

Introducción

La maternidad es una condición gratificante para la mujer y retadora para toda la familia. Un hijo implica cambios en todas las esferas de la vida, por lo tanto, es un proceso adaptativo que requiere preparación. En Colombia, esta preparación la debe realizar la institución proveedora de salud a la cual esté afiliada la gestante, y es enfermería la profesión encargada de cumplir esta condición.

La Organización de las Naciones Unidas promulgó en el 2015 los objetivos de desarrollo sostenible, dentro de los cuales habla de promover las oportunidades de aprendizaje durante toda la vida, posicionando la educación como la estrategia por excelencia para lograr cambios fundamentales en la salud y la calidad de vida de los ciudadanos (ONU, 2015).

Considerando el elevado costo social de los casos en que hay precarización del cuidado a la gestante y la necesidad de la academia de capacitar, brindar asistencia técnica y acompañamiento al profesional de enfermería en este cuidado, se considera que desde la formación esta línea debe estar

suficientemente fortalecida y cada enfermero debe tener las competencias para realizar cuidado oportuno y eficiente a cada gestante (Montoya *et al.*, 2017).

Si como sustenta la literatura las vivencias de la madre tienen un efecto innegable en la vida del feto, la gestante debe gozar con su maternidad, identificarse con ella, cuidarse y ser una convencida de que de cada cuidado que se prodiga obtiene beneficios dobles: uno para ella misma y otro para el bebé; y que ambos, en la medida en que se fortalece el lazo que los une, progresan en una relación que rebasa la mera relación física, y llegan a un plano de identificación y gratificación emocional (Antolines y Lafourie, 2017). Sin duda alguna, aunque la naturaleza marca de forma casi ontológica la conducta que la gestante debe tener para propender por una buena salud para ella y su bebé, potenciar los cuidados a partir de una educación dirigida fortalece los efectos benéficos.

Uno de los objetivos del desarrollo del milenio es priorizar la población materna e infantil, proporcionando salud y desarrollo en esta población. Por ello, aquí se proponen intervenciones a este grupo, utilizando el modelo cognoscitivo y según la taxonomía de Bloom, para llegar a la aplicación de los talleres propuestos. Esta propuesta contiene una serie de sesiones destinadas a lograr la relajación, marcar pautas en conductas saludables, estimular al feto y fortalecer la comunicación madre-hijo, o del triángulo madre-padre-hijo en el caso en que interactúen los tres. Cada sesión es un paso por las diversas formas

de estimulación y un peldaño más que se asciende hacia la cúspide de la identificación emocional entre los miembros de la familia gestante.

Entonces, cada una de estas sesiones estará precedida de un espacio para la relajación, teniendo en cuenta que este es un aporte especial a la salud de la madre y, por ende, a la salud del hijo. Continúa con una sesión de ejercicios y luego se hace una sesión educativa, además de un taller de estimulación en un ambiente que favorece la interacción madre-hijo a partir de la aromaterapia. Todo este enfoque holístico busca fomentar la salud física, la salud mental y la salud espiritual.

Con esta guía, estudiantes de enfermería, egresados y todo el personal de salud que trabaja en las diferentes EPS contará con un material para implementar el curso de preparación para la maternidad en sus instituciones. En el primer capítulo encontrará unos referentes teóricos muy puntuales, indispensables para forjar la base científica en la cual se sustentan las actividades de intervención a la gestante y además las sugerencias para la organización de las sesiones.

El segundo capítulo está destinado a desarrollar las actividades comunes a todas las sesiones. En este aparte están contenidos la terapia de relajación con la cual se debe iniciar cada sesión; los ejercicios recomendados a todas las gestantes y los ejercicios de preparación de la zona perineal, llamados también ejercicios de Kegel; una sesión de reflexología podal para embarazadas; y la aromaterapia como método

para lograr armonía con el medio ambiente y actitud positiva hacia la preparación maternal.

En el capítulo número tres se desarrollan las actividades que corresponden a una temática especial. Estas tienen un desarrollo individual en cada una de las sesiones. Cada vez que se reúnan las gestantes, debe trabajarse con ellas educación prenatal especial, talleres de fomento de la autoestima y talleres de estimulación fetal. La información y los talleres de que trata esta sesión no se repiten a lo largo del curso para la gestante.

Consideraciones pedagógicas

Esta propuesta de intervención a las gestantes está enmarcada en el modelo pedagógico constructivista (Ortiz, 2015) en el que la motivación del estudiante por aprender lo lleva a ser sujeto activo en la construcción de su conocimiento. Eso sucede a través de la apropiación de los saberes y la integración de procesos cognitivos que se dirigen hacia el nivel de aprendizaje aplicativo, según la taxonomía de Bloom (Morales, 2018). En ese punto, el estudiante, después de haberse documentado conceptualmente, comprende el espectro teórico y luego lo aplica concretamente, en este caso, al cuidado preventivo de la gestación.

En la enseñanza superior se privilegia la adquisición de competencias como resultados de aprendizaje, de tal forma que el estudiante adquiera conocimientos y forje habilidades. Al respecto, los niveles

de competencia propuestos por Benjamín Bloom (Kutugata, 2017) son una taxonomía que jerarquiza por niveles de complejidad las actividades de los estudiantes, conjugando tres aspectos vertebrales: cognición, habilidad psicomotora y afectividad. El dominio cognoscitivo se refiere al conocimiento, la memoria y la adquisición de habilidades, capacidades y herramientas intelectuales. El dominio afectivo se refiere a actitudes, valores e intereses en los que se basa el desarrollo actitudinal. Y el dominio psicomotor es la coordinación entre la capacidad mental y la actividad motora: la materialización del rol disciplinar.

Para Bloom, el dominio cognoscitivo tiene seis niveles (Caiero, 2019) que son la base de la adquisición de competencias y constituyen categorías de destreza en el uso del pensamiento. Se ordenan en complejidad ascendente de acuerdo con dos grados: complejidad (de simple a complejo) y grado de abstracción (de concreto a abstracto). Estas categorías implican que, para dominar una categoría superior en la pirámide, se debe dominar completamente la anterior; de ahí que los niveles de competencia superiores, donde el estudiante analiza, evalúa y crea, son los niveles a los cuales debe llegar el estudiante universitario, sobre todo el de últimos semestres.

Este documento permite la aplicabilidad de un conocimiento y se constituye como un insumo para que, a partir de este punto, se pueda llegar a niveles más altos en la pirámide de Bloom.

Capítulo 1

Referentes de inflexión para comprender la preparación maternal

La educación maternal es el conjunto de actividades para brindar preparación integral prenatal: teórica, física psicológica y espiritual a la gestante, para un embarazo, parto y posparto en las mejores condiciones, sin temor, disminuyendo las complicaciones y con la posibilidad de una rápida recuperación, además de contribuir a la disminución de la mortalidad materna perinatal. Se conoce genéricamente como psicoprofilaxis, aunque el término fue concebido para la prevención de enfermedades, no para la preparación para un evento normal como el embarazo y el parto (Barreyro, 2003, p. 57).

El embarazo es una experiencia física y emocional compleja, e intrínsecamente tensionante. El embarazo se relaciona con cambios no solamente

en la esfera física de la mujer, sino también en la conducta emocional y psicológica en general. La medida en que evolucionan estas conductas está determinada por la capacidad previa para dominar problemas y resolver conflictos, aunque también cobra relevancia el contexto en el cual se desarrolla el embarazo y fundamentalmente el apoyo del que disponga la gestante. Durante el embarazo se describen sentimientos de ansiedad, ambivalencia y labilidad del humor. Entre las tareas para llevar a cabo están aceptar el embarazo, proveerle un nicho y considerar al hijo nonato como alguien separado de la madre, aunque en íntima comunicación con ella. Para ello es de vital importancia confirmar los movimientos fetales y vivirlos como diferentes a los movimientos propios.

El conocimiento del significado tan especial del lazo que une a la madre con el hijo es antiguo, y desde mucho tiempo atrás se viene trabajando en preparar a la mujer, y en lo posible a la familia, para el rol parental, para lograr la adaptación y responder adecuadamente a las exigencias de la crianza. Se parte de la experiencia de vinculación afectiva que existe entre madre e hijo y a partir de ella se construyen todas las intervenciones que fomentan la salud física, mental y emocional para este binomio durante el embarazo (Precht, 2012).

La preparación maternal es columna principal durante la estimulación prenatal, aunque también es de primordial importancia la relajación de la madre, el equilibrio emocional y espiritual, los ejercicios

prenatales y la preparación educativa. La estimulación se refiere a estrategias que se aplican a los niños desde los primeros meses de vida intrauterina y se continúan a partir de los primeros meses de vida extrauterina, realizadas con el fin de permitir un óptimo desarrollo de sus potencialidades por medio de actividades. Las definiciones de estimulación tienen enfoques diversos de acuerdo con el autor Thomas Verry, quien fue pionero al proporcionar determinados estímulos para facilitar el desarrollo global del niño (Verry y Kelly J, 2009).

Concepción Sánchez Palacios, otra precursora de la estimulación precoz, considera que esa es una estrategia que pondera el desarrollo físico e intelectual, además de fortalecer el vínculo afectivo entre los padres-cuidadores y el bebé. Para lograr el fin propuesto, la estimulación debe ser regulada, continuada y tener la precaución de involucrar todas las áreas sensoriales (Cabrera y Sánchez, 1982).

Un bebé por nacer no está aislado del mundo exterior, no es únicamente un feto inmerso en una bolsa con abundante líquido, sino que es susceptible a los estados de relegación y tensión que viva su madre, así como a los diferentes tipos de estímulos sonoros, táctiles, visuales, aunque mayormente a las vivencias emocionales de ella. Se ha comprobado que, ante la estimulación, muestran diferentes reacciones, siendo el sobresalto ante el ruido la más verificable de ellas (Federico, 2007).

Durante el embarazo la mujer es más sensible, circunstancia que se debe a los cambios hormonales que está viviendo y que explica la labilidad emocional que vive toda gestante. Todas las percepciones de las madres son vehiculizadas por la sangre hacia el feto, a través de un proceso de intercambio químico de fluidos de la madre hacia la placenta. Al inicio del segundo trimestre, es decir a partir de la semana trece, durante el cuarto mes de vida intrauterina, el ser humano tiene las capacidades necesarias para aprovechar la estimulación. En ese momento, se considera que el feto ha alcanzado un nivel sensorial que permite aprovechar la estimulación táctil, visual, auditiva y las intrapsicológicas, es decir, las visualizaciones mentales y sofrológicas (González, 2019).

Destacando que lo más importante de la maternidad es lograr un hijo sano y competente, y que la madre se adapte a las circunstancias de la gestación viviendo la experiencia con ilusión y optimismo, se considera primordial saber que el ser humano está en capacidad de aprender desde antes de nacer, y que todas las experiencias por las que pasa la madre, también las vive el hijo, porque desde el momento de la concepción se inicia una etapa donde el nuevo ser acumula experiencias que modelan su personalidad, su desarrollo psicoevolutivo y sus aptitudes (Ministerio Educación Nacional, 2009).

Estimular al feto no es más que utilizar todos los seres y objetos que rodean el embarazo, con el objeto de crear sensaciones y percepciones en él, considerando

que, de todos los estímulos, el feto toma exclusivamente los que su grado de desarrollo le permite (Boch y Arreaga, 2013). La estimulación prenatal básicamente logra que él aprenda a reconocer estímulos que se vuelven familiares y a generar una respuesta ante ellos, con lo cual se potencia su desarrollo sensoriomotor y su capacidad mental. También, en la medida en que los estímulos se le presenten organizadamente, aprende a establecer una relación estímulo-significado (Boch y Arreaga, 2013). Por eso, se propone la estimulación fetal con técnicas táctiles, visuales, afectivas, vestibulares y auditivas, según García-Hurtado (2016).

Técnica Táctil: Se basa en la utilización de las manos a través del vientre materno. A diferentes presiones genera vibraciones que se transmiten a través del líquido amniótico que son captados por el bebé. La respuesta de feto es seguir con sus movimientos la dirección de los movimientos de las manos de la madre. Se realiza con movimientos de apretar, frotar, palmear. Este estímulo se refuerza con el contacto piel a piel al momento del nacimiento.

Técnica visual: Los fotones de luz que llegan al feto a través de la pared abdominal de la madre estimulan los movimientos y aceleran el corazón. Se utiliza el contraste luz/oscuridad. Puede ser un haz de luz de una linterna apuntada sobre el abdomen, filtrada esta luz por un papel celofán de color oscuro que evite la visión directa. Estimula al feto el cual dirige