

Buenos días,

Quería comunicaros la iniciativa que hemos puesto en marcha desde nuestro colectivo de matronas de Cantabria para seguir prestando la Educación grupal en esta etapa "COVID", respondiendo también a la petición de la población con la que trabajamos.

Hemos adaptado la actividad asistencial en esta situación de pandemia y no podíamos olvidarnos de algo tan importante como la educación grupal. Hemos aprovechado las ventajas que nos ofrecen las TICS y hemos creado una **página en Facebook llamada "Matronas Cantabria"** donde visualizar las sesiones formativas. Con mucho trabajo detrás y mucha ilusión esta página se inauguró el 13 de abril.

Para el diseño de las sesiones Online hemos seguido el "Programa de preparación para la Maternidad y Paternidad" elaborado por la Consejería de Sanidad y el Servicio Cántabro de Salud. Hemos añadido a este programa algunos aspectos más **relacionados con la situación COVID** o una sesión sobre **prevención y afrontamiento de complicaciones en el embarazo y parto**. Al igual que las clases presenciales, el programa tiene una **duración de 8 semanas**. Ya se han realizado dos ciclos de este programa Online y el tercero **empieza el 8 de Agosto**.



PROGRAMA ABIERTO DE EDUCACIÓN MATERNAL ONLINE

3 Agosto - 27 Septiembre

1. EMBARAZO 3-11 AGOSTO <ul style="list-style-type: none">1.1 CAMBIOS EN EL EMBARAZO1.2 ALIVIO DE MOLESTIAS PROPIAS DEL EMBARAZO1.3 CUIDADOS DURANTE EL EMBARAZO1.4 MASCOTAS Y EMBARAZO1.5 ALIMENTACIÓN SANA EN EL EMBARAZO1.6 RELACIONES SEXUALES EN EL EMBARAZO1.7 OPTIMIZA LA POSICIÓN DE TU BEBÉ PARA EL PARTO	2. PRÓDROMOS/INICIO DE PARTO 12-17 AGOSTO <ul style="list-style-type: none">2.1 CÓMO RECONOCER Y AFRONTAR EL INICIO DEL PARTO2.2 SE ACERCA EL MOMENTO2.3 LOS PRÓDROMOS DE PARTO2.4 PRÓDROMOS: CÓMO FAVORECER QUE EL PARTO COMIENZE2.5 QUÉ HACER PARA DEMORAR LA SALIDA AL HOSPITAL2.6 CONTRACCIONES DE BRAXTON HICKS
3. PARTO 18-27 AGOSTO <ul style="list-style-type: none">3.1 FASES DEL PARTO3.2 INDUCCIÓN3.3 ACOMPAÑAMIENTO/PAPEL DEL PADRE3.4 MÉTODOS DE ALIVIO DEL DOLOR EN EL PARTO3.5 HIPNOPARTO3.6 MASAJE PERINEAL3.7 DONACIÓN DE SANGRE DE CORDÓN UMBILICAL3.8 OTROS TIPOS DE PARTO: CESÁREA3.9 EL PARTO EN MI HOSPITAL (HOSPITOUR HUMV Y LAREDO)	4. ¿CÓMO PREVENIR Y AFRONTAR COMPLICACIONES EN EMBARAZO Y PARTO? 28 AGOSTO 5. POSTPARTO 31 AGOSTO - 4 SEPTIEMBRE <ul style="list-style-type: none">5.1 CAMBIOS FÍSICOS Y CUIDADOS POSTPARTO5.2 CAMBIOS PSICOLÓGICOS POSTPARTO Y MOTIVOS DE CONSULTA5.3 SENTIMIENTOS EN LA MATERNIDAD5.4 RELACIONES SEXUALES EN EL POSTPARTO5.5 ANTICONCEPCIÓN EN EL POSTPARTO
6. RECIÉN NACIDO 7-14 SEPTIEMBRE <ul style="list-style-type: none">6.1 CUIDADOS DEL RECIÉN NACIDO6.2 NECESIDADES DE UN RECIÉN NACIDO6.3 CONTROLES DE SALUD DEL RECIÉN NACIDO6.4 MASAJE PARA ALIVIAR LOS CÓLICOS DEL BEBÉ6.5 BABY LEAD WEANING (BLW)6.6 CONTACTO PIEL CON PIEL6.7 VÍNCULO, APEGO Y CRIANZA	7. LACTANCIA MATERNA 17-24 SEPTIEMBRE <ul style="list-style-type: none">7.1 BASES DE LA LACTANCIA MATERNA7.2 TÉCNICA DE AMAMANTAMIENTO I7.3 TÉCNICA DE AMAMANTAMIENTO II7.4 SITUACIONES COMUNES DURANTE LA LM7.5 DIFICULTADES DURANTE LA LACTANCIA7.6 LACTANCIA MATERNA EN TIEMPOS DE COVID
	8. ACTIVIDAD FÍSICA 9. RELAJACIÓN

 Sigue el programa en la página de **MATRONAS CANTABRIA**

Además un grupo de profesionales estamos haciendo una **investigación con el objetivo de evaluar este programa de formación Online**: ver su impacto en la salud física y psíquica de las gestantes y sus parejas, y el grado de satisfacción de aquellas personas que realizan el citado programa.

Ponemos en vuestro conocimiento esta iniciativa, por si puede ser de utilidad para ti (si eres madre gestante o pareja), o para las gestantes que usan vuestros servicios sanitarios (si eres profesional).

Os animamos a **difundir este proyecto** a quien creáis le pueda interesar. Y si eres madre gestante o pareja o pareja que piensas seguir esta formación, os invitamos a **participar de la investigación** mencionada rellenando unos cuestionarios que aparecerán en la mitad y el final del programa. Nos ayudaran mucho a mejorar los programas de formación a la maternidad y paternidad.

Para cualquier duda con respecto al estudio, por favor, no dudéis en contactar con la investigadora principal, Manuela Contreras a través de matronasdelmundo@gmail.com o 616234787

Un saludo y gracias por vuestra colaboración, de parte de todo el equipo investigador.