|  |  |
| --- | --- |
| Resultado de imagen para logo unab | **UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE BUCARAMANGA****FACULTAD DE SALUD****PRACTICA ELECTIVA DE PROFUNDIZACIÓN****CENTRO DE SALUD CAMPO HERMOSO****PLANEACIÓN DE ACTIVIDADES** |
|

|  |  |
| --- | --- |
| **TEMA** | **Curso de Preparación para la Maternidad y Paternidad****Sesión 2:** * Signos de alarma (Signos de alarma en la gestación, Signos de depresión posparto)
* Higiene postural (Ejercicios de respiración, ejercicios de fortalecimiento del suelo pélvico, ejercicios de respiración y actividades de pujo)
* Micronutrientes durante el embarazo/pruebas diagnósticas y prevención de enfermedades
* Asesoría pre y post prueba VIH
* Importancia de las pruebas diagnósticas del Recién Nacido serología, TSH, hemoclasificación
* Vacunas y salud bucal de las maternas
* Prevención de ITS
 |
| **TIEMPO** | 2 horas  |
| **HORA DE INICIO** | 8:00 AM |
| **HORA DE FINALIZACIÓN** | 10:00 AM |
| **POBLACIÓN OBJETO** | Maternas del Centro de Salud Campo Hermoso - Primer Trimestre, segundo trimestre y tercer trimestre |
| **OBJETIVO GENERAL** | Exponer a las maternas del centro de salud campo hermoso los signos de alarma durante la gestación, signos de depresión posparto, hábitos de higiene postural, importancia de la toma de micronutrientes, pruebas diagnósticas tanto para la madre como para el recién nacido, asesoría en VIH durante los tres trimestres, vacunación materna e higiene bucal y prevención de ITS por medio de actividades teórico prácticas para el mantenimiento de la salud durante la gestación y posterior al nacimiento |
| **OBJETIVOS ESPECÍFICOS** | * Exponer por medio de una infografía los signos de alarma durante la gestación y enfatizar en la importancia de acudir al servicio de urgencias inmediatamente
* Explicar los signos de depresión posparto que puede presentar la materna y las acciones que debe seguir si detecta estos signos
* Estructurar una rutina de ejercicios para fortalecimiento del suelo pélvico, ejercicios para higiene postural en el primer, segundo y tercer trimestre, actividades de pujo (en colchoneta) y orientaciones sobre técnicas de respiración durante las contracciones
* Educar acerca de la importancia de la toma de micronutrientes, pruebas diagnósticas tanto para la madre como para el recién nacido, asesoría en VIH durante los tres trimestres, vacunación materna e higiene bucal y prevención de ITS
 |
| **ACTIVIDADES A REALIZAR** | 1. Se enviará material dinámico a las maternas previo a la realización del taller para que tengan la oportunidad de conocer acerca de los temas
* Infografía de signos de alarma durante la gestación
* Infografía de signos de depresión posparto
* Video de higiene postural por trimestre
1. Se realizará un prestest
2. Se hablara de los signos de alarma y depresión posparto por medio de 2 infografías y dos videos

Signos de alarma: <https://youtu.be/AHaY4wjuHuc> 5 signos principalesDepresión posparto: <https://youtu.be/OaMSHW6GbBY> Consejos1. Se mostrará un video con los ejercicios que aplican para cada trimestre de embarazo: <https://youtu.be/U1OA_yMDah0> a partir del minuto 8:02
2. Se proyectará un video relacionado con ejercicios para fortalecimiento del suelo pélvico y las maternas por medio de colchonetas realizaran cada ejercicio: <https://youtu.be/0Cx42OaavO8> a partir del minuto 1:54
3. Se instruirá a las maternas para realizar actividades de pujo adecuadas
4. Se pondrá de fondo una melodía para instruir a las maternas acerca de cómo respirar durante cada contracción: La dinámica es que cierren los ojos y escuchen una voz que las guie hacia el momento del parto y las oriente en cómo llevar una respiración tranquila y que oxigene su cuerpo y el de su bebé: <https://youtu.be/HoG7I7f8xMc>
5. Se explicara por medio de infografías y una presentación la importancia de la toma de micronutrientes, pruebas diagnósticas tanto para la madre como para el recién nacido, asesoría en VIH durante los tres trimestres, vacunación materna e higiene bucal y prevención de ITS (El uso del material es libre, pueden imprimirlo o proyectarlo. Lo importante es que se comunique a las maternas de una forma breve y sencilla)
6. Se realizará un postest
7. Se tomará la asistencia al taller por medio de listas de firma, carné propio del curso y Excel de asistencia
 |
| **MATERIALES O RECURSOS DIDÁCTICOS** | * Infografía de signos de alarma durante la gestación
* Infografía de signos de depresión posparto
* Video beam
* Colchonetas
* Cuadro comparativo de micronutrientes durante el embarazo
* Infografía de Pruebas diagnósticas y asesoría pre y post prueba VIH
* Presentación en power point de prevención de enfermedades
* Infografía de la importancia de las pruebas diagnósticas del Recién Nacido serología, TSH, hemoclasificación
* Cuadro comparativo de vacunas y salud bucal de las maternas
 |
| **EVALUACIÓN** | * Pretest y postest (temas en general)
 |
| **REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS** | 1. Ministerio De Sanidad, Servicios Sociales E Igualdad. Guía De Práctica Clínica DeAtención En El Embarazo YPuerperio. 2014:65-329.
2. Unicef. Embarazo. 2014:16.
3. Ministerio De Salud. Lineamiento Técnico Y Operativo De La Ruta Integral De Atención En Salud Materno Perinatal. 2017.
4. Se mostrará un video con los ejercicios que aplican para cada trimestre de embarazo: <https://youtu.be/U1OA_yMDah0> a partir del minuto 8:02
5. Se proyectará un video relacionado con ejercicios para fortalecimiento del suelo pélvico y las maternas por medio de colchonetas realizaran cada ejercicio: <https://youtu.be/0Cx42OaavO8> a partir del minuto 1:54
6. Se pondrá de fondo una melodía para instruir a las maternas acerca de cómo respirar durante cada contracción: <https://youtu.be/HoG7I7f8xMc>
7. Registered Nurses’ Association of Ontario. Intervenciones para la depresión posparto. 2005 Abril,:36-40.
 |