



UTN
ACREDITADA

Creando ciencia...
Construyendo sueños



UNIVERSIDAD TÉCNICA
DEL NORTE
FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD

GUÍA EDUCATIVA PARA
MEJORAR LA ADAPTACIÓN
AL ROL MATERNO



AUTOR:

Christian David García Carrera

TUTORIA:

MSc.Silvia Lorena Acosta Balseca


IBARRA-2022



PRESENTACIÓN

La presente guía educativa, tiene la finalidad de mejorar la adaptación al rol materno. la cual va dirigida a aquellas adolescentes que presenten un nivel inadecuado en cuanto al rol materno se refiere, ya que esta etapa es de gran importancia por que se brinda protección y soporte al hijo,

Emprender esta fase del ciclo de vida conlleva el inicio de una serie de nuevas situaciones en las que se adquieren experiencias y conocimientos a nivel social, familiar y personal, haciendo necesario que la mujer adolescente se adapte a los cambios que no solo ocurren en su cuerpo, sino que también ocurre en sus emociones, sentimientos y perspectivas de vida.

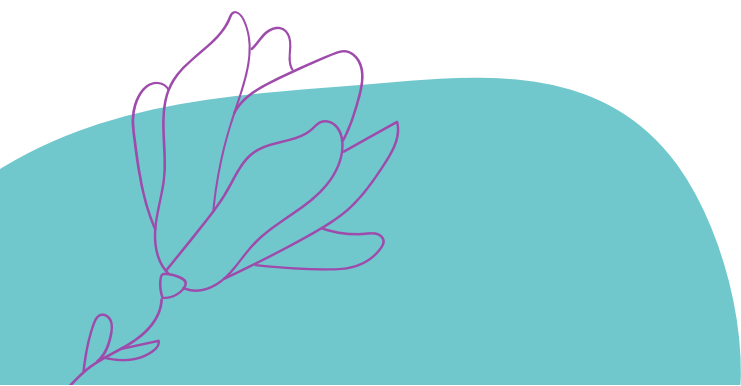




INTRODUCCIÓN

Desde el inicio de la gestación, la madre adolescente transita por transformaciones emocionales, fisiológicas, anatómicas y socioculturales, y durante el periodo posparto se espera que se adapte para asumir el rol materno desde el cuidado propio y el de su hijo. Esta nueva etapa de vida que asume la adolescente la hace vulnerable ante la ambivalencia de consolidar su identidad personal frente a la construcción de la identidad materna.

Según la Organización Mundial de la Salud , en el mundo cada día se producen aproximadamente 830 muertes de mujeres por causas relacionadas con el embarazo y el parto, casi todas en países en desarrollo, que en su mayoría podrían ser prevenibles. Las mujeres con mayor riesgo de presentar muerte materna son las adolescentes y mujeres mayores de 35 años. De acuerdo con lo anteriormente mencionado, el riesgo de muerte en jóvenes entre 15 y 19 años de edad guarda relación con trastornos hipertensivos de la gestación, hemorragias posparto, que se ven influenciados en parte por como sobrellevan el embarazo en esta etapa de su vida.






ADOLESCENCIA

La Organización Mundial de la Salud define la adolescencia como el período de la vida en el que el ser humano adquiere la madurez reproductiva y transita por los patrones psicológicos de la niñez a la vida adulta, y fija sus límites entre los 10 y los 19 años.

DE ESTA MANERA

Esta etapa es principio de un gran cambio en el que se empieza a tomar decisiones propias. Por esta razón, se requiere de toda la orientación y el cuidado necesario para que el transcurso de esta etapa de muchos cambios sea lo más positiva posible.



ADOPCIÓN DEL ROL MATERNAL

Proceso interactivo y de desarrollo que se produce a lo largo del tiempo en la cual la madre crea un vínculo con su hijo, aprende las tareas del cuidado del rol y expresa placer con el rol.

ROL DE ENFERMERÍA

La responsabilidad que tienen los profesionales de enfermería radica en el compromiso continuo de brindar cuidado de calidad y calidez, promueve el cuidado integral de la madre adolescente, hijo, pareja o acompañante para la activación del rol materno durante el posparto. Desde la continuidad del cuidado, apoyo y acompañamiento, garantiza entornos protectores y espacios amigables, que contribuyen que el adolescente reconfigure nuevas identidades como madre y padre desde la construcción de un proyecto de vida con significado lo largo de su vida.

GUIA EN LA EDUCACION SEXUAL

La mejor forma de prevenir embarazos no deseados entre las adolescentes es garantizar su educación sexual integral con enfoque de género. De manera que las mujeres sepan que tienen derecho a decidir si seguir adelante con el embarazo o no.



Es el mejor instrumento para que puedan decidir con conocimiento si su embarazo es no deseado. Y que sepan que no es una condena, porque tienen derecho a abortar en ciertos casos.



QUÉ PUEDEN HACER LOS PADRES CUANDO SU HIJA ADOLESCENTE DECIDE SER MADRE

En el caso de que la joven decida seguir adelante con su embarazo conviene tener en cuenta que la gestión inesperada de una hija adolescente puede ser complicada de asumir al principio, pero cuando se madure la nueva situación, conviene organizar las tareas derivadas del embarazo, como las revisiones y cuidados de la futura madre





Para ello, se recomienda recurrir a asociaciones, a grupos de madres que estén en situaciones similares y considerar que hay profesionales que nos dedicamos a ayudar a gestionar todo tipo de situaciones.



Uno de los aspectos claves para abordar durante la gestación de la joven son sus estudios. En este sentido, conviene comunicar al colegio la decisión de la adolescente de ser madre, siempre apoyándola y llegando a acuerdos sobre cómo impartir las clases los días que no pueda asistir al centro escolar de manera presencial .





En la actualidad, contamos con la opción virtual para las principales asignaturas, pero es recomendable que la joven asista, en la medida de sus posibilidades, de forma presencial para evitar que se aisle y conseguir que pueda continuar su formación académica, aunque sea a otro ritmo y con apoyos.





ESTRATEGIAS PARA MEJORAR LA ADAPTACION AL ROL MATERNAL

AUTOPERSEPCION

Lo primero que debes hacer es centrarte en ti misma. Cuídate y arréglate para ti. Una mujer embarazada es guapa y sexy, y aunque estés ganando peso debido al aumento de peso del embarazo es sólo por el bebé y no es excusa para descuidarte o no sentirte atractiva. Además, gracias a la amplia variedad de ropa que existe actualmente para premamá, podemos sentirnos a gusto en nuestro estilo y en nuestro cuerpo.





LA ALIMENTACIÓN ES IMPORTANTE

Coma sano y practica ejercicio adaptado al embarazo de forma regular, así te sentirás mejor y ayudarás a no ganar más peso del necesario para gestar a tu bebé.



Beba abundante líquido. El cuerpo necesita mucho líquido (de 6 a 10 vasos al día), especialmente cuando amamanta a su bebé. Beba una abundancia de agua y leche y jugo de fruta.



.Consuma verduras y frutas. Intente llenar la mitad de su plato con una porción de frutas y verduras. Las frutas y verduras contienen vitaminas y minerales que le ayudan a mantenerse saludable. También contienen fibra lo cual contribuye a menos complicaciones tal como el estreñimiento. Asegúrese de enjuagarlas bajo agua fría antes de comerlas.



Perder de peso seguramente. Consulte con su médico sobre el tema de cómo adelgazar seguramente después de que nazca su bebé. La pérdida de peso ligero puede llegar a afectar su suministro de leche materna. No tome pastillas para adelgazar porque contienen muchos medicamentos dañinos



Tome vitaminas prenatales. Es buena idea continuar a tomar sus vitaminas prenatales si está amamantando. Su médico puede recetarle estas vitaminas, para que el seguro de salud cubra parte de su costo.



PRECAUCIÓN

Limite comida chatarra. Está bien consumir gaseosas, galletas, rosquillas y papitas o papas fritas de vez en cuando, pero que no remplacen los alimentos saludables.

Alcohol: Bebidas como vino, sangría, cerveza, limonada con alcohol, licores de malta, tragos y cócteles contienen alcohol que le pasa directamente a su bebé por medio de su leche materna y puede provocar discapacidad mental y física.



Cafeína: La cafeína es un estimulante que pasa al bebé a través de la leche materna y puede llegar a afectar su crecimiento. Esta sustancia se encuentra en el té, el café, el chocolate y muchas gaseosas y medicinas de venta libre.

EN EL FACTOR SOCIAL

Para mejorar tu adaptación durante y después del embarazo es abrirte y hablar. Comenta tus miedos y preocupaciones con personas cercanas a ti. Tu pareja, amigos o familiares son las personas ideales para comunicar lo que estás sintiendo en esta nueva etapa, así no te sentirás sola y podrás contar con un apoyo incondicional de personas que están cerca de ti y te comprenden.



Uno de los factores de protección importantes a lo largo del embarazo, es el apoyo social que tienen las mujeres que están embarazadas, ya que el embarazo es una época de grandes cambios emocionales en la mujer.



Existen muchas formas de reducir la mala adaptación al rol materno en las adolescentes gracias a las redes sociales de apoyo, como ayudar directamente a aliviar las dificultades financieras y materiales de la vida durante el embarazo, por respaldar los propios esfuerzos de la madre embarazada para mantener buenos *hábitos de salud* y una *atención prenatal* regular.

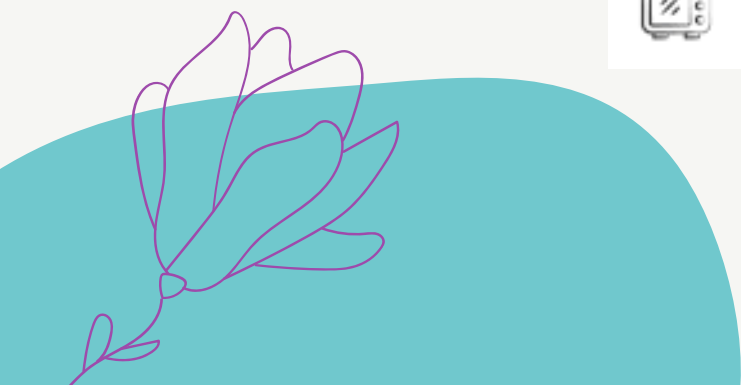


OCIO Y AFICIONES

Durante Y después del embarazo, es primordial que la futura madre siga disfrutando de sus aficiones y entorno social en la medida de lo posible. Divertirse, quedar con los amigos o familiares, salir con su pareja, practicar las actividades que más le gusten o realizar viajes siempre es una ayuda para mantener un buen estado de ánimo lo que conlleva una mejor adaptación al rol maternal.



Aprovecha los meses de embarazo para retomar aficiones o probar actividades donde conocerás a otras madres en tu misma situación y así poder compartir consejos, experiencias y reírte todo lo que puedas.



PARA FINALIZAR

Finalmente, debes aceptarte. Siente como natural todo lo que está pasando en tu vida, los cambios son producto de la vida y los síntomas del embarazo, un paso más para poder disfrutar de una vida en familia con el futuro bebé.

Para reforzar la adaptación al rol materno , recuerda qué es lo que te gusta de ti misma. Seguro que tienes algunas habilidades, atributos o características de personalidad que te gustan y que te pueden ayudar a poner en perspectiva las cosas que no te gustan tanto de ti.



El embarazo es un periodo de grandes cambios. Adaptarte a ellos puede ser a veces complicado. Ten paciencia. Date tiempo para asimilarlos. Puede que haya momentos donde te sientas mal, pero si aplicas lo anterior mencionado en la guía acabarás por sentirte mejor.