alguna duda, antes de continuar.

SESIÓN 6

Planeando mi familia



```
graph TD; A[Planeando mi familia] --> B[Ser padres responsables]; B --> C[Despedida del taller];
```

Ser padres responsables

Despedida del taller

SESIÓN 6

Duración	Tema	Materiales
35 min.	Planeando mi familia	Lámina con los métodos anticonceptivos
45 min.	Ser padres responsables	Hojas blancas y lápices
30 min.	Despedida del taller	Diplomas para las participantes

PLANEANDO MI FAMILIA (35')

Objetivos

- Brindar información sobre lo que significa planear la familia
- Brindar información general sobre cómo actúa cada método anticonceptivo

Puntos a discutir

- Qué significa planear la familia
- Cuáles métodos anticonceptivos hay y cómo actúan en el cuerpo del hombre y de la mujer

Sugerencias al facilitador

- Nombre sólo los órganos sexuales más importantes
- Hable sólo de los métodos anticonceptivos más efectivos y que puede utilizar un adolescente
- Utilice las figuras de los métodos anticonceptivos para que los participantes vean cómo obstaculizan el paso de los espermatozoides
- Aclare dudas
- Motive la participación y reflexión de los adolescentes

Cómo dar la información

Las responsabilidades como padres no empiezan cuando nace el bebé, sino antes de tenerlo. Una pareja debe desear y planear la llegada de un hijo, es decir, deben estar conscientes de las responsabilidades o compromisos que adquieren, deben desear asumir esas responsabilidades y tener las posibilidades tanto económicas como de tiempo para dedicárselo al nuevo bebé.

Aunque habrá ocasiones en las que el embarazo les tome por sorpresa, pero del mismo modo, deberán asumir las responsabilidades y compromisos que implica un bebé.

La charla que veremos en esta ocasión se llama "Planeando mi familia". Planear la familia significa saber cuándo y cuántos hijos queremos y podemos tener.

Para planear a nuestra familia es necesario conocer cuáles son las necesidades que ésta tiene.

¿Qué necesidades tiene un niño o niña?

Un niño o niña necesita un lugar dónde vivir, vestido, alimento, salud, educación, pero también, tiene otras necesidades como la diversión y el cariño. A continuación, vamos a platicar de cada una de estas necesidades. Un niño / a requiere:

Un lugar dónde vivir y ropa para protegerse del sol, la lluvia, del frío, del calor, de los insectos.

Una buena alimentación que contenga todos los nutrientes que son esenciales para que crezca y se desarrolle saludablemente.

Atención médica oportuna, es decir, que lo lleven periódicamente al médico para que lo mida, pese, vacune y no esperar a que esté enfermo para acudir a consulta. Pero la salud no sólo se logra llevándolo al médico, además, es necesario enseñarle hábitos saludables como alimentarse adecuadamente, asearse, cepillarse el cabello, lavarse los dientes, hacer ejercicio, dormir y descansar.

Educación que no sólo se refiere a ir a la escuela, sino a la educación que se proporciona en el hogar. Ustedes, como padres, le enseñarán a su hijo/a a distinguir lo bueno de lo malo, a relacionarse con otras personas, a tomar sus propias decisiones, a ver las consecuencias de sus actos, a ser responsable; en fin, lo orientarán en la vida para que al crecer sea una persona independiente, segura de sí misma, preparada y responsable.

Diversión y juegos: El juego es un aspecto esencial para el buen crecimiento y desarrollo del niño o niña. No sólo jugando se divierte y se relaja, sino que además, el juego lo estimula, le da la posibilidad de explorar el medio que lo rodea, de expresar espontáneamente sus sentimientos y pensamientos, de desarrollar su imaginación y fantasía y le da la oportunidad de aprender y relacionarse con sus padres y con otras personas.

Cariño: Los niños (as), al igual que los adultos, necesitan sentirse queridos, que se les atienda y que se les acaricie. El amor es la mejor forma de comunicación. Una buena comunicación con nuestro (a) hijo (a) significa conocer y atender sus necesidades e inquietudes, saber de sus problemas y ayudarlos (as) a resolverlos. Pero esto no significa sobreprotegerlos y limitarlos en sus actividades, sino comprenderlos, aceptar sus propias formas de sentir y pensar, estimularlos y apoyarlos para que aprendan a tomar sus propias decisiones y hacer cosas por sí solos (as).

Pero para poderle dar a un hijo/a todo lo que requiere es importante no tenerlos muy seguidos. Hay que pensar y planear muy bien cuántos hijos se quiere y se puede tener, para ofrecerles a todos (as) y cada uno de ellos (as) toda la atención que necesitan sin descuidar al primer bebé.

¿Qué se puede hacer para no tener hijos muy seguidos?

Para evitar tener hijos tan seguidos pueden hacer 2 cosas:

1. No tener relaciones sexuales o
2. Utilizar formas seguras para evitar el embarazo que se llaman métodos anticonceptivos

Los métodos anticonceptivos evitan que el espermatozoide se una con el óvulo poniendo obstáculos o barreras en su camino. Pueden preguntarle al personal de salud o a su médico cuál es el que les recomienda utilizar.

¿Cuáles son y cómo actúan?

Hay métodos anticonceptivos para el hombre y para la mujer. Para el hombre se encuentra el condón que no sólo los protege de no embarazarse sino también es el único que los protege de contraer una infección, incluyendo el SIDA que es una enfermedad mortal.

El condón se coloca en el pene de su pareja (cuando está en erección) antes de introducirlo a su vagina; y en la

eyaculación recoge a los espermatozoides, por lo tanto, no deja que entren a su cuerpo. Una vez que acaban de tener relaciones sexuales, su pareja se lo quita, lo amarra y lo tira a la basura.

Si no quieren utilizar este método, los espermatozoides continúan su viaje y entran al cuerpo de la mujer por la vagina, y pueden nuevamente embarazarse. Hay métodos que se ponen en la vagina la mujer y pueden bloquear a los espermatozoides impidiendo que lleguen al óvulo, estos métodos son el gel, espuma u óvulos y se llaman espermaticidas. Estos métodos tienen una sustancia que bloquea el paso de los espermatozoides al útero o matriz. Si desean utilizar este método, les recomendamos utilizarlo junto con el condón ya que no son muy efectivos.

También está la opción de utilizar un aparatito que se llama dispositivo o DIU y que tiene diferentes formas, pero la más común tiene forma de "T". Este aparatito nos lo pone el médico en el útero o matriz y así evita que los espermatozoides continúen su camino. Cuando se quieran volver a embarazarse el médico lo quita y listo.

Otro método anticonceptivo son los hormonales. Éstos vienen en diferentes presentaciones como pastillas, inyecciones, implantes y parches. En este caso vamos a hablar de las pastillas anticonceptivas. Éstas se toman todos los días, tengamos o no relaciones sexuales. Son diferentes a todos los demás métodos que hemos visto ya que en lugar de bloquear el camino a los espermatozoides, lo que hacen es que dejan que éstos lleguen al óvulo que se encuentra en estos tubitos pero ¡oh sorpresa!, no van a encontrar al óvulo ya que las pastillas no van a permitir que salga de su fábrica, es decir, de los ovarios. Y se deben iniciar al día 5 del ciclo menstrual (los días se cuentan a partir del 1er día de la regla).

El facilitador preguntará a los integrantes del grupo, si alguien tiene alguna duda, antes de continuar.

Ejercicio

Vamos a repasar la información con un juego que se llama "Poniendo barreras".

El facilitador preguntará a los participantes ¿quién quiere pasar para indicarnos el viaje que recorre el espermatozoide para llegar al óvulo?

Le pedirá que lo haga despacio para que les de oportunidad de que, entre todos, vayan diciendo dónde actúan cada método anticonceptivo.

SER PADRES RESPONSABLES (45')

Objetivo

- Reflexionar con los participantes sobre la responsabilidad que se adquiere al ser mamá o papá

Puntos a discutir

- Ser padres y madres responsables
- Promover la discusión sobre el rol del hombre y la mujer, papá y mamá
- Compromisos que se adquieren con los hijos

Sugerencias al facilitador

- Motive la participación y reflexión de los adolescentes
- Aclare dudas

Cómo dar la información

Cuando se es padre y / o madre, es necesario asumir un rol diferente al que hasta antes se venía desempeñando. A lo largo de la vida se juegan diferentes roles: se es hijo, hermano, estudiante, amigo, pareja, etc. Pero cuando se es padre, es necesario darle al hijo/a aquello que se ha ido aprendiendo, ya que hay que irlo preparando para que cuando crezca sea capaz de conocerse, quererse, cuidarse, relacionarse con otras personas, es decir, que se vuelva un ser independiente, autosuficiente, seguro y con la capacidad de dar y compartir.

Con el paso de la edad, las personas van adquiriendo, conservando y desempeñando diferentes papeles o roles, y se debe estar consciente de ello, de manera que se esté también dispuesto a aceptarlos y se pueda contar con las posibilidades para cumplir con las responsabilidades y compromisos que esos nuevos roles, les van requiriendo.

En el caso de los nuevos papás y / o mamás, es necesario que también sean conscientes de las responsabilidades y compromisos que este nuevo rol, les implica. Para ello es necesario:

- Conocer las responsabilidades a asumir: En ocasiones se requiere desempeñar roles para los cuáles no se está preparado, y se desconocen las funciones y responsabilidades que ese nuevo rol implica. A veces para cumplir de manera adecuada un rol, es necesario, dejar de lado otros roles. En el caso de los nuevos papás, en ocasiones tendrán que dejar un poco de lado su rol de amigos (ya no podrán ir tan seguido a fiestas, ni desvelarse como tal vez lo hacían anteriormente). En ocasiones la futura mamá, tiene que dejar su rol de estudiante, para poder cumplir su rol de mamá y prepararse y cuidar al nuevo bebé, o el futuro papá tendrá que adquirir un rol de empleado para poder cubrir los gastos que implica el bebé.
- Disposición para las nuevas responsabilidades: Cuando se conocen las responsabilidades que implica el nuevo rol, es necesario reflexionar qué tan dispuesto se está para afrontarlas, que tan dispuesto se está para cambiar su forma de vida actual y que están dispuestos a dejar para cumplir con el nuevo rol de la mejor manera posible.
- Contar con las posibilidades para asumir las nuevas responsabilidades: Una vez que se conocen las responsabilidades y se tiene la disposición para enfrentarlas, es necesario además, saber las posibilidades reales para poder cumplir el nuevo rol. En el caso de los papás y mamás adolescentes es necesario reflexionar acerca de si se tienen los conocimientos necesarios para educar a un hijo, si cuentan con los medios necesarios para criarlo, cómo tendrían que organizar ahora su vida para cumplir con este nuevo rol, si requieren la ayuda de otras personas, etc.

Ejercicio

El facilitador entregará a las participantes hojas blancas y lápices y les pedirá que, teniendo en cuenta todos los temas que ya se han revisado anteriormente en las charlas, elaboren un listado o una narración de las responsabilidades que tendrán que asumir con su nuevo rol de mamás; de los qué cambios que han tenido (o tendrán que hacer) en sus vidas para cumplirlo y reflexionar sobre sus posibilidades reales para poder cumplir ese rol, así como aquellos compromisos que quieran establecer con sus hijos/as a partir de ese momento.

En el caso de que asistan las parejas de las adolescentes, podrán realizar el ejercicio entre ambos.

Posteriormente, el facilitador les preguntará si alguien quiere compartir con el grupo algunas de sus reflexiones. Y les pedirá que conserven estas hojas, para que puedan recordarlas o irles aumentando otras reflexiones que vayan surgiendo con el tiempo.

DESPEDIDA AL TALLER

¿Cómo hacer la despedida?

Facilitador: Hoy es un día maravilloso porque otro grupo de papás jóvenes salen con nuevos conocimientos, nuevos intereses y nuevas motivaciones. Hemos estado juntos durante 6 sesiones aprendiendo en forma de juego sobre el funcionamiento del cuerpo, sobre el bebé antes de que nazca, los cuidados que deben tener con su hijo cuando nazca y cómo planear su familia. Me ha dado mucho gusto trabajar con ustedes y he aprendido muchas cosas junto con ustedes como sus inquietudes.

Ahora, me gustaría escucharlas y escucharlos con relación a las charlas que hemos tenido:

- ¿Cómo se sintieron en las sesiones?
- ¿Eran lo que esperaban?
- ¿Hicieron nuevas amistades dentro del grupo?
- ¿Sienten que se les aclararon todas sus dudas?
- ¿Sienten que fueron de su utilidad?
- ¿Han puesto en práctica lo que aprendieron?
- ¿Cuál charla les gustó más y cuál menos?
- ¿Qué sugerencias tienen para mejorar el taller?

Ahora, gracias a su esfuerzo las mamás adolescentes se merecen un diploma por haber participado en el Taller Prenatal y Postnatal para Adolescentes. El DIF se siente orgulloso de su desempeño e interés para informarse y tratar de ser mejores mamás y papás.

Voy a nombrar el nombre de cada mamá participante para que pasen a recoger su diploma y reciban un aplauso de todo el grupo.

Recuerden, que aunque hayamos terminado el taller, si tienen alguna duda pueden venir conmigo y gustosamente trataré de ayudarlas.

BIBLIOGRAFÍA:

- Byron T.: Tu niño mes a mes. Grupo Ed. Norma, Bogotá Colombia, 2005
- Carvajal M. E.: La Alegría de Amamantar. Ed. Norma, S.A. Bogotá. Colombia, 1985.
- Chávez M. y Cols.: Guías de Alimentación. Instituto Nacional de Nutrición. Organización Panamericana de la Salud. Organización Mundial de la Salud. México, 1993.
- Galy E. Manual Práctico para Parteras. Ed. Pax México, 1977.
- Gee R.: Bebés. La concepción, el nacimiento y los primeros años. Ed. Piesa. Madrid, 1991.
- Gee R.: Bebés. La concepción, el nacimiento y los primeros años. Ed. Piesa. Madrid, 1991.
- Kitzinger S.: El Embarazo Día a Día. Ed. Interamericana – McGRAW-Hill. Madrid, 1990
- Murkoff H. M., A. Eisenberg, S.H. Hathaway: Qué Esperar cuando se está Esperando. Gpo. Ed. Norma, Bogotá Colombia, 2005
- Pernoud L.: Espero un Hijo. Ed. Vergara. Argentina, 1993.
- Savage K.: Cómo ayudarles a las mamás a amamantar. UNICEF. Guatemala, 1989.
- Stoppard M.: Embarazo y Nacimiento. Ed. Debate. Madrid, 1992
- Velasco L., Velasco M., Monroy A., Velasco A.: Manual de Bolsillo de Contenidos Básicos PREA-PRENATAL. Centro de Orientación para Adolescentes, CORA, México, 1994
- Velasco L.: Manual Práctico PREA-PRENATAL 1. Centro de Orientación para Adolescentes, CORA y col., México, 1994.
- Velasco L.: Manual Práctico PREA-PRENATAL 2. Centro de Orientación para Adolescentes, CORA y col., México, 1994.
- Velasco L.: Mi Primer Embarazo. Centro de Orientación para Adolescentes, CORA, Fundación Compartir, Fundación Mexicana para la Salud y Fondo de Población de las Naciones Unidas,. México, 2001
- Velasco L.,: Manual de Bolsillo de Contenidos Básicos PREA-POSTNATAL. Centro de Orientación para Adolescentes, CORA, México, 1994
- Velasco L.: Manual Práctico PREA-POSTNATAL 1. Centro de Orientación para Adolescentes, CORA y col., México, 1994.
- Velasco L.: Manual Práctico PREA-POSTNATAL 11. Centro de Orientación para Adolescentes, CORA y col., México, 1994.

Páginas en Internet:

Calendario semanal del embarazo. <http://kidshealth.org/parent>

Pregnancy: <http://www.womenshealthmatters.ca/centres/pregnancy/pregnancy/stages.html>

Fetal alcohol síndrome: <http://kidshealth.org/parent/medical/brain/fas.html>