



**UNIVERSIDAD LAICA ELOY ALFARO DE MANABÍ  
EXTENSIÓN CHONE**

**CARRERA DE FISIOTERAPIA**

**TRABAJO DE TITULACIÓN:**

**PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE LICENCIADO EN  
FISIOTERAPIA**

**TEMA:**

**PSICOPROFILAXIS OBSTÉTRICA EN EL DESARROLLO DEL  
NEONATO DE LAS EMBARAZADAS DE CONSULTA  
EXTERNA EN EL SUBCENTRO DE SAN BARTOLO.**

**AUTORES:**

**ARTEAGA SANCHEZ MAYRA CECILIA  
VELEZ NIETO TITO ALFREDO**

**TUTORA:**

**LCDA. MARCIA JURADO HIDALGO.**

**Chone - Manabí - Ecuador  
2015**



**UNIVERSIDAD LAICA ELOY ALFARO DE MANABÍ**  
**EXTENSIÓN CHONE**

Lcda. Marcia Jurado Hidalgo, Docente de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí extensión Chone, en calidad de director del Trabajo de Titulación.

**CERTIFICO:**

Que el presente Trabajo de Titulación titulado: “PSICOPROFILAXIS OBSTÉTRICA EN EL DESARROLLO DEL NEONATO DE LAS EMBARAZADAS DE CONSULTA EXTERNA EN EL SUBCENTRO DE SAN BARTOLO”, ha sido exhaustivamente revisada en varias sesiones de trabajo, se encuentra lista para su presentación y apta para su defensa.

Las opiniones y conceptos vertidos en este Trabajo de Titulación son fruto del trabajo, perseverancia y originalidad de sus autores: Arteaga Sánchez Mayra Cecilia y Vélez Nieto Tito Alfredo, siendo de su exclusiva responsabilidad.

Chone, Julio del 2015.

Lcda. Marcia Jurado Hidalgo.  
**TUTORA**



**UNIVERSIDAD LAICA ELOY ALFARO DE MANABÍ**  
**EXTENSIÓN CHONE**

**DECLARACIÓN DE AUTORÍA**

La responsabilidad de las opiniones, investigaciones, resultados, conclusiones y recomendaciones presentados en este Trabajo de Titulación, es exclusividad de sus autores.

Chone, Julio del 2015.

.....  
**Arteaga Sánchez Mayra Cecilia**  
**AUTORA**

.....  
**Vélez Nieto Tito Alfredo**  
**AUTOR**



**UNIVERSIDAD LAICA ELOY ALFARO DE MANABÍ**  
**EXTENSIÓN CHONE**  
**CARRERA DE FISIOTERAPIA**

Los miembros del Tribunal Examinador aprueban el informe del trabajo de titulación, sobre el tema: “PSICOPROFILAXIS OBSTÉTRICA EN EL DESARROLLO DEL NEONATO DE LAS EMBARAZADAS DE CONSULTA EXTERNA EN EL SUBCENTRO DE SAN BARTOLO”, elaborado por los egresados Arteaga Sánchez Mayra Cecilia y Vélez Nieto Tito Alfredo de la escuela de Fisioterapia.

Chone, Julio del 2015.

Dr. Víctor Jama Zambrano.  
**DECANO ULEAM EXT. CHONE**

Lic. Marcia Jurado Hidalgo.  
**TUTORA**

.....  
**MIEMBRO DEL TRIBUNAL**

.....  
**MIEMBRO DEL TRIBUNAL**

.....  
**SECRETARIA**

## DEDICATORIA

Quiero expresar mi sentimiento de gratitud, a los que hicieron posible la culminación de esta tesis:

A mi Dios por sus bendiciones e iluminar mi camino, darme la inteligencia y brindarme la fuerza necesaria, para poder lograr uno de mis grandes propósitos en mi vida profesional.

A mí amado esposo Adrián que ha sido el impulso durante toda mi carrera y el pilar principal para la culminación de la misma, que con su apoyo constante y amor incondicional ha sido amigo y compañero inseparable, fuente de sabiduría, calma y consejo en todo momento.

A mi hermoso hijo Adriansito para quien ningún sacrificio es suficiente, que con su luz ha iluminado mi vida y hace mi camino más claro.

A mi Tutora, Marcia Jurado que a más de brindarme sus conocimientos y su ayuda ha sido mi amiga durante todo el proceso de estudio y de quien estoy segura perdurara en mi corazón su amistad.

A mi mamá Aurita y hermanito Javier por su constante apoyo, consentimiento y buenos deseos.

Al personal y usuarios del Centro de Salud San Bartolo por darme apertura y facilidades para realizar mi trabajo de tesis.

*Mayra*

## **DEDICATORIA**

Quiero agradecer primeramente a Dios por concederme el privilegio de la vida y por darme lo necesario para lograr esta meta.

A mi Esposa Meche gracias por su paciencia y comprensión hoy hemos alcanzado un triunfo más porque los dos somos uno y mis logros son suyos compartiendo alegrías y tristezas que fortalece nuestro amor.

A mi hijo por ser mi fuente de inspiración y a toda mi familia, por compartir conmigo este triunfo.

*Tito*

## **AGRADECIMIENTO**

Queremos expresar en el presente trabajo de titulación nuestros más sinceros agradecimientos al Distrito de Salud N°13D06 al Centro de Salud San Bartolo y a su Directora Dra. Marielena de la Cruz por darnos todo su apoyo, a nuestros docentes que durante los años de estudios siempre estuvieron brindándonos sus sabios conocimientos de manera incondicional, y de manera especial a la Licenciada Marcia Jurado Hidalgo por su guía profesional, a nuestros amigos, amigas y familiares que siempre nos estuvieron alentando a seguir adelante para conseguir nuestras metas.

A la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí Extensión Chone a sus Autoridades, Personal Administrativo y Docentes, por su colaboración en todo momento y por el soporte institucional dado para la realización de este trabajo.

Gracias a todos de corazón.

*Mayra Cecilia y Tito Alfredo.*

## ÍNDICE GENERAL

Nº de pág.

	Página de título o portada	i
	Página de aprobación del tutor Página de autoría de tesis	ii
	Declaración de autoría	iii
	Aprobación tribunal examinador	iv
	Dedicatoria	v
	Agradecimiento	vii
	Índice general de los contenidos	viii
<b>1.</b>	Introducción	1
<b>2.</b>	Planteamiento del problema	4
<b>2.1.</b>	Contextualización	4
<b>2.1.1.</b>	Contextualización Macro	4
<b>2.1.2.</b>	Contextualización Meso	5
<b>2.1.3.</b>	Contextualización Micro	6
<b>2.2.</b>	Formulación del problema	7
<b>2.3.</b>	Delimitación del problema	7
<b>2.4.</b>	Interrogantes de la investigación	7
<b>3.</b>	Justificación	8
<b>4.</b>	Objetivos	10
<b>4.1.</b>	Objetivo general	10
<b>4.2.</b>	Objetivos específicos	10
	<b>Capítulo I</b>	<b>11</b>
<b>5.</b>	Marco teórico	11
<b>5.1.</b>	Psicoprofilaxis obstétrica	11
<b>5.1.1.</b>	Historia de Psicoprofilaxis Obstétrica	11
<b>5.1.2.</b>	Inicio de la Psicoprofilaxis Obstétrica	11
<b>5.1.3.</b>	Ventajas de la Psicoprofilaxis Obstétrica en la embarazada	13
<b>5.1.4.</b>	En que consiste el Programa de Psicoprofilaxis Obstétrica	15
<b>5.1.5.</b>	Componentes de la Psicoprofilaxis Obstétrica	16
<b>5.1.5.1.</b>	Componente Educacional	17
<b>5.1.5.2.</b>	Componente Psicoemocional	18

<b>a)</b>	Técnicas de Respiración	18
•	Respiración con Autoverbalización	19
•	Respiración asistida o de apoyo emocional	19
•	Respiración Jadeante	19
<b>b)</b>	Técnicas de relajación para el parto	20
•	Relajación progresiva	20
•	Visualización positiva	20
<b>c)</b>	Técnica musicoterapia	20
<b>d)</b>	Técnica de masajes durante el embarazo	21
•	Masaje durante el parto	22
•	Masaje circulatorio para embarazada	22
•	Masaje de drenaje linfático para embarazada	22
•	Masaje terapéutico en el embarazo	22
•	Recomendaciones para la embarazada antes de recibir un masaje	23
<b>5.1.5.3.</b>	Componente de Preparación Física	23
<b>a)</b>	Gimnasia Obstétrica o Ejercicios psicoprofilacticos	24
<b>b)</b>	Ejercicios de Kegel o de contracción del Musculo Pubocoxigeo	24
<b>c)</b>	Esferodinamia o Ejercicios en pelota	26
•	Ejercicios de estiramientos con la pelota	27
•	Ejercicios de respiración con la pelota	27
•	Ejercicios para caderas y piernas con la pelota	27
•	Ejercicios para el dolor de espalda con la pelota	28
•	Ejercicios durante el parto con la pelota	28
<b>d)</b>	Posturas correctas durante el embarazo	28
<b>e)</b>	Posiciones para manejar el trabajo de parto	30
•	Estar acostada	31
•	Estar sentada	31
•	Realizar caminata o estar de pie.-	31
•	Balancear el cuerpo rítmicamente	31
•	A cuatro patas	32
•	Abraza almohadones o siéntate en pelotas	32
<b>f)</b>	Posiciones para pujar	32

•	La posición de cuclillas	32
•	Posición sentada	33
•	Posición de rodillas	33
•	Posición suspendida de una soga	33
<b>5.1.6.</b>	<b>Sesiones de Psicoprofilaxis Obstétrica</b>	<b>33</b>
<b>5.1.6.1.</b>	<b>Primera sesión</b>	<b>34</b>
a)	Actividades propuestas	34
b)	Preparación física	34
<b>5.1.6.2.</b>	<b>Segunda sesión</b>	<b>35</b>
a)	Actividades propuestas	35
b)	Gimnasia prenatal	35
<b>5.1.6.3.</b>	<b>Tercera sesión</b>	<b>35</b>
a)	Actividades propuestas	36
b)	Gimnasia prenatal	36
<b>5.1.6.4.</b>	<b>Cuarta sesión</b>	<b>36</b>
a)	Actividades propuestas	36
b)	Gimnasia prenatal	37
<b>5.1.6.5.</b>	<b>Quinta sesión</b>	<b>37</b>
a)	Actividades propuestas	37
b)	Gimnasia prenatal	38
<b>5.1.6.6.</b>	<b>Sexta sesión</b>	<b>38</b>
a)	Actividades propuestas	38
b)	Preparación física	39
<b>5.2.</b>	<b>Desarrollo del neonato</b>	<b>40</b>
<b>5.2.1.</b>	<b>Definición de Neonato</b>	<b>40</b>
<b>5.2.2.</b>	<b>Desarrollo del neonato, crecimiento y cambios físicos</b>	<b>40</b>
<b>5.2.3.</b>	<b>Desarrollo psicomotor</b>	<b>41</b>
a)	La ley céfalo-caudal	42
b)	La ley próximo-distal	43
c)	La ley general o específico	43
<b>5.2.4.</b>	<b>Reflejos del neonato</b>	<b>43</b>
a)	El reflejo de moro	43
b)	Reflejo de galant	44

c)	Reflejo de búsqueda y succión	44
d)	Reflejo prensil	44
e)	Reflejo de prensión plantar	44
f)	Reflejo de marcha	44
5.2.5.	Psicoprofilaxis Obstétrica y desarrollo neonatal	45
5.2.6.	Importancia de la Psicoprofilaxis para el neonato	45
5.2.7.	Papel del fisioterapeuta en la Psicoprofilaxis Obstétrica en beneficio del neonato.	46
5.2.8.	Ventajas prenatales, intranatal y postnatal	46
5.2.9.	Factores de riesgos que afectan el desarrollo normal del neonato y que la Psicoprofilaxis Obstétrica puede evitar	47
a)	La prematuridad	47
b)	El bajo peso al nacer	47
c)	El sufrimiento fetal agudo	47
d)	Un Apgar bajo	48
e)	Complicaciones neonatales tempranas	48
f)	Mayor uso de incubadora	48
g)	Lactancia materna inadecuada	48
h)	Los cólicos	48
i)	Hiperactividad	49
j)	Trastornos emocionales	49
5.2.10.	Beneficios de la Psicoprofilaxis Obstétrica en el neonato	49
<b>Capítulo II</b>		52
6.	Hipótesis	52
6.1.	Variables	52
<b>Capítulo III</b>		53
7.	Metodología	53
7.1.	Tipo de investigación	53
7.2.	Nivel de investigación	53
7.3.	Métodos	53
7.4.	Técnicas de recolección de información	54
7.5.	Población muestra	54
7.5.1.	Población	54

7.5.2.	Muestra	54
8.	Marco administrativo	55
8.1.	Recursos humanos	55
8.2.	Recursos financieros	55
<b>Capítulo IV</b>		56
9.	Resultados obtenidos y análisis de datos	56
9.1.	Tabulación de datos obtenidos en encuestas dirigidas a pacientes.	56
	Cuadro N° 1	56
	Cuadro N° 2	57
	Cuadro N° 3	58
	Cuadro N° 4	59
	Cuadro N° 5	60
	Cuadro N° 6	61
	Cuadro N° 7	62
	Cuadro N° 8	63
	Cuadro N° 9	64
	Cuadro N° 10	65
	Cuadro N° 11	66
	Cuadro N° 12	67
9.2.	Análisis de la entrevista dirigida al personal y profesionales que laboran en el centro de salud san Bartolo de la Ciudad de Calceta.	68
10.	Comprobación de la hipótesis	70
<b>Capítulo V</b>		71
11.	Conclusiones	71
12.	Recomendaciones	72
13.	Bibliografía	73
13.1.	Web grafías	74
14.	Anexos.	76

## **1. INTRODUCCIÓN**

La Psicoprofilaxis Obstétrica es el método rehabilitador que se implementará en la realización de este trabajo de investigación, se trata de una preparación física y psicológica para el parto, su propósito es reducir la tensión y el dolor mediante técnicas que contribuyan a disminuir el estrés y temor de la mujer embarazada, brinda información sobre el proceso gestacional y contribuye a la disminución de la morbi-mortalidad materna interviniendo de manera positiva en el desarrollo del neonato.

El embarazo y el parto constituyen episodios normales de la vida reproductiva, por lo que podría suponerse que transcurren en la mujer sana sin mayores molestias o complicaciones, sin embargo es conocido que las mujeres sufren de intensos dolores durante el trabajo de parto, los cuales hoy se conoce que son consecuencia de temores provocados por el desconocimiento y supersticiones de ellas mismas.

Así el temor de la gestante tanto el dolor del parto como a la nueva experiencia de maternidad le confiere una carga emocional negativa que intensifica la percepción de los estímulos dolorosos y transforma en álgidos aquellos estímulos que no deberían serlo, lo cual en conjunto ejercen una repercusión negativa para la salud de la madre y del feto durante el trabajo de parto.

El desarrollo del neonato cuya madre ha recibido Psicoprofilaxis, representa para la investigación el eje principal y de vital importancia, son nueve meses de cambios constantes, de evolución progresiva determinada por múltiples factores, el niño comienza a desarrollar sus sentidos de forma progresiva, y realiza pruebas de todos y cada uno de ellos antes de contactarse con el mundo exterior y sin barreras.

Además, hay estudios que ponen en evidencia el hecho de que durante el embarazo se establece un vínculo muy fuerte entre el bebé y la madre, y entre el bebé y el mundo exterior. Los sentidos del bebé a través de la psicoprofilaxis se pueden desarrollar de mejor manera influyendo en unas mejores aptitudes para el aprendizaje y el acondicionamiento con el mundo exterior.

La Psicoprofilaxis Obstétrica disminuye la morbimortalidad del recién nacido, la calificación del Apgar al nacer es mejor, existe menos asfixia neonatal, disminuyen las lesiones obstétricas que se pueden dar durante el proceso del parto, mejora el desarrollo psicomotor y permite una mejor integración socio familiar del bebe.

Por lo anteriormente expuesto es de importancia trascendental que se brinden programas preventivos de salud como el de esta investigación a fin de disminuir los índices de complicaciones materno-infantiles, este trabajo se desarrollara en el Centro de Salud “San Bartolo” de la Ciudad de Calceta durante ocho meses, en esta institución asisten en promedio 92 embarazadas mensualmente y entre 15 a 20 neonatos.

Se elegirá este tema para el Trabajo de Titulación porque se cree fehacientemente en la necesidad de demostrar como fisioterapeutas y profesionales en el área de la salud que existen alternativas posibles para prevenir problemas en el desarrollo del neonato, haciendo énfasis en que el proceso investigativo se ha desarrollado con el más alto grado de responsabilidad.

Para lograr su ejecución se tendrá el apoyo de información obtenida de libros, revistas, folletos, internet, publicaciones y por información directa proporcionada por las embarazadas y el personal del Centro de Salud se realizará un análisis exhaustivo de los datos obtenidos para presentar luego las conclusiones y recomendaciones más acertadas.

En el Capítulo I de este Trabajo de Titulación se hablará sobre las bases de la Psicoprofilaxis Obstétrica siendo esta la preparación física, intelectual y emocional para la maternidad, que promueve el parto natural. En la parte física, las embarazadas reciben ejercicios adecuados que disminuyen o evitan las molestias propias de la gestación, ayudando al cuerpo a una mejor adaptación a los cambios y preparándolo para el esfuerzo del parto y la recuperación a través de técnicas de relajación y respiración.

En la parte Intelectual se les proporciona los conocimientos adecuados sobre temas relacionados con el embarazo como: señales de alarma, trabajo de parto, nacimiento, estimulación intrauterina, cuidados del recién nacido, lactancia, entre otros. En la parte Emocional se trabaja con las expectativas de los padres, se corrigen ideas erróneas transmitidas constantemente por nuestra sociedad y se trata de que los padres se sientan seguros y responsables para afrontar esta etapa.

Se explicará como la Psicoprofilaxis durante el embarazo incrementan el desarrollo de las capacidades del neonato y amplían las probabilidades de aprendizaje a futuro al incrementar el desarrollo cerebral.

En el Capítulo II se definirá la hipótesis, las variables que intervienen en el trabajo de titulación y su término de relación que permite interrelacionarlas durante el presente estudio.

El Capítulo III detallará la metodología que se utilizará este será un estudio de campo y bibliográfico recogiendo datos de las embarazadas, de sus neonatos y del índice de partos y cesáreas que se han dado en la unidad operativa o en el Hospital del área de afluencia la investigación será descriptiva y explicativa porque vamos a describir la Psicoprofilaxis Obstétrica, la investigación del presente trabajo investigativo se realizará en el Centro de Salud San Bartolo de la ciudad de Calceta durante el segundo semestre del 2014.

## **2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

### **2.1. CONTEXTUALIZACIÓN**

**2.1.1. Contextualización macro.**- A nivel mundial en los años 80 el Psiquiatra Thomas R. Verny y el Obstetra René Van de Carr, proponen que tener una comunicación con el feto durante la gestación y realizar ejercicios para que la mujer esté preparada para el parto produce efectos positivos sobre el posterior desarrollo psicomotor y psicosocial del neonato como dormir mejor, estar menos irritables, calmarse al escuchar las voces o la música que escuchaban cuando todavía estaban en el vientre, están más alertas, amigables y mejoran su capacidad de aprendizaje y de adaptación.

Las experiencias sobre la implementación de la Psicoprofilaxis Obstétrica en América no se han hecho esperar, ejemplos claro de esto son el Programa Nueve Lunas que se desarrolla en Perú y el Programa de Estimulación Intrauterina en Venezuela que enseñan a la madre, la pareja y la familia sobre técnicas de comunicación con el intraútero, técnicas de relajación y ejercicios, además brinda educación continua sobre alimentación, lactancia materna, trabajo de parto, señales de peligro entre otros temas interesantes.<sup>1</sup>

La técnica de Psicoprofilaxis Obstétrica utilizada de manera adecuada preparará a la madre contra el dolor, al realizar ejercicios durante el embarazo sus músculos se adecuarán lo que le facilitará su parto haciéndolo más rápido menos dolorosos y con menos complicaciones u otros trastornos sobreañadidos ayudando a que disminuyan los riesgos de desarrollo anormal del neonato, lo que avala la necesidad de practicarlos con fines profilácticos y en caso de ser necesario, con fines terapéuticos.

---

<sup>1</sup> <http://www.lamusicoterapia.com/articulos/musicoterapia-y/embarazadas/item/483-musicoterapia-para-embarazadas.html>

La aplicación de esta técnica es cada vez mayor, actualmente existen antecedentes y experiencias sobre la influencia positiva que tiene la Psicoprofilaxis Obstétrica siendo uno de los cuidados claves en el proceso de gestación, durante el parto y el desarrollo del niño.

Hay estudios que las conexiones neuronales, como cita Ernesto Plata y Francisco Leal en su libro Preguntas de Madres, “necesitan más que aminoácidos y grasas; para funcionar necesitan estímulos psicosensoriales como luz, sonido, caricias y diálogo, lo cual genera innumerables efectos en el desarrollo y crecimiento del nuevo ser” permitiéndole desarrollarse de una manera más efectiva.<sup>2</sup>

**2.1.2. Contextualización meso.-** En nuestro país a pesar de ser pocos los estudios realizados en Psicoprofilaxis Obstétrica, se ha demostrado su rol importante en el bienestar de la madre y del neonato, la Federación Ecuatoriana de Fisioterapia manifiesta que investigaciones recientes demuestran que la aplicación de esta técnica tiene gran impacto en la salud de la madre, el feto y el recién nacido, la gestante mediante la adquisición de conocimientos del proceso de su embarazo y parto, va tomando confianza y habilidades para su autocuidado.<sup>3</sup>

En el país su aplicación no es obligatoria y en las pocas provincias donde se lo ha realizado es gracias a iniciativa propia y motivación de sus gestores los cuales quisieron mejorar la calidad de vida de este grupo tan vulnerable siendo beneficiario directo el niño por nacer.

A pesar de que las cifras de mortalidad materna han disminuido en el Ecuador el número continúa alarmantemente alto y varían según la procedencia, cultura y nivel educativo de la gestante aproximadamente unas 600 mujeres y niñas mueren

---

<sup>2</sup> Plata E. Crecimiento, desarrollo y alteraciones. Preguntas de Madres y Padres. Bogotá: Editorial Médica Panamericana; 2006.

<sup>3</sup> ([http://www.lahora.com.ec/index.php/noticias/show/1101438210/-1/La\\_psicoprofilaxis\\_del\\_parto\\_trae\\_niños\\_sanos.html#](http://www.lahora.com.ec/index.php/noticias/show/1101438210/-1/La_psicoprofilaxis_del_parto_trae_niños_sanos.html#)).

cada año a causa de complicaciones relacionadas con el embarazo y parto pudiendo estos deberse a la falta de preparación que reciben las madres.

Cada año, aproximadamente una 15.000 gestantes Ecuatorianas sufrirán trastornos a consecuencia de las complicaciones del embarazo y el parto, con el fin de disminuir los índices de morbilidad y mortalidad materna y neonatal, el Ministerio de Salud Pública del Ecuador emitió el último Manual de Normas y Protocolos Maternos que tiene la finalidad de establecer las directrices del control prenatal.

El control prenatal debe ser completo, integral, precoz, periódico, con enfoque intercultural y afectivo, en el que se recomienda la Psicoprofilaxis Obstétrica como prevención al ser un método eficaz que garantiza la calidad en los indicadores materno infantiles, permitiendo un nacimiento feliz, humanizando el trabajo de parto y logrando mayor eficiencia para obtener un recién nacido vigoroso asegurando el sano crecimiento y desarrollo del bebé.<sup>4</sup>

**2.2.3. Contextualización micro.-** La Psicoprofilaxis Obstétrica en la ciudad de Calceta del Cantón Bolívar de la provincia de Manabí, resulta desconocida una encuesta previa pudo determinar que el personal, las madres y los acompañantes no saben sobre esta técnica de prevención, además que en ninguna de las 13 Unidades del Distrito de Salud N° 13D06 se ha implementado.

El Centro de Salud San Bartolo no presta servicio de Psicoprofilaxis Obstétrica, como base para llevar a cabo un estudio más confiable hemos encontrado que este Centro de Salud atienden aproximadamente en promedio mensual 92 embarazadas y para un mejor estudio se seleccionó una muestra de 36 personas entre embarazadas y personal de la institución.<sup>5</sup>

---

<sup>4</sup> ([http://www.lahora.com.ec/index.php/noticias/show/1101438210/-1/La\\_psicoprofilaxis\\_del\\_parto\\_trae\\_niños\\_sanos.html#.Zlcge3M](http://www.lahora.com.ec/index.php/noticias/show/1101438210/-1/La_psicoprofilaxis_del_parto_trae_niños_sanos.html#.Zlcge3M))

<sup>5</sup> Subsistema Integrado de Vigilancia Nutricional Centro de Salud San Bartolo. Consolidado anual 2013

## **2.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA**

¿Cuál será la incidencia de la Psicoprofilaxis Obstétrica en el desarrollo del neonato en las embarazadas que asisten a consulta externa en el Centro de Salud San Bartolo de la Ciudad de Calceta en el periodo del segundo semestre del 2014?

## **2.3. DELIMITACIÓN DEL PROBLEMA**

**2.3.1. Campo de estudio.**- Salud

**2.3.2. Área.**- Terapia

**2.3.3. Aspecto.**- a) Psicoprofilaxis Obstétrica. b) Desarrollo del Neonato.

**2.3.4. Problema.**- ¿En el Centro de Salud San Bartolo de la Ciudad de Calceta se atienden una gran población de embarazada que no recibe Psicoprofilaxis Obstétrica, por lo que no se encuentran preparadas para el momento del parto lo que puede influir negativamente en el desarrollo del neonato?

**2.3.5. Delimitación espacial.**- Centro de Salud San Bartolo de la Ciudad de Calceta, Ciudadela San Bartolo calle primera.

**2.3.6. Delimitación temporal.**- del segundo semestre del 2014.

## **2.4. INTERROGANTES DE LA INVESTIGACIÓN**

¿Cuáles son las bases teóricas de la Psicoprofilaxis Obstétrica?

¿Cuáles son los beneficios de la Psicoprofilaxis Obstétrica en el desarrollo del neonato?

¿Cuáles son las etapas del desarrollo del neonato?

¿Cuáles son los factores de riesgos que pueden influir en el desarrollo del neonato?

¿Cuál es la importancia de la implementación de sesiones de Psicoprofilaxis Obstétrica?

### **3. JUSTIFICACIÓN**

Este Trabajo de Titulación abarcará un amplio interés a nivel académico porque permitirá conocer la incidencia de la Psicoprofilaxis Obstétrica en el desarrollo del neonato se realizará con el enfoque de los autores con el propósito de ayudar a las embarazadas en el transcurso del proceso de gestación y por ende del parto a través de la aplicación de esta técnica y de la educación.

Tendrá como objetivo minimizar el riesgo de morbilidad y mortalidad materna y mejorará el desarrollo neonatal teniendo como beneficiarias las embarazadas que asisten a consulta externa en el Centro de Salud San Bartolo de la ciudad de Calceta, a nivel social es de gran importancia porque ayudará a difundir una nueva terapia aplicada en embarazadas como es la Psicoprofilaxis Obstétrica.

Es importante y necesario realizar un estudio sobre la utilización de esta técnica como parte de la prevención de los factores de riesgos que pueden ocasionar problemas en el desarrollo del bebe y sus beneficios para mejorar la atención en las embarazadas, la misión de este trabajo es lograr una preparación adecuada de la gestante durante su embarazo y mejorar el desarrollo intrauterino del bebe de manera satisfactoria.

Dentro de la comunidad existe un alto índice de madres que por falta de preparación y educación sobre su gestación sufren complicaciones en el momento del parto que influyen de manera negativa en él bebe, con esta investigación se podrá contribuir de forma satisfactoria a reducirlos e involucrar y empoderar a la familia sobre los procesos de esta maravillosa etapa.

El presente trabajo de titulación tiene carácter de originalidad, quienes lo elaboraran son los autores originales del mismo y es producto de su contribución

directa, por lo tanto se puede afirmar que es auténtica su autoría, así mismo todas las referencias publicadas están debidamente incluidas en la bibliografía.

Tendrá factibilidad gracias a la predisposición de los involucrados para participar durante el proceso de investigación la información necesaria para su realización se recolectara de fuentes confiables como libros, revistas, folletos, publicaciones, páginas de internet, encuestas, entrevistas , y puede continuar aplicándose a la población estudiada luego de su finalización.

Este trabajo de titulación será de gran relevancia en el ámbito Institucional Universitario, ya que está acorde con la misión y visión de la Universidad Laica Eloy Alfaro Extensión de Chone, al permitir poner en práctica los conocimientos que se han adquiridos en las aulas de clases y poder llevar a cabo algunos de ellos e incrementarlos con las experiencias pre profesionales en la culminación de este estudio.

En la actualidad no se está implementando ningún tipo de programa de Psicoprofilaxis Obstétrica en los sistemas de salud ecuatorianos, las madres no son preparadas ni capacitadas en este ámbito tan importante que demuestra el rol fundamental que tienen los fisioterapeutas en la educación materna y la preparación del parto.

Lo antes expuesto pretende concluir que, en general, debe ser necesario realizar este trabajo para poder plantear la idea de convertirla en un proyecto de acción que beneficie a este grupo poblacional y en particular, permitirá desarrollar programas específicos dentro del campo de la mujer es aplicable gracias a los múltiples beneficios cuya información será útil para que otras instituciones encargadas de dar apoyo a este tipo de población, intervenga en este ámbito tan importante.

## **4. OBJETIVOS**

### **4.1. Objetivo general**

Fundamentar la Psicoprofilaxis Obstétrica y su incidencia en el desarrollo de los neonatos de las embarazadas que asisten a consulta externa en el Centro de Salud San Bartolo de la Ciudad de Calceta en el periodo del segundo semestre del 2014.

### **4.2. Objetivos específicos**

- Especificar las bases teóricas de la Psicoprofilaxis Obstétrica.
- Analizar los beneficios que tiene la Psicoprofilaxis Obstétrica en el desarrollo del neonato.
- Determinar las etapas del desarrollo normal del neonato.
- Describir los factores de riesgos que pueden influir en el desarrollo del neonato.
- Implementar sesiones de Psicoprofilaxis Obstétrica en embarazadas del Centro de Salud San Bartolo de la Ciudad de Calceta.

## CAPITULO I

### 5. MARCO TEÓRICO

#### 5.1. PSICOPROFILAXIS OBSTÉTRICA.

**5.1.1. Historia de Psicoprofilaxis Obstétrica.**- La manera en que se dan los nacimientos no ha cambiado, pero si la manera en que la sociedad ayuda a la gestante para encontrar un método que sea seguro y placentero tanto para la madre como él bebe y que evite complicaciones y que beneficie de manera directa el desarrollo del neonato.

La historia de Psicoprofilaxis Obstétrica inicia 1914 cuando el médico inglés Grantly Dick Read describía que si bien el dolor del parto no se podía evitar este se causaba en gran parte por el temor que sentía la madre gracias a la información errónea que se le transmitía, este temor les producía angustia, preocupación y aumentaba la tensión al solo pensar en el dolor que iba de sentir durante el proceso, Dick hacía referencia que se necesitaba educar a la gestante en la fisiología y la anatomía de la reproducción además de la fisiología del parto para brindar información adecuada que despejara dudas.<sup>6</sup>

El Obstetra Ferdinand Lamaze a mediados del siglo XX empezó a utilizar el método psicoprofiláctico preparando a la mujer gestante en técnicas para controlar la respiración y técnicas de relajación donde el padre tiene un papel fundamental ayudando a su pareja dándole masaje y apoyo que le permita eliminar el estrés y reducir la percepción que tiene del dolor provocado por las contracciones durante el parto.

---

<sup>6</sup> <http://es.slideshare.net/edisambul/manual-de-psicoprofilaxis-obstetrica>

A mediados de los años setenta el Dr. Frederick Laboyer recomendó su método del parto suave que consistía en que el nacimiento sea lo menos traumático posible para el feto, este se debía dar en cuartos silenciosos, pequeños, acogedores con una iluminación suave, sin el uso de anestesia, fórceps y pinzando el cordón umbilical luego de un tiempo prudente, bañando al bebe con agua tibia y brindándole apego precoz a ambos.

Ivan Pavlov, determino que cuando existe condicionamiento de la mujer embarazadas debido a la cultura o por temores transmitidos de su familia por relatos de partos dolorosos se debía crear nuevos reflejos condicionados que fueran positivos e interesantes y que permitieran desaparecer en la madre el temor a parir, al mismo tiempo el doctor Odent, afirma que en el parto es imprescindible la presencia del padre y que se debe dar libertad a la embarazada para que adopte la postura que desee y con la que se sienta mejor.

Luego los países tecnológicamente desarrollados pusieron en práctica la preparación de la embarazada inspirándose en Thoms y Kanlovsky que en 1951 estudiaron 2000 partos de mujeres primerizas que recibieron preparación para el parto y que dio como resultado un número reducido de recién nacidos deprimidos, trabajos de partos breves, menos partos quirúrgicos, menores pérdida de sangre, una convalecencia ligera y por último, madres más felices, gracias a todos ellos y a sus investigaciones se dio origen a lo que hoy en día conocemos con Psicoprofilaxis Obstétrica.

**5.1.2. Inicio de la Psicoprofilaxis Obstétrica.**- La Psicoprofilaxis Obstétrica es una técnica terapéutica conformada por la educación psicológica, educación física y educación teórica adecuada, que se imparte a la embarazada, pareja y familiares durante los últimos trimestres de gestación con el fin de precautelar la salud de la mujer y del neonato durante este periodo.

Se origina en los años treinta durante el siglo XX en la Ex Unión Soviética donde un grupo de médicos y obstetras entre ellos Platónov, Velvosky, Plótichek y Choúgom aplica los conceptos y técnicas de condicionamiento de Ivan Pavlov a mujeres embarazadas durante su trabajo de parto, en el Continente Europeo y Americano los principales promotores de la Psicoprofilaxis Obstétrica fueron Ferdinand Lamaze y Frederick Leboyer.

En sus inicios fue utilizada para eliminar los dolores del parto, pero hoy en día lo que busca es que los fenómenos dolorosos que se producen no se transformen en sufrimiento, con la ayuda de elementos fundamentales como la preparación teórica, psicológica y entrenamiento físico que desarrollará la auto confianza de la gestante y la posibilidad de asumir el proceso de manera natural y positiva en beneficio del neonato.

La técnica psicoprofiláctica como tal fue creada por el científico Velvovski, quien en la década de los cincuenta publicó los resultados de su trabajo de investigación sobre Psicoprofilaxis Obstétrica en Rusia, después de varios años se determinó que esta técnica servía de sustituto de la anestesia durante el trabajo de parto y no solo no consiste en lograr suprimir el dolor, sino en obtener un efecto positivo en la psicología y el comportamiento de la gestante a través de la educación.<sup>7</sup>

**5.1.3. Ventajas de la Psicoprofilaxis Obstétrica en la embarazada.**- Existen muchas ventajas de la aplicación de esta técnica en las madre como las siguientes:

- Disminuye las complicaciones maternas y fetales como el shock, la distocia dinámica, retención de la placenta, el riesgo de hemorragias y el sufrimiento fetal.
- Permite que la embarazada tenga una actitud positiva y de tranquilidad durante el proceso de embarazo y parto.

---

<sup>7</sup> ASSP, Manual de Psicoprofilaxis Obstétrica. Tercera edición, Perú, editorial Cimagraf. 2010.

- Ayuda a que la mujer tenga confianza en su cuerpo y en su capacidad de ser madre explicándole los cambios que deben darse y las limitaciones que se van a presentar durante el embarazo.
- Reduce los niveles de ansiedad que tienen los padres durante este proceso despejándolos de las interrogantes que tienen de una manera oportuna y adecuada.
- Forma conciencia en el padre y la madre sobre la corresponsabilidad que tienen durante el proceso de embarazo, parto, nacimiento y desarrollo del bebe.
- Permite establecer un espacio psicológico y físico adecuado para él bebe que se está formando.
- Ayuda a que la embarazada tolere de mejor manera el dolor mediante el uso de técnicas acorde a su estado.
- Brinda una información adecuada, clara y adaptada a la cultura de cada embarazada.
- Fomenta la toma de decisiones sobre los cuidados de la salud de la embarazada a través de la educación estimulando la memoria de la gestante lo que mejora su capacidad de análisis.
- Permite que los padres confíen en el personal de salud que los atiende dándoles apertura y tratándolos como amigos.
- Aumenta la capacidad pulmonar de la embarazada y la oxigenación del bebe.

- Brinda educación adecuada sobre embarazo, parto, nacimiento, desarrollo del bebe, lactancia, alimentación y señales de peligro que les va a permitir a los padres desempeñar de mejor manera su rol.
- Ayuda a la adaptación del cuerpo de la gestante para el momento del trabajo de parto y el nacimiento del bebe.
- Enseña técnicas de relajación, respiración y masajes que le permite a la gestante tolerar el dolor y aliviar molestias durante la gestación.
- Permite que la mujer se adapte a los cambios corporales durante su embarazo de manera psicológicamente adecuada evitando la depresión posparto.
- Permite el acompañamiento de la pareja en el proceso de aprendizaje creando un vínculo afectivo más fuerte, que exista mayor responsabilidad del padre y estabilidad como pareja.
- Prepara a la embarazada a través de ejercicios y condicionamiento de los músculos para el trabajo de parto y ejercicios de péndulo y masajes para que sea más fácil el acomodamiento y bajada del bebé.
- Proporciona una mayor oportunidad para tener una lactancia materna exclusiva exitosa.<sup>8</sup>

**5.1.4. En que consiste el Programa de Psicoprofilaxis Obstétrica.**- La Psicoprofilaxis Obstétrica en los últimos años se ha convertido en un tema de mucho interés para las futuras madres y para las que ya fueron también, anteriormente se pensaba que toda mujer si quería tener un parto normal o vaginal tenía que realizar un curso de Psicoprofilaxis.

---

<sup>8</sup> <http://www.educacion-icss.org.mx/downloads/pdf/5d0aebd479a720a3bc0183aa8f54de62.pdf>

Hoy en día ese pensamiento quedó atrás, porque la Psicoprofilaxis Obstétrica no es una exclusividad de un parto normal, también las gestantes que son programadas para un parto por cesárea lo pueden realizar, porque ayuda a reconocer las señales de peligro o complicaciones que pueden darse durante el embarazo y el parto además de prepararlas emocionalmente durante este periodo.

La Organización Mundial de la Salud recomienda el uso de la Psicoprofilaxis Obstétrica en el embarazo, por sus efectos positivos y beneficiosos, la madre debe estar preparada para afrontar los momentos de incertidumbre y temor por no saber que le pasará durante su embarazo, el momento del nacimiento del bebe, aprenderá a controlar las contracciones su respiración o cual es la posición más adecuada para disminuir el dolor y el estrés.

La Psicoprofilaxis Obstétrica es una técnica que consiste en la preparación de la gestante a través de sesiones educativas, ejercicios físicos y técnica de relajación que ayudan a reducir tensiones y miedos permitiendo disfrutar mejor de su embarazo, mejorando su calidad de vida y evitando la preparación posparto.<sup>9</sup>

**5.1.5. Componentes de la Psicoprofilaxis Obstétrica.-** La Psicoprofilaxis Obstétrica se desarrollará en un ambiente adecuado contando con todos los instrumentos y personal responsable capacitado, consiste en 6 sesiones las cuales tienen tres componentes:

- Componente Educativo.
- Componente Psicoemocional.
- Componente de Preparación Física.

---

<sup>9</sup> <http://www.wawakumara.com.pe/psicoprofilaxis-obstetrica/>

Además de contar con estos componentes la Psicoprofilaxis Obstétrica desarrolla talleres de estimulación prenatal, lactancia materna y alimentación en ambientes públicos que favorece no solamente a la embarazada sino a la comunidad en general, los mismos son dictadas por profesionales especialistas en cada uno de los temas a ser tratados.

Las sesiones deben dictarse en un lugar adecuado con un ambiente armonioso y con buena ventilación e iluminación su duración es de 1 hora y media aproximadamente una vez por semana.

**5.1.5.1. Componente Educativo.** Este componente consiste en dar educación a la embarazada está conformado por sesiones impartidas en temas relacionados al embarazo, nutrición adecuada, trabajo de parto natural o cesárea, posparto, planificación familiar, lactancia materna, cuidados del recién nacido y tiene como objetivo el desarrollar las potencialidades y capacidades de la embarazada y del neonato ayudándole a construir las primeras bases de su salud, sus facultades cognitivas, su afectividad y mejorar su inteligencia.<sup>10</sup>

Permite fomentar hábitos saludables y comportamientos adecuados que le ayuden a tener una actitud positiva frente al embarazo convirtiéndolo en una experiencia llena de alegría y provechoso, tanto para la madre el bebe y su familia convirtiéndose en un procedimiento educativo para la preparación integral de la embarazada.

El componente educativo constituye la base fundamental de la Psicoprofilaxis Obstétrica este transmite conocimientos sobre el reconocimiento de los signos de alarma y señales de peligro del embarazo, parto y del recién nacido.

---

<sup>10</sup> CABOULLI, José. La vida antes de nacer, Buenos Aires, editorial Continente. 2010.

**5.1.5.2. Componente Psicoemocional.-** Este componente permite que la embarazada tenga una salud mental adecuada, una excelente manera de prepararse emocionalmente antes, durante y después del embarazo es hablar frecuentemente con la pareja y familia sobre sus miedos, deseos o ansiedades, además de las técnicas de respiración, relajación durante el parto y masaje para la embarazada que se enseña.

Estas técnicas no deben ser subestimadas porque son de vital importancia al recargar el cuerpo de una mujer embarazada de energía positiva, le ayuda a regular las hormonas beneficiando de al bebé a través del intercambio hormonal a través de la placenta.

**a) Técnicas de Respiración.-** El objetivo de la embarazada durante el trabajo de parto es conservar la energía al máximo posible y brindarle al bebé una gran cantidad de oxígeno para ayudarlo a sobrellevar la fatiga del nacimiento, pero al estar en situaciones muy estresante o atemorizante se empezara a respirar con pánico lo que reduce la cantidad de oxígeno que inhala y la que llega al bebé, utilizar unas sencillas técnicas ayudarán a mantener una respiración equilibrada durante el parto.

Una técnica es cerrar los ojos por un momento y concentrarse en la respiración, observar lo rítmica que es, inspirar luego se realiza una breve pausa antes de exhalar esta debe coincidir con la inspiración en duración y profundidad.

Durante el parto, debemos mantener una respiración rítmica sin permitir que la inspiración se torne más prolongada que la exhalación, en todo caso, la exhalación debe ser más prolongada que la inspiración, es inevitable que la respiración se vuelva más superficial cuando se está teniendo contracciones muy fuertes no hay nada de malo en eso, siempre y cuando la respiración no comience a ser cada vez más rápida y se convierta en la respiración típica del momento de pánico.

- **Respiración con Autoverbalización.-** Se realiza tomando aire expandiendo el abdomen la caja torácica y elevando ligeramente los hombros, se mantiene la respiración durante unos pocos segundos y luego se expulsa el aire, se debe pensar en una palabra para utilizarla en la autoverbalización por ejemplo relax se divide en dos sílabas, re y lax, mientras se inspira se piensa en la sílaba re, y mientras exhalas se piensa en la sílaba lax sin distraerse y alargando la vocal en la sílaba laaaaaax y repitiéndola armoniosamente con la respiración.

- **Respiración asistida o de apoyo emocional.-** Cuando se esté teniendo contracciones dolorosas, o cansancio el apoyo de la persona que esté ayudando durante parto sea la pareja, madre o familiar toma un papel principal, ellos pueden ayudar a mantener la respiración estable respirando junto a la embarazada dándole las manos y ayudándole a mantener una respiración rítmica o colocando sus manos sobre los hombros de la gestante y apoyándose suavemente.

Es excelente practicar esto durante el embarazo al principio es extraño y ambos pueden sentirse algo tímido sin embargo, la respiración conjunta es maravillosa cuando se está pariendo y se siente que ya no se puede seguir más.

- **Respiración Jadeante.-** Esta técnica se recomienda hacerla con los ojos cerrados y en una posición cómoda porque puede producir mareo, consiste en tomar aire y expulsarlo de forma sucesiva en forma de jadeo o soplo usando la nariz y la boca, permite controlar las ganas de pujar en las fases de dilatación y en la de expulsión.

En el momento que se presenta la contracción, haz cuatro jadeos cortos, luego inhala rápido, y después haz otros cuatro jadeos cortos, y así sucesivamente, cuando las contracciones paren respirar normalmente.<sup>11</sup>

---

<sup>11</sup> <http://espanol.babycenter.com/a700463/t%C3%A9cnicas-de-respiraci%C3%B3n-para-el-parto>

Anteriormente se les pedía a las embarazadas que aguantaran la respiración y pujaran el máximo tiempo posible, esto era un concepto errado al no ser una buena idea, porque priva a la madre y al bebé de oxígeno, además la gestante queda exhausta.

**b) Técnicas de relajación para el parto.-** La relajación resulta una técnica eficaz para disminuir las molestias, el nerviosismo, el cansancio y angustia durante el parto, las técnicas de relajación más conocidas son:

- **Relajación progresiva.-** Se conoce también como técnica de Jacobson en honor a su inventor Edmud Jacobson y consiste en contraer y relajar, los músculos o grupos musculares que se pueden tensar durante el parto y acompañarlos de una respiración adecuada, les enseña a las embarazadas a relajar sus músculos de forma voluntaria, y a no contraerlos innecesariamente durante el parto, sin causarle daño al bebe o la madre.

- **Visualización positiva.-** Incentiva a la mujer a disminuir la ansiedad durante el trabajo de parto con ayuda de su imaginación recreando mentalmente lugares que le generen bienestar y tranquilidad como una playa hermosa, un campo frondoso, un mar en calma entre otros lugares, le permite dejar volar su imaginación a la embarazada, se recomienda realizar esta técnica durante todo la gestación para que le sea más fácil recrearlas en el momento del parto.

**c) Técnica de Musicoterapia.-** Es técnica de relajación alternativa que permite lograr un mejor estado psicológico y físico optimizando el estado emocional, cognitivo y espiritual en la gestante la música le hará aflorar las emociones y constituirá una manera de nutrir la emocionalmente y también a su de su pareja durante cada sesión en la que utiliza estructuras musicales, tonos, sonidos, melodías y otros, con la finalidad de lograr motivación, relajación, meditación y estimulación durante la Psicoprofilaxis Obstétrica.

**d) Técnicas de Masajes durante el embarazo.** Durante el embarazo el cuerpo de la gestante se adapta cada día a un vientre que crece progresivamente y que puede tener consecuencias como dolores en el cuello, espalda, caderas, pelvis y pies, los masajes prenatales brinda muchos beneficios y tienen efectos positivos contra estas molestias.

Los masajes aplicados a embarazadas requieren de manos expertas y especializadas además de un lugar adecuado con ventilación apropiada, que produzca un efecto relajante sin ruido o acompañado de una música tenue usando cremas o aceite sin olores fuertes que afecten el sensible olfato de la gestante y nunca se debe realizar si la embarazada siente algún dolor o molestia fuerte.

Es importante saber que los masajes no son recomendables hasta después del primer trimestre de gestación y procurar evitar realizarlos en la zona que se ubica entre tobillo y la planta del pie debido a que esta área se relaciona directamente con el útero y la vejiga y puede estimular las contracciones, tampoco debe darse masajes o presiones directas sobre venas varicosas que se encuentren inflamada, áreas inflamadas o irritadas.

Los masajes son una estrategia efectiva contra el dolor tienen un efecto relajante para la mujer y ayudan a aliviar la tensión acumulada durante la gestación le permite disfrutar de un tiempo de tranquilidad para sí misma, que revitaliza en el plano psicológico y emocional y le dota de nuevas fuerzas para afrontar el resto del embarazo.

El fisioterapeuta es capaz de aliviar muchas dolencias la mujer embarazada puede recibir distintos tipos de masajes en función de sus necesidades terapéuticas o de relajación los siguientes tratamientos son los que las gestantes puede realizarse.<sup>12</sup>

---

<sup>12</sup> Villaceros, Paloma. Masajes durante el embarazo, España, Editorial TIMUN MAS, 2010.

- **Masaje durante el parto.**-En el momento del parto el masaje debe iniciar acariciando suavemente el abdomen, cuando se presente una contracción se sujeta firmemente el vientre sin causar daño es beneficioso para la madre que quien realice este masaje sea su pareja, luego que pase la contracción se aplica un masaje firme en forma circular utilizando la palma de la mano en la parte central de la espalda o hueso sacro, esto ayuda a aliviar el dolor, se continua con toda la espalda desde los hombro apretando y soltando los músculos hacia los glúteos y la parte posterior de las piernas, se puede masajear la frente hacia las sienes esto brindara tranquilidad.
- **Masaje circulatorio para embarazada.**- El masaje circulatorio se realiza en sentido ascendente con el fin de mejorar la circulación sanguínea y la irrigación del tejido linfático, se centra principalmente en la extremidades inferiores comenzando por los pies hacia los tobillos, las pantorrillas y el muslo con el objetivo reducir la pesadez en las piernas provocadas por la dificultad del retorno venoso durante la gestación y reducir la hinchazón debido a la acumulación de líquidos, se recomienda realizarlo a partir de la semana 20 de embarazo.
- **Masaje de drenaje linfático para embarazada.**- Se recomienda en el último trimestre del embarazo, este masaje se realiza masajeadando las zonas afectadas tratando de encauzar el líquido retenido en el cuerpo hacia el torrente sanguíneo, está indicada para disminuir el acumulo excesivo de líquidos durante el embarazo y facilitar su evacuación por vía natural.
- **Masaje terapéutico en el embarazo.**- Este tipo de masaje está orientado al alivio de los dolores más frecuentes, como los provocados por contracturas musculares o por la ciática que produce un dolor intenso en la zona lumbar, este lo realiza un fisioterapeuta y su objetivo es el de rehabilitación y tratamiento.<sup>13</sup>

---

<sup>13</sup> <http://www.mibebeyyo.com/embarazo/salud/masajes-embarazo-3934>

- **Recomendaciones para la embarazada antes de recibir un masaje**

- Se debe consultar con el médico especialista en este caso el ginecólogo si es conveniente recibir el masaje o si existe algún tipo de riesgo.

- No se deben realizar masajes durante el primer del embarazo para evitar los riesgos que se asocian a estos meses donde es la etapa del embarazo más delicada y de mayor cuidado tanto para la madre como él bebe.

- Los masajes deben ser realizados por un especialista acreditado en un lugar adecuado y que cuente con todos los permisos de funcionamientos donde se cumplan las medidas de higiene y seguridad necesarias.

- Aparte de la realización de los masajes se debe pedir al fisioterapeuta educación sobre higiene postural, hábitos saludables que prevengan lesiones y técnicas de relajación que se pueden realizar en la vida cotidiana.

- Se debe tener mucho cuidado con la aplicación de medios físicos como el calor porque puede producir lesiones al estar disminuida la percepción de la embarazada.

- El masaje debe ser recibido en una posición recostada lateral, sentada u otra posición que permita estar cómoda a la embarazada.<sup>14</sup>

**5.1.5.3. Componente de Preparación Física.-** Este componente prepara a la embarazada y a su cuerpo usando la gimnasia obstétrica o ejercicios psicoprofilacticos, los ejercicios de Kengel, la esferodinamia o ejercicios en la pelota, las posturas correctas durante el embarazo y posiciones comidas para manejar el trabajo de parto.

---

<sup>14</sup> <http://www.consumer.es/web/es/bebe/embarazo/segundo-trimestre/2012/11/15/214158.php>

a) **Gimnasia Obstétrica o Ejercicios psicoprofilácticos.-** Los ejercicios deben estar dirigidos especialmente al fortalecimiento de los músculos pélvicos, priorizando minimizar el riesgo de lesiones en las articulaciones y ligamentos de las embarazadas y lesiones en el neonato.

Tiene beneficios como lograr una mejor postura y alivio del dolor de espalda, músculos más fortalecidos que sean soporte para las articulaciones flácidas y permita un paso más fácil por el canal de parto.

b) **Ejercicios de Kegel o de contracción del Musculo Pubocoxigeo.-** Este tipo de ejercicios están destinados a fortalecer los músculos pélvicos que se encargan del soporte de la vejiga, útero, intestino delgado y recto, reciben este nombre gracias al Doctor Arnold Kegel, quien los desarrolló para prescribirlos a sus pacientes como método para control de la incontinencia urinaria, o disminución del control de la vejiga, que puede ocurrir luego del nacimiento.

Estos ejercicios pueden ayudar a reducir el riesgo prolapso de vejiga y de incontinencia anal que son los problemas para controlar el movimiento de los intestinos o gases, al mejorar la circulación del área rectal y del área vaginal, ayuda a mantener las hemorroides acorraladas facilitando una mejor cicatrización luego de una episiotomía o un desgarro durante el parto.

Al seguir practicando los ejercicios de Kegel luego de dar a luz se mejora el tono muscular en la vagina teniendo un mejor control de la vejiga, además al fortalecer estos músculos conocidos como los músculos sexuales permite que la relación íntima sea más placentera.

Antes de practicarlos, se recomienda tener la vejiga vacía ya que se puede experimentar un poco de dolor o alguna fuga de orina si está llena, se realiza

imaginando que se está evitando eliminar gas e intentando detener el flujo de orina al mismo tiempo, se sentirá la sensación es de apretar y levantar sin contraer la barriga, o contraer los músculos de los muslos y glúteos o reteniendo la respiración.<sup>15</sup>

Si existen problemas para saber cuáles son los músculos que se deben trabajar con Kegel, se pueden identificar al orinar deteniendo el flujo, no se debe repetir varias veces ya que puede producir infecciones, otro método es introducir un dedo limpio en la vagina y apretar se debe sentir cómo los músculos se tensionan y se mueve hacia arriba y cuando se relajan vuelven a su lugar de origen no se recomienda hacer esto durante el embarazo, también se puede preguntar a la pareja durante el sexo si siente que la vagina aprieta y suelta el pene.

Luego que se está segura cuales son se realizan apretando y elevando los músculos por 5 segundos y luego relajándolos durante algunos segundos se repiten cada uno diez veces, cuando se sienta que los músculos comienzan a fortalecerse, se puede aumentar el tiempo y se mantiene cada contracción por 10 segundos, luego se relaja por otros 10 segundos más y se repite cada uno, hay que realizarlos todos los días en promedio de 1 a 3 veces diarios.<sup>16</sup>

Los ejercicios brindan beneficios a durante el embarazo el parto y posparto como:

- Disminuir la incontinencia urinaria dada por peso del bebé luego del parto.
- Al aumentar la irrigación sanguínea existe una mejor cicatrización luego de un desgarro o episiotomía.
- Evitar un prolapso o la caída del útero hacia el canal vaginal.

---

<sup>15</sup> Gómez, Antonia. IX jornadas nacionales de Fisioterapia en atención Primaria. Murcia. Editorial Editum.2010.

<sup>16</sup> <http://espanol.babycenter.com/a900415/ejercicios-kegel#ixzz3ZCjUoMu9>

- Permite a la embarazada tener un parto más fácil y menos traumático evitando los desgarros al tener músculos fortalecidos.
- Disminuye la probabilidad de presentar hemorroides.
- Permite tener una vida sexual activa más placentera.

c) **Esferodinamia o Ejercicios en pelota.-** Los ejercicios en la pelota ayuda a las embarazadas a fortalecer los músculos de la espalda, el abdomen y la pelvis sin causar daño a las rodillas, caderas y tobillos, disminuye el dolor pélvico durante los últimos meses de embarazo y brinda preparación para el parto, mejorando la dilatación se recomienda realizarlos especialmente durante el tercer trimestre del embarazo.

Estos ejercicios se realizan con una pelota gigante hecha de vinilo, su tamaño dependerá de la estatura de la embarazada: si mide más de 170 cm la pelota al ser inflada debe alcanzar los 75 cm, si mide entre 160 y 170 cm la pelota al ser inflada debe alcanzar los 65 cm y si mide menos de 160 cm la pelota al ser inflada debe alcanzar los 55 cm.

Por la seguridad de la madre y del bebé la pelota debe ser fuerte y apropiada para los ejercicios que soporte un mínimo de peso entre los 115 kg a 135 kg teniendo característica de anti explosión, debe ser firme al tacto pero no dura, mientras más dura esté, menos estabilidad tendrá y los ejercicios serán más difíciles de hacerlos se recomienda que después de inflarla se deje pasar un día antes de usarla.<sup>17</sup>

Los ejercicios se inician sentándose sobre la pelota separando pies unos entre 55 cm, manteniendo la columna recta pero inclinada ligeramente hacia adelante, para

---

<sup>17</sup> <http://es.wikihow.com/usar-una-pelota-de-gimnasiodurante-el-embarazo-y-despu%C3%A9s-del-parto>

mantener el equilibrio, sobre la pelota se debe sentar correctamente, es decir, mantener la espalda recta y la pelvis alineada, esto disminuirá el dolor de espalda y aliviara la presión.

- **Ejercicios de estiramientos con la pelota.-** Sentada sobre la pelota, se unen las manos y se estiran los brazos en dirección al techo se mantiene los brazos completamente estirados en línea recta unos segundos y luego se van bajando las manos lentamente hasta tocar la cabeza, manteniendo los músculos del suelo pélvico apretados para mejorar el equilibrio y ganar fuerza, luego sobre la pelota, con las manos detrás de la cabeza se elevan los codos hacia arriba por unos segundos manteniendo se deberá sentir un relajante alongamiento de la espalda y la apertura de tu caja torácica luego siguiendo

Sentada en la pelota se estira la pierna derecha con la planta del pie derecho pegado, ubicando la pierna izquierda en un ángulo de 90° con la punta del pie hacia arriba, repetir y alternar entre las dos piernas, manteniéndose apoyada sobre la pelota, se estira lateralmente los brazos sobre la cabeza procurando siempre que los brazos tiren hacia arriba y la espalda se mantenga recta realizar ejercicios alternando el apoyo de la pelota del lado izquierdo y derecho.

- **Ejercicios de respiración con la pelota.-** En posición cubito ventral, eleva tus piernas por encima de la pelota, luego acércalas hacia tu vientre, y después aléjalas cuando las juntas inhala aire, mantén la respiración y finalmente expúlsalo cuando alejes las piernas.

- **Ejercicios para caderas y piernas con la pelota.-** Sentada con las piernas abiertas sobre la pelota, balancea las caderas de lado a lado suavemente, rota las caderas en círculo realizando 8 vueltas hacia el lado derecho y 8 hacia el lado izquierdo, luego rota suavemente la pelvis en forma de ocho, otro ejercicio es

colocar ambas manos bajo la barriga para apoyarse y rebotar, hay que descansar después de cada serie de 15 cada una.

- **Ejercicios para el dolor de espalda con la pelota.-** Debe tener la ayuda de alguien ya que consiste en tumbarse sobre la pelota de espaldas y tratar de masajear las lumbares con la presión sobre la pelota, haciendo movimientos pequeños y seguros a fin de conseguir relajación.

- **Ejercicios durante el parto con la pelota.-** En el momento de las contracciones sentada en la pelota podemos rotar la pelvis en forma de ocho esto ayudara a aliviar el dolor muscular, también se puede arrodillar en el piso sobre una toalla abrazando la pelota contra el pecho inclinando la cabeza, los hombros y el pecho hacia la pelota balanceando el cuerpo de lado a lado.<sup>18</sup>

**d) Posturas correctas durante el embarazo.-** Existen muchos dolores que aquejan a las embarazadas especialmente a partir de la semana 25 de gestación cuando el peso y el volumen de la barriga son más considerables, el dolor de espalda es la molestia de la que más se quejan las embarazadas.

Cuando el útero se agranda la inclinación natural de la mujer se va hacia adelante lo que hace que tenga que sacar más la espalda para mantener el equilibrio, he aquí la importancia de que la embarazada desde el primer mes empiece a cuidar y a fortalecer la espalda además de tener hábitos posturales correctos y adecuados a su estado a medida que avanzan las semanas de gestación.

La postura adecuada evitara que se lastime la espalda en su área lumbar y cervical, es aconsejable que la gestante siga las siguientes recomendaciones posturales.

---

<sup>18</sup> MAMANA, Silvia. Esferokinesis. Buenos Ares. Editorial JyC. 2009.

- Deberá mantener al caminar la espalda recta y la cabeza erguida hacia delante, como tuviera una cuerda imaginaria que tirara hacia arriba su cabeza.
- Al estar parada debe distribuir el peso del cuerpo en ambas piernas, si esta por mucho tiempo en esta posición es aconsejable que apoye una pierna en una silla, para reducir la tensión sobre la espalda.
- Al sentarse debe mantener la espalda muy bien pegada al costado de la silla o sillón, con los pies apoyados en el suelo, evitando cruzar las piernas y sin olvidar de levantarse cada hora.
- Para agacharse a recoger alguna cosa en el suelo se debe doblar las rodillas y posicionar una pierna delante de la otra.
- Al dormir debe acostarse de lado izquierdo, esta posición favorece a la circulación y evita molestias como la hinchazón se puede cambiar de posición cuando se cansa pero evitando dormir sobre el vientre.
- Los ejercicios físicos, el yoga, pilates, gimnasia, ejercicios Kegel o acuáticos, son muy recomendables para la mujer durante el embarazo a partir del primer trimestre, cuando no represente riesgos para su salud y bajo prescripción médica.
- En la noche para aliviar el dolor de espalda se debe recostarse boca arriba flexionando las piernas sobre la barriga.
- Recostándose sobre un costado y levantando la pierna de manera controlada y realizando círculos con los pies ayuda a la circulación y alivia los calambres
- Se debe elegir ropas cómodas, frescas y adecuadas para el embarazo que permitan mantener el abdomen firme y una postura correcta.<sup>19</sup>

---

<sup>19</sup> [http://www.babysitio.com/embarazo/salud\\_prenatal\\_posturas.php](http://www.babysitio.com/embarazo/salud_prenatal_posturas.php)

e) **Posiciones para manejar el trabajo de parto.**- No existe una posición que sea mejor que otra para el momento del parto, la mayoría de las mujeres cambian de posición frecuentemente cuando están pariendo el cuerpo es la mejor guía en ese momento, se recomienda que las mujeres adopten la posición que ellas encuentren más cómoda y no necesariamente deben estar acostadas por largos períodos de tiempo.

El caminar o estar de pie durante la fase temprana y activa del trabajo de parto hace que este se reduzca en una hora aproximadamente gracias a la gravedad y tienen menos posibilidad de sufrir complicaciones, existen mujeres que al jalar una toalla o sábana sostenida por su pareja o amarrada a una columna o camilla le ayuda durante la expulsión del bebe.

Al inicio del parto las contracciones probablemente no requerirán la misma atención que al final es importante que se camine se tome aire fresco y se trate de mantenerse relajada se puede bañar la gestante y acostarse entre contracciones para descansar.

Durante la última parte del parto la embarazada debe cambiar de posiciones hasta encontrar la más cómoda que le ayude a disminuir el dolor, cuando sean más fuertes las contracciones deben escuchar su cuerpo, si se sienten bien estando levantada o reclinada hágalo pero acostarse totalmente sobre la espalda porque comprime la vena cava reduciendo las contracciones y prolongando el parto.

Naturalmente y por instinto la embarazada adoptará la posición que es más confortable para ella sin pensarlo mucho, el reto que presenta traer un bebe al mundo es sobrecogedor, por lo que el acompañante en el parto puede ayudar a tomar otras posiciones a medida que las contracciones sean más fuertes, la gestante debe estar concentrada y prestar atención a lo que está sucediendo a su cuerpo y al bebé y teniendo una respiración adecuada.

Las posiciones más frecuentes que ayudan a sobrellevar las contracciones por lo general son:

- **Estar acostada.-** No tiene muchos beneficios estar acostada al estar de pie incluso suele resultar incómodo las mujeres que se mueven durante el parto acortan su duración, si te sientes cansada puedes acostarte de lado para evitar poner presión en las venas principales, lo que ocurre cuando estás acostada sobre tu espalda, es preferible que la embarazada primero se acueste del lado izquierdo y luego cambiar de lado poner almohadas entre las rodillas mejora flujo sanguíneo.
- **Estar sentada.-** Se puede sentar en la cama o en una silla con almohadas que sirvan de a la espalda, se puede inclinar hacia adelante para quitar la presión que se ejerce en la espalda es preferible hacerlo con las piernas cruzadas al frente otra posición es sentarse en una silla o baño al revés colocando una almohada entre el respaldo de la silla o el baño y el vientre e inclinarse sobre ella haciendo descansar el cuerpo.
- **Realizar caminata o estar de pie.-** Es excelente que camine para sentir que tiene el control que tienen control de la situación, cuando se presenta una contracción, puede detenerse y recargarte un poco en la pared o tu acompañante, la fuerza de gravedad ayudara a llevar el niño hacia abajo.
- **Balancear el cuerpo rítmicamente.-** Balancear el cuerpo de forma segura, despacio y rítmicamente balancear las caderas hacia adelante y hacia atrás o en forma circular, llevando una respiración suave estando de pie o sentada, siempre apoyada en la persona que está junto a la gestante en el parto brindara confort.

- **A cuatro patas.-** Pon las rodillas y las palmas de las mano sobre la cama o colchoneta esto proveerá de alivio a la espalda antes y durante el trabajo de parto, si se te cansan las muñecas trata de descansar sobre los antebrazos y las rodillas, o ubica un montón de almohadas si es más cómodo, puede elevar un poco la espalda para brindar estiramiento de los músculos.
- **Abraza almohadones o siéntate en pelotas.-** Siéntate frente a almohadones y abrázalos inclinándote hacia al frente también puedes sentarte en una pelota para hacer ejercicio con la ayuda de alguien para que la pelota no se ruede y balancéate despacio o mueve tus caderas en forma de círculos u ochos alrededor.

Estas posiciones son útiles para hacer que las contracciones sean eficaces y además ayudan a sentir que se tiene el proceso bajo control si se desea cambiar de posición a medida que el parto avanza hay que pedir ayuda, en la etapa del parto en que las contracciones son más fuertes, probablemente se evite mover hay que concentrarse en sobrellevar cada contracción cuando se produzcan.

f) **Posiciones para pujar.-** La mayoría de las posiciones que se usan durante el trabajo de parto pueden ayudar también al momento de pujar cuando se sienta que no funcionan pueden cambiarse a las más utilizadas en el final del parto que son:

- **La posición de cuclillas.-** En esta la madre mantendrá las piernas hiperflexionadas y separadas para aumentar ligeramente el diámetro de la pelvis el acompañante puede arrodillarse frente a la gestante y tomar sus manos para ayudar a mantener el equilibrio.

- **Posición sentada.-** la gestante debe estar sentada al filo de una silla baja, y debe estar sostenida por atrás de la espalda por alguien evitando q se pueda caer y ubicando una colchoneta debajo de ella esta posición relaja y permite que la pelvis se abra.
- **Posición de rodillas.-** La gestante se arrodilla y se apoya sobre sus muslos y cada vez se reclinada más conforme avanza el parto, también puede ponerse en cuatro con la ayuda de las manos.
- **Posición suspendida de una soga.-** La gestante se sujeta de una soga que amarrada a una viga o columna alta del techo, permitiendo que la fuerza de gravedad el avance por canal parto sea suave y calmado.

Existen situaciones o condiciones que no le permiten permitirán a la gestante adoptar algunas de estas posiciones o están contraindicadas como cuando existe un diagnóstico de pre eclampsia se debe permanecer en cama tanto como sea posible descansando sobre el lado izquierdo o si la gestante requiere monitoreo constante y necesitas estar conectada a un monitor por algún tipo de patología no le permitirá tener una movilidad amplia o si está recibiendo algún tipo de medicamento.<sup>20</sup>

**5.1.6. Sesiones de Psicoprofilaxis Obstétrica.-** Las sesiones de Psicoprofilaxis Obstétrica permitirá que la gestante desarrolle habilidades que le ayuden a participar activamente de su embarazo, parto y puerperio mediante una serie de sesiones formativas e informativas que son desarrolladas por profesionales fisioterapeutas, médicos y enfermeras.

Los materiales que se usan frecuentemente en la Psicoprofilaxis Obstétrica son las colchonetas, pelotas, equipos de música, materiales de ejercicio para embarazadas,

---

<sup>20</sup> <http://espanol.babycenter.com/a700436/posiciones-que-puedes-usar-durante-el-parto#ixzz3ZleXdXLW>

muñecos, trípticos educativos, cunas de esponja, proyectores, cd, instrumentos melódicos, videos, telas, lámparas, reloj con segundero, pelotas de tenis, pim-pom, entre otros.

**5.1.6.1. Primera sesión.-** Su objetivo es informar a la embarazada sobre la Psicoprofilaxis Obstétrica y cambiar la mentalidad sobre temores de la gestación, parto y postparto ya que el miedo intenso al parto puede alargar el alumbramiento haciéndolo más doloroso y afectando al neonato y su desarrollo.

**c) Actividades propuestas.-** Las actividades se realizaran en una área física adecuada para cada actividad y se propone realizar en esta sesión las siguientes:

- Bienvenida e inscripciones de las embarazadas que desean participar.
- Educar y brindar información sobre que es la Psicoprofilaxis Obstétrica, beneficios y el proceso del embarazo, parto, periodo posnatal y el recién nacido.
- Despejar dudas respecto a mitos y creencias alrededor del embarazo, parto y puerperio.
- Determinar la importancia y los beneficios de la psicoprofilaxis en el embarazo y en el neonato.
- Demostrar la importancia que tiene manejar un parto sin temor y relajado.
- Organizar el cronograma de sesiones con fecha, hora, lugar e información de cada contenido de las sesiones además elaborar las hojas de registros.

**d) Preparación física.-** La preparación física que se trabajara en esta sesión son los siguientes:

- Higiene postural incluyendo posiciones ideales de relación y confort.
- Enseñar de fortalecimiento de la pelvis llamados los ejercicios de Kengel.

**5.1.6.2. Segunda sesión.-** Su objetivo es promocionar medidas de autocuidado en las embarazadas.

**a) Actividades propuestas.-** Las actividades se realizaran en una área física adecuada para cada actividad y se propone realizar en esta sesión las siguientes:

- Brindar información acerca de la formación y desarrollo fetal.
- Promover los hábitos saludables durante el embarazo como la buena alimentación y nutrición, ropa cómoda, higiene, actividad sexual y cuidados.
- Aprender a identificar los signos de alarma de la gestación, parto y puerperio además de las señales de alerta del recién nacido.
- Educar sobre la importancia del cuidado del embarazo y los beneficios del bebe cuando se le aplica estimulación temprana.

**b) Gimnasia prenatal.-** Los ejercicios prenatales que se enseñaran y utilizaran en esta sesión son los siguientes:

- Ejercicios de adaptación a la Psicoprofilaxis Obstétrica y de estiramiento.
- Ejercicios de relajación muscular específica por grupo musculares.

**5.1.6.3. Tercera sesión.-** Su objetivo es estimular en la gestante a mantener una actitud positiva frente al trabajo de parto reconociendo sus primeras señales y eliminando miedos sobre si niño estará bien.

a) **Actividades propuestas.-** Las actividades se realizarán en una área física adecuada para cada actividad y se propone realizar en esta sesión las siguientes:

- Definir los síntomas y signos del inicio de trabajo de parto y sus fases.
- Incentivar que la embarazada participe durante la etapa de la dilatación.
- Entrenar a la embarazada para lograr reacciones positivas frente a la contracción uterina, a través de ejercicios y respiración.
- Enseñar técnica de estimulación prenatal intrauterino.

b) **Gimnasia prenatal.-** Los ejercicios prenatales que se enseñarán y utilizarán en esta sesión son los siguientes:

- Ejercicios localizados para los músculos de la pelvis, ejercicios de respiración para proveer el oxígeno de forma adecuada al bebé.
- Técnicas de relajación en embarazadas que le permitan relajarse y manejar esta etapa tan abrumadora.

**5.1.6.4. Cuarta sesión.-** Su objetivo es lograr una participación positiva y activa durante el embarazo y el trabajo de parto de su paraje o familiar además de proporcionarle un espacio para realizar preguntas y ayudar a tomar decisiones fundamentales en el nacimiento del bebé.

a) **Actividades propuestas.-** Las actividades se realizarán en una área física adecuada para cada actividad y se propone realizar en esta sesión las siguientes:

- Orientar sobre las fases del embarazo durante el parto, posparto y desarrollo niño.
- Promover la lactancia materna, apego precoz y pinzamiento oportuno del cordón.
- Dar a conocer las sucesivas etapas del parto (dilatación, expulsivo y alumbramiento) y como participar en cada una de ellas.

b) **Gimnasia prenatal.**- Los ejercicios prenatales que se enseñaran y utilizaran en esta sesión son los siguientes:

- Ejercicios focalizados a mejorar la circulación en el embarazo y parto.
- Ejercicios de respiración que ayuden a controlar las contracciones.
- Posiciones más adecuada y desaconsejadas durante el trabajo de parto.

5.1.6.5. **Quinta sesión.**- Su objetivo es desarrollar medidas de autocuidado en el postparto, en esta etapa las mujeres están especialmente sensibles y sufren de frecuentes cambios emocionales, hay que educar a la familia para que la ayuden en algunas tareas, con el fin de que descanse y dedique tiempo a su bebe.

a) **Actividades propuestas.**- Las actividades se realizaran en una área física adecuada para cada actividad y se propone realizar en esta sesión las siguientes:

- Promover los cuidados especiales luego del parto.
- Tratar acerca de los cambios psicológicos luego del parto.

- Dar guías sobre planificación familiar, métodos anticonceptivos y la importancia del espaciamiento óptimo entre embarazos.

- Realizar talleres de lactancia materna y promover su exclusividad hasta los seis meses, alimentación, estimulación temprana que involucre a la familia y comunidad en general.

b) **Gimnasia prenatal.-** Los ejercicios prenatales que se enseñaran y utilizaran en esta sesión son los siguientes:

- Esferodinamia o Ejercicios con la pelota adaptada para cada gestante y contando siempre con el apoyo de una persona cercana.

- Masoterapia para embarazadas, según su necesidad y recomendaciones médicas se dará masajes individualizados en un ambiente acorde a esta técnica y tomando en cuenta el estado de la madre.

5.1.6.6. **Sexta sesión.-** El objetivo es que la gestante se familiarice con las diferentes áreas del servicio ginecológico u obstétrico donde la embarazada desee parir e integrar al padre o familiar para su participación en la preparación Psicofiláctica y durante el momento del parto.

a) **Actividades propuestas.-** Las actividades se realizaran en una área física adecuada para cada actividad y se propone realizar en esta sesión las siguientes:

- Visita por las diferentes áreas del Servicio de Obstetricia que permite a la mujer que se sensibilice con el entorno donde va a tener su trabajo de parto.

- Brindar información sobre la atención, cuidados y señales de alerta del recién nacido y el desarrollo normal del neonato.

- Preparación para cuidado del ombligo, limpieza de oído, nariz y baño y limpieza del bebe.
- Alimentación de lactante.
- Necesidades nutritivas en el embarazo y la lactancia.

b) **Preparación física.-** Los ejercicios prenatales que se enseñaran y utilizaran en esta sesión son los siguientes:

- Sesión de ejercicios asistidos con la participación de la pareja, del acompañante o del familiar en las técnicas de Psicoprofilaxis Obstétrica y técnica emocionales.
- Ejercicios de estimulación temprana que ayuden a fortalecer el cuerpo y a desarrollar las emociones y la inteligencia del neonato.<sup>21</sup>

La aplicación de la Psicoprofilaxis Obstétrica se puede evaluar a través de la asistencia de las embarazadas, el interés que demuestran en cada sesión, el número de preguntas formuladas, su participación con las experiencias relatadas, la observación y predisposición adoptada en las diferentes actividades del día, la respiración de la gestante, su entusiasmo.

La realización de cada una de las actividades se hará con la supervisión de la persona que le ayudara a la madre durante el parto al terminar cada sesión se realiza una encuesta común de los cambios experimentados y las sensaciones vividas y las dudas que desean despejar para la próxima sesión y se deberá explicar la finalidad de los ejercicios y qué músculos son los que trabajan y qué beneficios obtienen.

---

<sup>21</sup> <http://psicoprofilaxisenel embarazo.blogspot.com/2012/10/psicoprofilaxis-en-el-embarazo.html>

## **5.2. DESARROLLO DEL NEONATO.**

**5.2.1. Definición de Neonato.-** El periodo neonatal empieza con el nacimiento del bebé y dura 28 días, mientras transcurre este tiempo en el niño se adapta paulatinamente al ambiente fuera del útero, este periodo es conocido también como fase de reposo debido a que el crecimiento se detiene durante los primeros días de vida y no se reanuda hasta que el niño se ha adaptado en forma adecuada a los múltiples cambios fisiológicos y ambientales que se dan al exterior del vientre materno probablemente al nacer parezca estar encogido al no tener sus piernas y brazos totalmente extendidos los neonatos poseen una visión borrosa y solo ven cuando está algo muy cerca de ellos.

**5.2.2. Desarrollo del neonato, crecimiento y cambios físicos.-** El neonato tiene un peso promedio que va de 2,500 a 4,000 gramos, se considera un niño grande para la edad gestacional si al nacer tienen un peso superior a los 4,000 gramos y se considera pequeño para la edad gestacional si nace con un peso inferior a los 2,500 gramos, durante los primeros 5 días puede perder un 10% de su peso corporal y recuperarlo cuando tenga 2 semanas, mientras dure el periodo neonatal subirá de 1 a 2 libras de peso.

Su longitud oscila entre los 47 a 57 cm, durante las primeras 2 semanas tendrá un crecimiento acelerado llegando a crecer hasta 4 cm en el primer mes, el perímetro cefálico de un neonato es de 34 a 36 cm, en la parte superior de su cabeza tendrá 2 partes blandas conocidas como fontanelas, la parte posterior se cerrará aproximadamente a los 3 meses de nacido y la parte de adelante se cerrará a los 12 meses aproximadamente, el neonato presentará cambios antes durante y después del nacimiento sobre todo en sus ojos, su boca, los oídos, el tórax, el abdomen, los genitales y su comunicación que se da la mayor parte del tiempo a través del llanto, los neonatos pueden dormir hasta 16 horas al día y su sueño constará de

una etapa de sueño activo donde se puede notar que se mueve o se sonríe y la otra etapa denominada sueño tranquilo donde su cuerpo se relajará completamente.<sup>22</sup>

Durante su primer día de vida los neonatos suelen orinar y expulsar las heces muchas veces acompañadas de una manchita de color rojizo debido a que es una orina muy concentrada en ácido úrico, las primeras heces se llaman meconio suelen ser muy negras y espesas y volverse verdes o amarillentas durante los siguientes días hasta llegar a un color amarillo de una consistencia menor e inclusive pueden ser semilíquidas, el neonato puede hacer desde una hasta ocho deposiciones al día de olor variante.

Cuando el neonato esta acostado los brazos y piernas están flexionados sobre el cuerpo sin apoyar los talones en la cama, puede patear y mover los brazos involuntariamente de forma brusca pero no puede levantar la cabeza su cabeza cae hacia delante o hacia atrás cuando no tiene apoyo.

**5.2.3. Desarrollo psicomotor.-** El desarrollo psicomotor se manifiesta a través de la función motriz, la motricidad domina el comienzo del desarrollo del niño, hasta el punto de que los movimientos son las únicas manifestaciones psicológicas que se pueden encontrar en el bebé posteriormente, el movimiento seguirá desempeñando un papel fundamental en el desarrollo del niño.

Se distingue entre dos motricidades, la motricidad gruesa formada por movimientos vinculados que permiten la coordinación de grandes grupos musculares, esenciales en los mecanismos del control postural, equilibrio y desplazamientos y la motricidad fina formada por movimientos finos y específicos especialmente de las manos y de los dedos, como la pinza y prensión u otros movimientos derivados de ésta.

---

<sup>22</sup> Meadjohson. Nutrition. Mexico. Editorial S de RC. 2012

Dentro del desarrollo motor el estado de sueño, que puede ser hipnótico alterno con sonrisas y tranquilidad o incomprensible con movimiento de ojos y tono muscular también está el estado de vigilia, que puede ser tranquila o con movimientos dulces y reflejos primitivos que indican saciedad y cuando esta agitada que muestra necesidad o carencia con llantos y autoagresiones.

Los neonatos tienen tres tipos de movimientos o conductas el comportamiento no reflejo que son movimientos de búsqueda, orientación y exploración del cuerpo que le sirven al neonato para la búsqueda y succión del pecho de la madre.

El Comportamientos reflejos que incluye los movimientos involuntarios e inconscientes siendo indicadores de la madurez e integridad del sistema nervioso además de aparición y desaparición en el momento preciso estos comportamientos son de rapidez, involuntariedad e identidad responden al mismo estímulo de la misma manera estos reflejos son los de los ojos, los orales, los abdominales, los de la cabeza y el cuello, de brazos, manos, piernas y pies y globales como el de moro, el natatorio, el gateo, y el de reptar.

El comportamiento de Tonicidad este es de gran importancia en el desarrollo motor ya que permite mejor respuesta a los estímulos, equilibrio y adecuada actitud.

Durante el desarrollo del feto, el neonato y el niño existen las leyes del desarrollo psicomotor establecidas por Gesell y son:

a) **La ley céfalo-caudal.-** Refiere que el desarrollo del bebe sigue un patrón regular, donde las partes superiores del cuerpo comienzan a funcionar antes que las partes inferiores, esto quiere decir que se controlan primero los movimientos de la cabeza y luego los de las piernas.

b) **La ley próximo-distal.-** Refiere que las funciones motrices maduran primeramente en las zonas más cercanas a la línea media del cuerpo y luego en las zonas más alejadas de esa línea, este indica que el control de los hombros se adquiere antes que el control de brazos y el brazo antes que el control de las manos, en si esta ley indica que se aprende a controlar primero las partes más cercanas al cuerpo antes que las que se encuentran más distante de el como por ejemplo la pinza fina.

c) **La ley general o específico.-** Refiere que los movimientos generales aparecen antes que los específicos y coordinados primero él bebe realizara movimientos amplios y poco coordinados con todo el cuerpo luego, luego los movimientos serán más precisos y económicos, conforme se vaya desarrollando la capacidad de acercamiento de la mano al objeto y poco a poco será más específico al realizar alguna actividad.<sup>23</sup>

**5.2.4. Reflejos del neonato.-** Los reflejos presentes desde el nacimiento son los arcaicos estos pueden ser indicadores de un déficit motor, estos empiezan a desaparecer con el control de la cabeza y la aparición del volteo, relacionando siempre que el control de la postura y el movimiento depende de la aparición, desaparición e integración de los reflejos e indican también el aumento madurativo de las estructuras nerviosas.

a) **El reflejo de moro.-** Es un reflejo defensivo, que desaparece hacia el cuarto mes de vida, se puede evaluar sosteniendo por las muñecas al bebe y le separamos un poquito de la cama después le dejamos caer hacia atrás el bebé abrirá los brazos y los echará hacia delante como si fuera a dar un abrazo y puede llorar, al dar un golpe fuerte, cuando se hace un movimiento brusco o cuando se enciende una luz intensa puede tener la misma reacción.

---

<sup>23</sup> <http://repositorio.unemi.edu.ec/bitstream/123456789/1267/1/TESIS%20TECNICA%20DE%20ESTIMULACION%20PRENATAL.pdf>

- b) **Reflejo de galant.**- El bebé cuando le pasamos la mano por la parte baja de la espalda y hacia un lado, por la zona de los riñones y en paralelo a la columna vertebral arqueara ligeramente el cuerpo hacia ese lado.
- c) **Reflejo de búsqueda y succión.**- Es cuando el bebé gira la cabeza cuando se roza suavemente su mejilla o la comisura de sus labios en esa dirección en busca de alimento, el bebé chupa cuando se le introduce algo en la boca esto está presente incluso antes del nacimiento.
- d) **Reflejo prensil.**- Es un reflejo remoto que permite al bebé sujetarse involuntariamente el contacto que se establece entre la persona que le agarra y él favorece la vinculación afectiva, consiste en la habilidad del recién nacido de agarrar con fuerza cualquier cosa que roce la palma de su mano como el dedo de su mamá o papa.
- e) **Reflejo de prensión plantar.**- Aparece cuando el bebé siente un roce en la planta de sus pies él recoge los dedos hacia abajo, flexionándolos, como hacen los primates para agarrarse si se coloca el bebé boca abajo, intentará mover sus piernas para avanzar gateando.
- f) **Reflejo de marcha.**- El recién nacido hace el intento de caminar cuando se lo sujeta por las axilas o haciéndole tocar una superficie con los pies, con un pie apoyado, levanta el contrario para intentar dar un paso o varios este reflejo parece una especie de predisposición genética al aprendizaje de caminar.

Todos se encuentran presente desde el nacimiento del neonato incluso alguno de ellos desde antes pero poco a poco van desapareciendo de nuestro repertorio, a medida que nuestro cerebro se desarrolla.

**5.2.5. Psicoprofilaxis Obstétrica y desarrollo neonatal.**- La psicoprofilaxis durante el embarazo incrementan el desarrollo de las capacidades del bebé y amplían las probabilidades de aprendizaje, antes se creía que el cerebro fetal era inmaduro, incapaz de pensar o tener memoria y que no era posible ningún proceso de aprendizaje que no fuese una respuesta refleja, pero en la actualidad numerosas investigaciones afirman que el bebé, antes de nacer, es capaz de obtener y procesar información de diversos estímulos y que existe una relación entre el desarrollo del cerebro y los órganos de los sentidos del bebé dentro del útero.<sup>24</sup>

Los beneficios de las técnicas de psicoprofilaxis se centran en el desarrollo neurológico del neonato, siendo importantes para potencializar y mejorar la estimulación intrauterina a través de la Biopsicología prenatal, permitiendo que exista una curva de crecimiento intrauterino adecuada y que exista menor sufrimiento fetal, permite desarrollar la mayor cantidad de sinapsis neuronales, aumentando la capacidad de comunicaciones en la masa del cerebro, lo que logra que sea más efectivas en su función y más armoniosa en su estructura anatómica y que ayude a un desarrollo adecuado del neonato.

**5.2.6. Importancia de la Psicoprofilaxis para el neonato.**- La Psicoprofilaxis es importante porque brinda significativos beneficios al niño desde su gestación, se ha demostrado que antes de nacer, en el útero, el feto es un ser profundamente sensible que establece una relación intensa con su macro y matro entorno gestacional, la embarazada necesita tener confianza en sí misma reconocer y conocer su cuerpo, aprender a comunicarse con el bebé, entender el porqué de los cambios que experimenta su cuerpo y que sigue experimentando el día del nacimiento de su neonato.

Su desarrollo depende de los cuidados maternos y de la calidad de vida que le proyecte las mejores oportunidades de crecer, desarrollarse y ser un individuo

---

<sup>24</sup> VERNY, Tomas. El vínculo afectivo con el niño que va a nacer. Octava edición. Barcelona. Editorial Urano. 2008.

potencial en todas sus capacidades físicas, intelectuales y psicológicas y afectivas, en el embarazo, lo primero que se viene a la mente de los futuros padres es cómo lograr que el bebé que ha comenzado a formarse se desarrolle sana y felizmente. Por intuición, comienzan a conversar con él como si ya estuviese presente, le ponen música y le cantan melodías suaves.

Las embarazadas a pesar de no tener certeza de la efectividad de la Psicoprofilaxis Obstétrica, sienten que están entregando a su hijo la posibilidad de desarrollarse mejor al establecer un contacto con su bebé, con el objetivo de formar vínculos afectivos antes del nacimiento, prevenir complicaciones antes, durante, y en proceso del parto, además de hacer de este periodo una vivencia grata para la madre y el niño.

**5.2.7. Papel del fisioterapeuta en la Psicoprofilaxis Obstétrica en beneficio del neonato.-**

Los fisioterapeutas sabemos que uno de los principales objetivos de la Psicoprofilaxis Obstétrica es la creación de un espacio mental y emocional saludable para el bebé, así como el cuerpo de la madre se va adaptando gradualmente a los nuevos cambios, el feto necesita irse adaptando a los cambios con el fin de que al nacer sean más despiertos, inteligentes, y tengan un adecuado desarrollo de su sistema nervioso.

El fisioterapeuta tiene la misión de ayudar a fortalecer los vínculos afectivos familiares y los factores protectores del desarrollo infantil a través del tiempo y disposición que se dedica para ello y de la manera profesional que brinde calidez y calidad.

**5.2.8. Ventajas prenatales, intranatal y postnatal.-**

La Psicoprofilaxis Obstétrica brinda ventajas al niño desde su gestación, se ha demostrado que antes de nacer, en el útero, el feto es un ser profundamente sensible que establece una relación intensa con su macro y matro entorno gestacional.

Su desarrollo depende de los cuidados maternos durante el embarazo y de la calidad de vida que le proyecte las mejores oportunidades de crecer, desarrollarse y ser un individuo potencial en todas sus capacidades físicas, intelectuales y de salud mental.

**5.2.9. Factores de riesgos que afectan el desarrollo normal del neonato y que la Psicoprofilaxis Obstétrica puede evitar.-** Los factores de riesgo que se pueden evitar en el neonato con la aplicación de la Psicoprofilaxis obstétrica gracias a la preparación integral de la madre pueden ser los siguientes:

**a) La prematuridad.-** Se puede causar cuando el embarazo no está controlado adecuadamente o deberse a hábitos tóxicos que tiene la madre muchas veces por desconocimiento, las caídas, los golpes o los traumatismos sufridos durante la gestación pueden dar lugar también a un parto prematuro, los cuidados prenatales son fundamentales en este periodo y la ejercitación oportuna con profesionales adecuada puede disminuir el riesgo de sufrir un nacimiento antes de tiempo.

**b) El bajo peso al nacer.-** Puede deberse al no aumentar suficientemente de peso durante el embarazo, ser prematuro o que la embarazada haya presentado enfermedades crónicas durante mucho tiempo sin ser controladas, la nutrición enmarcada dentro de la educación como técnica de psicoprofilaxis limita los factores de riesgo de tener un niño con bajo peso.

**c) El sufrimiento fetal agudo.-** Es cuando el bebé que está en el útero por alguna razón no recibe suficiente oxígeno la mayoría de veces la disminución del aporte de oxígeno ocurre en el trabajo de parto otra causa también es no recibir el alimento necesario para realizar sus funciones vitales y para su desarrollo esto puede ocasionar daños irreparables en los tejidos cerebrales hasta la muerte.

d) **Un Apgar bajo.-** la valoración Apgar es un examen rápido que se lo realiza durante los primeros 5 minutos luego del nacimiento el puntaje en el minuto 1 determina qué tan bien toleró el bebé el proceso de nacimiento, mientras que el puntaje al minuto 5 le indica al médico qué tan bien está evolucionando el bebé por fuera del vientre materno, un trabajo de parto prolongado produce estrés en él bebe o puede causarle una asfixia perinatal e inclusive tener los músculos muy contracturados al momento del nacimiento lo que disminuye el puntaje Apgar del bebe.

e) **Complicaciones neonatales tempranas.-** Son muchas complicaciones que pueden ser tratadas si se detectan a tiempo y son tratadas de manera oportuna como el bajo peso al nacer, depresión neonatal y complicaciones perinatales la educación durante el embarazo es un pilar fundamental en la prevención de estas patologías.

f) **Mayor uso de incubadora.-** Existen complicaciones que pueden evitarse si durante el embarazo son tratadas, entre más tarde se traten, el neonato presentara más complicaciones y necesitara más tiempo la incubadora hasta conseguir su recuperación.

g) **Lactancia materna inadecuada.-** La carga cultural, la experiencia de vida, la edad de la madre, pueden afectar que la lactancia materna sea exitosa la educación impartida por un profesional es el eje fundamental a la hora de fomentar una lactancia exitosa desde el punto de vista nutricional.

h) **Los cólicos.-** la educación prepara a la madre a manejar los cólicos del bebe y si estos no desaparecen le permiten estar tranquila y no desesperarse además de haberla preparado para tomar medidas preventivas.

i) **Hiperactividad.-** Los períodos cortos de sueño el despertar sobresaltado, resistirse a los cuidados habituales o reaccionar de manera enérgica estímulos auditivos se asocian muchas veces al mantener durante el embarazo un ambiente poco saludable.

j) **Displasia de cadera.-** Una madre temerosa del dolor de parto, siempre hará de este algo más difícil y el médico en su desesperación por sacar al bebé ejercerá más presión sobre la articulación de la cadera lo que predispone a un aumento de la displasia.

k) **Trastornos emocionales.-** El bebé inicia su desarrollo emocional desde el vientre brindar un entorno y ambiente tranquilo y lleno de amor ayudara a que su afectividad no se vea perjudicada, los gritos preocupaciones y ansiedades propias del embarazo y parto perjudica su estabilidad emocional.

Las sesiones de Psicoprofilaxis Obstétrica y la aplicación de sus técnicas son un espacio privilegiado de preparación y concientización de los padres respecto a la importancia de mantener estilos de vida saludables y sus responsabilidades para dar mejores oportunidades de calidad de vida al bebé.<sup>25</sup>

**5.2.10. Beneficios de la Psicoprofilaxis Obstétrica en el neonato.-** Diversos investigadores han logrado importantes avances en el estudio la Psicoprofilaxis Obstétrica y sus beneficios en el funcionamiento físico, psicológico y emocional del neonato en el útero materno y mejorando el proceso del parto.

Con la utilización de la Psicoprofilaxis Obstétrica se promueve que existan los siguientes beneficios en el neonato:

---

<sup>25</sup> MANRIQUE, Beatriz. Estimulación pre y post natal. España. Editorial Mundo. 2011.

- Permite una fácil salida del bebe a través del canal de parto gracias al fortalecimiento muscular, disminuyendo el traumatismo que se da durante el parto al existir una relajación y elongación de los musculosos pélvicos.
- Los bebes de madres que recibieron Psicoprofilaxis Obstétrica se les facilita la adaptación al mundo exterior, al reducir la ansiedad y estrés del bebé en el momento del nacimiento.
- Promueve la salud física, mental y emocional del niño que va a nacer.
- Se ha comprobado que la Psicoprofilaxis Obstétrica favorece el incremento de las conexiones sinápticas que se desarrollan en el cerebro del bebé beneficiando su inteligencia.
- La Psicoprofilaxis Obstétrica es un proceso que promueve el aprendizaje en el bebé aún en el útero, potenciando su desarrollo mental y sensorial los estímulos como el sonido de la voz de la mamá, golpecitos en el vientre, la música y la luz son placenteras para el bebé.
- Las sesiones de Psicoprofilaxis Obstétrica son un momento propicio para que profesionales de la salud como los Fisioterapista guíen a las futuras madres, ya que estas suelen mostrarse mucho más receptivas a consejos y orientaciones de cómo cuidar a su bebe en el embarazo más que cuando él bebe ya ha nacido.
- Los niños que tienen menos estrés al momento del en general duerme mejor y estarán más alertas, sus reacciones motoras son más armoniosas y se realizan de manera mas eficiente.
- Esta técnica establece una comunicación directa de los padres con su futuro bebé mediante la aplicación de diferentes técnicas de relajación, educación y ejercicios.

- Los bebés de madres que recibieron Psicoprofilaxis, tienen una puntuación sobre diez puntos superior de coeficiente intelectual con respecto a bebés que han tenido condiciones sociales similares pero que su madres no la recibieron.
- Las diferentes posiciones que toma la madre durante los ejercicios físicos y la respiración informa al feto de su posición orientándolo si la madre se encuentra de pie o en una posición que afecte su equilibrio dentro del útero, permite al bebe desarrollar el centro del equilibrio mantenerlo alerta.
- Sus técnicas desarrollan la memoria, el razonamiento, la comunicación, el lenguaje, el vocabulario, la coordinación vasomotora, y la inteligencia social del niño que está por nacer.
- Promueve en torno a la mujer embarazada un ambiente tranquilo y relajado para eliminar el estrés cotidiano, aportándole una gran sensación de bienestar, que influye en el feto al conseguir esa sensación placentera para el no nacido y son más seguras y positivas durante el parto y teniendo mayor éxito con la lactancia materna.
- Él bebe disfrutará de un nacimiento mucho más placentero, en mejores condiciones y en ambiente de la tranquilidad debido a que su madre tendrá una labor de parto mucho más tranquila y fácil.
- Permite que no solo la madre esté involucrada en el desarrollo del bebe dentro del útero sino que permite también que el padre se involucre de manera afectiva eliminando toda clase de machismo y prejuicios.
- Estas sesiones ayudan también psicológicamente a familias que han sufrido múltiples pérdidas, transiciones, desilusiones y que no confían en los profesionales de la salud, y permite establecer una relación de confianza.<sup>26</sup>

---

<sup>26</sup> <http://www.abranpasoalbebe.com/estimulaci3n prenatal.htm>

## CAPITULO II

### 6. HIPÓTESIS

La Psicoprofilaxis Obstétrica incide en el desarrollo del neonato de las embarazadas que asisten a consulta externa en el Centro de Salud San Bartolo de la Ciudad de Calceta en el periodo del segundo semestre del 2014.

#### 6.1. VARIABLES

##### 6.1.1. VARIABLE INDEPENDIENTE:

Psicoprofilaxis Obstétrica.

##### 6.1.2. VARIABLE DEPENDIENTE:

Desarrollo del neonato.

##### 6.1.3. TERMINO DE RELACION:

Incide.

## **CAPITULO III**

### **7. METODOLOGÍA**

#### **7.1. TIPO DE INVESTIGACIÓN**

Se realizó un estudio de tipo de campo donde los investigadores integraron el ambiente a estudiar en forma participativa y bibliográfica recogiendo información sobre la Psicoprofilaxis Obstétrica en libros, páginas de internet, documentos institucionales ya existentes, que son confiables para la realización del trabajo de titulación.

#### **7.2. NIVEL DE LA INVESTIGACIÓN**

Esta investigación es descriptiva y explicativa porque se ha establecido la incidencia de la Psicoprofilaxis Obstétrica en el desarrollo del neonato, es cuantitativa porque mediante la recolección de datos se pudo conocer o medir el tema en estudio; la cual trae consigo la afirmación o negación de la hipótesis establecida en el mismo, también es cualitativa al utilizar la recolección de datos de la entrevista para descubrir o afinar preguntas de investigación en el proceso de interpretación.

#### **7.3. MÉTODOS**

Los principales métodos que se utilizaron en la investigación son el inductivo-deductivo porque parte de un hecho particular para aplicarse en el caso de estudio y llega a comprobar la hipótesis planteada y obtener conclusiones generales, el método analítico-sintético al dividir al fenómeno estudiado en partes para analizar y conocer cada una de ella y luego reconstruir en un todo lógico y concreto los elementos de la teoría del tema.

El estadístico ayudo en el procesamiento de la información, ordenamiento, tabulación, representación gráfica e interpretación estadística en los resultados, elaboración de conclusiones y recomendaciones, bibliográficas porque se utilizará la recolección y selección de materiales bibliográficos requeridos en la fundamentación del marco teórico, la web grafia seleccionará el material de la web para el marco teórico.

#### **7.4. TÉCNICA DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN**

Las técnicas que se utilizaron fueron a través de encuestas formadas por preguntas que consiste en un conjunto de ítems presentados en forma de afirmaciones o juicios que se les realizara a las embarazadas del Centro de Salud San Bartolo, también se realizó entrevistas a los Directivos de la institución y al personal médico y paramédico.

#### **7.5. POBLACIÓN Y MUESTRA**

##### **7.5.1. POBLACIÓN**

La población fue de 36 usuarios de los cuales 30 fueron embarazadas, 1 medico, 1 obstetra, 1 enfermera, 1 responsable de PPSI, 1 Director Distrital, y el Director del Centro de Salud San Bartolo.

##### **7.5.2. MUESTRA**

Se trabajó con el 100% de la población que corresponde a 36 personas con las que se realizaron las sesiones durante el segundo semestre del 2014.

## 8. MARCO ADMINISTRATIVO

### 8.1. RECURSOS HUMANOS

- Investigadores Mayra Cecilia Arteaga, Tito Vélez Nieto.
- Tutor del Trabajo de Titulación Lic. Marcia Jurado Hidalgo.
- Personal que labora en el Centro de Salud San Bartolo.
- Médicos especialistas en el tema.
- Embarazadas que asisten al Centro de Salud San Bartolo de la ciudad de Calceta.

### 8.2. RECURSOS FINANCIEROS

<u>Recursos Económicos</u>	<u>Precio unitario</u>	<u>Precio total</u>
900 hojas de papel bond	0.01	\$ 9.00
Copias	0.03	\$ 48.00
Cámara fotográfica	175.00	\$175.00
Encuadernación	30.00	\$ 30.00
Anillados	1.50	\$ 9.00
Computadora	900.00	\$ 900.00
Internet	0.50	\$ 50.00
Cartucho	28.00	\$ 28.00
Impresiones	0.10	\$ 150.00
<b>TOTAL</b>		<b>\$ 1.399.00</b>

Estos recursos fueron financiados por los autores del Trabajo de Titulación, el gasto generado fue de mil treientos noventa y nueve dólares.

## CAPITULO IV

### 9. RESULTADOS OBTENIDOS Y ANÁLISIS DE DATOS

#### 9.1. TABULACIÓN DE DATOS OBTENIDOS EN ENCUESTAS DIRIGIDAS A PACIENTES.

**OBJETIVOS:** Establecer cuál es el conocimiento que tienen las embarazadas del Subcentro de San Bartolo de la Ciudad de Calceta sobre Psicoprofilaxis Obstétrica en el desarrollo del neonato en el periodo del segundo semestre del 2014.

**PREGUNTA N° 1:** ¿Tenía Usted conocimiento de que es la Psicoprofilaxis Obstétrica?

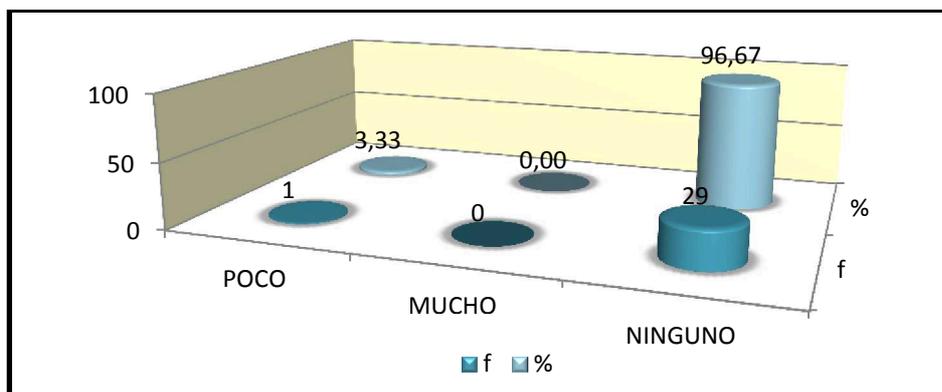
CUADRO N° 1

No.	TIENE UD.CONOCIMIENTOS	F	%
1	POCO	1	3.33
2	MUCHO	0	0,00
3	NINGUNO	29	96.67
TOTAL		30	100,00

**Fuente:** Embarazadas del Centro de Salud San Bartolo de la Ciudad de Calceta.

**Investigadores:** Mayra Cecilia Arteaga Sánchez, Vélez Nieto Tito Alfredo.

GRAFICO N° 1



#### ANÁLISIS:

Una vez tabulados los datos de la encuesta aplicada a embarazadas del Centro de Salud San Bartolo de la Ciudad de Calceta, comprobamos que, en la pregunta N°1 el mayor porcentaje lo obtuvo la respuesta ningún conocimiento mientras que las otras respuestas obtuvieron un mínimo porcentaje, lo que comprueba que las embarazadas, no tenían conocimiento de lo que era la Psicoprofilaxis Obstétrica.

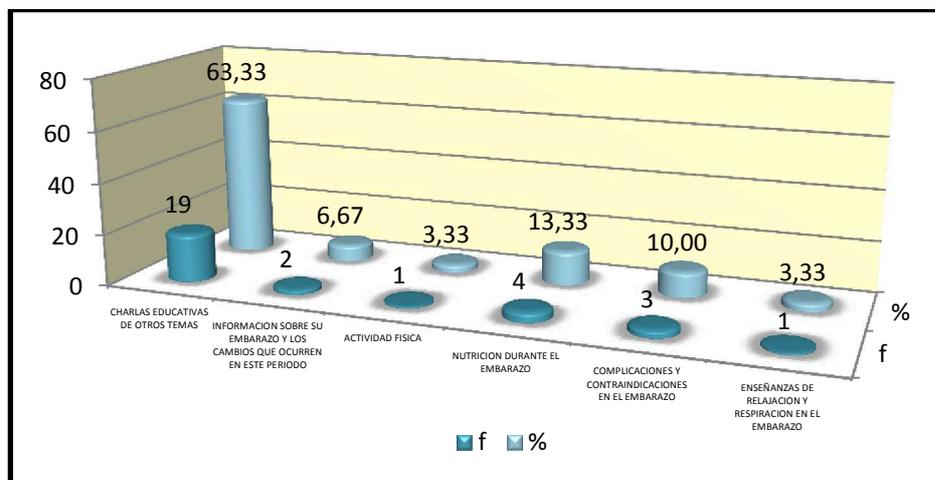
**PREGUNTA N° 2: ¿Usted había recibido algún tipo de actividad educativa de información o preparación para su embarazo antes de la Psicoprofilaxis Obstétrica?**

**CUADRO N° 2**

No.	ACTIVAD EDUCATIVA RECIBIDA	F	%
1	CHARLAS EDUCATIVAS DE OTROS TEMAS	19	63,33
2	INFORMACION SOBRE SU EMBARAZO Y LOS CAMBIOS QUE OCURREN EN ESTE PERIODO	2	6,67
3	ACTIVIDAD FISICA	1	3,33
4	NUTRICION DURANTE EL EMBARAZO	4	13,33
5	COMPLICACIONES Y CONTRAINDICACIONES EN EL EMBARAZO	3	10,00
6	ENSEÑANZAS DE RELAJACION Y RESPIRACION EN EL EMBARAZO	1	3,33
<b>TOTAL</b>		<b>30</b>	<b>100,00</b>

**Fuente:** Embarazadas del Centro de Salud San Bartolo de la Ciudad de Calceta.  
**Investigadores:** Mayra Cecilia Arteaga Sánchez, Vélez Nieto Tito Alfredo.

**GRAFICO N° 2**



**ANALISIS:**

Una vez tabulados los datos de la encuesta aplicada a embarazadas que reciben atención en el Centro de Salud San Bartolo de la Ciudad de Calceta, comprobamos que, en la pregunta N°2 opción uno, se obtuvo el mayor porcentaje, mientras que en las demás opciones respondieron con un mínimo porcentaje, lo que confirma que las embarazadas casi en su totalidad reciben educación generalizada y no información específica sobre la preparación para su embarazo.

**PREGUNTA N° 3: ¿Había recibido antes alguna clase, taller o práctica de Psicoprofilaxis Obstétrica?**

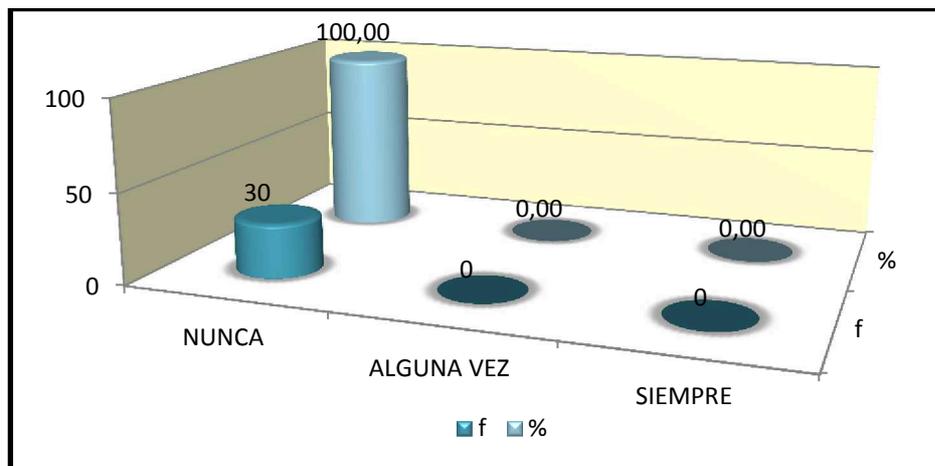
**CUADRO N° 3**

No.	HA RECIBIDO PSICOPROFILAXIS OBSTÉTRICA	F	%
1	NUNCA	30	100,00
2	ALGUNA VEZ	0	0,00
3	SIEMPRE	0	0,00
<b>TOTAL</b>		<b>30</b>	<b>100,00</b>

**Fuente:** Embarazadas del Centro de Salud San Bartolo de la Ciudad de Calceta.

**Investigadores:** Mayra Cecilia Arteaga Sánchez, Vélez Nieto Tito Alfredo.

**GRAFICO N° 3**



**ANALISIS:**

Una vez tabulados los datos de la encuesta aplicada a embarazadas que reciben atención en el Centro de Salud San Bartolo de la Ciudad de Calceta, comprobamos que, en la pregunta N°3 opción uno, se obtuvo el porcentaje total, mientras que en las opciones dos y tres no se obtuvo porcentaje, lo que confirma que las embarazadas desconocían que era la Psicoprofilaxis Obstétrica.

**PREGUNTA N° 4: ¿Se sintió satisfecha al recibir Psicoprofilaxis Obstétrica en este Centro de Salud?**

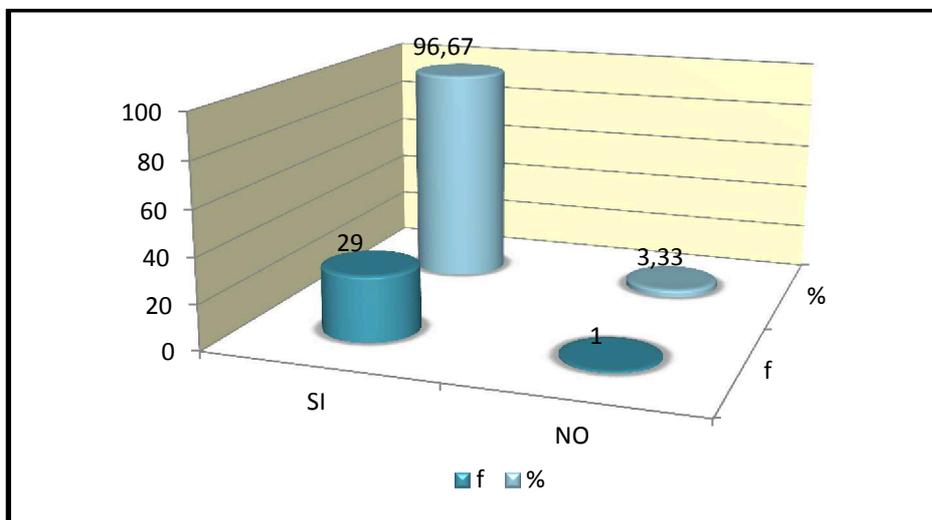
**CUADRO N° 4**

No.	SE SINTIÓ SATISFECHA	F	%
1	SI	29	96,67
2	NO	1	3,33
<b>TOTAL</b>		<b>30</b>	<b>100,00</b>

**Fuente:** Embarazadas del Centro de Salud San Bartolo de la Ciudad de Calceta.

**Investigadores:** Mayra Cecilia Arteaga Sánchez, Vélez Nieto Tito Alfredo.

**GRAFICO N° 4**



**ANALISIS:**

Una vez tabulados los datos de la encuesta aplicada a embarazadas que reciben atención en el Centro de Salud San Bartolo de la Ciudad de Calceta, comprobamos que, en la pregunta N°4 opción uno, se obtuvo el mayor porcentaje, mientras que en la opción dos obtuvo un mínimo porcentaje, lo que demuestra que hubo total satisfacción por parte de las embarazadas que recibieron Psicoprofilaxis Obstétrica.

**PREGUNTA N° 5: ¿Qué tipo de molestia o incomodidad tuvo luego de recibir Psicoprofilaxis Obstétrica?**

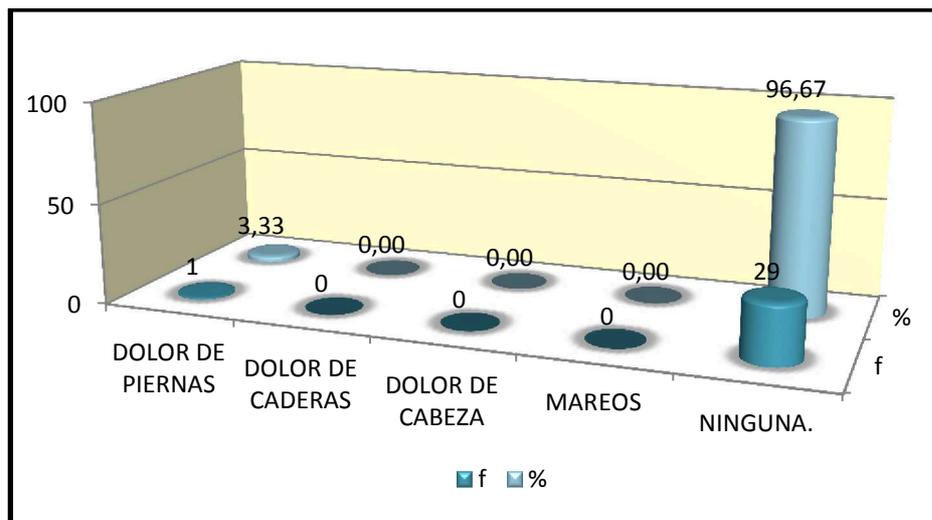
**CUADRO N° 5**

No.	TIPO DE MOLESTIA O INCOMODIDAD	F	%
1	DOLOR DE PIERNAS	1	3,33
2	DOLOR DE CADERAS	0	00,00
3	DOLOR DE CABEZA	0	00,00
4	MAREOS	0	00,00
5	NINGUNA	29	96,67
<b>TOTAL</b>		<b>30</b>	<b>100,00</b>

**Fuente:** Embarazadas del Centro de Salud San Bartolo de la Ciudad de Calceta.

**Investigadores:** Mayra Cecilia Arteaga Sánchez, Vélez Nieto Tito Alfredo.

**GRAFICO N° 5**



**ANALISIS:**

Una vez tabulados los datos de la encuesta aplicada a embarazadas que reciben atención en el Centro de Salud San Bartolo de la Ciudad de Calceta, comprobamos que, en la pregunta N°. 5 opción cinco, se obtuvo el mayor porcentaje, mientras que las otras opciones solo la numero uno obtuvo un porcentaje mínimo, lo que nos demuestra q la psicoprofilaxis obstétrica no perjudica a la embarazada.

**PREGUNTA N° 6: ¿Cree usted que los temas tratados en las sesiones de Psicoprofilaxis Obstétrica fueron de importancia?**

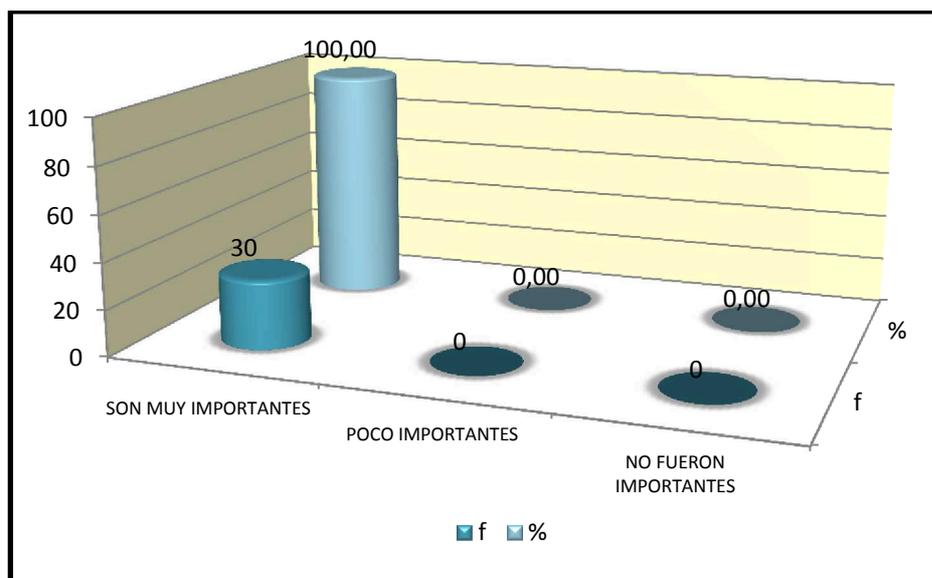
**CUADRO N° 6**

No.	IMPORTANCIA DE LOS TEMAS TRATADOS	F	%
1	SON MUY IMPORTANTES	30	100,00
2	POCO IMPORTANTES	0	0,00
3	NO FUERON IMPORTANTES	0	0,00
<b>TOTAL</b>		<b>30</b>	<b>100,00</b>

**Fuente:** Embarazadas del Centro de Salud San Bartolo de la Ciudad de Calceta.

**Investigadores:** Mayra Cecilia Arteaga Sánchez, Vélez Nieto Tito Alfredo.

**GRAFICO N° 6**



**ANALISIS:**

Una vez tabulados los datos de la encuesta aplicada a embarazadas que reciben atención en el Centro de Salud San Bartolo de la Ciudad de Calceta, comprobamos que, en la pregunta N°6 opción uno se obtuvo el porcentaje total, lo que demuestra que fueron muy importantes los temas tratados en las sesiones de Psicoprofilaxis Obstétrica.

**PREGUNTA N° 7: ¿Cuáles cree que son los beneficios que usted tendrá con la Psicoprofilaxis Obstétrica?**

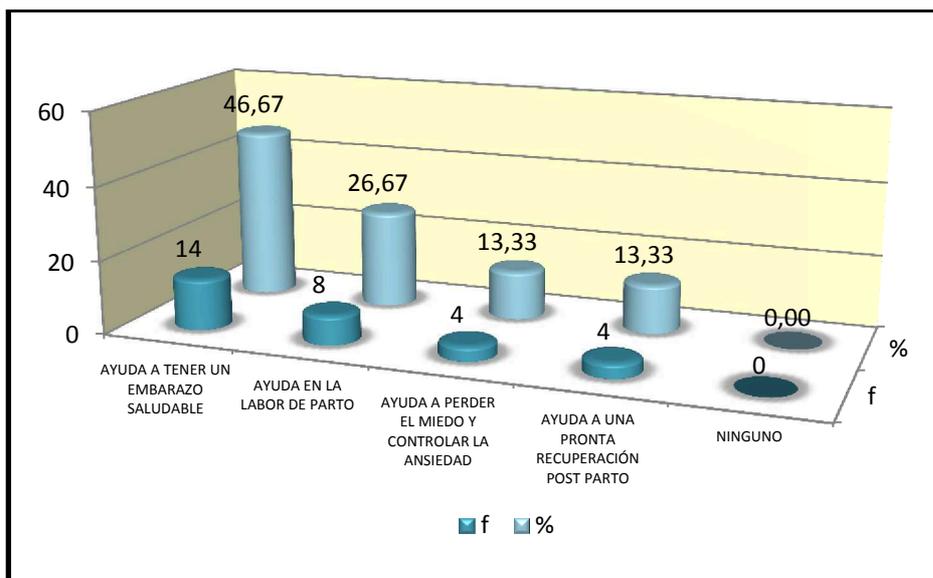
**CUADRO N° 7**

No.	BENEFICIOS EN LA EMBARAZADA	F	%
1	AYUDA A TENER UN EMBARAZO SALUDABLE	15	30,00
2	AYUDA EN LA LABOR DE PARTO	8	26,67
3	AYUDA A PERDER EL MIEDO Y CONTROLAR LA ANSIEDAD	4	6,67
4	AYUDA A UNA PRONTA RECUPERACIÓN POST PARTO	4	3,33
5	NINGUNO	0	0,00
<b>TOTAL</b>		<b>30</b>	<b>100,00</b>

**Fuente:** Embarazadas del Centro de Salud San Bartolo de la Ciudad de Calceta.

**Investigadores:** Mayra Cecilia Arteaga Sánchez, Vélez Nieto Tito Alfredo.

**GRAFICO N° 7**



**ANALISIS:**

Una vez tabulados los datos de la encuesta aplicada a embarazadas que reciben atención en el Centro de Salud San Bartolo de la Ciudad de Calceta, comprobamos que, en la pregunta N°7 opción uno, dos, tres y cuatro obtuvieron el porcentaje total, lo que demuestra que los beneficios para las embarazadas que recibieron Psicoprofilaxis Obstétrica son muchos.

**PREGUNTA N° 8: ¿Considera usted que al realizar sesiones de Psicoprofilaxis Obstétrica durante su embarazo su bebe tendrá un mejor desarrollo dentro y fuera del vientre?**

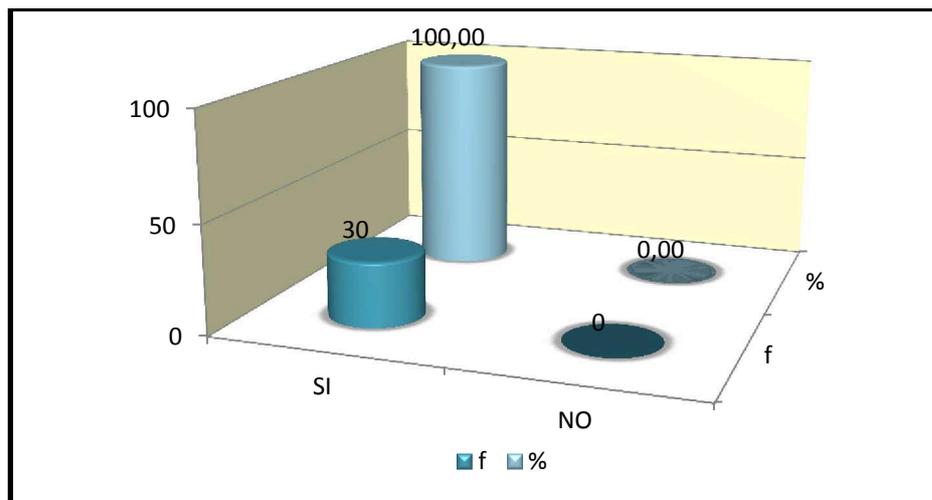
**CUADRO N° 8**

No.	SU BEBE TENDRÁ UN MEJOR DESARROLLO	F	%
1	SI TENDRÁ UN MEJOR DESARROLLO	30	100,00
2	NO TENDRÁ UN MEJOR DESARROLLO	0	00,00
<b>TOTAL</b>		<b>30</b>	<b>100,00</b>

**Fuente:** Embarazadas del Centro de Salud San Bartolo de la Ciudad de Calceta.

**Investigadores:** Mayra Cecilia Arteaga Sánchez, Vélez Nieto Tito Alfredo.

**GRAFICO N° 8**



**ANALISIS:**

Una vez tabulados los datos de la encuesta aplicada a embarazadas que reciben atención en el Centro de Salud San Bartolo de la Ciudad de Calceta, comprobamos que, en la pregunta N°8 opción uno, se obtuvo el porcentaje total, mientras que en la opción dos no se obtuvo porcentaje, lo que confirma que las embarazadas consideran que la Psicoprofilaxis Obstétrica beneficia mucho a sus neonatos.

**PREGUNTA N° 9: ¿Cuáles cree que son los beneficios que tendrá su bebe con la Psicoprofilaxis Obstétrica?**

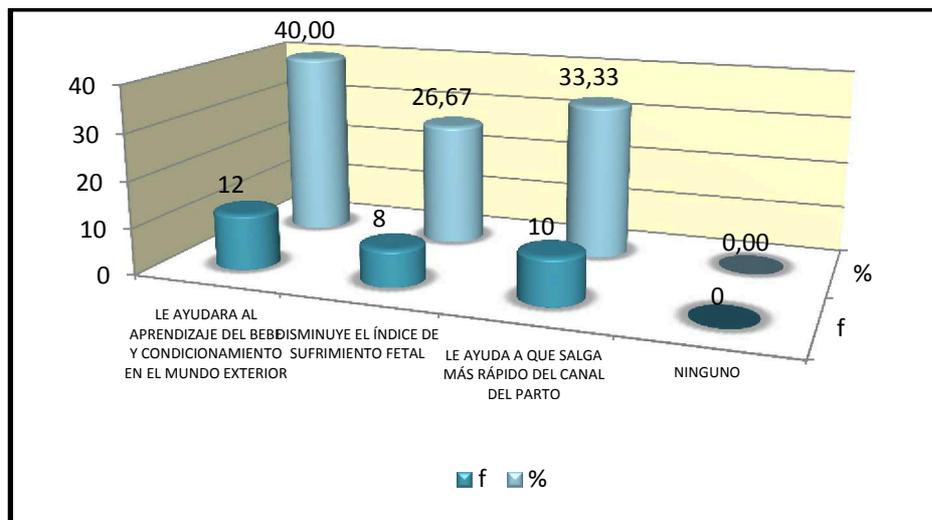
**CUADRO N° 9**

No.	BENEFICIOS QUE TENDRÁ SU BEBE	F	%
1	LE AYUDARA AL APRENDIZAJE DEL BEBE Y CONDICIONAMIENTO EN EL MUNDO EXTERIOR	12	40,00
2	DISMINUYE EL ÍNDICE DE SUFRIMIENTO FETAL	8	26,67
3	LE AYUDA A QUE SALGA MÁS RÁPIDO DEL CANAL DEL PARTO	10	33,33
4	NINGUNO	0	0,00
<b>TOTAL</b>		<b>30</b>	<b>100,00</b>

**Fuente:** Embarazadas del Centro de Salud San Bartolo de la Ciudad de Calceta.

**Investigadores:** Mayra Cecilia Arteaga Sánchez, Vélez Nieto Tito Alfredo.

**GRAFICO N° 9**



**ANALISIS:**

Una vez tabulados los datos de la encuesta aplicada a embarazadas que reciben atención en el Centro de Salud San Bartolo de la Ciudad de Calceta, comprobamos que, en la pregunta N°9 opción uno, dos, tres y cuatro obtuvieron el porcentaje total, lo que demuestra que las embarazadas que recibieron Psicoprofilaxis Obstétrica consideran que si existen beneficios en los neonatos.

**PREGUNTA N° 10: ¿Recomendaría la Psicoprofilaxis Obstétrica a otras embarazadas?**

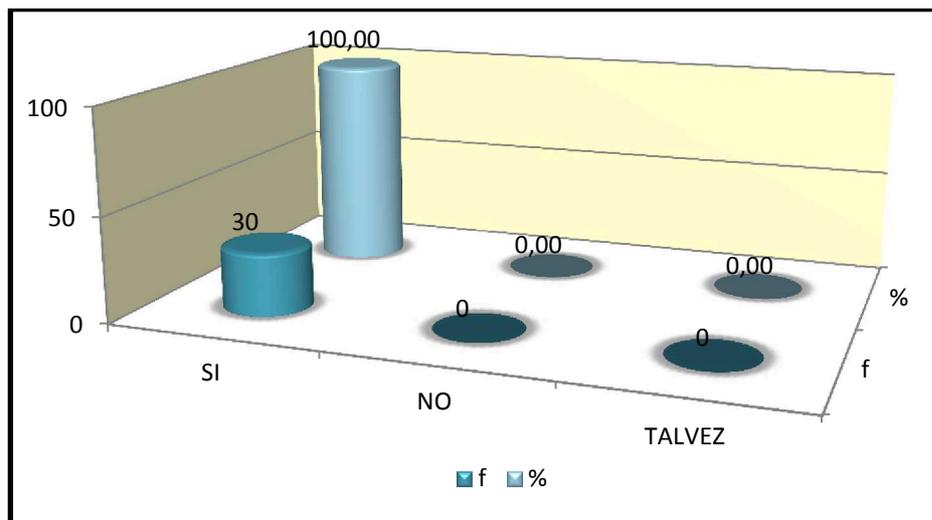
**CUADRO N° 10**

No.	LA RECOMENDARIA A OTRAS EMBARAZADAS	F	%
1	SI	30	100,00
2	NO	0	00,00
3	TALVEZ	0	00,00
<b>TOTAL</b>		<b>30</b>	<b>100,00</b>

**Fuente:** Embarazadas del Centro de Salud San Bartolo de la Ciudad de Calceta.

**Investigadores:** Mayra Cecilia Arteaga Sánchez, Vélez Nieto Tito Alfredo.

**GRAFICO N° 10**



**ANALISIS:**

Una vez tabulados los datos de la encuesta aplicada a embarazadas que reciben atención en el Centro de Salud San Bartolo de la Ciudad de Calceta, comprobamos que, en la pregunta N°10 opción uno, se obtuvo el porcentaje total, mientras que en la opción dos y tres no se obtuvo porcentaje, lo que confirma que las embarazadas si recomendarían la Psicoprofilaxis Obstétrica a otras embarazadas.

**PREGUNTA N° 11: ¿Desearía usted que se sigan dando las sesiones de Psicoprofilaxis Obstétrica en el Centro de Salud San Bartolo?**

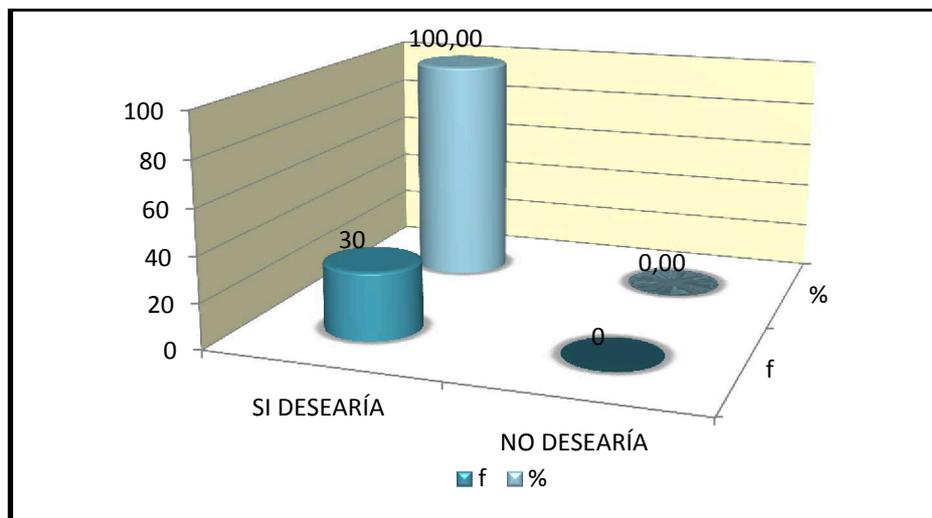
**CUADRO N° 11**

No.	TIENE UD.CONOCIMIENTOS	F	%
1	SI DESEARÍA	30	100,00
2	NO DESEARÍA	0	00,00
<b>TOTAL</b>		<b>30</b>	<b>100,00</b>

**Fuente:** Embarazadas del Centro de Salud San Bartolo de la Ciudad de Calceta.

**Investigadores:** Mayra Cecilia Arteaga Sánchez, Vélez Nieto Tito Alfredo.

**GRAFICO N° 11**



**ANALISIS:**

Una vez tabulados los datos de la encuesta aplicada a embarazadas que reciben atención en el Centro de Salud San Bartolo de la Ciudad de Calceta, comprobamos que, en la pregunta N°11 opción uno, se obtuvo el porcentaje total, mientras que en la opción dos no se obtuvo porcentaje, lo que confirma que las embarazadas si desean que se sigan dando las sesiones de Psicoprofilaxis Obstétrica en el Centro de Salud San Bartolo.

**PREGUNTA N° 12: ¿Considera usted que el personal que realizó Psicoprofilaxis Obstétrica con usted se encuentra capacitado?**

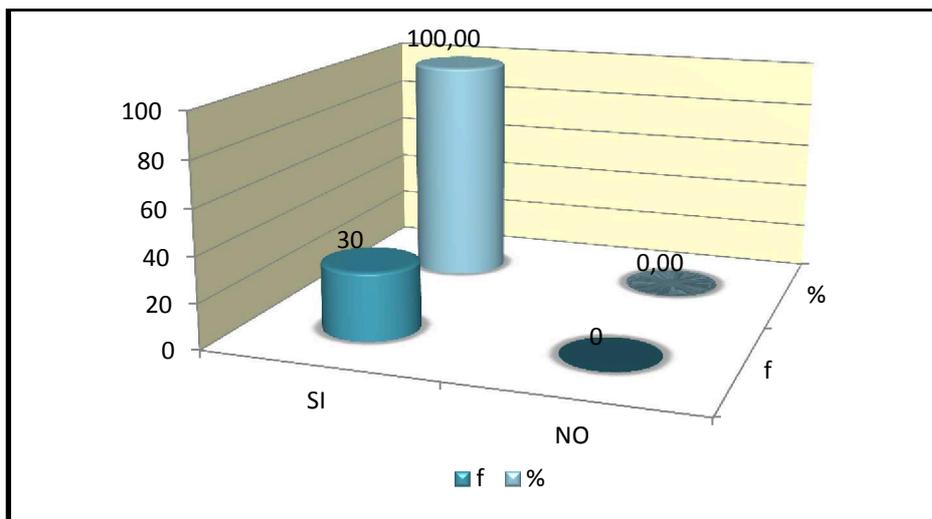
**CUADRO N° 12**

No.	TIENE UD.CONOCIMIENTOS	F	%
1	SI ESTA CAPACITADO	30	100,00
2	NO ESTA CAPACITADO	0	00,00
<b>TOTAL</b>		<b>30</b>	<b>100,00</b>

**Fuente:** Embarazadas del Centro de Salud San Bartolo de la Ciudad de Calceta.

**Investigadores:** Mayra Cecilia Arteaga Sánchez, Vélez Nieto Tito Alfredo.

**GRAFICO N° 12**



**ANALISIS:**

Una vez tabulados los datos de la encuesta aplicada a embarazadas que reciben atención en el Centro de Salud San Bartolo de la Ciudad de Calceta, comprobamos que, en la pregunta N°12 opción uno, se obtuvo el porcentaje total, mientras que en la opción dos no se obtuvo porcentaje, lo que confirma que las embarazadas considera que el personal que realizo las sesiones de psicoprofilaxis obstétrica si está capacitado.

## **9.1. ANÁLISIS DE LA ENTREVISTA DIRIGIDA AL PERSONAL Y PROFESIONALES QUE LABORAN EN EL CENTRO DE SALUD SAN BARTOLO DE LA CIUDAD DE CALCETA**

### **OBJETIVO:**

### **PREGUNTAS:**

**¿Cuál es la importancia del programa de Psicoprofilaxis Obstétrica en el Centro de Salud San Bartolo?**

Su importancia radica en que ayudara a la madre en el proceso fisiológico del parto, ya que con los ejercicios y técnicas enseñadas se lograra, disminuir el grado de ansiedad ayudándole a la futura madre adquirir y manifestar una actitud positiva

**¿Cuáles son los beneficios de la Psicoprofilaxis Obstétrica en el desarrollo del neonato?**

Establece un vínculo muy fuerte entre el bebé y la madre, ayuda al desarrollo de los sentidos del bebe formando aptitudes positivas para el aprendizaje y el acondicionamiento en el mundo exterior.

**¿Cuál cree usted que es el propósito de la Psicoprofilaxis Obstétrica en el Centro de Salud San Bartolo?**

Mejorar la calidad de vida de la embarazada, ella aprenderá a disfrutar mejor de su embarazo y parto, mejorando su calidad de vida y percepción respecto a todo el proceso, existirá una reducción en la incidencia de partos por cesárea y ayudara al a recuperación más rápida y cómoda.

**¿El centro de salud cuenta con los materiales necesarios, desde el punto de vista didáctico, pedagógico y de actualización para poder realizar Psicoprofilaxis Obstétrica?**

No contamos con los materiales adecuados y necesarios para realizar las sesiones, se trabajara con materiales que existen en el hospital Dr. Aníbal González Álava.

**¿Cuál tema cree usted que debería priorizarse en la capacitación a embarazadas?**

- Señales de alarma durante el embarazo.
- Complicaciones durante el embarazo.
- Nutrición de las embarazadas.
- Lactancia materna
- Peso adecuado para embarazadas.

**¿Cuál cree usted que es la incidencia de la Psicoprofilaxis Obstétrica en el desarrollo del neonato de las embarazadas que asisten a la consulta?**

La Psicoprofilaxis incide en la reducción de la morbimortalidad del recién nacido, menos asfixia neonatal, reducen las lesiones obstétricas, los bebés tendrán un Apgar mejor puntuado, mejor desarrollo psicomotor y mejor integración socio familiar.

## **10. COMPROBACION DE LA HIPOTESIS**

Los resultados de las encuestas y entrevistas nos demostraron que si incide la Psicoprofilaxis Obstétrica en el desarrollo del neonatos de las embarazadas que asisten a consulta externa en el Centro de Salud San Bartolo de la Ciudad de Calceta en el periodo segundo semestre del 2014, ya que durante nuestra investigación los resultados a la mayoría de las preguntas realizadas a los embarazadas, familiares y personal que labora en el Centro de Salud fueron positivas para nuestra investigación.

Al inicio de nuestro trabajo en la pregunta N°1 pudimos comprobar que el 96,67% de las embarazadas no tenían conocimiento sobre Psicoprofilaxis Obstétrica, luego de implementar esta técnica, las gestantes consideraron en la pregunta N°8 en un 100% que al realizar estas sesiones su bebe tendrá un mejor desarrollo dentro y fuera del vientre.

La pregunta N° 9 demostró sus beneficios en el neonato, un 40,00% respondió que le ayudara al aprendizaje del bebe y condicionamiento en el mundo exterior, un 26,67% que disminuirá el índice de sufrimiento fetal y un 33,33% considera que le ayuda a que salga más rápido del canal del parto, la pregunta N°11 nos revela su factibilidad para presentar una propuesta ya que las madres en un 100% desearían que se sigan dando las sesiones de Psicoprofilaxis Obstétrica en esta Unidad Operativa.

Tomando en consideración lo mencionado anteriormente podemos afirmar que la hipótesis “La Psicoprofilaxis Obstétrica incide en el desarrollo del neonato de las embarazadas que asisten a consulta externa en el Centro de Salud San Bartolo de la Ciudad de Calceta en el periodo del segundo semestre del 2014”, desarrollado en este trabajo de titulación se logró cumplir en su totalidad de manera positiva.

## CAPITULO V

### 11. CONCLUSIONES

Luego de concluir nuestro trabajo de titulación se obtuvieron las siguientes conclusiones:

- El presente trabajo nos permitió verificar que existía un desconocimiento tanto del personal de salud, embarazadas, pareja y acompañante sobre la asociación estadísticamente significativa entre la Psicoprofilaxis Obstétrica y los beneficios para el desarrollo del neonato al no presentar sufrimiento fetal, tener un contacto precoz piel a piel y no haber limitantes para dar una lactancia materna exclusiva.
- Entre los beneficios para las embarazadas pudimos observar que las pacientes que recibían Psicoprofilaxis Obstétrica asisten con mayor frecuencia al control prenatal y postnatal y aumentaron los partos vaginales.
- Los beneficios a las embarazadas que recibieron Psicoprofilaxis Obstétrica fueron que 46,67% tienen un embarazo saludable, el 26,67% le ayuda en la labor de parto y al 13,33 % les ayuda a perder el miedo y la ansiedad.
- Los temas que se trataron durante los talleres y capacitaciones fueron importantes al brindar valiosa información en lo referente al proceso fisiológico del embarazo, los cambios por los que las madres iban a pasar además de despejar muchas dudas que tenían en especial las madres primerizas, siendo de vital importancia para la detección temprana de complicaciones y señales de peligro.
- Existe gran predisposición de las pacientes para asistir a recibir Psicoprofilaxis Obstétrica y del personal para seguir aplicándola en el Centro de Salud.

## **12. RECOMENDACIONES**

Mediante la presente expondremos las siguientes recomendaciones las mismas que se desarrollaron durante la ejecución del trabajo de titulación.

- Es necesario y significativo la sensibilización de los profesionales de la Salud como médicos, obstetras, enfermeras entre otros que realizan atención integral a la gestante sobre la Psicoprofilaxis Obstétrica con el objetivo de que se valore su importancia ya que promueve el cuidado integral de la embarazada mejorando su calidad de vida y la del neonato.
- Es de vital importancia buscar mecanismos que ayuden a aumentar la cobertura de atención de madres embarazadas.
- Se recomienda que los internos de obstétrica promuevan programas que beneficien a la embarazada de manera preventiva como la Psicoprofilaxis Obstétrica.
- Se debe incorporar elementos de educación para la salud para potenciar el auto cuidado en la mujer gestante, tomando en consideración que la Psicoprofilaxis Obstétrica contribuye a la reducción de la tasa de morbi-mortalidad materna y neonatal, se debe promocionar su aplicación en Centros de Salud y Hospitales.
- Debido a la predisposición de las embarazadas para recibir sesiones de Psicoprofilaxis Obstétrica debería implementarse este programa en el Centro de Salud san Bartolo.

### **13. BIBLIOGRAFÍA.**

- Anderson; B. (2006). Estirándose. Barcelona. Editorial RBA Integral.
- Arcas; M. Morales; J. Gálvez; D. (2008). Manual de Fisioterapia, módulo III. Sevilla. Editorial MAD.
- ASSP, Manual de Psicoprofilaxis Obstétrica. Tercera edición, Perú, editorial Cimagraf. 2010.
- Cabouli, José. La vida antes de nacer, Buenos Aires, editorial Continente. 2010.
- Cabrero; L. (2007). Obstetricia y medicina materno fetal. Buenos Aires. Editorial Médica Panamericana.
- Informes Estadísticos Distrito de Salud 13D06 Centro de Salud San Bartolo.
- Martínez, R. (2012). El programa de Educación Maternal en el Sistema Público de Salud de Galicia. Madrid. Editorial Universal.
- Morales; S. (2008) La Psicoprofilaxis Obstétrica como eje de la prevención prenatal, Lima. Editorial Ira.
- MSP. (2009). Manual de Normas y Protocolos Maternos. Quito. Editorial MSP.gob.ec.
- Plata E. Crecimiento, desarrollo y alteraciones. Preguntas de Madres y Padres. Bogotá: Editorial Médica Panamericana; 2006.

- Psicoprofilaxis, Embarazo y Parto. Recuperado en: <http://embarazo-parto.blogspot.com/2009/02/psicoprofilaxis.html> (Consultado el 10 de Febrero de 2013)
- Read, G.D (2007) Natural Childbirth. London, Heinemann. p. 13.
- Subsistema Integrado de Vigilancia Nutricional Centro de Salud San Bartolo. Consolidado anual 2013.
- UTPL/Maestría en Gerencia Integral de Salud. (2011) Diseño, Ejecución y Gerencia de Proyectos de Salud: Trabajo de Grado I, Editorial de la Universidad Técnica Particular de Loja, Loja-Ecuador.
- UTPL/Maestría en Gerencia Integral de Salud. (2011) Diseño, Ejecución y Gerencia de Proyectos de Salud: Trabajo de Grado II, Editorial de la Universidad Técnica Particular de Loja, Loja-Ecuador.
- Villacieros, Paloma. Masajes durante el embarazo, España, Editorial TIMUN MAS, 2010.

### **13.1. WEB GRAFÍAS**

- <http://www.lamusicoterapia.com/articulos/musicoterapia-y/embarazadas/item/483-musicoterapia-para-embarazadas.html>.
- ([http://www.lahora.com.ec/index.php/noticias/show/1101438210/-1/La\\_psicoprofilaxis\\_del\\_parto\\_trae\\_niños\\_sanos.html#](http://www.lahora.com.ec/index.php/noticias/show/1101438210/-1/La_psicoprofilaxis_del_parto_trae_niños_sanos.html#)).

- <http://www.educacion-icss.org.mx/downloads/pdf/5d0aebd479a720a3bc0183aa8f54de62.pdf>
- <http://www.wawakumara.com.pe/psicoprofilaxis-obstetrica/>
- <http://espanol.babycenter.com/a700463/tecnicas-de-respiracion-para-el-parto>
- <http://www.mibebeyyo.com/embarazo/salud/masajes-embarazo-3934>
- <http://www.consumer.es/web/es/bebe/embarazo/segundo-trimestre/2012/11/15/214158.php>
- <http://espanol.babycenter.com/a900415/ejercicios-kegel#ixzz3ZCjUoMu9>
- <http://es.wikihow.com/usar-una-pelota-de-gimnasio-durante-el-embarazo-y-despues-del-parto>.
- [http://www.babysitio.com/embarazo/salud\\_prenatal\\_posturas.php](http://www.babysitio.com/embarazo/salud_prenatal_posturas.php)
- <http://espanol.babycenter.com/a700436/posiciones-que-puedes-usar-durante-el-parto#ixzz3ZleXdXLW>
- <http://psicoprofilaxisenembarazo.blogspot.com/2012/10/psicoprofilaxis-en-el-embarazo.html>.
- <http://repositorio.unemi.edu.ec/bitstream/123456789/1267/1/TECNICA/DE/2ESTIMULACION/PRENATAL.pdf>
- <http://www.abranpasoalbebe.com/estimulaci3n prenatal.htm>

# ANEXOS

## **Anexo 1**



### **UNIVERSIDAD LAICA ELOY ALFARO DE MANABÍ EXTENSIÓN CHONE PROPUESTA.**

#### **1. TEMA.**

Implementar sesiones de Psicoprofilaxis Obstétrica a las embarazadas que asisten a Consulta Externa del Subcentro de Salud San Bartolo de la Ciudad de Calceta.

#### **2. INTRODUCCIÓN.**

La Psicoprofilaxis obstétrica es la preparación integral, adecuada y oportuna de los futuros padres en el ámbito físico, emocional y teórico, tiene como fin el tener un embarazo, parto y post parto sin estrés, brinda la oportunidad de mejorar el desarrollo del neonato evitando posibles traumatismos en la madre o complicaciones durante el parto que lo conviertan en traumático, estos se obtienen a través de una educación adecuada y oportuna, ejercicios que acondicionen el cuerpo de la gestante fortaleciendo sus músculos, con una respiración correcta y métodos de relajación que otorguen a la mujer mayor seguridad.

La embarazada al estar preparada será capaz de actuar de manera correcta y sabrá que hacer en cada momento de su gestación, parto y nacimiento del bebe asistirá a los controles del embarazo de manera regular lo que permitirá detectar problemas de manera precoz los recién nacidos disminuirán el sufrimiento fetal.

Durante el embarazo es donde inicia el proceso de desarrollo del neonato, es imprescindible que este periodo sea el más adecuado para el feto y que permita que sus facultades se amplíen cada día.

### **3. JUSTIFICACIÓN**

Uno de los factores de riesgos más importantes que tiene el bebé es durante el parto, el Subcentro de Salud San Bartolo del Cantón Bolívar, posee una población de 92 embarazadas, las cuales a través de encuesta demostraron que tiene la predisposición total de recibir este programa.

La necesidad de implementar el programa de Psicoprofilaxis Obstétrica es el de brindar una preparación adecuada en las madres que le ayude a mejorar su estilo de vida a través de cambios de conducta y hábitos saludables y que tendrá relevancia en la prevención de factores de riesgo que intervengan en el desarrollo del neonato, teniendo impacto directo en reducir los indicadores de morbi-mortalidad materno infantil.

Busca mejorar el desarrollo del neonato a través de la Psicoprofilaxis Obstétrica realizadas en las madres que son atendidas en el área de consulta externa de este Subcentro, y lograr indirectamente el aumento de los partos vaginales a través de la educación y la promoción de los servicios médicos y fisioterápicos.

La propuesta tiene factibilidad porque las embarazadas quieren que se den este tipo de terapia en el Centro de Salud San Bartolo, que le permita llegar al parto sin temor y le permita que el parto sea más fácil, además se sienten seguras que brindará beneficios a su neonato.

La aplicación de esta terapia sirve de base o ejemplo para que puedan ser implementada como estrategia de salud en otros Subcentros que permitan disminuir el índice de muerte materna y neonatal, está enmarcado en las normativas del Ministerio de Salud Pública y de la Universidad Laica Eloy Alfaro Extensión Chone

## **4. OBJETIVOS**

### **4.1. Objetivo General**

- Realizar sesiones Psicoprofilaxis Obstétrica en el Centro de Salud San Bartolo de la Ciudad de Calceta dirigida a las embarazadas que asisten a Consulta Externa.

### **4.2. Objetivos Específicos.**

- Concientizar mediante talleres prácticos, conferencias y charlas educativas dirigidas a usuarios externos e internos sobre los beneficios y la importancia de la aplicación de la Psicoprofilaxis Obstétrica en el Centro de Salud San Bartolo de la Ciudad de Calceta.
- Implementar sesiones de Psicoprofilaxis Obstétrica en el Centro de salud San Bartolo.
- Realizar evaluación de los beneficios de la aplicación de Psicoprofilaxis Obstétrica.
- Ejecutar Feria de Psicoprofilaxis Obstétrica dirigida a la comunidad del Cantón Bolívar e Instituciones Públicas.

## **5. CONTENIDO Y BIBLIOGRAFÍA DE LA PROPUESTA**

### **5.1 CONTENIDO**

- Cambio de mentalidad sobre temores de la gestación, parto y postparto.
- Promoción de medidas de autocuidado en las embarazadas.
- Fomento de actitud positiva frente al trabajo de parto.
- Participación positiva y activa de la gestante en todo el trabajo de parto.
- Desarrollo de medidas de autocuidado en el postparto.
- Familiarización de gestante con las diferentes áreas del servicio ginecológico u obstétrico donde la embarazada desee parir e integrar al padre o familiar para su participación en la preparación psicoprofiláctica.

### **5.2 BIBLIOGRAFÍA**

- UTPL/Maestría en Gerencia Integral de Salud. (2011) Diseño, Ejecución y Gerencia de Proyectos de Salud: Trabajo de Grado II, Editorial de la Universidad Técnica Particular de Loja, Loja-Ecuador.
- MSP. (2012) Protocolo de atención y manual de consejería para el crecimiento del niño y la niña, Editorial FLACSON-PMA, Ecuador.
- MARTÍNEZ RODRÍGUEZ A., MARTÍNEZ BUSTELO S. El programa de Educación Maternal en el Sistema Público de Salud de Galicia. RevIberoam FisioterKinesol 2010.
- <http://bebesencamino.com/articles/en-que-consisten-los-cursos-de-psicoprofilaxis>.
- <http://www.escuelaparaembarazadas.com/psicoprofilaxis-prenatal.html>

## **6. ESTRUCTURA DE LA ESTRATEGIA APLICADA**

### **6.1 Métodos**

#### **Método científico**

Este métodos nos permitirá podrá plantear todas las interrogantes, y se detallaran en el desarrollo de la propuesta a través de una encuesta e indicadores, con este se determinaran las hipótesis que serán analizadas a través de la implementación de la propuesta.

### **6.2. Técnicas**

#### **Técnicas de exposición**

Se trata de una técnica que permite exponer oralmente o didácticamente los temas que se incluyen dentro de cada sesión los que estarán dados por profesionales y conocedores de cada tema.

#### **Técnica práctica.**

En la cual se enseñara todos los ejercicios y técnicas terapéuticas de cada sesión la información recabada será de estricto manejo confidencial y ético; solo se reportarán datos globales de interés Institucional.

#### **Técnica Estadística.**

Se realizará sobre la base del análisis descriptivo de las variables determinadas en el estudio.

## **7. DISEÑO ORGANIZACIONAL CON LAS ACTIVIDADES REALIZADAS QUE VALIDAN LA PROPUESTA.**

- Elaboración de esquema para implementación de las sesiones de Psicoprofilaxis.
- Elaboración de actividades que se realizarán en cada sesión.
- Definir el área, la fecha, la hora y los materiales a utilizar.
- Determinación del personal que intervendrá en cada sesión.
- Invitación y firma de consentimiento informado de las embarazadas del Subcentro de salud san Bartolo que recibirán Psicoprofilaxis Obstétrica.
- Entrega de material educativo y didáctico a las embarazadas.
- Evaluación del nivel de satisfacción de las embarazadas con la Psicoprofilaxis Obstétrica.

### 8. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES DE LA PROPUESTA.

<b>ACTIVIDADES</b>	<b>FECHA</b>								
Presentación de la propuesta de Psicoprofilaxis Obstétrica.	<b>X</b>								
Definición de número de sesiones, área donde se realizara, fechas, horarios y materiales a utilizar.		<b>X</b>							
Convocatoria a embarazadas a través de medios radiales y carteleras			<b>X</b>						
Firma de consentimiento informado				<b>X</b>					
Inscripción de embarazadas				<b>X</b>					
Presentación de cronograma y personal responsable de la Psicoprofilaxis Obstétrica.					<b>X</b>				
Realización de sesiones de Psicoprofilaxis Obstétrica.						<b>X</b>			
Entrega de material educativo y didáctico							<b>X</b>		
Retroalimentación de sesión más relevante								<b>X</b>	
Evaluación nivel de satisfacción									<b>X</b>

**Anexo 2**



**UNIVERSIDAD LAICA ELOY ALFARO DE MANABÍ  
EXTENSIÓN CHONE  
ENCUESTA DE PSICOPROFILAXIS OBSTÉTRICA.**

**Encuesta dirigida a.-** Las embarazadas que asisten al Centro de Salud San Bartolo de la Ciudad de Calceta.

**Objetivo.-** Fundamentar la Psicoprofilaxis Obstétrica y su incidencia en el desarrollo de los neonatos de las embarazadas que asisten a consulta externa en el Centro de Salud San Bartolo de la Ciudad de Calceta en el periodo del segundo semestre del 2014

**Instrucciones.-** Encerrar en un círculo la respuesta que usted considere la más acertada.

**1. Datos informativos:**

**Nombres y apellidos:** \_\_\_\_\_

**Edad:** \_\_\_\_\_ **Semanas de embarazo:** \_\_\_\_\_ **Teléfono:** \_\_\_\_\_

**Dirección domiciliaria:** \_\_\_\_\_

**2. Preguntas:**

**2.1. ¿Tenía Usted conocimiento de que es la Psicoprofilaxis Obstétrica?**

- Poco
- Mucho
- Ninguno

**2.2. ¿Usted había recibido algún tipo de actividad educativa de información o preparación para su embarazo antes de la Psicoprofilaxis Obstétrica?**

- Charlas educativas de otros temas
- Información sobre su embarazo y los cambios que ocurren en este periodo
- Actividad física
- Nutrición durante el embarazo
- Complicaciones y contraindicación en el embarazo

- Enseñanzas de respiración y relajación para el momento del parto

**2.3. ¿Había recibido antes alguna clase, taller o práctica de Psicoprofilaxis Obstétrica?**

- Nunca
- Alguna vez
- Siempre

**2.4. ¿Se sintió satisfecha al recibir Psicoprofilaxis Obstétrica en este Centro de Salud?**

- Si
- No

**2.5. ¿Qué tipo de molestia o incomodidad tuvo luego de recibir Psicoprofilaxis Obstétrica?**

- Dolor de piernas.
- Dolor de caderas.
- Dolor de cabeza.
- Mareos.
- Ninguna.

**2.6. ¿Cree usted que los temas tratados en las sesiones de Psicoprofilaxis Obstétrica fueron de importancia?**

- Son muy importantes
- Pocos importantes
- No fueron importantes

**2.7. ¿Cuáles cree que son los beneficios que usted tendrá con la Psicoprofilaxis Obstétrica?**

- Ayuda a tener un embarazo saludable
- Ayuda en la labor de parto
- Ayuda a perder el miedo y controlar la ansiedad
- Ayuda a una pronta recuperación post parto
- Ninguno

**2.8. ¿Considera usted que al realizar sesiones de Psicoprofilaxis Obstétrica durante su embarazo su bebe tendrá un mejor desarrollo dentro y fuera del vientre?**

- Si tendrá un mejor desarrollo
- No tendrá un mejor desarrollo

**2.9. ¿Cuáles cree que son los beneficios que tendrá su bebe con la Psicoprofilaxis Obstétrica?**

- Le ayudara al aprendizaje del bebe y condicionamiento en el mundo exterior.
- Disminuye el índice de sufrimiento fetal.
- Le ayuda a que salga más rápido del canal del parto.
- Ninguno

**2.10. ¿Recomendaría la Psicoprofilaxis Obstétrica a otras embarazadas?**

- Si
- No
- Tal vez

**2.11. ¿Desearía usted que se sigan dando las sesiones de Psicoprofilaxis Obstétrica en el Centro de Salud San Bartolo?**

- Si desearía que continúen
- No desearía que continúen

**2.12. ¿Considera usted que el personal que realizó Psicoprofilaxis Obstétrica con usted se encuentra capacitado?**

- Si está capacitado
- No está capacitado

*Muchas gracias.*

**Anexo 3**



**UNIVERSIDAD LAICA ELOY ALFARO DE MANABÍ  
EXTENSIÓN CHONE  
ENTREVISTA SOBRE PSICOPROFILAXIS OBSTÉTRICA.**

**Entrevista dirigida al.-** Personal y profesionales que elaboran en el Centro de Salud San Bartolo de la Ciudad de Calceta.

**Objetivo.-** Fundamentar la Psicoprofilaxis Obstétrica y su incidencia en el desarrollo de los neonatos de las embarazadas que asisten a consulta externa en el Centro de Salud San Bartolo de la Ciudad de Calceta en el periodo del segundo semestre del 2014

**Instrucciones.-** Responda de manera breve y con letra clara

**2. Datos informativos:**

**Nombres y apellidos:** \_\_\_\_\_ **Edad:** \_\_\_\_\_

**Teléfono:** \_\_\_\_\_ **Dirección domiciliaria:** \_\_\_\_\_

**Cargo que desempeña:** \_\_\_\_\_

**2. Preguntas:**

**1.1. Cuál es la importancia del programa de Psicoprofilaxis Obstétrica en el Centro de Salud San Bartolo?**

---

---

---

---

**1.2. ¿Cuáles son los beneficios de la Psicoprofilaxis Obstétrica en el desarrollo del neonato?**

---

---

---

---

**1.3. ¿Cuál cree usted que es el propósito de la Psicoprofilaxis Obstétrica en el Centro de Salud San Bartolo?**

---

---

---

---

**1.4. ¿El centro de salud cuenta con los materiales necesarios, desde el punto de vista didáctico, pedagógico y de actualización para poder realizar Psicoprofilaxis Obstétrica?**

---

---

---

---

**1.5. ¿Cuál tema cree usted que debería priorizarse en la capacitación a embarazadas?**

---

---

---

---

**1.6. ¿Cuál cree usted que es la incidencia de la Psicoprofilaxis Obstétrica en el desarrollo del neonato de las embarazadas que asisten a la consulta?**

---

---

---

---

*Muchas gracias.*



Anexo 4

UNIVERSIDAD LAICA “ELOY ALFARO” DE MANABÍ EXTENSION CHONE  
CARRERA DE FISIOTERAPIA  
CRONOGRAMA DE APLICACIÓN DE TRABAJO DE TITULACION

MESES	ELECCIÓN DE TEMA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN	ELABORACIÓN DE ANTEPROYECTO DE TITULACIÓN	APLICACIÓN DEL PROYECTO DE TITULACIÓN EN EL CENTRO DE SALUD SAN BARTOLO	IDENTIFICACIÓN DE EMBARAZADAS E HISTORIAS CLÍNICAS	RECOLECCIÓN DE DATOS APLICACIÓN DE ENCUESTA	IMPLEMENTACIÓN DE SESIONES DE PSICOPROFILAXIS	ENTREVISTA A DIRECTOR PERSONAL MÉDICO Y PARAMÉDICO	PRESENTACIÓN DE PROYECTO DE TITULACIÓN
JUNIO	X							
JULIO		X						
AGOSTO			X	X				
SEPTIEMBRE				X	X			
OCTUBRE					X	X		
NOVIEMBRE					X	X	X	
DICIEMBRE					X	X	X	
ENERO					X	X	X	
FEBRERO					X	X	X	
MARZO					X	X	X	
ABRIL						X	X	
MAYO								X
JUNIO								X

**Anexo 5**

**RESPALDO FOTOGRAFICO**

Aplicación de encuesta a embarazadas.



Aplicación de encuesta a embarazadas.



Entrevista al personal



Taller de presentación de La Psicoprofilaxis Obstétrica como se realiza y cuáles son los beneficios tanto para la embarazada como el feto.





**Masajes en embarazadas**



### Presentación de ejercicios en la pelota



### Técnicas de relajación en embarazadas

