



Obstetrix

PROGRAMAS Y ACTIVIDADES

PROGRAMA DE ACTIVIDAD, EJERCICIO FÍSICO Y/O PILATES

(a elegir una y/u otra actividad)

Los objetivos de este programa de actividad son:

- Realizar un seguimiento de la gestación por parte de la matrona.
- Fomentar el bienestar materno.
- Contribuir a reducir las dolencias asociadas a la propia evolución de la gestación.
- Mejorar el nivel de actividad, elasticidad y equilibrio de la gestante.
- Favorecer el vínculo afectivo y contribuir al desarrollo neurológico del bebé intrauterino.
- Mejorar la capacidad respiratoria así como adquirir hábitos respiratorios tanto para el parto como en otros momentos.
- Favorecer el proceso y evolución del parto mediante la actividad física.
- Contribuir a la salud y equilibrio del suelo pélvico.
- Favorecer la relajación.
- Conocer el proceso normal y evolución de la gestación.

La actividad se realiza en sesiones grupales de entre 45 y 60 minutos según intensidad, dedicando la última parte a la valorar individualmente el bienestar materno fetal.

Dicha actividad se complementa con una consulta de seguimiento de la gestación por parte de nuestras matronas cada 5 semanas.

SEGUIMIENTO DE LA GESTACIÓN Y CUIDADOS POR LA MATRONA

El seguimiento de la gestante tiene como objetivos:

- Proporcionar cuidados, consejo y educación sanitaria a la madre.
- Realizar un seguimiento tanto del bienestar materno como fetal.
- Informar y proporcionar los cuidados necesarios durante la gestación.
- Disipar dudas.
- Valorar el bienestar fetal mediante monitorización.
- Ser el entorno donde se establecen las bases sobre el parto y crianza.



CURSO DE PREPARACIÓN AL NACIMIENTO PARA PAREJAS.

El curso está dirigido a parejas a partir de semana 24 de gestación.

Los objetivos que persigue podemos resumirlo en:

- Conocer el proceso normal de embarazo, parto y crianza .
- Fomentar una actitud segura y confianza ante el embarazo, parto y cuidado del recién nacido.
- Involucrar y fomentar la colaboración positiva de los abuelos en particular y la familia en general en el proceso.
- Adquirir habilidades prácticas en el cuidado del recién nacido.

El curso se estructura en 10 sesiones a desarrollar por un equipo multidisciplinar, matronas, pediatra, nutricionista y psicopedagogía.

Para aquellas parejas que no han podido comenzar en torno a semana 24 y que la fecha probable de parto está cercana se organizan cursos Express con los mismos contenidos bajo demanda.

El contenido básico del curso puede complementarse según demanda e inquietudes del grupo, estamos abiertas a vuestras sugerencias.

Los abuelos, así como los hermanos son invitados .

PROGRAMA SEGUIMIENTO POSTPARTO

Este programa sirve de apoyo y acompañamiento tanto a la madre, como al recién nacido y a la unidad familiar. Es realizado por nuestras matronas Belén Gabarre y Rebeca Nieto, las actividades que engloba son:

- Valoración y cuidados de la madre tras el parto y a lo largo de las primeras ocho semanas. (Bienestar general, ginecológica, del suelo pélvico, bienestar emocional)
- Apoyo al inicio y mantenimiento de la lactancia.
- Valoración, seguimiento y cuidados de la lactancia.
- Cuidados y seguimiento del recién nacido. (Cuidados de la piel, del cordón umbilical, inicio del contacto y estimulación a través del masaje infantil, colaborar en el conocimiento de las respuestas del recién nacido)
- Fomento de la recuperación materna.
- Valoración del suelo pélvico e inicio del trabajo de recuperación.
- Apoyo al proceso de adaptación familiar.

Este seguimiento es complementario al Programa de Seguimiento Pediátrico, de tal manera que se intercalan las consultas de la pediatra y la matrona en el seguimiento del recién nacido.



PROGRAMA SEGUIMIENTO PEDIÁTRICO DEL RECIÉN NACIDO

El objetivo de este programa es el seguimiento del recién nacido sano desde el nacimiento hasta el cuarto mes de vida, realizando una valoración del crecimiento y desarrollo de nuestro pequeño por parte de nuestra pediatra Beatriz Fernández Vallejo. Adaptando tanto el número de consultas como el tiempo requerido en cada una de ellas a unos estándares de calidad y atención acordes con la filosofía de trabajo de Obstetrix, dentro de la crianza respetuosa.

El Seguimiento pediátrico se complementa y alterna con el programa de seguimiento del postparto realizado por nuestras matronas, siendo ambos complementarios y no excluyentes, permitiendo el trabajo en equipo y un seguimiento más cercano de cada familia.

Este seguimiento pretende ser un complemento al seguimiento del recién nacido dentro del Sistema Nacional de Salud, por lo que las consultas que ofrece se intercalan con las de la Sanidad Pública. Además de ofrecer una continuidad de cuidados a todas aquellas familias que han preparado el nacimiento de sus hijos en nuestro centro.



SEGUIMIENTO COMBINADO PEDIATRA Y MATRONA

| | | | | | | | | | | |
|--------------------|-------------------------|----------------------|----------------------|---------------------------|-------------------------|-----------------------|-----------------------------|----------------------|----------------------------|----------------------------|
| MATRONA | PEDIATRA | MATRONA | MATRONA | PEDIATRA | MATRONA | MATRONA | PEDIATRA | MATRONA | PEDIATRA | PEDIATRA |
| •3-5 DÍA DEL PARTO | •5-7 DIA DEL NACIMIENTO | •10-12 DIA DEL PARTO | •17-19 DÍA DEL PARTO | •20-22 DÍA DEL NACIMIENTO | •TALLER ESTIMULACION RN | •TALLER SUELO PÉLVICO | •6-7 SEMANAS DEL NACIMIENTO | •50-54 DÍA DEL PARTO | •TERCER MES DEL NACIMIENTO | •CUARTO MES DEL NACIMIENTO |

CURSO DE MASAJE INFANTIL, JUEGO Y ESTIMULACIÓN DEL BEBÉ.

El curso se estructura en ocho sesiones con una periodicidad semanal que serán dirigidas por las Educadoras en Masaje Infantil certificadas y acreditadas por AEMI, Nuria Robles y Belén Gabarre.

Los objetivos del masaje infantil son fomentar el vínculo y estimulación a través del contacto así como la consecución de una serie de beneficios:

- Favorecer el tránsito intestinal y beneficiar el desarrollo del sistema digestivo.
- Contribuir al adecuado funcionamiento del sistema inmunológico.
- Facilitar el adecuado funcionamiento del sistema cardiovascular y respiratorio.
- Potenciar el desarrollo del sistema neurológico favoreciendo el proceso de mielinización, así como fomentar el conocimiento e integración de sus esquema corporal.
- Reducir el estrés mediante contacto y la liberación de hormonas que favorecen el bienestar y la relajación, favoreciendo el sueño.
- Tonificar el sistema muscular.
- Favorecer el proceso de vínculo seguro, la autoestima y seguridad.
- Fomentar la comunicación, la expresión de sentimientos y el proceso de conocimiento de las reacciones del bebé.

ESTRUCTURA DEL CURSO:

- **Primera sesión:**
 - Conocer a cada familia y las motivaciones para realizar el curso.
 - Hablamos del desarrollo neurológico del recién nacido.
 - Hablamos del origen del masaje infantil.
 - Contacto de los padres/madres con el recién nacido (visual, auditivo y táctil) favoreciendo la relajación.
 - Masaje de piernas y pies.
 - Introducción a la reflexología podal y su relación con los movimientos del masaje.
 - Escuchar e interpretar las necesidades que la realización del masaje ha despertado en cada bebé participante, (alimentación, sueño, contención)
- **Segunda sesión:**

- Hablamos de las diferencias entre problemas digestivos, proceso de maduración y desarrollo normal del tubo digestivo, los cólicos y la “inquietud del atardecer”.
- Masaje abdominal.
- Masaje como coadyuvante del cólico del lactante.
- **Tercera sesión:**
 - Hablamos de la dificultad que puede suponer el contacto con torax y brazos.
 - Importancia del masaje para relajar hombros y cuello para fomentar la movilidad y tonicidad que puede verse interferida por las posiciones del bebé intrauterino o las posiciones para lactar.
 - Realizamos masaje de tórax y brazos
 - Realizamos masaje para favorecer la movilización de secreciones pulmonares.
- **Cuarta sesión:**
 - Hablamos de las características del sueño
 - Masaje de la espalda.
- **Quinta sesión:**
 - Hablamos de la dificultad de trabajar el masaje de la cara y de la importancia de este.
 - Masaje de cara.
 - Drenaje de secreciones nasales y complementamos con el drenaje torácico ya trabajado.
- **Sexta sesión:**
 - Juego y estimulación.
 - Equilibrio y tonicidad con esferodinamia.
 - Tacto fino.
 - Cuentos sobre la piel.
 - Rodar sobre los costados.
 - Gatear.
 - Adecuar actividades a características del desarrollo observadas en cada bebé.

CURSO DE PRIMEROS AUXILIOS PARA MAMÁS Y PAPÁS.

El curso se realiza en tres sesiones de 90 minutos cada una.

Los objetivos son alcanzar los conocimientos necesarios para actuar tanto ante patología habitual que pueden presentar nuestros hijos, así como en situaciones de urgencia vital, adquiriendo tanto conocimientos teóricos como habilidades prácticos.

El curso trata:

- Definición de primeros auxilios.
- Principios básicos ante una situación de riesgo.
- Características del lactante y del niño.
- Actuación ante problemas digestivos frecuentes.
- Problemas de salud respiratorios y actuación.
- Fiebre , qué es y actuación ante ello.
- Convulsiones.
- Traumatismos.
- Heridas
- Quemaduras.
- Cuerpos extraños en ojo, oídos y nariz.
- Intoxicaciones.
- Hipotermia y golpe de calor.
- Pérdida de conciencia.
- Obstrucción de vía aérea y/o atragantamiento.
- RCP básica.
- Elaboración del botiquín tras realizar el curso para adquirir conciencia sobre lo que precisamos.

El curso se realiza por equipo multidisciplinar, enfermeras, matronas y pediatras, avalados y acreditados en RCP y Urgencias pediátricas.

GIMNASIA ABDOMINAL HIPOPRESIVA

Se realiza en dos sesiones semanales de 45 minutos de duración, con un total de 18 sesiones por curso completo de Gimnasia Abdominal hipopresiva, donde se trabaja con la finalidad de mejorar la postura, prevenir y mejorar las lesiones del suelo pélvico, incrementar el tono muscular, reducir el perímetro abdominal, normalizar presiones entre cavidad abdominal y torácica, regularizar el metabolismo, prevenir lesiones en articulaciones, prevenir y aliviar algias en espalda, favorecer el retorno vascular, fomentar una salud sexual satisfactoria y prevenir hernias abdominales, torácicas, de órganos pélvicos, crurales y lumbares.

Las sesiones están dirigidas por personal certificado por Marcel Caufriez, creador del método hipopresivo.

ECOGRAFÍA EMOCIONAL

Consiste en la realización de un estudio ecográfico con la finalidad de observar las características, forma, postura y movimientos de nuestro bebé. El objetivo es fomentar el vínculo, conociendo las reacciones y aspecto de nuestro bebé intrauterino.

Se realizan dos tipos de sesiones dependiendo de la duración desde 30 a 60 minutos. Se obtienen diferentes imágenes y videos de la vida intrauterina con la última tecnología en ecografía (ECO 5D) que permite obtener imágenes mucho más nítidas y con una mejor calidad, aproximándose a una visión en tiempo real dentro del útero.

La finalidad del estudio no es diagnóstica.

PREPARACIÓN PERINEAL

A partir de semana 32 y hasta la finalización de la gestación se realizan dos sesiones semanales de preparación perineal, trabajando musculatura perineal y todas las estructuras anatómicas que intervienen como motor del expulsivo.

Se complementa con un Taller de Ergonomía del expulsivo.

SERVICIO NUTRICIONISTA

El objetivo de este servicio es proporcionar a los usuarios herramientas para mejorar sus hábitos alimentarios en las diferentes etapas de la vida y poder conseguir así un óptimo estado de salud

1ª CONSULTA

En la primera consulta incluye:

- La Historia Clínica; recopilamos toda la información necesaria con el fin de conocer mejor al paciente, sus hábitos alimenticios, sus gustos y/o aversiones, posibles patologías, circunstancias personales que puedan afectar en su alimentación, actividad física, etc.
- Estudio antropométrico que nos permita establecer las pautas para lograr nuestro objetivo
- Análisis del riesgo cardiovascular
- Elaboración del plan nutricional y pautas para poder llevarlo a cabo con éxito

TARIFA: 60€

CONTROLES

- Toma de medidas antropométricas
- Modificación del plan nutricional si se considera necesario
- Resolución de dudas o problemas que puedan ir surgiendo a lo largo del proceso

TARIFA: 30€

