

Autocuidado de las mamas y lactancia materna: promoción de la salud en grupos de mujeres

Estefanía Muñoz Alba. Matrona. Licenciada en Psicología.

Introducción

El objetivo del presente trabajo es disminuir la tasa de abandono de la lactancia materna mediante la promoción de la salud a grupos de mujeres y favorecer su autonomía en la detección precoz de problemas mamarios y su resolución.

Metodología

Abordaje de investigación cualitativa y planificación de un programa dirigido a mujeres en etapa de postparto precoz, realizado preferentemente previo al alta o en los primeros 10 días del postparto. Técnicas de análisis y dramáticas (relajación).

Conclusiones

Fomentar los conocimientos y el aprendizaje en el autocuidado de las mamas es una herramienta básica para disminuir el abandono de la lactancia materna.

Resultados

Estructura, planificación y contenido de la sesión.

Presentación:

Rueda de nombres.
(8 participantes)
5 min.

Cuerpo:

Abordaje de contenidos.
45 min.

Cierre:

Relajación.
Evaluación de aprendizaje y clima afectivo.
Despedida.
10 min.

Técnica amamantamiento

- Recuerdo anatómico.
- Posturas correctas.
- Problemas de agarre del bebé.

Mama dolorosa

- Cuidados de los pezones y del pecho.
- Prevención de grietas.
- Métodos de alivio del dolor por ingurgitación mamaria.
- Prevención de la hipogalactia.

Mastitis

- Signos y síntomas: detección precoz.

Bibliografía

Jones E. Strategies to Promote Preterm Breast Feeding. Mod Midwife. 2005; 5:8-11.

Damrosch S. General strategies for motivating people to change their behavior. Nurs Clin North Am.1991; 26 (4) 833-43