

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 ha realizado un primer ciclo de este programa Online y el segundo ciclo **empieza el 8 de Junio**.



PROGRAMA ABIERTO DE EDUCACIÓN MATERNAL ONLINE

8 Junio - 31 Julio

- 1. EMBARAZO 8-12 JUNIO**
 - 1.1 CAMBIOS EN EL EMBARAZO
 - 1.2 ALIVIO DE MOLESTIAS PROPIAS DEL EMBARAZO
 - 1.3 CUIDADOS DURANTE EL EMBARAZO
 - 1.4 TABACO EN EL EMBARAZO
 - 1.5 HIGIENE POSTURAL EN EL EMBARAZO
- 2. PRÓDROMOS/INICIO DE PARTO 16-19 JUNIO**
 - 2.1 CÓMO RECONOCER Y AFRONTAR EL INICIO DEL PARTO
 - 2.2 SE ACERCA EL MOMENTO
 - 2.3 LOS PRÓDROMOS DE PARTO
 - 2.4 QUÉ HACER PARA DEMORAR LA SALIDA AL HOSPITAL
- 3. PARTO 23 JUNIO - 1 JULIO**
 - 3.1 FASES DEL PARTO
 - 3.2 INDUCCIÓN
 - 3.3 ACOMPAÑAMIENTO/PAPEL DEL PADRE
 - 3.4 MASAJE PERINEAL
 - 3.5 MÉTODOS DE ALIVIO DEL DOLOR EN EL PARTO
 - 3.6 HIPNOPARTO
 - 3.7 CONSULTA SEMANA 40 DE EMBARAZO
 - 3.8 MANIOBRA DE HAMILTON
 - 3.9 EL PARTO EN MI HOSPITAL (HOSPITOUR)
- 4. ¿CÓMO PREVENIR Y AFRONTAR COMPLICACIONES EN EMBARAZO Y PARTO? 30 JUNIO**
- 5. POSTPARTO 3-9 JULIO**
 - 5.1 CAMBIOS FÍSICOS Y CUIDADOS POSTPARTO
 - 5.2 CAMBIOS PSICOLÓGICOS POSTPARTO Y MOTIVOS DE CONSULTA
 - 5.3 RELACIONES SEXUALES
 - 5.4 SENTIMIENTOS EN LA MATERNIDAD
- 6. RECIÉN NACIDO 13-20 JULIO**
 - 6.1 CUIDADOS DEL RECIÉN NACIDO
 - 6.2 CAMBIOS EN EL PAÑAL
 - 6.3 NECESIDADES DE UN RECIÉN NACIDO
 - 6.4 CONTROLES DE SALUD DEL RECIÉN NACIDO
 - 6.5 CONTACTO PIEL CON PIEL
 - 6.6 VÍNCULO, APEGO Y CRIANZA
 - 6.7 PORTEO
 - 6.8 CRIANZA SOLIDARIA Y RESPETUOSA CON EL MEDIO AMBIENTE
- 7. LACTANCIA MATERNA 22-28 JULIO**
 - 7.1 BASES DE LA LACTANCIA MATERNA
 - 7.2 TÉCNICA DE AMAMANTAMIENTO I
 - 7.3 TÉCNICA DE AMAMANTAMIENTO II
 - 7.4 SITUACIONES COMUNES DURANTE LA LM
 - 7.5 DIFICULTADES DURANTE LA LACTANCIA
 - 7.6 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.