

**PROGRAMA PREVENTIVO DIRIGIDO A  
MADRES EN PERIODO PRE Y POST GESTACIONAL**

"Prevención psicológica y salud emocional desde el embarazo"

De manera periódica el Servicio de Atención Temprana colabora con el programa "plan de parto" de las matronas de los dos centros de salud de nuestra localidad. El objetivo es aprender a gestionar las emociones propias del periodo antes del parto y favorecer la adaptación a la nueva situación familiar.

Este programa, que va dirigido a las familias (madres, padres...) en periodo de gestación y que estén empadronadas en la ciudad de Torrent, aborda la gestión emocional para la preparación del parto, así como la gestión de aspectos relacionados con las madres y los bebés que son convenientes para facilitar la adaptación a la nueva situación familiar. Y el fisioterapeuta del equipo que dará unos consejos prácticos para favorecer la adaptación del tono muscular del bebé, así como buenas prácticas para favorecer el desarrollo motor desde el momento del nacimiento.

Así, el Servicio de Atención Temprana (SAT) del Gabinete Psicotécnico Municipal de Torrent, participa activamente en un programa formativo dirigido a madres gestantes, en colaboración con las matronas de los Centros de Atención Primaria de la localidad. *El Programa de Prevención Psicológica desde el embarazo* es una intervención centrada en la salud emocional de las mujeres gestantes, con el propósito de incidir también en la salud integral del niño recién nacido y en la adaptación a la familia.

## ESTÁ DIRIGIDO A:

Padres y madres en periodo de gestación y posparto, empadronados en la ciudad de Torrent.

## NUESTROS OBJETIVOS GENERALES SON:

- Capacitar en la detección de los factores de riesgo asociados a los cambios emocionales y al incremento de la sensibilidad de la mujer en este período.
- Potenciar la elaboración de estrategias de afrontamiento que ayuden a disminuir la vulnerabilidad e inestabilidad emocional de la mujer durante y después de la gestación
- Facilitar el desarrollo de recursos adaptativos en las familias
- Prevenir la aparición de trastornos psicológicos en las mujeres gestantes

## Y LOS OBJETIVOS ESPECÍFICOS SE CENTRAN EN:

- **Referente al tercer trimestre**: dentro del plan de parto,
  - Ayudar en la comprensión de los sentimientos ambivalentes y los frecuentes cambios de humor que acompañan a las variaciones biológicas y psicológicas
  - Preparar para la situación de parto, controlando y afrontando los miedos propios de ese momento
  - Orientar en la organización de todos los aspectos relacionados con la llegada del bebé y con la nueva situación familiar
- **Referente al cuarto trimestre**
  - Facilitar el desarrollo de estrategias de afrontamiento ante las situaciones de estrés que puede conllevar el periodo de adaptación y conocimiento entre los miembros de la familia y nuevo bebé.

- Pautas para facilitar el manejo y calma del bebé, así como aspectos interesantes sobre el inicio del vínculo del apego.
- Ayudar en la detección de factores de riesgo que puedan derivar en una depresión post-parto.
- Conocer las posturas adecuadas de bebé para favorecer el desarrollo del tono muscular

## **TEMPORALIZACIÓN**

- Se lleva a cabo en una sesión de manera periódica que comienza a las 9.30 h y finaliza alrededor de las 11.30 horas. Se imparte en el Salón de Actos del segundo piso de La Casa de La Dona (C/Mariano Puig Yago 8)

## **IMPARTIDO POR:**

- Psicóloga y Fisioterapeuta del Servicio de Atención Temprana del Gabinete Psicotécnico Municipal