



INSTITUTO TECNOLÓGICO
"CORDILLERA"

CARRERA DESARROLLO DEL TALENTO INFANTIL

SENSIBILIZAR A LAS MADRES GESTANTES SOBRE LOS CUIDADOS QUE DEBE TENER EN
ESTE PERÍODO. GUÍA INFORMATIVA DE PUERICULTURA PARA LAS MUJERES
EMBARAZADAS QUE ASISTEN AL CENTRO DE SALUD DE SAN JUAN DE CALDERÓN,
UBICADO EN EL DISTRITO METROPOLITANO DE QUITO EN EL PERÍODO ACADÉMICO
2016- 2017.

Proyecto de investigación previo a la Obtención del Título de Tecnóloga en: Desarrollo
del Talento Infantil

Autora: Vasco Ibarra Alexi Yolita

Tutor: Msc. Jorge Ibujés

Quito, 2017



DECLARATORÍA

Declaro que la investigación realizada es original y personal, que se han citado fuentes correspondientes respetando las disposiciones legales de autor vigentes. Este trabajo es de mi autoría resultado de perseverante esfuerzo diario, investigación profunda sobre el tema de estudio, basados en estudios realizados durante la carrera revisión de documentos y estudios de campo, obteniendo conclusiones y recomendaciones descritas en el mismo; las opiniones, criterios y comentarios son expuestas sobre mi absoluta responsabilidad.

Vasco Ibarra Alexi Yolita

CC: 0916130735



LICENCIA DE USO NO COMERCIAL

Yo, Vasco Ibarra Alexi Yolita portador de la cédula de ciudadanía signada con el No. 0916130735 de conformidad con lo establecido en el Artículo 110 del Código de Economía Social de los Conocimientos, la Creatividad y la Innovación (INGENIOS) que dice: “En el caso de las obras creadas en centros educativos, universidades, escuelas politécnicas, institutos superiores técnicos, tecnológicos, pedagógicos, de artes y los conservatorios superiores, e institutos públicos de investigación como resultado de su actividad académica o de investigación tales como trabajos de titulación, proyectos de investigación o innovación, artículos académicos, u otros análogos, sin perjuicio de que pueda existir relación de dependencia, la titularidad de los derechos patrimoniales corresponderá a los autores. Sin embargo, el establecimiento tendrá una licencia gratuita, intransferible y no exclusiva para el uso no comercial de la obra con fines académicos. Sin perjuicio de los derechos reconocidos en el párrafo precedente, el establecimiento podrá realizar un uso comercial de la obra previa autorización a los titulares y notificación a los autores en caso de que se traten de distintas personas. En cuyo caso corresponderá a los autores un porcentaje no inferior al cuarenta por ciento de los beneficios económicos resultantes de esta explotación. El mismo beneficio se aplicará a los autores que hayan transferido sus derechos a instituciones de educación superior o centros educativos.”, otorgo licencia gratuita, intransferible y no exclusiva para el uso no comercial del proyecto denominado Sensibilizar a las madres gestantes sobre los cuidados que debe tener en este periodo. Guía informativa de puericultura para las mujeres embarazadas que asisten al Centro de Salud de san Juan de Calderón ubicado en el Distrito Metropolitano de Quito en el período académico 2016- 2017. Con fines académicos al Instituto Tecnológico Superior Cordillera.

FIRMA

NOMBRE

Alexi Yolita Vasco Ibarra

CEDULA

0916130735

Quito, a los 31 días del mes de marzo del 2017



AGRADECIMIENTO

Mi eterno agradecimiento a mi Dios todo poderoso que es quien me ha guiado, dando la fortaleza necesaria cada día para lograr este reto, al Instituto Tecnológico Superior Cordillera, a mi tutor por todo su profesionalismo, paciencia, conocimientos, por su valioso tiempo y apoyo en este proceso, a mis queridos docentes, quienes desde el inicio supieron tener paciencia, brindar palabras motivadoras, compartir sus conocimientos, valores durante mi formación académica.



DEDICATORÍA

Este proyecto está dedicado con todo mi amor a mi hija Priscila e hijo Emilio que son los pilares fundamentales en mi vida, quienes estuvieron a mi lado siempre, dándome su su amor, comprensión y apoyo incondicional, a ellos mi inmensa gratitud por sus sacrificios durante todo este tiempo, para culminar mi proyecto y ser una profesional.



ÍNDICE GENERAL

DECLARATORÍA	ii
LICENCIA DE USO NO COMERCIAL	iii
AGRADECIMIENTO	iv
DEDICATORÍA	v
ÍNDICE GENERAL	vi
ÍNDICE DE TABLAS	ix
ÍNDICE DE FIGURAS	xi
RESUMEN EJECUTIVO	xiv
ABSTRACT	xv
INTRODUCCIÓN	xvi
Capítulo I: Antecedentes	16
1.0.1.-Contexto	16
1.0.01 Macro	17
1.01.02 Meso	21
1.02Justificación	23
Código de la Niñez y Adolescencia 2003	24
1.03. Definición del Problema Central (Matriz T)	26
2.01 Contextualización	26
2.01.01 Situación Actual	26
2.01.02 Situación Empeorada	26
2.01.03 Situación Mejorada	26



2.01.04 Fuerzas Impulsadoras.....	26
2.01.05. Fuerzas Bloqueadoras	27
2.01.06. Intensidad Real (IR)	30
2.01.07. Potencial de Cambio (PC)	30
Capítulo II: Análisis de Involucrados	31
2.01. Mapeo de Involucrados.....	31
2.02 Análisis de la Matriz de Involucrados	34
Capítulo III: Problemas y objetivos.....	38
3.01 Análisis del árbol de problemas	38
3.02 Análisis del árbol de objetivos	41
4.01 Matriz de Análisis de Alternativas.....	44
4.02 Análisis de la Matriz de Impacto de los Objetivos	48
4.03. Análisis de Diagrama de Estrategias	53
4.04 Matriz de Análisis de Marco Lógico	56
Capítulo V: Propuesta	60
5.01.01 Antecedentes.....	60
5.01.02 Datos Informativos	61
5.01.03 Reseña histórica.....	61
5.01.04 Objetivos	62
5.01.05 Justificación	63
5.01.06 Marco Teórico	64
5.02 Modalidad de la investigación.....	80
5.02.01. Metodología	80
5.02.02.Métodos	80



5.02.03 Técnicas	81
5.03 Formulación del proceso de aplicación de la Guía	93
5.03.01 Taller de socialización	93
Capítulo VI: Aspectos administrativos	149
6.01 Recursos.....	149
6.02 Presupuesto.....	151
6.03 Cronograma	152
Capítulo VII: Conclusiones y recomendaciones.....	153
7.01 Conclusiones	153
7.02 Recomendaciones	154
Referencias bibliográficas	155
Anexos	158



ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Matriz de fuerzas T	29
Tabla 2 Matriz de analisis de involucrados.....	37
Tabla 3 Matriz de analisis de alternativas	47
Tabla 4 Matriz de impacto de objetivos	52
Tabla 5 Matriz de marco lógico	58
Tabla 6 Pregunta 1	83
Tabla 7 Pregunta 2	84
Tabla 8 Pregunta 3	85
Tabla 9 Pregunta 4	86
Tabla 10 Pregunta 5	87
Tabla 11 Preguntat 6	88
Tabla 12 Pregunta 7	89
Tabla 13 Pregunta 8	90
Tabla 14 Pregunta 9	91
Tabla 15 Pregunta 10	92
Tabla 16 Pregunta 1	96
Tabla 17 Pregunta 2	97
Tabla 18 Pregunta 3	98
Tabla 19 Pregunta 4	99
Tabla 20 Preguntat 5	100
Tabla 21: Pregunta 6	101



Tabla 22: Pregunta 7	102
Tabla 23: Pregunta 8	103
Tabla 24: Pregunta 9	104
Tabla 25 : Pregunta 10	105
Tabla 26 Presupuesto	151
Tabla 27 Cronograma.....	152



ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 Mapeo de involucrados.....	33
Figura 2 Árbol de problemas.....	40
Figura 3 Árbol de objetivos.....	43
Figura 4 Diagrama de estrategias	55
Figura 5: Pregunta 1	83
Figura 6: Pregunta 2	84
Figura 7: Pregunta 3	85
Figura 8: Pregunta 4	86
Figura 9: Pregunta 5	87
Figura 10: Pregunta 6	88
Figura 11 : Pregunta 7	89
Figura 12: Pregunta 8	90
Figura 13: Pregunta 9	91
Figura 14: Pregunta 10	92
Figura 15: Pregunta 1	96
Figura 16: Pregunta 2	97
Figura 17: Pregunta 3	98
Figura 18: Pregunta 4	99
Figura 19 : Pregunta 5	100
Figura 20: Pregunta 6	101
Figura 21: Pregunta 7	102
Figura 22: Pregunta 8	103



Figura 23: Pregunta 9	104
Figura 24: Pregunta	105
Figura 25: Autora de proyecto socializando con madres en capacitación	159
Figura 26: Autora de proyecto socializando con madres en capacitación	159
Figura 27: Autora de proyecto socializando en capacitación.....	160
Figura 28: Autora de proyecto en capacitación.....	160
Figura 29: Ejercicios de estimulación con mujeres embarazadas en capacitación .	161
Figura 30: Autora del proyecto capacitando a mujeres embarazadas	161
Figura 31: Ejercicios de estimulación actividad La Luz y la oscuridad	162
Figura 32: Ejercicios de estimulación actividad Escuchando música.....	162
Figura 33: Diapositiva 1 presentadas en la socialización del proyecto.....	163
Figura 34: Diapositiva 2 presentadas en la socialización del proyecto.....	163
Figura 35: Diapositiva 3 presentadas en la socialización del proyecto.....	164
Figura 36: Diapositiva 4 presentadas en la socialización del proyecto.....	164
Figura 37: Diapositiva 5 presentadas en la socialización del proyecto.....	165
Figura 38: Diapositiva 6 presentadas en la socialización del proyecto.....	165
Figura 39: Diapositiva 7 presentadas en la socialización del proyecto.....	166
Figura 40: Diapositiva 8 presentadas en la socialización del proyecto.....	166
Figura 41: Diapositiva 9 presentadas en la socialización del proyecto.....	167
Figura 42: Diapositiva 10 presentadas en la socialización del proyecto.....	167
Figura 43: Diapositiva 11 presentadas en la socialización del proyecto.....	168
Figura 44: Diapositiva 12 presentadas en la socialización del proyecto.....	168
Figura 45: Diapositiva 13 presentadas en la socialización del proyecto.....	169
Figura 46: Diapositiva 14 presentadas en la socialización del proyecto.....	169



Figura 47: Diapositiva 15 presentadas en la socialización del proyecto.....	170
Figura 48: Diapositiva 16 presentadas en la socialización del proyecto.....	170
Figura 49: Diapositiva 17 presentadas en la socialización del proyecto.....	171
Figura 50: Diapositiva 18 presentadas en la socialización del proyecto.....	171
Figura 51: Diapositiva 19 presentadas en la socialización del proyecto.....	172
Figura 52: Diapositiva 20 presentadas en la socialización del proyecto.....	172
Figura 53: Modelo de invitación a la socialización de los cuidados prenatales.....	177
Figura 54: Tríptico entregado durante la socialización.....	178
Figura 55: Nómina de asistencia a la capacitación	179
Figura 56: Certificado entregado después de la socialización	180
Figura 57: Resultado análisis del urkund.....	181



RESUMEN EJECUTIVO

El presente proyecto tiene como finalidad aportar con información meritoria y actividades valiosas sobre la importancia de sensibilizar a las mujeres gestantes en los cuidados que debe tener en este periodo, siendo una guía para ellas para su buen desarrollo prenatal.

Los cuidados de una mujer gestantes son muy importantes para la salud del bebé y de sí misma, por tal motivo se deben informar y dar a conocer a las madres embarazadas y a la sociedad para evitar posibles enfermedades o trastornos a de criatura, esto se lograra con la adquisición y esfuerzo de sus cuidados.

Para la elaboración del presente proyecto se realizó una investigación de campo aplicando como técnica la encuesta a mujeres embarazadas que asisten al Centro de Salud de San Juan de Calderón, si poseen y dominan conocimientos sobre los procesos de los cuidados que se debe tener en el periodo de gestación, es así que se establece la elaboración de la propuesta, que es una guía dirigida a las mujeres embarazadas, en las cuales se establecen varia información que de forma cotidiana, cuidados prenatales, alimentación y estimulación prenatal además ejercicios prenatales que acompañaran esta etapa.



ABSTRACT

This project aims to provide valuable information and valuable activities on the importance of sensitizing pregnant women in the care they should have during this period, being a guide for them for good prenatal development.

The care of a pregnant woman is very important for the health of the baby and herself, for this reason pregnant mothers and society should be informed and made aware of possible diseases or disorders of a child, this will be achieved with The acquisition and effort of their care.

For the elaboration of the present project a field investigation was carried out applying as a technique the survey to pregnant women attending the Health Center of San Juan de Calderon, if they possess and dominate knowledge about the processes of the care that must be had in the period Of gestation, this is how the preparation of the proposal, which is a guide for pregnant women, is established in which various information is established that on a daily basis, prenatal care, feeding and prenatal stimulation and prenatal exercises that accompany this stage.



INTRODUCCIÓN

El embarazo es un proceso fisiológico, por tal motivo debe existir mayor atención por parte de las madres gestantes basándose en cuidados para su desarrollo normal. La tecnología juega un papel indispensable porque ayuda a determinar anomalías o avances durante todo el periodo de gestación.

La evolución de un embarazo depende en gran parte de la mujer gestante porque es quien toma todas las decisiones adecuadas para el cuidado de su hijo e hija, desde que se encuentra en su vientre. La atención que reciben las mujeres embarazadas debe ser de calidad mediante un seguimiento oportuno y eficiente del proceso.

El cuidado del embarazo de forma periódica, temprana e integral ayuda a evitar el riesgo de complicaciones lo cual podría terminar con la muerte de la madre y de su bebé.



Capítulo I: Antecedentes

1.0.1.-Contexto

Con este proyecto se va a resaltar la importancia de la puericultura para apoyar al buen desarrollo de los niños y niñas desde el momento de su concepción, tomando en cuenta el punto de vista de diferentes sustentos teóricos.

La Organización Mundial, esta define a la salud como un estado de completo bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de enfermedades; convirtiéndose en un derecho de todas las personas, en especial a las más vulnerables de la sociedad como son los niños, niñas y ancianos ya que están más expuestos a las enfermedades y complicaciones que esto sobrelleva. La OMS presta una atención personal contra la lucha de problemas de reducción de muerte infantil y la mejora de la salud materna. Hace hincapié en los cuidados que se debe tener con los infantes desde el momento de la concepción hasta su primera o segunda infancia. Plantea que debe pasar por un proceso de transición para subsistir y adaptarse a la vida extrauterina, que el adulto responsable debe mejorar la calidad de vida de los niños y niñas, previniendo enfermedades, detectándolas con un buen control prenatal y posnatal.

Según el Instituto Nacional de Estadísticas y Censos en el Ecuador se ha podido visualizar que en el año 2010 se encontró en 19.06 muertes por cada 1000



niños y niñas vivos. Con un dato publicado por la OMS, la mayoría de estos recién nacidos fallecen en el hogar, sin recibir cuidados profesionales que podrían aumentar en gran medida sus posibilidades de supervivencias.

1.0.01 Macro

En América Latina el tema de la puericultura es el estudio y a su vez la práctica de los cuidados y la crianza que debe dársele a los niños y niñas antes, durante y después de su advenimiento para que tengan un desarrollo sano. Muchas madres ven la puericultura como una propuesta médica nada más, sin saber que es una especialidad dentro de la medicina que se ocupa en el desarrollo de planes para un excelente progreso en los primeros años de vida de los infantes.

El término Puericultura procede del lat. Puer, pueros, pueri, que significa niño y cultura, que significa cultivo o cuidado y comprende el conocimiento y la práctica de todas aquellas normas y procedimientos dirigidos a proteger la salud y promover un crecimiento y desarrollo acorde con las capacidades y potencialidades genéticas del niño. Pág. 4 (Universidad virtual de la salud-INFOMED, 2017)

En el Ecuador, la puericultura aborda el tema del desarrollo del niño y niña, sus cuidados y enfermedades como es: nutrición, salud e higiene a las cuales se enfrenta una dura aceptación por parte de la población media baja y también los posibles tratamientos para las mismas. Pág. 8

García, 2010, la puericultura, lo que ha venido poniendo con la práctica y dando a conocer al Ecuador son todas aquellas normas y estrategias que conducen a alejar las enfermedades y la desatención de los infantes por parte de sus progenitoras desde el



momento de su gestación, asegurándose de esta manera obtengan un óptimo desarrollo psicológico, social y cognitivo del infante, tanto sus capacidades como potenciales, este será la principal obsesión de la puericultura a través de la medicina preventiva, estimulación temprana y el cuidado infantil.

La puericultura, lo que ha venido poniendo en práctica y dando a conocer al Ecuador son todas aquellas normas y estrategias que conducen a alejar las enfermedades y la desatención de los infantes por parte de sus progenitores desde el momento de su gestación, asegurándose de esta manera obtengan un óptimo desarrollo psicológico, social y cognitivo del infante, tantos sus capacidades como potenciales, esta será la principal obsesión de la puericultura a través de la medicina preventiva, estimulación temprana y el cuidado infantil.

La puericultura favorece la promoción de la salud y la prevención de enfermedades, de acuerdo con las necesidades concretas de cada momento vital por lo que pasa el ser humano, desde el asesoramiento genético, los cuidados en el post parto y las posteriores orientaciones en el proceso de crecimiento y desarrollo, que mediante el promotor de la salud o el puericultor, que dan a las personas orientadas para cambiar estilos de vida y mejorar la calidad de vida.

Según un dato publicado por el Fondo de Naciones Unidas para la Infancia en el 2010, de 29.000 niños y niñas menores de cinco años, veinte y uno de ellos mueren por minuto, especialmente por causas que pueden evitarse, representando así un problema de salud pública a nivel mundial, lo que sugiere realizar trabajos investigativos sobre el manejo y cuidados de las madres a sus hijos para conocer las causas, efectos y de esta manera trabajar en pro de la salud mundial de los niños y



niñas, haciendo mayor énfasis en el cuarto objetivo del milenio para el 2015 que se orienta a reducir la mortalidad en la infancia en dos terceras partes.

Zabala, (2012) Venezuela, en su investigación para la obtención del título de Licenciado en Ciencias de la Educación, con el tema la Puericultura en el desarrollo integral del niño y niña expresa que, esta disciplina: “se ocupa solo del cuidado físico, psíquico y social durante los primeros años de vida. Además da a conocer poniendo en práctica todas las normas tendientes a evitar las enfermedades y asegurar el perfecto desarrollo fisiológico en el infante.

La puericultura es una excelente herramienta para los padres y madres, porque puede ayudar a un mejor desenvolvimiento en sus tareas, razón por la cual debe ser su mayor aliada en la etapa de gestación, que es el momento especial para poner en su conocimiento todo lo que esta disciplina sugiere para criar en las mejores condiciones y con los mejores resultados.

García, (2011) en su tesis de titulación de licenciada en educación con el tema la Puericultura en la Etapa Postnatal a través de sus estudios en el área de salud en el Municipio de Carabobo en Venezuela, percibió que el 53.47% eran madres adolescentes de ellas el 35.11% tenían bebés prematuros por no tener los cuidados necesarios en su etapa de gestación, esto se debe por diferentes factores de riesgos como: económicos, bajos grado de escolaridad, primarias, secundarias incompletas y desconocían en su totalidad sobre las consultas de puericultura.

Crowley Isabel, representante de UNICEF, México. Según indica el informe de la ONU, ciertas condiciones hacen a las jóvenes más vulnerables a embarazarse: las niñas que viven en hogares de menores ingresos, con niveles educativos muy bajos y



que habitan en zonas rurales. En México estas condiciones se producen muy frecuentemente, ya que 3 de cada 4 niños y niñas mexicanos tienen alguna carencia social y 21.4 de los 39.2 millones de niños que viven en el país se consideran pobres. Asimismo, según declara esta representante de UNICEF en México, actualmente en el país 6 millones de menores de entre 3 y 17 años de edad no tienen acceso a educación. De acuerdo con Crowley, los principales motivos de esta falta de acceso son la lejanía de los colegios, la violencia, la carencia de vestimenta, alimentación y recursos económicos en general, así como una falta de pertinencia cultural en los contenidos educativos.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), el embarazo durante la adolescencia es considerado de riesgo, debido a las repercusiones que tiene sobre la salud de la madre, además de las secuelas psicosociales. El alto índice de embarazo, es considerado como un problema biomédico con elevado riesgo de complicaciones durante el embarazo, el parto y el post parto, que conlleva un incremento en las tasas de morbilidad y mortalidad materna, de acuerdo con cifras del Instituto Nacional de Estadísticas y Censos(INEC) en el 2010 fallecieron 3.204 menores de un año.

El cuidado en el desarrollo del embarazo en forma temprana, periódica e integral disminuye sustancialmente el riesgo de muerte tanto materna como perinatal también asegura condiciones favorables de salud para las madres y sus criaturas y disminuye la incidencia de enfermedades en los niños y niñas.

Tanto es así que la puericultura puede ser una excelente aliada de la mujer en la etapa de gestación, un momento tan importante y especial, para poner en su conocimiento todas aquellas cuestiones esenciales que debe saber para poder criar al hijo e hija en las mejores condiciones y resultados.



1.01.02 Meso

Según dato del INEC (2010) en el Ecuador el Ministerio Coordinador de Desarrollo Social y el Ministerio de Salud pública del Ecuador, han realizado diferentes estudios sobre la puericultura en sus tres etapas: Preconcepcional o Eugenésica, concepcional o prenatal y posnatal, encontrándose en estos momentos el país, en segundo lugar al tener más del 20% de sus adolescentes embarazadas entre las edades de 15 y 19 años y el 17% entre 10 y 14 años.

Logacho, (2014) en su tesis para la obtención de su título de licenciada en Educación Especialidad Parvulario en la Universidad Técnica de Ambato, da a conocer una estrategia de divulgación sobre el embarazo en la adolescencia y la puericultura para el cuidado antes, durante y después de la gestación donde las madres encuestadas desconocían la puericultura su importancia y beneficios. En sus estudios la autora trabaja con solo dos etapas de la puericultura la prenatal y la post natal en la primera etapa aborda dos temas uno relacionado a la importancia de la puericultura para el futuro desarrollo del niño y niña y el valor de la lactancia materna exclusiva hasta los 6 meses de nacido del bebé y en la segunda etapa abordo temas sobre la importancia de la puericultura en el periodo de 0 a 28 días de nacido y la atención a adolescentes de 10 a 19 años de edad.

Solís, (2010) Ministra de Salud en ese entonces planteo que las adolescentes ecuatorianas se embarazaban desde tempranas edades por no tener una cultura sexual responsable, la falta de información, miedo y la vergüenza de hablar de sexualidad con sus padres y madres de familia. En ese mismo año la Ministra en una entrevista para el diario nacional del país expresó que los embarazos en las adolescentes son



más comunes en las zonas de la amazónica la más pobre y en la costa, donde para una adolescente de esa región un embarazo es sinónimo de no salir nunca de la pobreza.

1.01.03 Micro

La Dra. Altamirano del centro de salud de san juan de Calderón, afirma que en el centro de salud cuenta con una población de 143 mujeres embarazadas las cuales asisten un 50% a los controles médicos. El Centro no cuenta con consultas de puericultura, pero sí de pediatría, las embarazadas no asisten con regularidad a su chequeo, alegando que no pueden faltar a su trabajos, sin importar los beneficios y ventajas que trae este control, hay que acotar que después de nacidos los niños y niñas tampoco dedican tiempo para realizar este control y más aún para mantener los cuidados que deben darse a los pequeños y pequeñas, razón por la cual es necesario que se realicen actividades encaminadas a la práctica de la puericultura.

Suarez, (2014) Quito, en su investigación para la obtención del título de licenciada de enfermería en la Universidad Central del Ecuador, da a conocer una estrategia de divulgación sobre el embarazo en la adolescencia en el cuidado del recién nacido , después de varios estudios y estadísticas puede determinar ciertas complicaciones en las madres primíparas y de sus hijos e hijas recién nacidos como; infecciones por falta de limpieza adecuada del cordón umbilical, cólicos debido a que no le sacan el aire deglutido, neumonía por la aspiración frecuente de polvo como el talco que los padres aplican directamente en la piel del bebé, dermatitis por la duración del pañal.



Rebeca, Ponce (2015) Quito, en su investigación para la obtención del título de tecnóloga del Desarrollo del Talento Infantil en el ITSCO, con el tema desarrollar principios básicos de puericultura en padres y madres de familia en niños y niñas de 1 año de edad, plantea que las madres no tienen el cuidado necesario de sus infantes en higiene, salud, alimentación, dejándose llevar por sus costumbres y creencias.

1.02 Justificación

El interés de esta investigación es prevenir la integridad de los niños y niñas del Centro de Salud de San Juan Calderón, desde su gestación orientando y motivando a las madres embarazadas sobre su correcto cuidado en el aseo, salud y nutrición. Las mujeres embarazadas de este sector no asisten a los controles rutinarios y la mayoría practican los cuidados como lo hacían las generaciones anteriores es decir sin las bases adecuadas y oportunas.

Es conocido que la atención que se da en la primera infancia es decisiva en el desarrollo emocional y cognitivo del pequeño, si se garantiza una buena nutrición en los primeros años de vida, no solo se crean bases fisiológicas sanas, sino que se generan buenos lazos afectivos entre padres e hijos los cuales sirven como base para un adecuado desarrollo y crecimiento del infante.

Además este proyecto se encuentra sustentado por el planteamiento de la Constitución Política de la República del Ecuador y por el Código de la Niñez y la Adolescencia.



Constitución Política de la República del Ecuador. Sección cuarta. De la salud.

Art. 44.- El Estado, la sociedad y la familia promoverán de forma prioritaria el desarrollo integral de las niñas, niños y adolescentes, y asegurarán el ejercicio pleno de sus derechos; se atenderá al principio de su interés superior y sus derechos prevalecerán sobre los de las demás personas. **(Constitución de la República del Ecuador, 2008, pág. 14)**

La atención en los primeros años de vida, desde la gestación, nacimiento hasta el crecimiento constituye hoy por hoy, una de las prioridades de más alto impacto para el desarrollo pleno y armonioso del ser humano. Es una etapa medular, donde el desarrollo del cerebro del recién nacido depende, en buena parte, del ambiente en el que se desarrolla; donde el cuidado, el afecto, la lactancia materna y la alimentación son factores que inciden de manera directa, en las conexiones que se originan en el cerebro del recién nacido. Si el infante recibe un cuidado adecuado y amoroso, estará en condiciones para un efectivo proceso de aprendizaje escolar y sin duda para una vida futura satisfactoria.

Código de la Niñez y Adolescencia 2003

“Art. 24.- Derecho a la lactancia materna.-

Los niños y niñas tienen derecho a la lactancia materna para asegurar le el vínculo afectivo con su madre, adecuada nutrición, crecimiento y desarrollo.” **(Codigo de la niñez y adolescencia, 2003)**



En la actualidad es necesario dirigir investigaciones hacia esta temática en fin de determinar las necesidades de los infantes en su desarrollo y realizar actividades que promuevan y fomenten la salud integral, para un mejor conocimiento de la puericultura por parte de las mujeres embarazadas y así se puedan prevenir problemas nutricionales, sociales y pedagógicos para formar niños y niñas sanos e inteligentes en el futuro.

La Ley de Fomento Apoyo y Protección a la Lactancia Materna (1995)

Art. 1.- La lactancia materna es un derecho natural del niño y constituye el medio más idóneo para asegurarle una adecuada nutrición y favorecer su normal crecimiento y desarrollo. Pág 1. (Ley de fomento y lactancia materna, 2012)

Según la OPS Y UNICEF en Ecuador, un infante mal nutrido, mal cuidado, sufrirá de desnutrición y subdesarrollo durante toda su vida. Indica que al menos 1 de cada 5 niños y niñas menores de 5 años tienen baja talla para la edad. El 12% de ellos tienen desnutrición global. El 16 % nacen con bajo peso. Seis de cada 10 embarazadas y 7 de cada menor de 1 año sufren de anemia por deferencia de hierro.

Estas cifras se duplican en poblaciones rurales e indígenas, por ejemplo en Chimborazo, la desnutrición alcanza un 44% mientras que el promedio nacional es de 19%.

Los padres, al igual que sus hijos e hijas, tienen deberes y derechos, entre los deberes de los padres está el de la convivencia familiar, que incluye la crianza de los hijos e hijas, formando la personalidad entre otras.



1.03. Definición del Problema Central (Matriz T)

Esta matriz permite identificar la problemática del proyecto. Ver Tabla 1

2.01 CONTEXTUALIZACIÓN

2.01.01 Situación Actual

Escasos conocimiento de la mujer gestante sobre sus cuidados prenatales.

2.01.02 Situación Empeorada

Mujeres gestantes con alto índice de desnutrición.

2.01.03 Situación Mejorada

Mujeres gestantes conocen como cuidar su embarazo.

2.01.04 Fuerzas Impulsadoras

Estas fuerzas nos ayudaran a dar solución a los problemas que se suscitan con las mujeres embarazadas en el centro de salud de san Juan de Calderón.

❖ **Primero.-** Guía Práctica dirigida por el Ministerio de Salud Pública del Ecuador teniendo una escala real que equivale a un valor bajo, determinándose así que estos ejemplares de guías son escasos pero el objetivo será llegar a obtener un potencial de cambio que equivale a un valor medio alto, presentando una guía con mayor frecuencia alcanzaremos reducir la anemia en las mujeres gestantes.

❖ **Segundo.-** El Centro de Salud de san Juan de Calderón dirige capacitaciones a las mujeres gestantes sobre prevención de enfermedades y problemas relacionado con el embarazo con una escala real medio bajo, es decir que



actual mente no hay preocupación por parte de las madres embarazadas y así lograr un potencial de cambio medio alto lo que significa para las mujeres embarazadas se preocuparan por ir a los controles prenatales y aplicar los conocimientos.

- ❖ **Tercero.-** Campaña de Nutrición a la mujer embarazadas por parte del MIES con una escala baja, sin embargo con esta información el potencial de cambio es valor alto, la cual la madre podrá hacer uso de la información para mejorar la calidad de vida nutricional.
- ❖ **Cuarto.-** Elaboración de una guía de recomendaciones, acciones y ejercicios generadoras de cuidados mediante acciones cotidianas una escala de categoría baja, sin embargo con esta aplicación el potencial de cambio equivale a un valor medio alto, la cual las madres exalte la utilización de este documento.

2.01.05. Fuerzas Bloqueadoras

Estas fuerzas nos permiten que se pueda dar solución a los problemas las cuales impiden un desarrollo en la etapa gestacional.

- ❖ **Primero.-** Poco interés por parte de las mujeres embarazadas por aprender sobre el cuidado que se debe tener en la etapa gestacional, con una intensidad medio, debido al desinterés por asistir a los talleres, foros sobre la importancia que se debe tener en la etapa gestacional, Pero el potencial de cambio es medio bajo debido que el tiempo no les permite aprender sobre los cuidados que se debe tener en el periodo prenatal. Es decir que la mayor



parte de las mujeres gestantes conozcan la importancia de los cuidados que se debería tener en esta etapa.

- ❖ **Segundo.-** Escasa capacitaciones a las mujeres embarazadas sobre prevención de enfermedades, con una intensidad real de media alta, pues argumentan que no saben dónde asistir para recibir estas charlas. El potencial de cambio medio bajo ya que no identificaron espacios que le brinda asesoramiento sobre cómo cuidarse en esta etapa gestacional.
- ❖ **Tercero.-** Mala alimentación de las mujeres gestante, con una intensidad medio alta, debido a que las futuras madres no cuentan con los conocimientos necesarios; por eso el poder de cambio es de bajo debido a que al tratarse de progenitoras de una situación económica media baja no ven la necesidad de emplear este tipo de ayuda.
- ❖ **Cuarto.-** Falta de conocimientos por parte de las mujeres embarazadas sobre los cuidados que debe tener en el estado gestacional con una intensidad real bajo; ya que dan poca importancia el auto capacitarse sobre los cuidados necesarios para un buen desarrollo gestacional, teniendo un potencial de cambio medio alto, esto se lo lograra si usan la guía informativa.



Tabla 1

Matriz fuerza T

SITUACIÓN EMPEORADA	SITUACIÓN ACTUAL				SITUACIÓN MEJORADA
Mujeres gestantes con alto índice de desnutrición.	Escasos conocimientos de la mujer gestante sobre sus cuidados prenatales.				Mujeres gestantes conocen como cuidar su embarazo.
Fuerzas Impulsadoras	IR	PC	IR	PC	Fuerzas Bloqueadoras
M.S.P del Ecuador. Guía práctica clínica 2015	2	4	3	2	Poco interés por parte de las mujeres embarazadas por aprender sobre el cuidado que se debe tener en la etapa gestacional.
Centro de salud de san Juan de Calderón brinda capacitación a las mujeres gestantes por parte del centro de salud sobre prevención de enfermedades.	2	4	4	2	Escasa capacitaciones a las mujeres embarazadas sobre prevención de enfermedades.
Guía de Nutrición a la mujer embarazada y en el periodo de lactancia por parte del MIES 2013.	2	5	4	2	Mala alimentación de las mujeres gestantes.
Socialización de la guía de recomendaciones y ejercicios generadoras de cuidados mediante acciones cotidianas.	2	4	4	2	Falta de conocimientos sobre los cuidados en el estado gestacional.

Elaborado por: VASCO, Alexi

Fuente: Observación del Centro de Salud de San Juan de Calderón



2.01.06. Intensidad Real (IR)

Valor que analiza lo que pasa en la realidad tanto la fuerza bloqueadora como impulsadora; de acuerdo a la siguiente escala de valores:

VALOR	CATEGORÍA
1	Bajo
2	Medio bajo
3	Medio
4	Medio alto

2.01.07. Potencial de Cambio (PC)

Valor que analiza al cambio que se desea llegar tanto la fuerza bloqueadora como la impulsadora; según la escala de valores antes mencionada.



Capítulo II: Análisis de Involucrados

2.01. Mapeo de Involucrados.

De acuerdo con el análisis de la situación actual tenemos, los siguientes involucrados:

- Centro de Salud de san Juan de Calderón
- Código de la Niñez y la Adolescencia
- Código del Buen Vivir
- Ministerio de Salud Publico
- ITSCO
- MIES
- IESS

El problema analizado es que las mujeres embarazadas del centro de salud de san Juan de Calderón muestran poco interés por conocer cómo mejorar la calidad de vida en la etapa gestacional, mismo que favorece el buen desarrollo de la gestante mediante talleres, observación de videos y la socialización de una guía de cómo mejorar los cuidados de esta etapa.



El Ministerio de Salud Pública

El Ministerio de salud es un ente regulador, encargado de colaborar con el Estado para que en este caso de este proyecto vigilar por el bienestar y el buen desarrollo de las madres gestantes ya que es un recurso potencial para que se conviertan en ciudadanos con una buena salud que posteriormente sean quienes aporten a la economía del país.

Instituto Tecnológico Superior Cordillera

Instituto Tecnológico Superior Cordillera se cataloga por generar profesiones que respondan a las necesidades que la sociedad va requiriendo la Carrera del Desarrollo del Talento Infantil para que sus tecnólogas y tecnólogos estén preparados como damas y caballeros con su título de tecnología y un perfil profesional que responda a las diferentes urgencias del medio laboral.

Ministerio de Inclusión Económica y Social

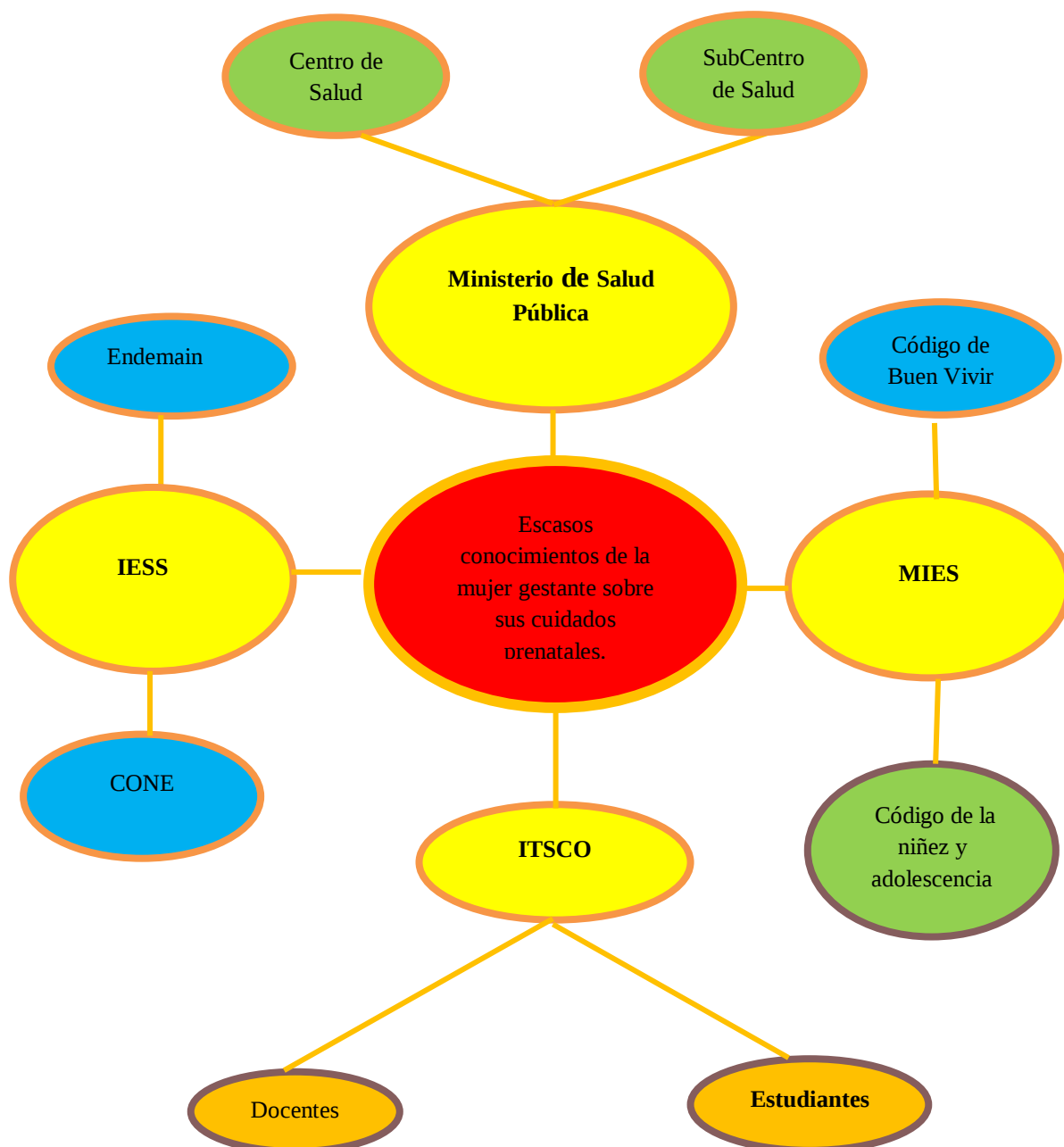
Es un ente para todas las instituciones públicas y privadas, siendo su objetivo principal velar por el bienestar de los niños y niñas y su buen desarrollo en la etapa prenatal y con personal apropiados para el óptimo desarrollo desde su etapa gestacional.

Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social

Es una entidad autónoma responsable de emplear el seguro y brindar apoyo a las mujeres gestantes en sus cuidados prenatales, que requieren una ayuda especial para un oportuno resultado en su embarazo y poner las bases de un crecimiento saludable del bebé.

Figura 1

Mapeo de involucrados



Elaborado por: VASCO, Alexi

Fuente: Observación del Centro de Salud de San Juan de Calderón



2.02 Análisis de la Matriz de Involucrados

De acuerdo con el análisis del problema central, se obtiene la priorización de los siguientes involucrados:

El Ministerio de Salud Pública, tiene el interés sobre el tema central de vigilar por el bienestar y el buen desarrollo de las madres gestantes, para un buen desarrollo integral, brindando una atención de calidad y calidez, el problema que percibe esté involucrado es el desinterés de las madres gestantes en la capacitación de los cuidados prenatales debido a la falta de conocimientos sobre los cuidados que hay que tener para una buena culminación en el embarazo, dentro de los Recursos Mandatos y Capacidades está la Constitución de la República del Ecuador y el Código de la Niñez y la Adolescencia, que sirve de sustento para la población para un buen desarrollo integral, el interés de sobre proyecto es que las mujeres gestantes dispongan de una guía para mejorar la calidad de vida de las mujeres gestantes y sus conflictos potenciales es madres gestantes con alto índice de desnutrición, por tal motivo es trascendental el conocimiento de la nutrición ya que determina el desarrollo integral.

“Art. 43.- El Estado garantizará a las mujeres embarazadas y en periodo de lactancia los derechos a: 1. La protección prioritaria y cuidado de su salud integral y de su vida durante el embarazo, parto y posparto.

2. Disponer de las facilidades necesarias para su recuperación después del embarazo y durante el periodo de lactancia”. (Hernandez Silva, 2013)



El segundo involucrado es el ISTCO, siendo su interés sobre el problema central el fortalecer profesionales con conocimientos adecuado para el buen desarrollo en la etapa gestacional, el problema percibido por este involucrado son las estudiantes que no aplican adecuadamente los conocimientos adquiridos, dentro de los Recursos Mandatos y Capacidades esta la capacitación oportuna y permanente a sus docentes, siendo una de las mejores instituciones a nivel educativo, con un interés sobre el proyecto en la preparación adecuada sobre el tema y brindar los conocimientos para mejorar el estado en las mujeres gestantes y su conflicto potenciales es el desinterés de la futuras tecnólogas en realizar trabajos relacionados al tema.

En tercer lugar se encuentra el Ministerio de Inclusión Económica Social que tiene el interés sobre el problema central es progreso de las madres gestantes en los cuidados prenatales y los problemas percibidos es el desconocimiento sobre la importancia de los cuidados prenatales, y los Recursos Mandatos y Capacidades tenemos Artículo 45 de la constitución que reconocerá y garantizara la vida incluido el cuidado protección desde la concepción y su interés sobre el proyecto es contribuir el buen desarrollo prenatal, mientras que el conflicto potencial el desinterés del personal en elaborar una guía sobre el tema.

En el cuarto lugar se encuentra el Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social (IESS) quien tiene un interés sobre el Problema Central es brindar adecuadas condiciones a las madres gestantes y su problema percibido es descuido de las madres gestantes que no aplican adecuadamente los conocimientos adquiridos en su estado gestacional y el recurso mandatos y capacidades, mediante el CONE



Cuidado Obstétrico y Neonatal Esencial, mientras que Endemian Encuesta Demográfica y de salud Materna Infantil brinda información sobre la salud materna e infantil . ayudando a la reducción de mortalidad materna y neonatal, mientras que el interés sobre el proyecto esta difundido en toda la población y los conflictos potenciales tienen escasos de programas que apoyan el desarrollo gestacional de las mujeres.

Art. 20.- Derecho a la vida.- “Los niños, niñas y adolescentes tienen derecho a la vida desde su concepción. Es obligación del Estado, la sociedad y la familia asegurar por todos los medios a su alcance, su supervivencia y desarrollo”. (Codigo de la niñez y adolescencia, 2003)



Tabla 2

Matriz de Análisis de Involucrados

Actores de Involucrados	Interés sobre el problema Central	Problemas Percibidos	Recursos, Mandatos y capacidades	Interés sobre el proyecto	Conflictos Potenciales
Ministerio de Salud Público	Vigilar por el bienestar y el buen desarrollo de las madres gestantes, para un buen desarrollo integral.	Desinterés de las madres gestantes en la capacitación de los cuidados prenatales.	Artículo 32. Constitución Todos los niños, niñas y adolescentes tienen derecho a vivir en un ambiente sano, que garantice su salud, alimento y desarrollo integral. Artículo 20 código de la niñez y A. los niños y niñas y adolescentes tienen derecho a la vida desde sus concepción.	Que las mujeres gestantes dispongan de una guía.	Madres gestantes con alto índice de desnutrición.
ITSCO	Fortalecer profesionales con conocimientos adecuados para el buen desarrollo integral de los niñas y niñas.	Estudiantes que no aplican adecuadamente los conocimientos adquiridos.	Capacitación oportuna a sus docentes.	Preparación adecuada sobre el tema.	Desinterés de la futuras tecnólogas en realizar trabajos relacionados al tema.
MIES	Progreso de madres gestantes en los cuidados prenatales.	Desconocimiento sobre la importancia de los cuidados prenatales.	- Artículo 45. Constitución. Reconocerá y garantizará la vida, incluido el cuidado y protección desde la concepción.	Contribuir al buen desarrollo prenatal.	Desinterés del personal en elaborar una guía sobre el tema.
IESS	Brindar adecuadas condiciones a la mujer gestantes	Madres gestantes que no apliquen adecuadamente los conocimientos adquiridos en su estado gestacional.	CONE Cuidado Obstétrico y Neonatal Esencial ayuda a la Reducción de Mortalidad Materna y Neonatal. Endemain brinda información sobre la salud materna e infantil por medio de una encuesta.	Que sea difundido en toda la población.	Escases de programas que apoya el desarrollo gestacional de las mujeres.

Elaborado por: VASCO, Alexi

Fuente: Observación del Centro de Salud de San Juan de Calderón.



Capítulo III: Problemas y Objetivos

3.01 Análisis del árbol de problemas

De acuerdo con el análisis del árbol de problemas, se analiza las causas y los efectos del problema central, de esta manera se examinan la problemática que se desea resolver.

Como punto de partida se ha determinado que el problema central es: Escasos conocimientos de la mujer gestante sobre sus cuidados prenatales, del Centro de salud de san Juan de Calderón lo que fomenta inquietud al centro de salud, generando que surjan las siguientes causas y efectos.

Como primera causa tenemos.- Falta de capacitaciones sobre los cuidados durante la gestación, debido a que las actividades realizadas en el centro de salud son muy escasas, ocasionando que las madres gestantes desconozcan de los cuidados prenatales.

Como segunda causa tenemos.- Despreocupación de las madres gestantes por conocer sobre los cuidados prenatales, debido a la falta de educación tienden a descuidar su proceso de gestación que requiere de cuidados.

Como tercera causa tenemos.- Malos cuidados durante la etapa gestacional, debido al desconocimiento del tema, ocasionando problemas en su desarrollo gestacional.



Todas las causas antes mencionadas nos conducen a los siguientes efectos:

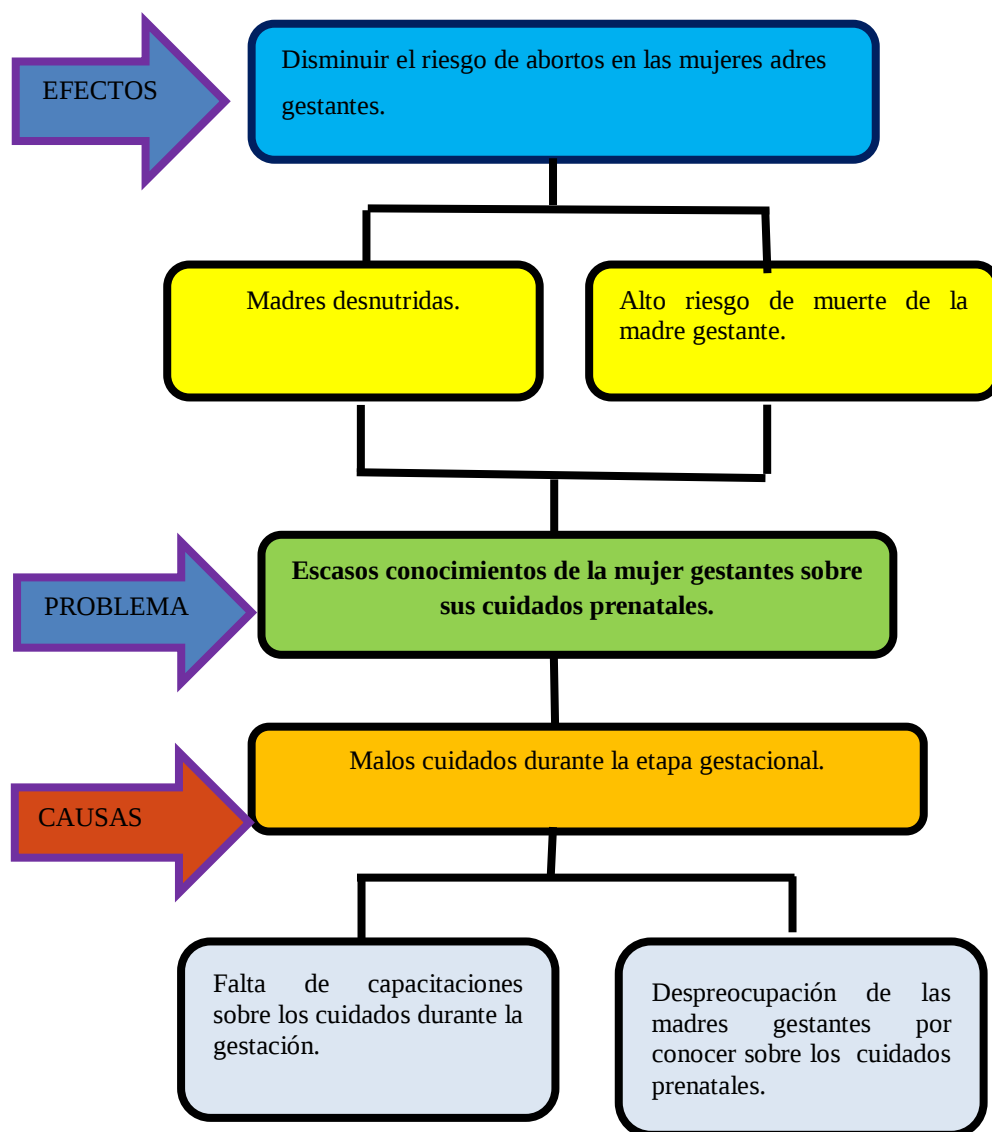
Primer efecto: Madres gestantes desnutridas, lo que retrasa el crecimiento y peso provocando debilidad en el sistema inmunológico y un mayor riesgo de enfermedades debido a la falta de nutrientes y minerales.

Segundo efecto: Alto riesgo de muerte en la madre gestante, factores que pueden afectar negativamente a la salud de la madre como el feto.

Tercer efecto: Madres gestantes con riesgo de aborto, que repercuten en la salud de la madre embarazada como su bebé, presentando problemas en el futuro e incluso la muerte. (Ver figura 2)

Figura 2

Árbol de Problemas



Elaborado por: VASCO, Alexi

Fuente: Observación del Centro de Salud de San Juan de Calderón



3.02 Análisis del árbol de objetivos

De acuerdo con el análisis del árbol de objetivos, se ha analizado sus medios y sus fines partiendo del objetivo general que es escasos conocimientos de la mujer gestantes sobre sus cuidados, del centro de salud de san Juan de Calderón, mediante la realización de una guía informativa con actividades cotidianas que contribuyan a su buen desarrollo oportuno.

Como medios se pretende obtener:

Primer medio: Capacitar a las mujeres embarazadas sobre los procesos adecuados para tener un buen desarrollo prenatal. Esto permitirá a la hora de aplicar los conocimientos un buen desarrollo prenatal en las mujeres gestantes prenatal.

Segundo medio: Promover el interés de las madres gestantes por conocer sobre los cuidados prenatales, esto logrará una buena motivación por parte del centro de salud, a la mujer gestante lo que permitirá tener un adecuado desarrollo integral.

Tercer medio: Practicar adecuados cuidados durante la etapa gestacional, para que mediante el conocimiento adquirido pongan en práctica actividades para un buen desarrollo prenatal.

Cumpliendo con todos los medios mencionados anteriormente se podrán alcanzar los siguientes fines.

Primer fin: Incentivar a las madres gestantes de tener una adecuada nutrición. Alimentos de poco costo evitara mal nutrición en la madre gestante.

Segundo fin: Disminuir índice de muerte de la mujer gestante. Esto se logrará con controles oportunos, alimentación nutritiva y acciones en la jornada diaria que



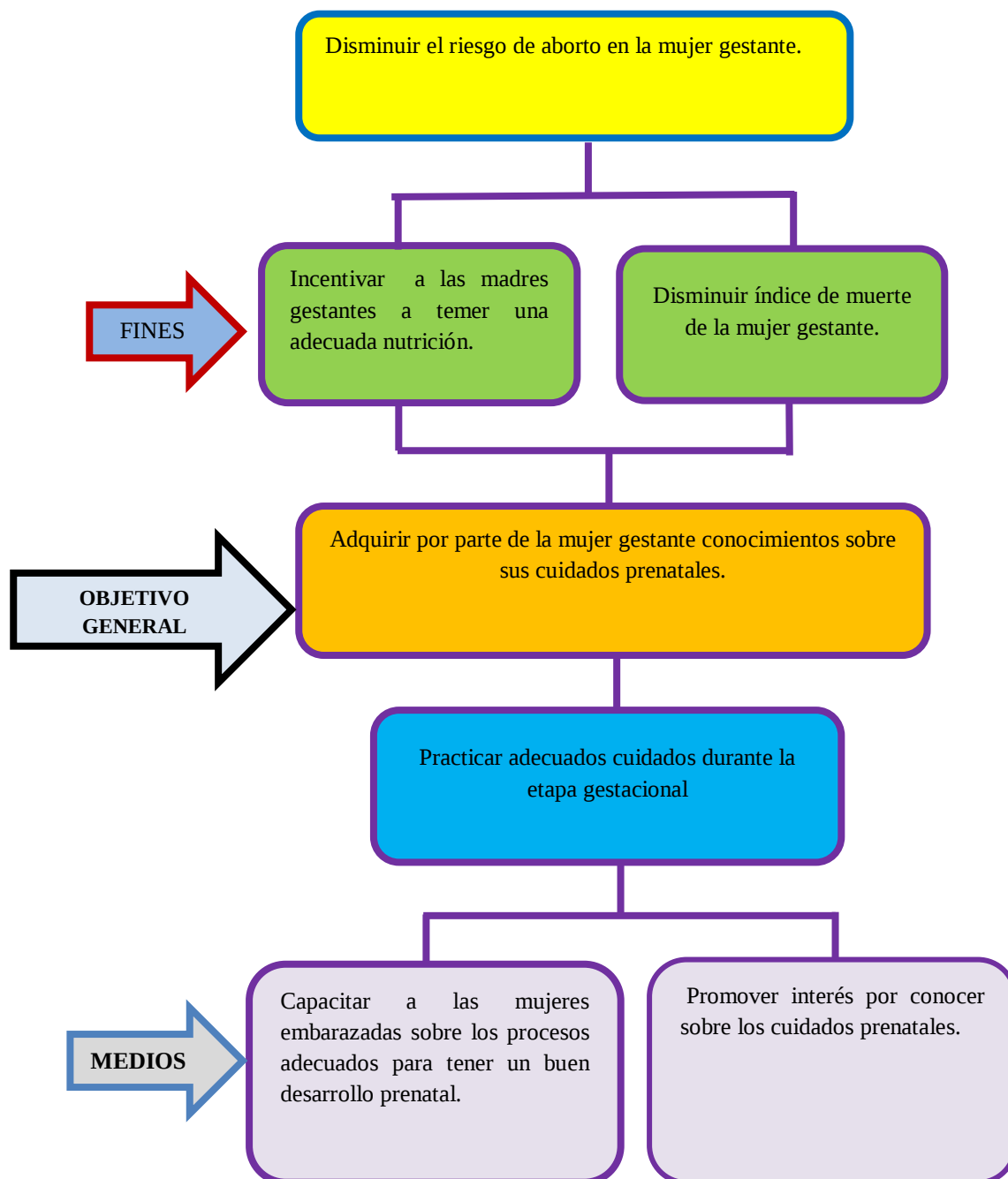
refuercen este proceso e incentivan a las madres gestantes a la indagación de nuevos conocimientos en el cuidado prenatal.

Tercer fin: Mujer gestante sin riesgo de aborto. Esto se logrará si las mujeres embarazadas realizan cuidados de acorde a su necesidad, puesto que contarán con el conocimiento necesario para evitar complicaciones en el embarazo y parto.

(Ver figura 3)

Figura 3

Árbol de objetivos



Elaborado por: VASCO, Alexi

Fuente: Observación del Centro de Salud de San Juan de Calderón.



Capítulo IV: Análisis de Alternativas

4.01 Matriz de Análisis de Alternativas

El análisis de las alternativas son los objetivos específicos y se analizan a través de:

- Impacto sobre el propósito
- Factibilidad técnica
- Factibilidad financiera
- Factibilidad social
- Factibilidad política

Los objetivos que se han planteado en el presente proyecto, presentan una propuesta para la posible solución del problema encontrado, en el Centro de Salud de san Juan de Calderón, como primer punto esta:

Capacitar a las mujeres embarazadas sobre los procesos adecuados para tener un buen desarrollo prenatal, el impacto que produce sobre el propósito se determina un medio alto, puesto que es de suma importancia que un profesional de la salud domine este conocimiento de la puericultura prenatal, pues de esto dependerá los cuidados que se debería tener para un buen desarrollo prenatal, en la factibilidad técnica se encuentra un rango alto, ya que se cuenta con las estrategias necesarias para lograr el objetivo. En la factibilidad financiera tiene una categoría medio alto, al contar con los recursos necesarios para la ejecución del proyecto, en la factibilidad



social se encuentra en una categoría alto, pues las mujeres gestantes está interesada en contar con el apoyo de las autoridades del Centro de Salud para mejorar su proceso prenatal, para concluir en la factibilidad política se sitúa en una categoría alta ya que aporta a los estándares de la calidad de vida de las madres gestantes.

Como segundo punto está, promover el interés de las madres gestantes por conocer sobre los cuidados prenatales, en el impacto sobre el propósito es medio alto, pues se considera que el hecho que las madres gestantes muestren confianza en los cuidados los impulsara a tener un buen desarrollo prenatal, en la factibilidad técnica se encuentra un rango alto, ya que cuenta con las metodologías para llevar a cabo el proyecto y ocuparse en cumplir el objetivo planteado. En la factibilidad financiera se plantea un rango alto, ya que se cuenta con el apoyo de las autoridades del centro de salud y los recursos financieros acordados a todos los gastos que impliquen el desarrollo, socialización y ejecución del proyecto, ya que en la factibilidad social, se establece un rango de alto, debido a que el Centro de Salud muestra interés en cada uno de los objetivos planteados, por último tenemos la factibilidad política se encuentra con un rango alto, esto debido a que las políticas de cuidado y atención tiene un gran interés en que las mujeres gestantes logren la solución del problema, con el conocimiento actividades e indagación propia logren ejercer con menor dificultad los cuidados necesarios.

Como tercer punto está, practicar adecuados cuidados durante la etapa gestacional, con un impacto sobre el propósito situado en una categoría alto, mediante la realización de acciones cotidianas, ya que los adecuados cuidados es determinante para todo proceso evolutivo en la mujer gestante, pues conforme sea su



cuidado mejor será su proceso prenatal, en la factibilidad técnica tiene una categoría alta, puesto que las actividades propuestas en el proyecto tendrán concordancia con la Constitución de la República del Ecuador y el código de la Niñez y la Adolescencia, ya que se cuenta con las estrategias necesarias para dar cumplimiento al objetivo, en la factibilidad financiera tiene una categoría media alto, al contar con los recursos necesarios para su cumplimiento, en la factibilidad social tiene una categoría alto, pues al ser la sociedad beneficiada indirectamente, también evidencian el interés en cada uno de los objetivos planteados y por último la factibilidad política está situada en una categoría alta, esto debido a que las estrategias de cuidado y atención prenatal, tiene un gran beneficio en las mujeres gestantes, logrando dar solución a los problemas prenatales.

Como cuarto punto es el, adquirir por parte de la mujer gestante sobre sus cuidados prenatales, con un impacto sobre el propósito en una categoría alta al tener madres preocupadas por la falta de conocimiento sobre los cuidados prenatales, la factibilidad técnica se encuentra en una categoría alta al tener los recursos necesarios para el fortalecimiento de acciones generadoras de cuidados prenatales las mismas que deben ser impulsadas a su uso habitual. En la factibilidad financiera tiene una categoría medio alto, al contar con los recursos necesarios para su ejecución, en la factibilidad social tiene una categoría alto al tener mujeres gestantes preparadas para enfrentar las actividades correctas en el cuidado prenatal, la factibilidad política con una categoría alto, ya que es de interés público que las madres gestantes adquieran conocimientos necesarios para su buen desarrollo prenatal.

(Ver Tabla 3)



Tabla 3

Matriz de análisis de alternativa

Objetivos	Impacto sobre el propósito	Factibilidad técnica	Factibilidad financiera	Factibilidad social	Factibilidad política	Total	Categoría
Capacitar a las madres gestantes sobre el conocimiento en los cuidados prenatales.	4	5	4	5	5	23	Alto
Promover el interés de las madres gestantes por conocer sobre los cuidados prenatales.	4	5	5	5	5	24	Medio Alto
Practicar adecuados cuidados durante la etapa gestacional.	5	5	4	5	5	24	Alto
Adquirir por parte de la mujer gestante conocimientos sobre sus cuidados prenatales.	5	5	4	5	5	24	Alto
TOTAL	19	20	16	19	20	96	

Elaborado por: VASCO, Alexi

Fuente: Observación del Centro de Salud de San Juan de Calderón



Para la realización de este análisis se utilizó la siguiente escala de valores:

VALOR	CATEGORÍA
1	BAJO
2	MEDIO BAJO
3	MEDIO
4	MEDIO ALTO
5	ALTO

4.02 Análisis de la Matriz de Impacto de los Objetivos

El análisis de esta matriz de impacto de objetivos, se examinan los objetivos específicos, a través de:

- ❖ Factibilidad de logros
- ❖ Impacto de género
- ❖ Impacto ambiental
- ❖ Relevancia
- ❖ Sostenibilidad

Como primer punto está el, capacitar a las mujeres embarazadas sobre los procesos adecuados para tener un buen desarrollo prenatal, con una factibilidad de lograrse con una escala alta, en donde los principales beneficiarios serán las mujeres gestantes, pues serán quienes realicen acciones sobre los cuidados prenatales, es el principal comienzo para desarrollar conocimientos que pueden ayudar a su bebé a crecer sano. El impacto de género se encuentra en la categoría alto, en el que padres y madres estén más implicados en el proceso de desarrollo prenatal. Es la base fundamental para prevenir cualquier inconveniente en este proceso. El impacto



ambiental está evaluado en la escala de medio alto. El centro de salud brinda atención para un adecuado desarrollo prenatal, mejorando paulatinamente los cuidados para el buen desarrollo prenatal en las mujeres gestantes. En la relevancia según la escala utilizada se encuentra ubicada en alto, al tener madres gestantes conocedoras en la temática, promoviendo acciones de acorde a su etapa gestacional, lo que favorecerá a las mujeres embarazadas el buen desarrollo prenatal, al final se encuentra la sostenibilidad según la escala en medio alto, al contar con la participación de las madres gestantes a las capacitaciones, esto ayudará a que las mujeres embarazadas utilicen técnicas necesarias para mejorar los cuidados en el embarazo. Obteniendo un total de 21 que equivale a una categoría media alta, lo que indica que el objetivo es realizable.

Como segundo punto está el, Promover el interés por conocer sobre los cuidados prenatales; Con una factibilidad de lograrse media alta, en donde las tareas cotidianas de las mujeres gestantes son dirigidas por personal del centro de salud, pues realizaran actividades con mayor seguridad y mejorarán el desarrollo prenatal, produciendo así un impacto de género medio alto, debido a que padres y madres gestantes mejoran actividades de cuidados prenatales, esto permitirá mejorar el progreso del desarrollo prenatal y proveer los cuidados esenciales y afectivo. En el impacto ambiental es medio alto, pues se dispone brindar mayor familiaridad a las acciones que las mujeres embarazadas realizan en todas las tareas diarias, por lo tanto se sentirán más seguras con el desenvolvimiento de sus quehaceres, y mejora la calidad de vida en la mujer gestante. Con una relevancia alta, debido a que padres apoyan en las rutinas a sus parejas en su estado gestacional, mejorando así cada día el estado emocional de la madre gestante. La sostenibilidad está un rango medio alto



pues se considera que las madres gestantes mejoren la calidad de sus cuidados prenatales, con el objetivo de que esta etapa se desarrolle de la mejor manera. Con un total de 22 que equivale a una categoría alta es decir es realizable la realización de este objetivo.

Como tercer punto está el, practicar adecuados cuidados durante la etapa gestacional, con una factibilidad de lograrse media alta, ya que se espera brindar adecuados conocimientos sobre los cuidados prenatales en las mujeres gestantes, como principal fuente para un buen desarrollo prenatal, produciendo así un impacto de genero medio alto, donde madres y padres gestantes practiquen los cuidados necesarios en cada faena diaria, permitiendo que el embarazo se desarrolle adecuadamente de acuerdo a las recomendaciones de la puericultura prenatal. El impacto ambiental es medio alto, ya que las actividades realizadas sobre los cuidados prenatales en las mujeres gestantes, serán difundidas como por ejemplo madre gestante consume alimentos nutritivos que favorecen el buen desarrollo prenatal. La relevancia está con una categoría alta, gracias a que los padres y madres gestantes conocen como brindar cuidados prenatales, creando actividades que estimulen el buen desarrollo en la etapa gestacional. La sostenibilidad es medio alta, debido a que las gestantes están dispuestas a instruirse sobre el tema para mejorar su nivel de cuidados prenatales, y así evitar un desarrollo prenatal inadecuado. Con un total de 20 que equivale a una categoría alta es decir es realizable la realización de este objetivo.

Como cuarto punto está, adquirir por parte de la mujer gestante conocimientos sobre sus cuidados prenatales, con una factibilidad de logro media alta, esta se



alcanzará en base a que los centros brindan asesoría a la mujer gestante muy necesario que las madres gestantes conozcan el proceso de desarrollo de su etapa gestacional, con un impacto de género alto, gracias a que hombres y mujeres participen en este proceso, optimizando una buena atención sobre la importancia de la puericultura prenatal en las madres gestantes, como impacto ambiental está en la categoría medio alto, pues se pretende mejorar la calidad de vida de las madres gestante, ayudando a las mujeres embarazadas comprender de mejor manera este momento sin tanta presión. La relevancia se encuentra en un rango medio alto, producto de la colaboración de todo el núcleo familiar, los cuales contribuye al bienestar y buen desarrollo prenatal. La sostenibilidad se encuentra en una categoría es alto, donde madres gestantes están dispuestas a instruirse sobre el tema para mejorar su nivel de cuidados prenatales, de esta forma obtenemos el grado óptimo de salud de la madre gestante, con un total de 22. Ver (Tabla 4)



Tabla 4

Matriz de impacto de los objetivos

Objetivo	Factibilidad de logros	Impacto de genero	Impacto ambiental	Relevancia	Sostenibilidad	TOTAL
Capacitar a las madres de familia sobre el conocimiento en los cuidados prenatales.	Los principales beneficiarios serán las mujeres gestantes pues serán quienes realicen acciones sobre los cuidados prenatales. 5	Padres y madres estén más implicados en el proceso de desarrollo prenatal. 3	Centro de salud brinda atención para un adecuado desarrollo prenatal. 4	Madres gestantes conocedoras de la temática, promoviendo acciones de acorde a su etapa gestación. 5	Participación de las madres gestantes a las capacitaciones. 4	21
Promover el interés de las madres gestante por conocer sobre los cuidados prenatales.	Tareas cotidianas de las mujeres gestantes son dirigidas por personal del centro de salud. 4	Madres y padres gestantes mejorar actividades en los cuidados prenatales. 4	Brindar mayor familiaridad a las acciones que las mujeres embarazadas realizan en todas las tareas diarias. 4	Padres apoyan en las rutinas a sus parejas en su estado gestacional. 5	Lograr que un 90% de las madres gestantes mejoren la calidad de cuidados prenatales. 5	22
Practicar adecuados cuidados durante la etapa gestacional.	Conocimientos adecuados y bien estructurados sobre el proceso de cuidados prenatales en las mujeres gestantes. 4	Mujeres y padres gestantes practican los cuidados necesarios en cada faena diaria. 4	Difundir los correctos cuidados prenatales en las mujeres gestantes. 4	Padres y madres gestantes conocen sobre como brindar cuidados prenatales 4	Fortalecer las relaciones socio afectivas tanto del hogar como del entorno. 4	20
Adquirir por parte de la mujer gestante conocimientos sobre sus cuidados prenatales.	Varios Centros capacitan a la mujer gestante sobre los tipos de cuidados que deben tener. 4	Hombres y mujeres participan estos procesos. 5	Mejorar la calidad de vida de las madres gestante. 4	Colaboración de todo el núcleo familiar. 4	Madres gestantes dispuestas a instruirse sobre el tema para mejorar su nivel de cuidados prenatales. 5	22
TOTAL	17	18	16	19	17	87

Elaborado por: VASCO, Alexi

Fuente: Observación del Centro de Salud de San Juan de Calderón



4.03. Análisis de Diagrama de Estrategias

El diagrama de estrategias de la figura 4 nos permite determinar las actividades que se pueden realizar para alcanzar los objetivos planteados en el presente proyecto.

En la finalidad está, madres gestantes sin riesgo de aborto, lo que contribuirá a un mejor desarrollo prenatal, para que no repercutan en la salud a futuro de los gestantes. Luego tenemos el propósito que es escasos conocimientos de las mujeres gestantes sobre sus cuidados prenatales, mediante la realización de actividades cotidianas, permitiendo a la madre gestante su buen desarrollo prenatal.

Para alcanzar buenos resultados en cuanto a una respuesta favorable de nuestros objetivos se cuenta con los siguientes componentes:

1.- Capacitar a las mujeres embarazadas sobre los procesos adecuados para tener un buen desarrollo prenatal.

En los que se plantean las siguientes acciones:

- ❖ Encuesta para determinar el nivel de conocimiento sobre el tema.
- ❖ Elaboración de un tríptico sobre la importancia de puericultura en los cuidados prenatales.
- ❖ Exposición de un cartel sobre la importancia de los cuidados alimenticios que se debe tener en este periodo prenatal.

2.- Promover el interés de las madres gestantes por conocer sobre los cuidados prenatales.



En las que se platea las siguientes actividades:

Taller práctico de actividades

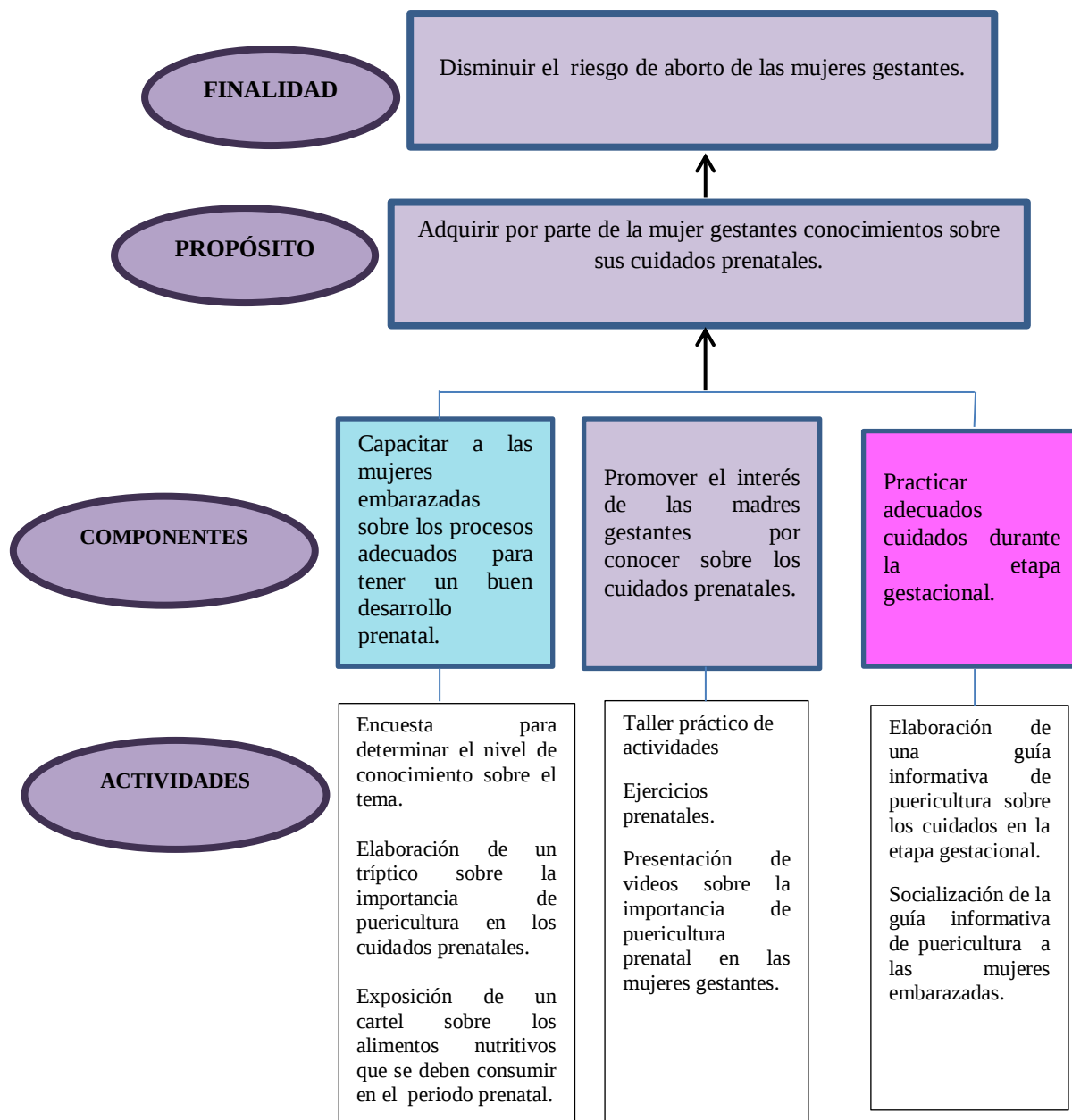
- ❖ Ejercicios prenatales.
- ❖ Presentación de videos sobre la importancia de puericultura prenatal en las mujeres gestantes.

3.- Practicar adecuados cuidados durante la etapa gestacional.

- ❖ Elaboración de una guía informativa de puericultura sobre los cuidados en la etapa gestacional.
- ❖ Socialización de la guía informativa de puericultura a las mujeres embarazadas. (Ver figura 4)

Figura 4

Diagrama de estrategias



Elaborado por: VASCO, Alexi

Fuente: Observación del Centro de Salud de San Juan de Calderón



4.04 Matriz de Análisis de Marco Lógico

La Matriz de Marco Lógico se realiza con la finalidad de presentar una herramienta que nos posibilita comunicar los objetivos a realizar en un proyecto de una manera precisa, Su misión es incorporar todas las necesidades de los actores involucrados en el desarrollo y ejecución del proyecto de investigación.

Dentro de la Matriz de Marco Lógico (tabla 5) está como finalidad, disminuir el riesgo de aborto de las mujeres gestantes, para que no repercutan en la salud a futuro de los gestantes, como indicadores tenemos, que las madres embarazadas muestran mayor interés por los cuidados prenatales para evitar abortos con un 15 % Como medios de verificación encontramos el resultado de las encuestas realizadas a las madres embarazadas del Centro de Salud de san Juan de Calderón, en los supuestos encontramos un 90% interés por los cuidados prenatales para evitar abortos.

El propósito es, adquirir por parte de la mujer gestantes conocimientos sobre sus cuidados prenatales, mediante la realización de actividades cotidianas, mostrando un indicador que las madres embarazadas demuestran mayor interés por recibir capacitaciones, con respecto a la primera encuesta fue un 45% y después de la socialización subió a un 100% en los medios de verificación encontramos una lista de asistencia a taller para la aplicación de la propuesta con un supuesto que de las madres embarazadas listas para aplicar todos sus conocimientos en este periodo.

Para alcanzar buenos resultados en cuanto a una respuesta favorable de nuestros propósitos y finalidad se cuenta con los siguientes componentes:



Como primer componente tenemos: Capacitar a las mujeres embarazadas sobre los procesos adecuados para tener un buen desarrollo prenatal, con un indicador que las madres embarazadas demuestran mayor interés por recibir capacitaciones, con respecto a la primera encuesta fue un 45% y después de la socialización subió a un 100% con un indicador que las madres embarazadas demuestran mayor interés por recibir capacitaciones, con respecto a la primera encuesta fue un 45% y después de la socialización subió a un 100%, como medio de verificación encontramos una encuesta aplicada antes y después de la socialización en el centro de salud de San Juan de Calderón. Y en el supuesto madres dispuestas a aplicar actividades en la labor diaria.

Segundo componente: Promover el interés de las madres gestantes por conocer sobre los cuidados prenatales. Con un indicador en la primera encuesta las madres gestantes en un 35% consientes de la importancia de la puericultura prenatal después de la socialización subió a 95% como medio de verificación esta el taller para la aplicación de la propuesta y como supuesto esta madres embarazadas listas para aplicar todos sus conocimientos en este periodo.

El tercer y último componente está, practicar adecuados cuidados durante la etapa gestacional con un indicador en que las madres embarazadas de niveles de conocimientos tienen un 40% mejorando un 100% sobre los cuidados de la puericultura prenatales ,como medio de verificación encontramos la evaluación luego la socialización y como supuesto encontramos escasos de recursos económicos.



Tabla 5

Matriz de marco lógico

FINALIDAD	INDICADORES	MEDIOS DE VERIFICACIÓN	SUPUESTOS
Madres gestantes sin riesgo de aborto.	Madres embarazadas muestran interés por los cuidados prenatales para evitar abortos con un 15 % y después los cuidados prenatales para evitar abortos subió a un 90 %.	Resultados de encuesta a las mujeres gestantes del centro de salud.	Escasos de recursos económicos.
PROPÓSITO			
Escasos conocimientos de la mujer gestantes sobre sus cuidados prenatales.	En la primera encuesta, madres gestantes dispuestas a aplicar los conocimientos en acciones cotidianas con un 35% y después del taller subió a 95%.	Lista de asistencia a taller para la aplicación de la propuesta.	Madres embarazadas listas para aplicar todos sus conocimientos en este periodo.
COMPONENTES			
Capacitar a las mujeres embarazadas sobre los procesos adecuados para tener un buen desarrollo prenatal.	Las madres embarazadas demuestran mayor interés por recibir capacitaciones, con respecto a la primera encuesta fue un 45% y después de la socialización subió a un 100%.	Encuestas aplicadas antes y después de la socialización en el centro de salud de San Juan de Calderón.	Madres dispuestas a aplicar actividades en la labor diaria.
Promover el interés de las madres gestantes por conocer sobre los cuidados prenatales.	En la primera encuesta las madres gestantes en un 35% consientes de la importancia de los cuidados prenatales, después de la socialización subió a 95%.	Taller para la aplicación de la propuesta.	Madres embarazadas listas para aplicar todos sus conocimientos en este periodo.
Practicar adecuados cuidados durante la etapa gestacional.	Madres embarazadas de niveles de conocimientos tienen un 40% mejorando un 100% sobre los cuidados de la puericultura prenatales.	Evaluación luego de la capacitación.	Escasos de recursos económicos.



ACTIVIDADES	Gastos corrientes	Autogestión	
* Encuesta para determinar el nivel de conocimiento sobre el tema. *Elaboración de un tríptico sobre la importancia de puericultura en los cuidados prenatales. *Exposición de un cartel sobre los alimentos nutritivos que se deben consumir en el periodo prenatal.	*Transporte *Equipo *Costo de materiales	\$ 100.00 \$20.00 6\$0.00	Colaboración de las madres embarazadas para aplicar las actividades.
*Taller práctico de actividades *Ejercicios prenatales. *Presentación de videos sobre la importancia de puericultura prenatal en las mujeres gestantes.	*Transporte *Equipo *Costos de materiales.	*Comprobantes *Informes *Facturas	Disposición de las madres embarazadas para emplear las actividades.
* Elaboración de una guía informativa de puericultura sobre los cuidados en la etapa gestacional. *Socialización de la guía informativa de *puericultura a las mujeres embarazadas.	*Transporte *Equipo *Facturas *Costos de materiales.	*Comprobantes *Informes *Facturas	Cooperación de las madres embarazadas para aplicar las actividades

Elaborado por: VASCO, Alexi

Fuente: Observación del Centro de Salud de San Juan de Calderón



Capítulo V: Propuesta

5.01.01 Antecedentes

En el Centro de Salud de San Juan de Calderón se ha evidenciado que las madres gestantes no conocen a perfección sobre los cuidados en la etapa gestacional y no han tenido investigaciones sobre la importancia de la puericultura en la etapa prenatal, razón por la cual esta investigación es pionera en este campo.

Por tal motivo se ha planteado el presente proyecto, con varias actividades como propuestas de posibles soluciones ante la problemática encontrada en el centro de salud de san Juan de Calderón, en el que no se encuentran datos sobre temas relacionados anteriormente.

Según Nava Ramírez (2011) lo investigado este tema se ha desarrollado dentro de la ciudad y se ha comprobado que no existen guías sobre el tema específicamente, y peor aún textos con este contenido que esté a disposición de las madres gestantes que son las que requieren de una herramienta como esta, para realizar sus cuidados prenatales.



5.01.02 Datos Informativos

- **Nombre de la institución:** Centro de Salud de San Juan de Calderón
- **Provincia:** Pichincha
- **Cantón:** Quito
- **Parroquia:** Calderón
- **Dirección:** Francisco de Guañuna E y Pio 12
- **Teléfono:** 02- 3470083
- **Régimen:** Sierra
- **Sostenimiento:** Ministerio de Salud Pública
- **Modalidad:** Presencial
- **Jornada:** Matutina
- **Número de mujeres embarazadas:** 15
- **Autoridad máxima:** Dra. María Teresa Altamirano

5.01.03 Reseña histórica

El centro de salud se fundó en 1995 por la necesidad de la comunidad de no tener un centro médico que ayude a los cuidados hospitalarios, con la ayuda del Ministerio de Bienestar Social, Ministerio de Salud y la Junta parroquial de Calderón, financian los recursos necesarios para la construcción y funcionamiento del Centro de Salud, llevando el mismo nombre del barrio San Juan de Calderón, siendo el presidente del barrio donante del terreno para la construcción.



Al inicio el Centro de Salud San Juan de Calderón funcionó con 1 doctora en medicina general, 1 enfermera y 1 auxiliar para estadísticas. Debido a la gran demanda de las familias y el crecimiento del barrio se realiza la autogestión en el Municipio del Distrito Metropolitano de Quito, en el año 2000 se logra la ampliación del centro y se incrementó el personal médico, también de recursos técnicos.

Además es importante dar a conocer que el centro de salud, cuando empezó en el año 1995 comenzó con una mínima equipo de implementos, que con compromiso, autogestión y trabajo permanente día a día se fue logrando que cada uno de las áreas fuera equipado y diseñadas para la necesidad de cada paciente.

Actualmente el Centro de Salud de san Juan de Calderón, que viene funcionando bajo el acuerdo del Ministerio de Salud, ha podido brindar sus servicios sin problemas, es el único Centro de Salud del sector de san Juan de Calderón Hoy en día atiende a más de 50 pacientes diarios, cuenta con especialidad de psicología, medicina general, odontología y pediatría.

5.01.04 Objetivos

Objetivo general:

Sensibilizar a las madres embarazadas del Centro de Salud de San Juan de Calderón, sobre la importancia de los cuidados prenatales, mediante la realización de una guía informativa de puericultura para un buen desarrollo en la etapa prenatal.



Objetivo específico:

- Instruir a las madres gestantes sobre los cuidados en la etapa prenatal, para que nazcan sanos y saludables.
- Informar a las mujeres embarazadas sobre las actividades propias del embarazo.
- Fomentar la importancia de la puericultura en los cuidados prenatales.
- Preparar a las madres para que no tengan problemas en la gestación y en el parto.

5.01.05 Justificación

El embarazo constituye una de las etapas de mayor vulnerabilidad nutricional en la vida de la mujer gestante y esto se debe a que durante el transcurso del mismo, existe un aumento de las necesidades nutricionales maternas de casi todos los nutrientes puesto que el feto se alimenta a expensa de la madre, esta situación se atenúa debido a que las futuras madres no tienen los conocimientos necesarios de los cuidados que deben tener durante esta etapa, esta falta de conocimientos provocaría en el futuro bebé problemas cognitivos, malformaciones, trastornos, traumas irreparables para el futuro y no solamente de manera psicológica sino que afecta en todo su desarrollo integral.

Esta guía informativa de puericultura se lo hace con fin de apoyar a todas aquellas mujeres gestantes que hoy en día no tienen los conocimientos necesario para los cuidados prenatales, propone a las madres aplicar formas de mejorar la calidad de vida de sus bebés, mediante variadas actividades, recomendaciones y cuidados que debe tener la madre gestante; comer alimentos saludables, vitaminas,



minerales, vacunas, ejercicios prenatales, también contiene recomendaciones que debe manejarla a diario, ya que ellas son las responsables para que el nuevo ser se desarrollen de una manera apropiada, y así las criaturas de este sector y futuras generaciones puedan desenvolverse de mejor manera en la sociedad.

5.01.06 Marco Teórico

Definición de Puericultura

Este término lo introduce el doctor Francés Caron en 1866 escribió sobre la ciencia de la puericultura, sin embargo, el vocablo fue utilizado en 1762 por los suizos pero no con la connotación científica de Caron, cuando hace referencia al conocimiento y técnicas en cuidados de higiene, nutrición y disciplinas de los niños pequeños, que eran funciones de la madre. La puericultura pasa a ser analizada desde el ámbito de la ciencia para la resolución de problemas vinculados con la mortalidad infantil.

MENDOZA, Juan (2011), Este autor menciona que “El término Puericultura procede del lat. Puer, pueros, pueri, que significa niño y cultura, que significa cultivo o cuidado y comprende el conocimiento y la práctica de todas aquellas normas y procedimientos dirigidos a proteger la salud y promover un crecimiento y desarrollo acorde con las capacidades y potencialidades genéticas del niño“. (Jaramillo Recalde, 2016, pág. 24)

Lo que menciona este autor es muy importante nos da a conocer que la puericultura consiste en incrementar y desarrollar un óptimo desarrollo en el nacimiento de un bebé y no sufra ninguna complicación.



GÁMBARA, L. (2001) manifiesta, “La puericultura procede a la higiene es el arte de conservar la salud, de perfeccionarla y de precaver las enfermedades” (Sanches, 2014)

La puericultura es un factor fundamental en el buen desarrollo del bebé desde el momento de la concepción, e incluso antes ya que pueden prevenir varias enfermedades, por ende cada uno de los procesos de cuidados prenatales debe ser con gran precaución.

BALADO, Sansón, (2006) manifiesta que la puericultura es la esencia de la pediatría preventiva o cuidado del infante y comprende todas aquellas normas y procedimientos dirigidos a proteger la salud y promover un crecimiento óptimo de acuerdo con las capacidades y potencialidades genéticas del infante.

La Puericultura se divide en:

- Preconcepcional
- Concepcional o Prenatal
- Posnatal (Nava Ramírez M. J., 2011)

Puericultura Preconcepcional

GUITIERREZ Jesús, (2012), Menciona que “La puericultura preconcepcional es aquella que abarca todos los eventos y las condiciones de la pareja antes del momento de la concepción” (Jaramillo Recalde, 2016, pág. 25)



Examina y analiza el estado de la salud de los futuros padres; determina, descarta, trata o previene enfermedades hereditarias que pudieran afectar la salud del niño o niña.

Puericultura Concepcional

Según el Dr .GUITIERREZ Jesús, manifiesta que “Se designa aquella que abarca todos los eventos que ocurren desde la fecundación del óvulo, pasando por la gestación, hasta el parto, y que se encarga de los cuidados de higiene, salud y nutrición de la embarazada”. (Jaramillo Recalde, 2016, pág. 26)

Una adecuada vigilancia médica prenatal, información referente, permite evaluar medicamente y físicamente a la gestante para detectar cualquier falencia durante el proceso del embarazo y evitar cualquier complicación en el parto, y se encargue de los cuidados de higiene, salud y nutrición durante el embarazo.

NAVAS María José, (2013), la autora manifiesta que “Él bebé inicia su formación a partir de la fecundación que es el momento en el que el espermatozoide penetra al óvulo“. (Jaramillo Recalde, 2016, pág. 26)

Puericultura Posnatal: Enmarca el periodo de crecimiento y desarrollo del niño, desde su nacimiento hasta los 6 años de edad. Y se subdivide en Puericultura del recién nacido o neonatal y Puericultura de la primera y la segunda infancia.

Puericultura del recién nacido o neonatal: Comprende todos los cuidados de higiene, alimentación, vestido, descanso, inmunización, etc. Que necesita los infantes durante sus primeras semanas de vida, así como la orientación que pudiera requerir la madre durante su proceso de recuperación del posparto.



Puericultura de la primera y segunda infancia: la primera empieza desde los dos meses hasta los dos años de edad y se dedica especialmente al desarrollo de destrezas psicomotoras y del lenguaje, nutrición e inmunización; mientras que la segunda, se enfoca en la en el ambiente escolar, al desarrollo de sus habilidades y al progreso de sus aprendizajes, así como el cuidado de su salud, higiene y nutrición.

Puericultura prenatal

Según RESTREPO Mabel, “resalta el cuidado y las prácticas saludables que debe tener la familia de la mujer gestante durante el periodo prenatal o embarazo, para así brindarle al niño las mejores condiciones para su crecimiento y desarrollo en el vientre materno”. (Revista alcanzando a la niñez Perez, Catiuska, 2015, pág. 4)

Los cuidados prenatales son muy importante, ya que hay factores que puedan afectar en su desarrollo prenatal, como el comer, beber sustancias sicotrópicas, estupefacientes, trasnochar, inquietarse, llorar, pasar malos momentos y la ira hagan presencia, marcara de por vida a este ser que apenas está recibiendo los primeros impulsos, o información en su cerebro, el niño o niña que llega a una familia que lo quiere y lo espera con cariño tiene más posibilidades de desarrollarse sano psicológica y físicamente.

Importancia de la puericultura

La puericultura prenatal se considera muy importante ya que permite evitar la morbilidad y los causales de muerte prenatal fundamentándose en la detención y



prevención oportuna de los problemas de la salud, ya que garantiza un óptimo crecimiento desde el momento de su concepción.

Edades en el embarazo

Asegura la ginecóloga Ana Gaitero, jefa de la unidad de Reproducción Asistida de Sanitas Hospitales en Barcelona, desde el punto de vista fisiológico y médico, la mejor edad para que la mujer tenga hijos es entre 20 y los 30 años ya que los óvulos son los mejores.

Señala la sociedad Española de Ginecología y Obstetricia que a partir de los 35 años, la gestación tiene mayor riesgo de aborto de un 25 %, entre los 40 y 44 años la tasa de abortos es del 77%, además de tener un bebé con alteraciones cromosómicas o el incremento de probabilidad de sufrir hipertensión arterial o diabetes gestacional entre otras complicaciones.

Según James Rosen, encargado de una investigación del departamento de Reducción de los riesgos del embarazo de la OMS afirma que la adolescentes menores de 16 años corren un riesgo de defunción materna cuatro veces más alto que las mujeres de 20 a 30 años, y la tasa de mortalidad de sus neonatos es aproximadamente un 50% superior.

Las mujeres durante la adolescencia al igual que sus bebés se encontraran en proceso de crecimiento y desarrollo durante el periodo de embarazo, por ello es necesario una mayor ingesta de nutrientes y vitaminas para evitar estos riesgos de defunción materna.



Controles en el embarazo

Según la MSP recomienda un promedio de 12 controles como optimo, es decir uno mensual hasta las 32 semanas, uno cada dos semanas hasta 36 semanas y uno semanal hasta el momento del parto; los embarazos con riesgos serán determinados por el profesional de la salud, acuerdo a lo establecido por la OMS.

Se recomienda que el primer control sea realizado lo más pronto posible primer trimestre de embarazo de enfocarse a identificar y descartar patologías especiales.

Factores de riesgo Modificables

Los factores de riesgos modifiables son: controles insuficientes de la gestación, esfuerzo físico, exposición a agentes químicos, físicos y biológicos, incluyendo pesticida y solventes.

Factores de riesgo No modificables

Estos controles son: Incremento del peso excesivo o insuficiente, Anomalia pelviana, Hemorragia del primer trimestre, Edad menor de 16 años o mayor de 35 años, Embarazo prolongado: más de 42 semanas de gestación, VIH con o sin tratamiento. (Ministerio de salud pública del Ecuador, 2015)

Recomendaciones acerca de las vacunas durante el embarazo

Según el Ministerio de salud Pública del Ecuador, recomienda la vacuna del tétanos, aplicada la primera dosis antes de las 20 semanas y la segunda dosis entre la semana 27 y 29 y la vacuna de la influenza inactivada a todas las embarazadas en cualquier trimestre.



Posturas que favorecen el sueño a la mujer gestante

Según la Fundación Nacional de Sueño, en España el 78% de las mujeres gestantes presentan disturbios de sueño durante el embarazo. Además señalan que cada etapa de embarazo tiene una postura apropiada para dormir, en ocasiones hay posiciones que pueden perjudicar a la mujer o al feto, según en qué momento de gestación se encuentre la futura madre.

Dormir boca abajo: esta postura no implica ningún riesgo para la mujer ni para el feto, pero puede resultar bastante incómodo para la mujer gestante cuando su embarazo este avanzado.

Dormir boca arriba: esta posición tampoco está contraindicada en la gestación, pero es recomendable evitarla durante el último periodo de gestación, para evitar el peso del útero recaiga sobre la vena cava inferior, que es la que transporta la sangre desde las extremidades inferiores al corazón, si se comprime esta vena con frecuencia, la mujer puede experimentar mareos, problemas respiratorios, digestivos y desarrollar lo que se denomina síndrome de hipotensión supina.

Dormir de lado: esta postura mantiene el útero alejado de la vena cava inferior y facilita la circulación de la sangre, por lo tanto es aconsejable dormir sobre el costado izquierdo porque así se evita, también, que el peso del útero recaiga sobre el hígado. Dormir sobre tu lado izquierdo, ayuda a que la sangre y los nutrientes fluyan hasta tu bebé y tu útero, y ayuda a tus riñones a eliminar desechos y fluidos.

El síndrome de Hipotensión Supina es una situación que puede ocurrir si te acuestas cierto tiempo sobre tu espalda. El peso de tu útero puede comprimir



la vena cava inferior, a través de la cual se transporta la sangre de tus miembros inferiores al corazón, al comprimirse la cantidad de sangre que llega al corazón es menor, por lo que se produce la hipotensión. (VÁZQUEZ REINA, 2012)

Alimentación

Una alimentación adecuada de las madres en período de gestación es fundamental para un buen desarrollo prenatal, la malnutrición puede tener un impacto devastador en su desarrollo.

La alimentación deberá ser completa, variada y equilibrada con mayor consumo de alimentos ricos en calcio, hierro, ácido fólico, vitaminas y proteínas.

La alimentación durante la gestación adquiere especial importancia dado que la buena nutrición de la madre es uno de los componentes fundamentales para el buen desarrollo del bebé, lo cual necesita consumir más hierro, proteínas, calcio y ácido fólico y así subir de peso gradualmente de peso durante el embarazo.

Según el Grupo Nacional de Puericultura La Habana- 2011,” la alimentación es fundamental en la vida, permite el crecimiento, desarrollo, la prevención de enfermedades y da bienestar. Es importante consumir los alimentos variados, nutritivos y equilibrados; cada uno por sí solo no resulta suficiente”. (Grupo Nacional de Puericultura, 2011, pág. 22)



Importancia de la alimentación en la mujer gestante

Para el bebé es importante la buena alimentación de su mamá, porque recibe a través de la placenta los nutrientes necesarios para su buen desarrollo.

Según el MSP las frutas y verduras son fuente importante de vitaminas y minerales, necesarios para el crecimiento, ya que contiene antioxidantes naturales que ayudan a prevenir ciertas enfermedades, la leche y lácteos aportan nutrientes esenciales para el crecimiento como el calcio que es necesario para el aporte de los huesos, los pescados y carnes son una fuente de hierro y proteínas muy necesario para el crecimiento.

La madre embarazada que no debe hacer durante el embarazo.

- **Sustancia psicotrópicas:** aumenta los riesgos de que el bebé nazca con retraso mental, mal formaciones faciales, muerte Súbita, aborto, hiperactividad, problemas de lenguaje, alcoholismo fetal.
- **Estupefacientes:** mal formación en su cuerpo, cerebro y corazón.
- **Toxoplasmosis:** puede afectar el cerebro, pulmones, ojos, hígado, hipoacusia, hidrocefalia. (Instituto Médico Europeo de la Obesidad, 2011)

Según el M.S.P las mujeres embarazadas deben consumir estos alimentos:

- **Huevo:** contiene más de 12 vitaminas, minerales y mucha proteína, la cual ayuda en el desarrollo de las células del bebé, desarrollo, crecimiento y reparación de los órganos de tu cuerpo como útero, placenta y los senos.
- **Frijoles:** tiene un alto nivel de proteínas, fibra, calcio, folato y zinc. La fibra ayuda a prevenir y aminorar el estreñimiento y hemorroide.



- **Col:** contiene vitaminas y nutrientes como el ácido fólico, a, c, k y carotenoides esencial para la salud de los ojos.
- **Nueces:** importantísimo para el desarrollo cerebral de tu hijo o hija.
- **Frambuesa:** mejora el suministro de oxígeno y aumenta las defensas especialmente de del aparato respiratorio del bebé. (Instituto Médico Europeo de la Obesidad, 2016)

Problemas por déficit de vitaminas y nutrientes

La falta de estos componentes sería fatal para lograr el buen desarrollo prenatal en la madre gestante.

- **Fuentes:** frutas, carne, lácteos, huevo, legumbre, granos secos.

Síntomas de deficiencia: mal formaciones congénitas, anemia, pérdida de peso, disturbios mentales e intestinales.

- **Fósforos**

Funciones: ayuda a la construcción de los huesos y los dientes y la absorción de carbohidratos, grasas y proteínas de los alimentos.

- **Hierro**

Fuentes: carnes de res, hígado, granos secos y vegetales de hojas verdes.

La deficiencia de hierro durante el embarazo se ha asociado con mayor riesgo de mortalidad materna, bajo de peso al nacimiento, menor crecimiento y desarrollo cognitivo del infante. (Saber Alimentarte, MSP).



Problemas nutricionales más frecuentes durante el embarazo

Ganancia inadecuada de peso

Si una mujer inicia su embarazo con bajo peso y no existe un incremento adecuado aumentara la posibilidad que su bebé nazca con bajo de peso, haciéndolo más vulnerable a las enfermedades de infancia o muera antes del primer mes de vida, y cuando sea adulto desarrolle tendencia de obesidad y enfermedades crónicas.

El sobrepeso en la mujer gestante puede ocasionar graves problemas como diabetes gestacional, incremento de peso exagerado en el infante, mal formaciones en el tubo neural y cardiacas lo cual puede traer complicaciones durante sus primeras horas de vida.

“La ganancia adecuada de peso en la mujer embarazada permitirá obtener un embarazo, un parto sin complicaciones y un recién nacido sano”. (Serra, 2010)

Déficit de ácido fólico

La deficiencia de esta vitamina no permite el cierre correcto el tubo neuronal presenta defectos como espina bífida y anencefalia, estos trastorno son graves. La anencefalia es fatal porque el bebé muere antes de nacer o poco después. Las consecuencias que produce la espina bífida son: parálisis infantil, labio leporino, problemas de aprendizajes, falta de control de esfínteres, fisura palatina y problemas cardiacos.



“Tomar ácido fólico cuando ya se conoce el embarazo, no ayuda a prevenir el defecto del tubo neural. Ácido fólico 5 mg por vía oral al día hasta las 12 semanas de gestación.” (Ministerio de salud pública del Ecuador, 2016)

Deficiencia de calcio

La falta de esta vitamina traería problemas con la presión arterial en la embarazada lo cual produciría una preclampsia, por lo cual la dieta debe aportar la suficiente cantidad de calcio.

“En pacientes con déficit de ingesta de calcio y alto riesgo para desarrollar preeclampsia se recomienda la suplementación con calcio 1,5 a 2 gramos de (Calcio carbonato) por día.” (Ministerio de salud pública del Ecuador, 2015, pág. 23)

La hipertensión es un problema muy grave tanto para la madre como para el bebé ya que el incremento de la presión alta puede desarrollarse la preclampsia, lo cual implica un riesgo para la vida de ambos. Esto se debe a la falta de consumo de alimentos ricos en calcio.

Consejos de alimentación durante el embarazo

- Prefiera alimentos naturales en lugar de procesado.
- La alimentación debe ser variada.
- Limite consumo de alimentos con excesiva grasas como tocino, embutidos,
- La comida debe ser variada y equilibrada
- Consuma alimentos ricos en fibra como frutas, vegetales, cereales integrales.



- No consuma bebidas alcohólicas, no fume, ni exceda bebidas con cafeína

El Director de Nutrición de la OMS, Franceso Branca, ha señalado que la asesoría sobre una dieta saludable, la nutrición optima, minerales y vitaminas que las embarazadas deben ingerir, son de gran importancia para el desarrollo sano del feto durante el embarazo y más allá.

Porque es importante evitar sustancias psicotrópicas en el embarazo

Es importante porque de esta manera se puede evitar un sin número de enfermedades.

Según el Ministerio de salud del Ecuador no recomienda el consumo de tabaco en el embarazo. El tabaquismo se ha asociado a un incremento en el riesgo de mortalidad perinatal, muerte súbita infantil, ruptura prematura de membranas, embarazo ectópico, placenta previa, parto prematuro, bajo peso al nacer y el desarrollo de labio o paladar hendido. (Ministerio de salud pública del Ecuador, 2016)

Síndrome Alcohólico Fetal

“Se refiere a problemas físicos, mentales y de crecimiento que se pueden presentar en un bebé cuando la madre toma alcohol durante el embarazo.”

(Medline Plus, 2014)

De acuerdo con la División de Abuso de Drogas y alcohol del departamento de salud mental de Missouri, un bebé con síndrome de Alcohólico Fetal, puede tener



bajo de peso y tamaño, sin posibilidades de alcanzar niveles normales, costillas y esternón deformados, columna vertebral y hueso e la cadera dislocados, dedos deformados, pegados y faltantes. Este síndrome no es un virus que se contrae, no se hereda simplemente se da por el consumo de alcohol durante el embarazo.

Por este motivo los bebés de madres que fuman durante el embarazo son más propensos a padecer varios tipos de enfermedades lo cual es aconsejable no realizar estos tipos de actividades ya que pueden ocasionar incluso la muerte súbita del infante.

Ejercicios prenatales

Hacer ejercicios durante el embarazo trae muchos beneficios para la salud de la madre y del bebé, las prepara para el parto, crea un ambiente óptimo para el desarrollo del bebé, reduce el parto por cesárea en un 75%, reduce las náuseas. Los ejercicios prenatales tienden a tener bebés con un índice intelectual más alto. Sin embargo las madres con un embarazo de alto riesgos no pueden realizar actividades físicas.

Las mujeres con un embarazo sin complicaciones pueden realizar ejercicios físicos regular durante la gestación, el beneficio va a depender del tipo, la intensidad, frecuencia y duración de la actividad.

Según el MSP (2014), “Tanto el ejercicio físico aeróbico como la actividad sexual durante el embarazo son seguros”. P.24” (MSP, 2014)



“Los ejercicios prenatales son una manera muy eficaz de prepararte físicamente para la llegada del bebé, los cuales fortalecerá tus músculos, practicarás posiciones idóneas para el parto, ayudando a prevenir la diabetes gestacional, mejor circulación, y rápida recuperación de parto.” (Sutter Health, 2008)

Recomendaciones de los ejercicios prenatales

- ❖ Calienta de 5 a 10 minutos antes de hacer ejercicios.
- ❖ Hazlo de forma progresiva.
- ❖ Realízalo por lo menos tres veces a la semana.
- ❖ Evita ejercicios al aire libre.
- ❖ Evita saunas, jacuzzi.

Comience suavemente sus sesiones de ejercicios, lo cual no debe exceder más de 10 minutos, luego debe descansar para restablecer la circulación y favorecer el flujo sanguíneo hacia la placenta, recostándose sobre su lado izquierdo.

Estimulación prenatal

AYARZA, Rosa (2012) menciona que “Llamase Estimulación Temprana al conjunto de acciones y motivaciones ambientales que se ofrecen al niño desde antes de su nacimiento para ayudarlo a crecer y desarrollarse saludablemente”, (Pág. 2). (Jaramillo Recalde, 2016, pág. 42)

Se considera a la estimulación prenatal como el primer proceso de aprendizaje en los bebés aun cuando están en el útero materno, y que optimiza su desarrollo



cognitivo y sensorial, realizados a través de un conjunto de estimulaciones que durante el periodo de gestación enriquecen al bebé en cuanto a los físico, emocional y social.

Beneficios de la estimulación prenatal

- ✚ Desarrollo avanzado en los campos visual, auditivo, lingüístico y motor.
- ✚ Su poder de concentración es más prolongado y su aprendizaje es más rápido.
- ✚ Amplía su vínculo afectivo.
- ✚ Capta y procesa información con rapidez.
- ✚ Duerme e ingiere mejor su alimento.
- ✚ Reconoce sonidos y la voz de sus padres.
- ✚ Está atento a lo que lo rodea e incrementa su memoria.

Sin embargo el bebé puede aprender a relacionar estos estímulos a sus significados solo si son presentados de una manera organizada, ya que el cerebro humano está formado por células, formando redes y conexiones y cada vez que el cerebro es estimulado de una manera adecuada nuevas redes neuronales se forman.

Preparación al ambiente

- ❖ Ropa cómoda, no muy apretada, ni abrigada, y que permita libertad de movimiento.
- ❖ Elige una habitación con una temperatura agradable, poca luz, sillón cómodo, también puedes utilizar una colchoneta colocada en el piso.
- ❖ Música relajante a un volumen moderado, música clásica de Mozart, Vivaldi, Bach, Beethoven y Haydn.



5.02 Modalidad de la investigación

5.02.01. Metodología

La modalidad de esta investigación utilizada es bibliográfica y de campo. La misma que se ha elaborado en el transcurso de la elaboración del proyecto.

Investigación Bibliográfica

Debido a que la investigación cuenta con un sustentación teórico, el mismo que se ha obtenido de información recopiladas de revistas, folletos, libros impresos, electrónicos y páginas de internet que nos permitió desarrollar los fundamentos teóricos de la investigación .

Investigación de Campo

La investigación de campo es realizada en el mismo lugar donde se detectó el problema, esta investigación se realiza con la finalidad de mejorar la calidad de vida de los beneficiarios directos, estableciendo una interacción entre los objetivos de estudios y la actualidad en la que se desarrollan las actividades de dicho lugar.

Según Arias (2004), la investigación de campo “Consiste en la recolección de datos directamente de la realidad donde ocurren los hechos, sin manipular o controlar variables alguna”.

5.02.02.Métodos

Fernández Ballesteros (1992), la observación ofrece indudables posibilidades de aplicación ya que se trata de una herramienta flexible, rigurosa y con escasos



inconvenientes, se puede decir que es una estrategia fundamental en el proceso de investigación. Existe una serie de características de este método.

- ❖ Quién observa.
- ❖ Lo que se observa.
- ❖ Se debe observar de una forma sistemática.

Por esta razón se eligió el método de observación, pues permite tener respuestas determinadas con mecanismos verdaderos, sobre la importancia de los cuidados prenatales, lo que orienta a la propuesta de posibles soluciones al problema.

5.02.03 Técnicas

Es el conjunto de reglas y operaciones para el manejo de instrumentos que permiten la recolección de información necesaria para la ejecución del proyecto.

La técnica que se ha utilizado en el presente proyecto es la encuesta, en la misma que se han planteado 10 preguntas de opciones múltiples, para establecer el nivel de conocimientos de las madres gestantes, sobre los cuidados en el periodo prenatal, mediante la aplicación de una guía informativa dirigida a las mujeres embarazadas.

Esta encuesta nos permite conocer una de las problemáticas existen en el centro de salud de san de Juan de Calderón y brindar una propuesta de solución que genere en las mujeres gestantes, conocimientos necesarios sobre la puericultura prenatal, mediante la presentación de una guía informativa, se utilizó en dos momentos, en un primer momento para corroborar la problemática y en un segundo momento para determinar el conocimiento obtenido después de la capacitación.



5.02.04. Participantes

Población

La población para aplicar este proyecto es de quince mujeres embarazadas, porque es un número adecuado, además son las pacientes que nos proporcionó el Centro de Salud de San Juan de Calderón y son las madres que nos dieron el tiempo para aplicar el proyecto.

5.02.05 Análisis e interpretación de datos

Se analiza e interpreta la información recogida en la encuesta y en base a estos datos se representa por medio de tablas y gráficamente para mayor comprensión de los resultados obtenidos para su posterior análisis e interpretación.



Pregunta 1: ¿Conoce cuáles son los cuidados prenatales que debe tener una mujer gestante para no provocar un aborto?

Tabla 6

Pregunta 1

OPCIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJES
S í	7	35 %
No	13	65%
Total	20	100%

Elaborado por: VASCO, Alexi, 2017

Fuente: Matriz Vaciados de Datos. Anexo (2)

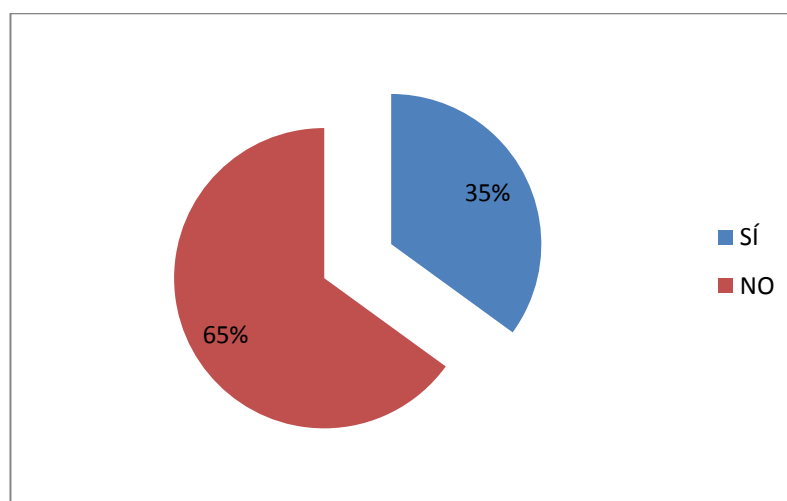


Figura 5: Pregunta 1

Elaborado por: VASCO, Alexi, 2017

Fuente: Matriz vaciados de Datos. Anexo (2)

Análisis

De acuerdo con la encuesta realizada el 35 % de las madres embarazadas si conoce cuáles son los cuidados prenatales que debe tener una mujer gestante para no provocar un aborto: mientras que el 65% no conoce, por lo que se hace necesario presentar actividades en los cuidados diarios.

Pregunta 2.- ¿Conoce sitios que brindan capacitación a la mujer gestante sobre la puericultura prenatal?

Tabla 7

Pregunta 2

OPCIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJES
SÍ	1	5%
NO	19	95%
TOTAL	20	100%

Elaborado por: VASCO, Alexi, 2017

Fuente: Matriz vaciados de Datos. Anexo (2)

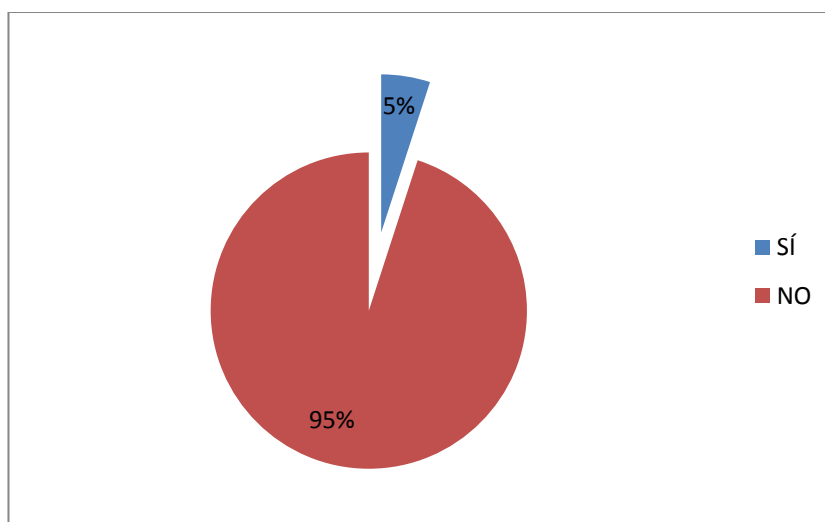


Figura 6: Pregunta 2

Elaborado por: VASCO, Alexi, 2017

Fuente: Matriz vaciados de Datos. Anexo (2)

Análisis

De un total de 20 madres gestantes el 5% de ellas si conocen sitios que brindan capacitación a la mujer gestante sobre la puericultura prenatal, el 95% de las mujeres gestantes no conocen sitios que brindan capacitación a la mujer gestante sobre la puericultura prenatal, lo cual indica que es mayor el porcentaje de madres que no conocen.



Pregunta 3: ¿Usted como madre, ha recibido algún tipo de capacitación sobre el desarrollo prenatal?

Tabla 8

Pregunta 3

OPCIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJES
SI	5	25%
NO	15	75%
TOTAL	20	100%

Elaborado por: VASCO, Alexi, 2017

Fuente: Matriz vaciados de Datos. Anexo (2)

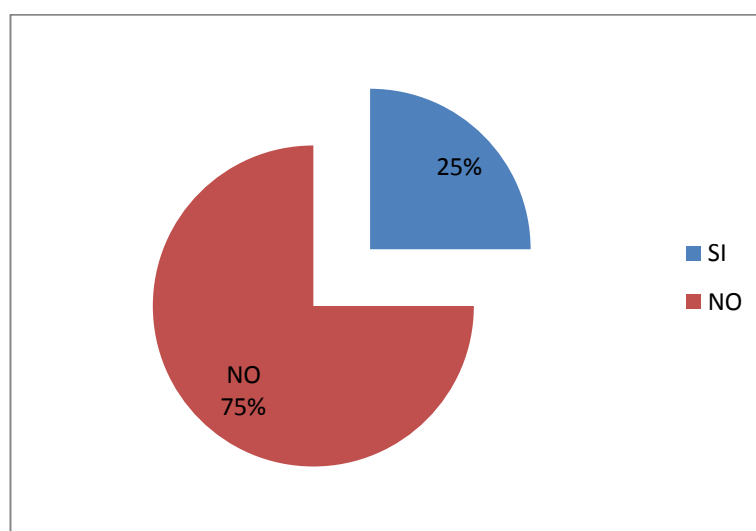


Figura 7: Pregunta 3

Elaborado por: VASCO, Alexi, 2017

Fuente: Matriz vaciados de Datos. Anexo (2)

Análisis

Según la encuesta realizada el 25% de las madres gestantes si ha recibido algún tipo de capacitación sobre el desarrollo prenatal, mientras que el 75% no ha recibido capacitación.



Pregunta 4: ¿Usted conoce sobre la puericultura prenatal?

Tabla 9

Pregunta 4

OPCIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJES
SÍ	0	0%
NO	20	100%
TOTAL	20	100%

Elaborado por: VASCO, Alexi, 2017

Fuente: Matriz vaciados de Datos. Anexo (2)

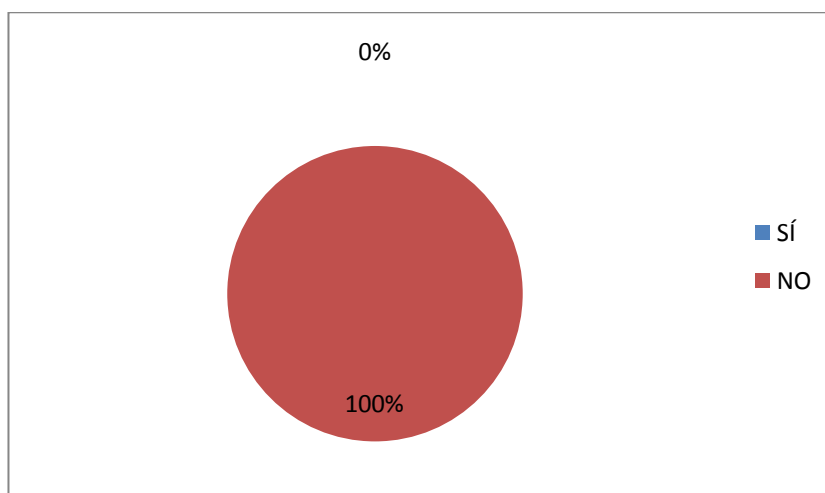


Figura 8: Pregunta 4

Elaborado por: VASCO, Alexi, 2017

Fuente: Matriz vaciados de Datos. Anexo (2)

Análisis

De acuerdo con la encuesta realizada a las mujeres gestantes el 100% de ellas no conocen de puericultura prenatal, por lo que se hace indispensable tratar la importancia de este tema que es fundamental en este periodo.

Pregunta 5: ¿Conoce los beneficios de los cuidados en el embarazo?

Tabla 10

Pregunta 5

OPCIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJES
SI	6	30%
NO	14	70%
TOTAL	20	100%

Elaborado por: VASCO, Alexi, 2017

Fuente: Matriz vaciados de Datos

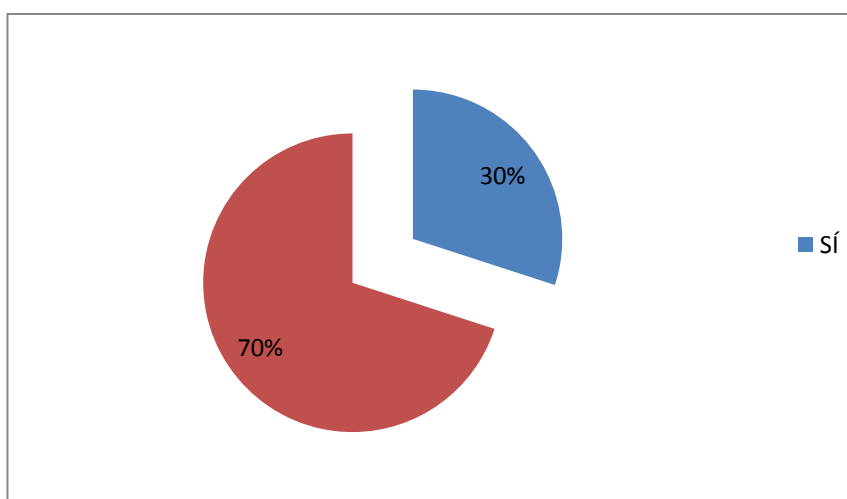


Figura 9: Pregunta 5

Elaborado por: VASCO, Alexi, 2017

Fuente: Matriz vaciados de Datos. Anexo (2)

Análisis

El 30% de las mujeres embarazadas si conocen los beneficios de los cuidados en el embarazo y el 70 % no conocen estos beneficios.

Pregunta 6: ¿considera que los cuidados prenatales influyen en el buen desarrollo prenatal?

Tabla 11

Pregunta 6

OPCIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJES
SI	7	35%
NO	4	20%
NO SE	9	45%
TOTAL	20	100%

Elaborado por: VASCO, Alexi, 2017

Fuente: Matriz vaciados de Datos. Anexo (2)

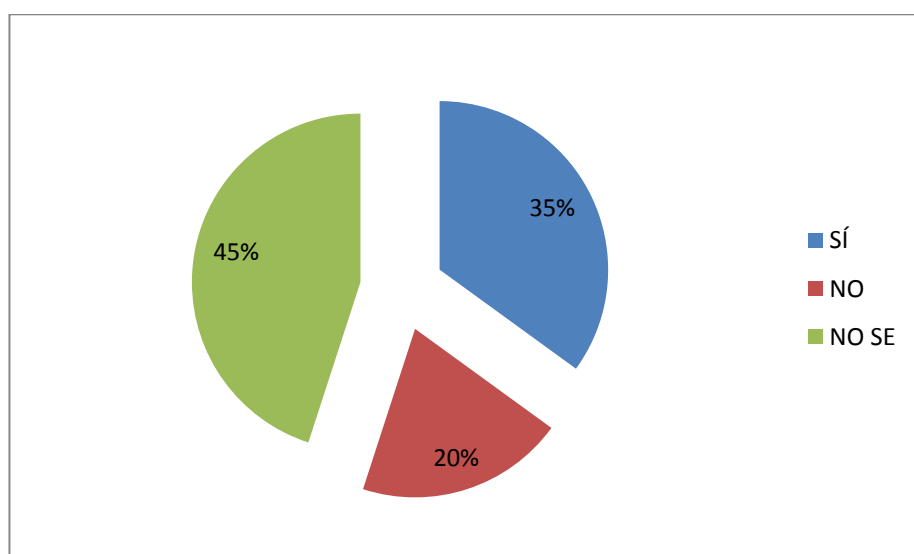


Figura 10: Pregunta 6

Elaborado por: VASCO, Alexi, 2017

Fuente: Matriz vaciados de Datos. Anexo (2)

Análisis

El 35% de las madres embarazadas consideran que los cuidados prenatales influyen en el buen desarrollo prenatal, mientras que el 20% no y el 45% no sabe la influencia de los cuidados en el buen desarrollo prenatal o falta de conocimiento no les permite brindarle este tiempo de calidad.

Pregunta 7: ¿Conoce cuáles son los riesgos que ocasionan las complicaciones en el embarazo?

Tabla 12

Pregunta 7

OPCIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJES
SI	7	35%
NO	7	35%
NO SE	6	30%
TOTAL	20	100%

Elaborado por: VASCO, Alexi, 2017

Fuente: Matriz vaciados de Datos. Anexo (2)

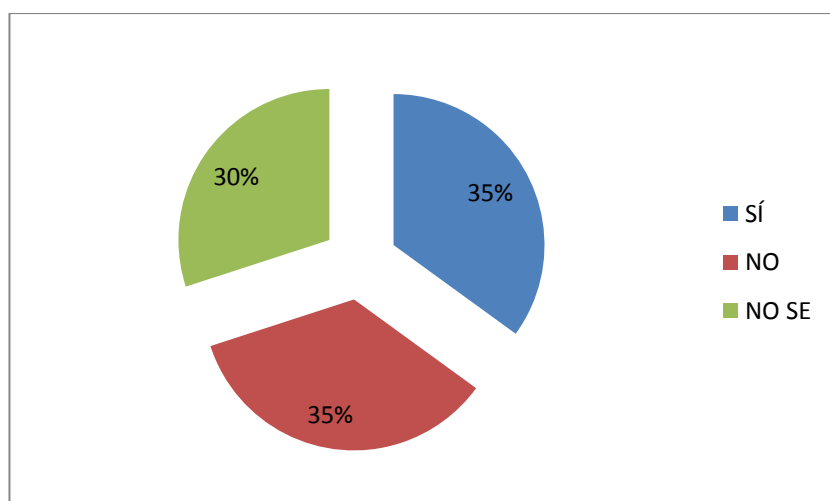


Figura 11 : Pregunta 7

Elaborado por: VASCO, Alexi, 2017

Fuente: Matriz vaciados de Datos. Anexo (2)

Análisis

Conforme con el resultado de la encuesta el 35% de las mujeres embarazadas si conocen cuáles son los riesgos que ocasionan las complicaciones en el embarazo, mientras que el 35% de esta población no y el 30 % no sabe.



Pregunta 8: ¿Cuáles de estos factores considera usted que provocaría un aborto?

Consumo de sustancias psicotrópicas y estupefacientes. ()

Falta de conocimientos prenatales. ()

Tabla 13

Pregunta 8

OPCIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJES
Consumo de sustancia psicotrópica y estupefaciente	9	45%
Falta de conocimientos prenatales	1	5%
No se	10	50%
TOTAL	20	100%

Elaborado por: VASCO, Alexi, 2017

Fuente: Matriz vaciados de Datos. Aexo (2)

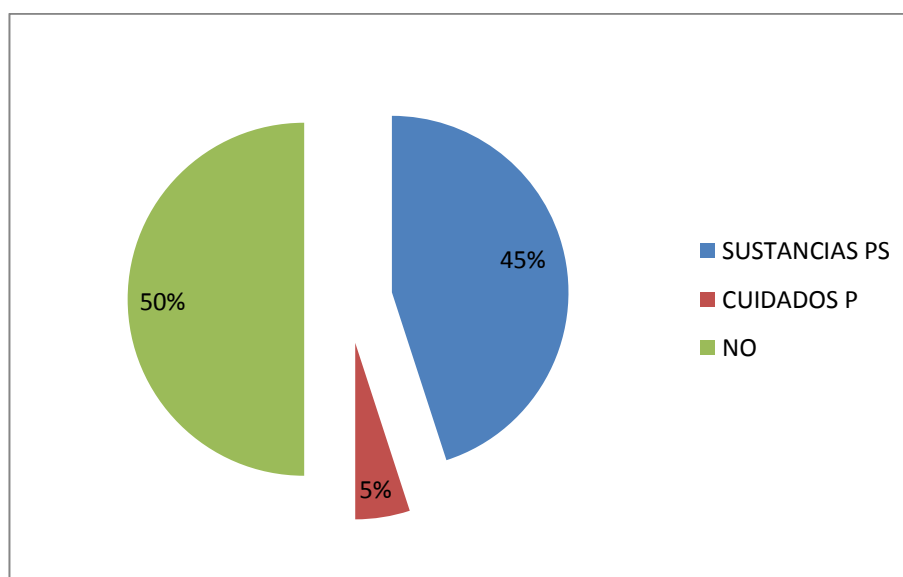


Figura 12: Pregunta 8

Elaborado por: VASCO, Alexi, 2017

Fuente: Matriz vaciados de Datos. Anexo (2)

Análisis

De acuerdo a la encuesta realizada el 45% de las mujeres gestantes cree que el consumo de las sustancias psicotrópica provocaría un aborto y el 5% piensa que por falta de conocimientos prenatales y el 50% no conoce cuales de esos provocaría un aborto.

Pregunta 9: ¿Le gustaría asistir a un taller sobre puericultura prenatal?

Tabla 14

Pregunta 9

OPCIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJES
SI	15	75%
NO	5	25%
TOTAL	20	100%

Elaborado por: VASCO, Alexi, 2017

Fuente: Matriz Vacados de Datos. Anexo (2)

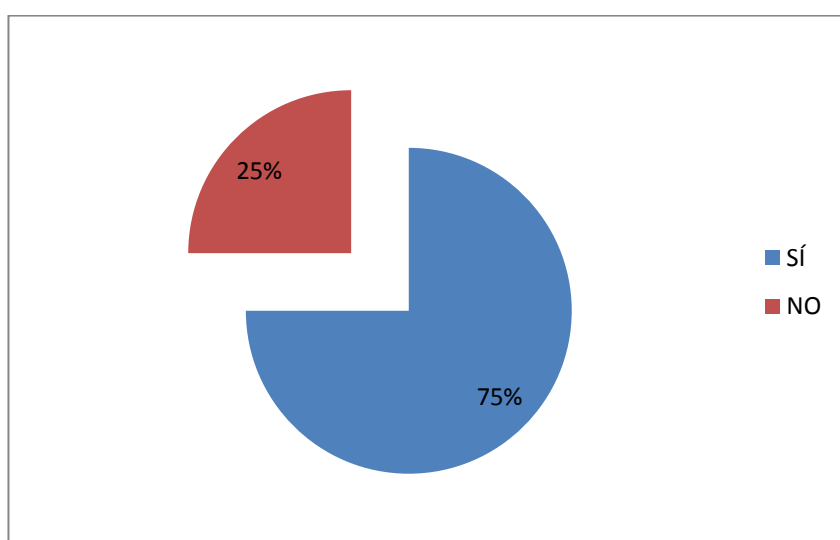


Figura 13: Pregunta 9

Elaborado por: VASCO, Alexi, 2017

Fuente: Matriz Vacados de Datos. Anexo (2)

Análisis

Según la encuesta desarrollada el 25% las madres embarazadas no podrían asistir a un taller sobre puericultura prenatal, mientras que el 75% de ellas si asistirían. Es algo muy positivo que las madres tengan la disponibilidad para asistir al taller y así puedan aplicar sus aprendizajes en sus cuidados prenatales.

Pregunta 10: ¿Le gustaría disponer de una guía informativa de puericultura prenatal?

Tabla 15

Pregunta 10

OPCIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJES
SI	13	65%
NO	7	35%
TOTAL	20	100%

Elaborado por: VASCO, Alexi, 2017

Fuente: Matriz vaciados de Datos. Anexo (2)

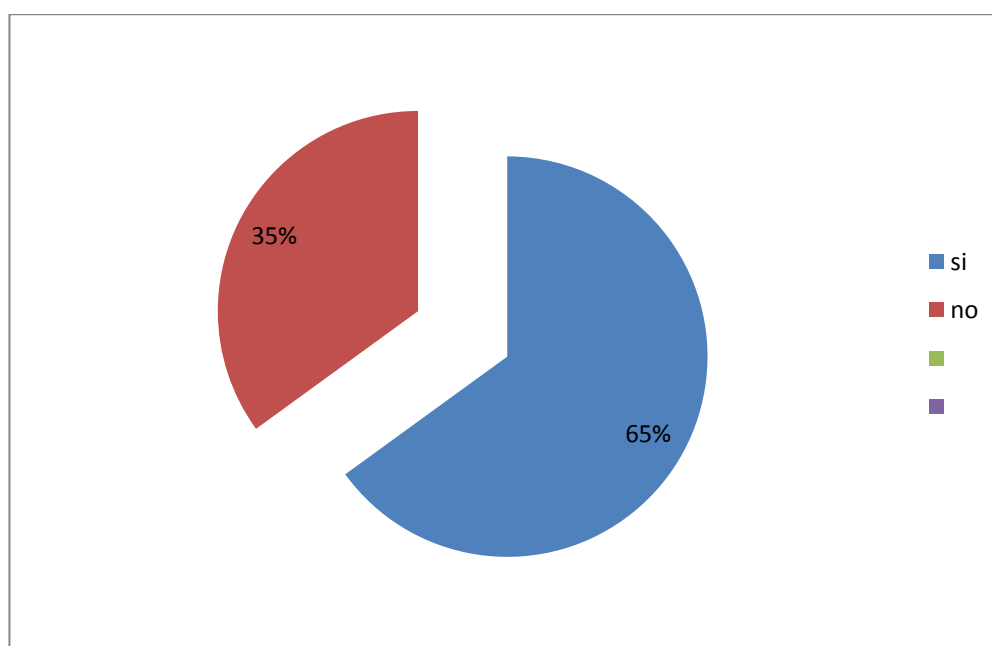


Figura 14: Pregunta 10

Elaborado por: VASCO, Alexi, 2017

Fuente: Matriz Vaciados de Datos. Anexo (2)

Análisis

El 65% de las mujeres embarazadas si le gustaría disponer de una guía informativa de puericultura prenatal, mientras que el 35% no, por lo que se hace necesaria la elaboración de la misma.



5.03 Formulación del proceso de aplicación de la Guía

5.03.01 Taller de socialización

Metodología que permite desarrollar capacidades y habilidades lingüísticas, a través de actividades cortas que permitan cooperación, conocimiento y experiencia de un grupo de personas.

1. Cordial Invitación

2.-Bienvenida a los asistentes

Muy buenas tarde, es para mi honor contar con su importante presencia, mi nombre es Alexi Vasco, estudiante del Instituto Tecnológico Superior Cordillera, les doy la más cordial bienvenida a la socialización de la guía informativa llamada “Creciendo con amor “dirigida a las madres gestantes con el tema “Cuidados prenatales que deben tener en las madres gestantes dentro de este periodo.

3.- Dinámica de inicio

Nombre de la dinámica: El beso del osito

La dinámica consiste en dar un beso al osito, nombrando el lugar del beso y sin repetir y cada persona continuara la secuencia, después se da el beso a la persona de su lado en donde le dio el beso al oso.

Esta dinámica sirve para la concentración, integración grupal y acrecentara el amor fraternal entre los miembros del grupo, además de ser muy divertida.



4.-Objetivos

Objetivo generales

Socializar mediante la guía informativa, información básica referente a los cuidados que debe tener la mujer embarazada durante este periodo, promoviendo cuidados prenatales prácticos, informativos y fáciles de usar para lograr reforzar prácticas saludables de alimentación, generar capacidades y cambios de comportamientos que permitan asegurar el buen desarrollo prenatal.

Objetivo específicos

- ✓ Educar sobre la importancia del control prenatal a las mujeres embarazadas.
- ✓ Concienciar a las madres gestantes sobre la importancia de la alimentación e higiene durante el embarazo.
- ✓ brindar una herramienta con propuestas de actividades y recomendaciones que puedan realizar las madres de una manera cotidiana, para optimar un buen desarrollo prenatal.

5.- Exposición del tema

Tema: Guía informativa de puericultura sobre los cuidados que deben tener las mujeres embarazadas en este periodo.

¿Qué es la puericultura?

Ofrece los conocimientos necesarios para comprender el proceso de crecimiento y desarrollo a través de cada etapa, dirigidos a proteger la salud y promover un buen desarrollo desde el momento de la concepción, incluso antes, hasta los seis años de edad. Además brinda la información necesaria, que permite conocer desde



temprano, cualquier desviación de la salud, actuar prontamente y lograr una mejor calidad de vida de nuestro infantes, así como prevenir un grupo de enfermedades que puedan aparecer en la edad adulta y es posible detectarlas antes del embarazo.

¿Por qué es importante aplicarla?

La puericultura prenatal tiene de vital importancia en la educación de las madres gestantes en aspecto relacionado con su embarazo, alimentación y evolución del crecimiento y desarrollo prenatal.

6.- Ejercicios y Actividades

Exposición sobre actividades y ejercicios que deben hacer las mujeres gestantes en este periodo.

7.- Análisis y Reflexión

Se elaboró un tríptico, resaltando la importancia de la puericultura en de los cuidados prenatales en las mujeres gestantes.

Agradecimiento y despedida

Después de agradecerles su asistencia a las madres gestantes se realizó una dinámica de despedida llamada 1, 2, 3 Job.

Evaluación

Para la evaluación de la socialización del tema expuesto se realizó una encuesta.

Tabulación de datos de la encuesta evaluativa, después de la socialización de la guía

Pregunta 1: ¿Luego del taller de socialización, considera usted que aumento sus conocimientos sobre los cuidados prenatales para no provocar un aborto?

Tabla 16

Pregunta 1

OPCIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJES
Si	19	95 %
No	1	5%
Total	20	100%

Elaborado por: VASCO, Alexi, 2017

Fuente: Matriz Vaciados de Datos. Anexo (2)

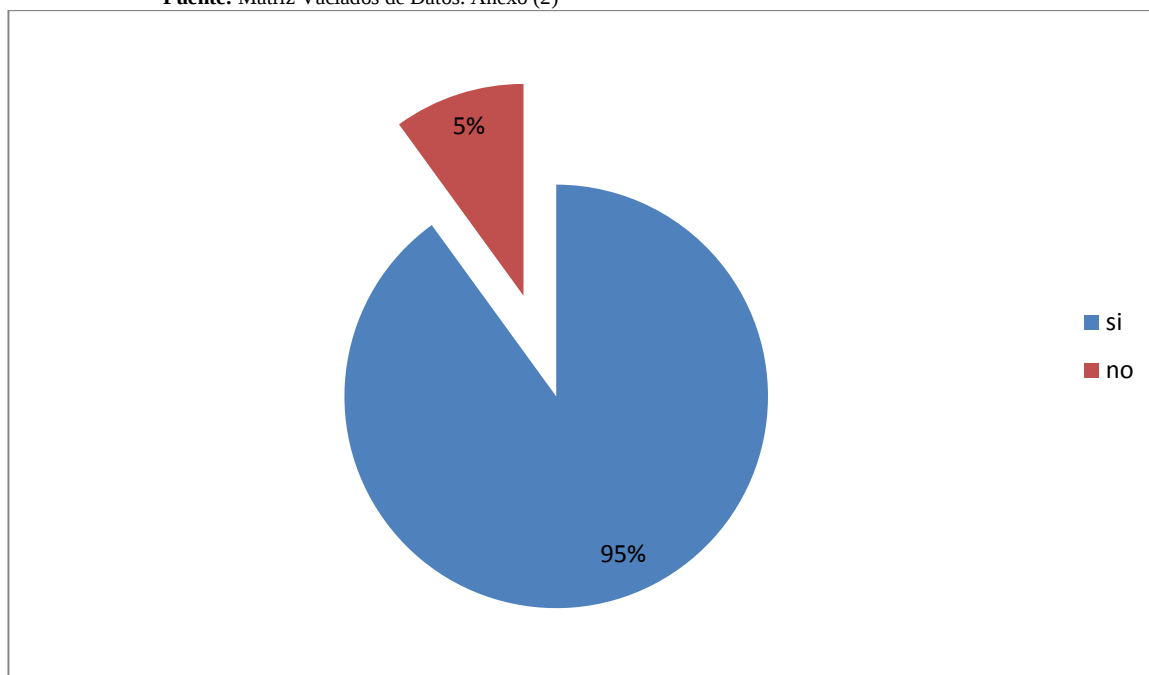


Figura 15: Pregunta 1

Elaborado por: VASCO, Alexi, 2017

Fuente: Matriz Vaciados de Datos. Anexo (2)

Análisis

De acuerdo con la encuesta realizada el 95% de las madres embarazadas si conoce cuáles son los cuidados prenatales que debe tener una mujer gestante para no provocar un aborto: mientras que el 5% no conoce.

Pregunta 2.- ¿Después de la socialización considera que es necesario que brinden capacitación a la mujer gestante sobre la puericultura prenatal?

Tabla 17

Pregunta 2

OPCIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJES
SÍ	19	95%
NO	1	5%
TOTAL	20	100%

Elaborado por: VASCO, Alexi, 2017

Fuente: Matriz vaciados de Datos. Anexo (2)

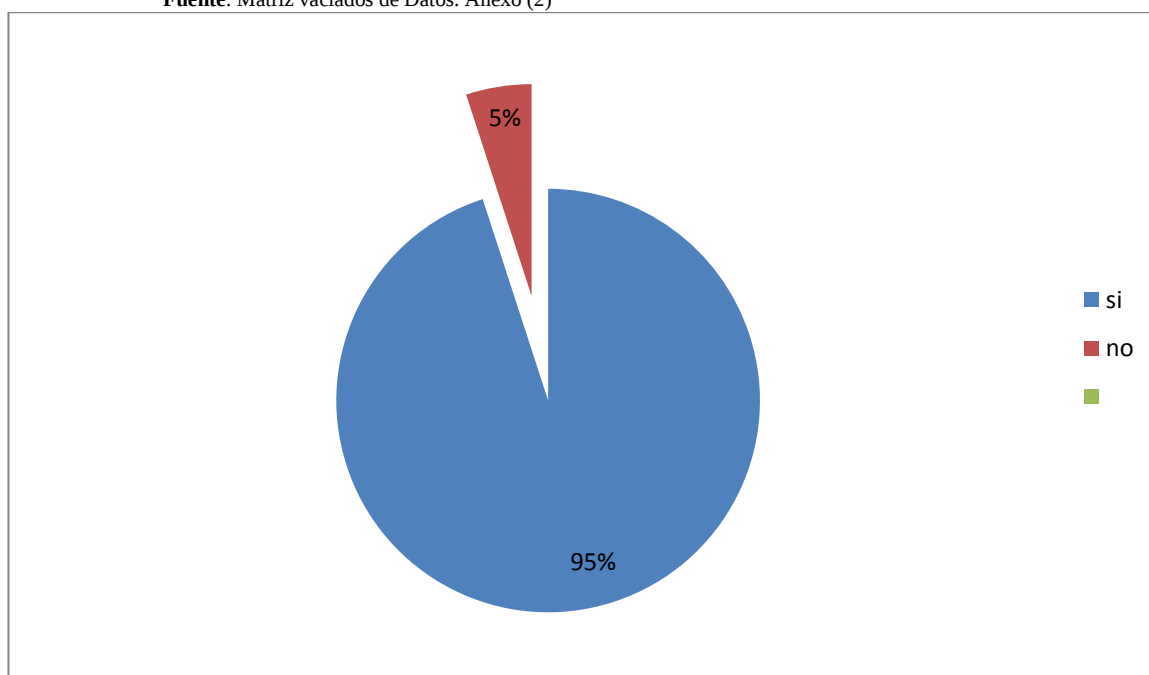


Figura 16: Pregunta 2

Elaborado por: VASCO, Alexi, 2017

Fuente: Matriz Vaciados de Datos. Anexo (2)

Análisis

De un total de 20 madres gestantes el 95% de ellas si conocen sitios que brindan capacitación a la mujer gestante sobre la puericultura prenatal, el 5% de las mujeres gestantes no conocen sitios que brindan capacitación a la mujer gestante sobre la puericultura prenatal, lo cual indica que es un buen el porcentaje de madres que si conocen.

Pregunta 3: ¿Usted como madre, le gustaría volver a recibir capacitación sobre el desarrollo prenatal?

Tabla 18

Pregunta 3

OPCIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJES
SI	19	95%
NO	1	5%
TOTAL	20	100%

Elaborado por: VASCO, Alexi, 2017

Fuente: Matriz vaciados de Datos. Anexo (2)

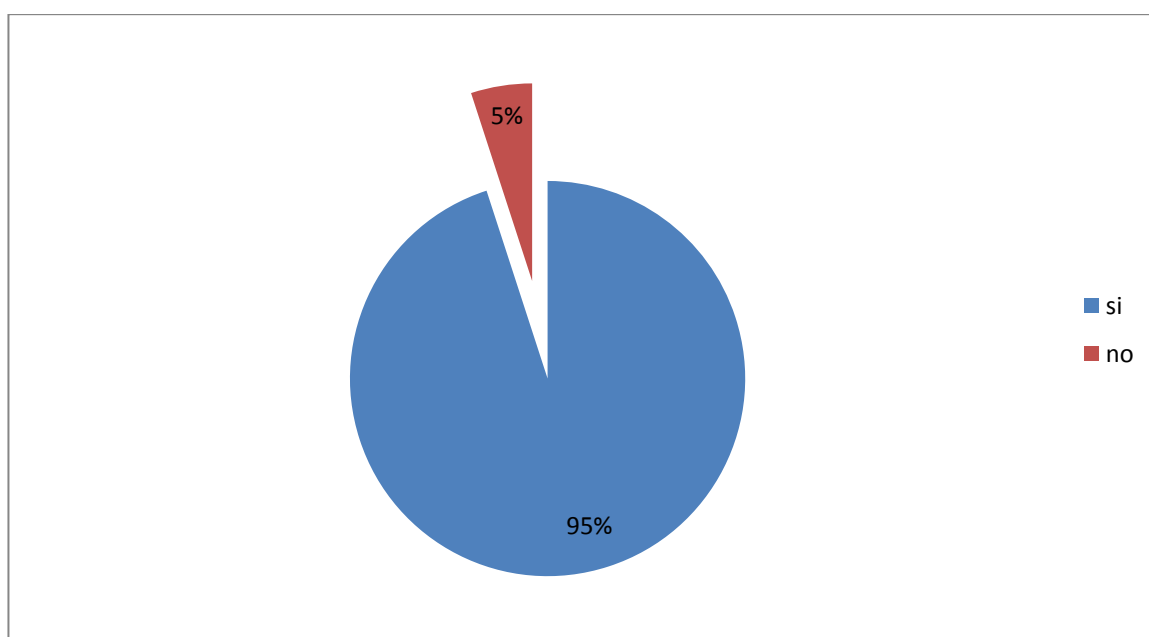


Figura 17: Pregunta 3

Elaborado por: VASCO, Alexi, 2017

Fuente: Matriz Vaciados de Datos. Anexo (2)

Análisis

Según la encuesta realizada el 95% de las madres gestantes si ha recibido algún tipo de capacitación sobre el desarrollo prenatal, mientras que el 5% no ha recibido capacitación.



Pregunta 4: ¿Luego de la socialización, considera conocer sobre la puericultura prenatal?

Tabla 19

Pregunta 4

OPCIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJES
SÍ	20	100%
NO	0	0%
TOTAL	20	100%

Elaborado por: VASCO, Alexi, 2017

Fuente: Matriz vaciados de Datos. Anexo (2)

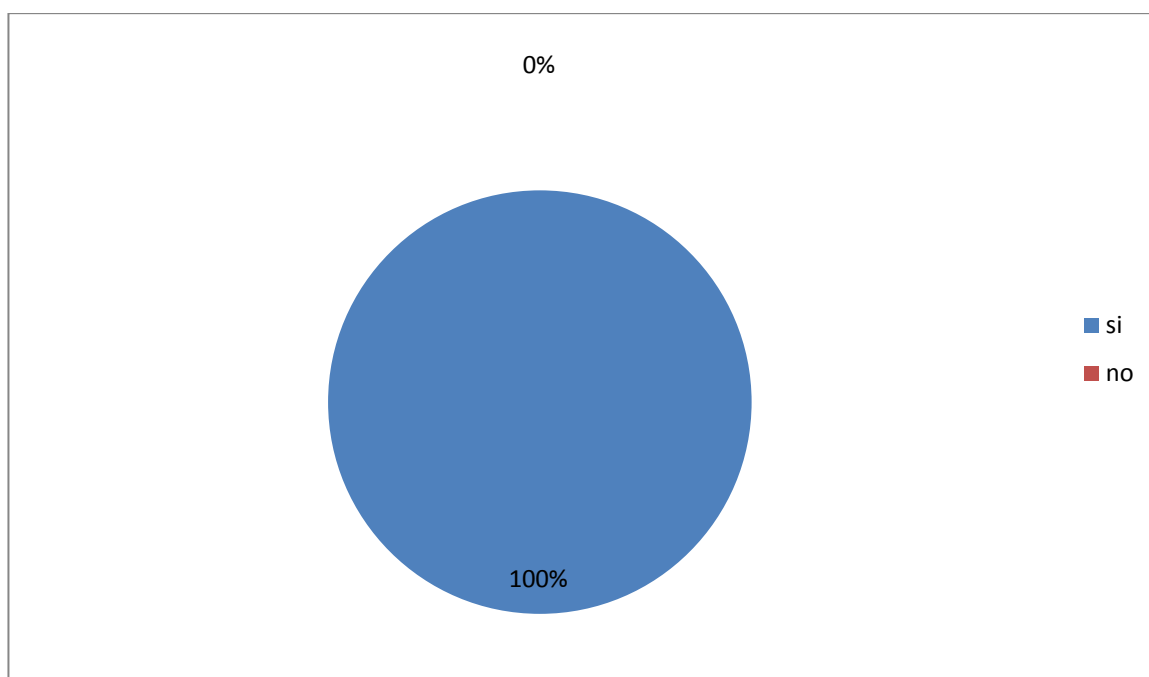


Figura 18: Pregunta 4

Elaborado por: VASCO, Alexi, 2017

Fuente: Matriz vaciados de Datos. Anexo (2)

Análisis

De acuerdo con la encuesta realizada a las mujeres gestantes el 100% de ellas si conocen de puericultura prenatal.

Pregunta 5: ¿Después de la socialización, cree necesario conocer los beneficios de los cuidados en el embarazo?

Tabla 20

Pregunta 5

OPCIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJES
SI	19	95%
NO	1	5%
TOTAL	20	100%

Elaborado por: VASCO, Alexi, 2017

Fuente: Matriz vaciados de Datos

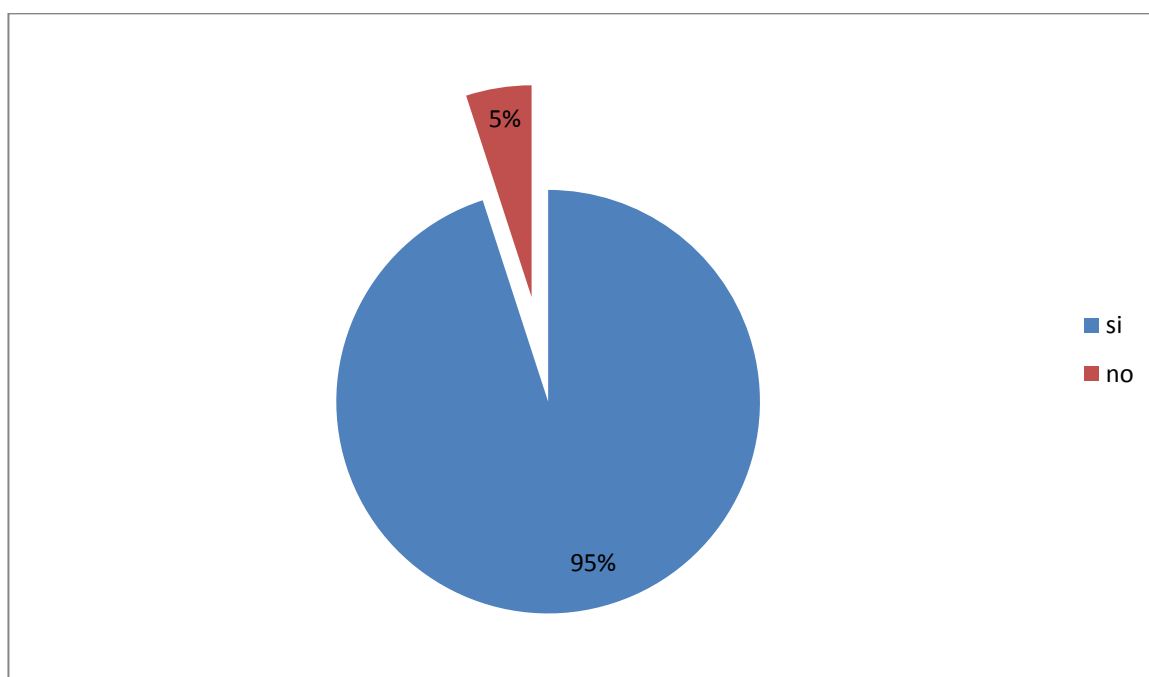


Figura 19 : Pregunta 5

Elaborado por: VASCO, Alexi, 2017

Fuente: Matriz vaciados de Datos. Anexo (2)

Análisis

El 95% de las mujeres embarazadas si conocen los beneficios de los cuidados en el embarazo y el 5 % no conocen estos beneficios.

Pregunta 6: ¿luego del taller de socialización, considera que incremento sus conocimientos sobre el tema?

Tabla 21: Pregunta 6

OPCIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJES
SI	19	95%
NO	1	5%
NO SE	0	0%
TOTAL	20	100%

Elaborado por: VASCO, Alexi, 2017

Fuente: Matriz vaciados de Datos. Anexo (2)

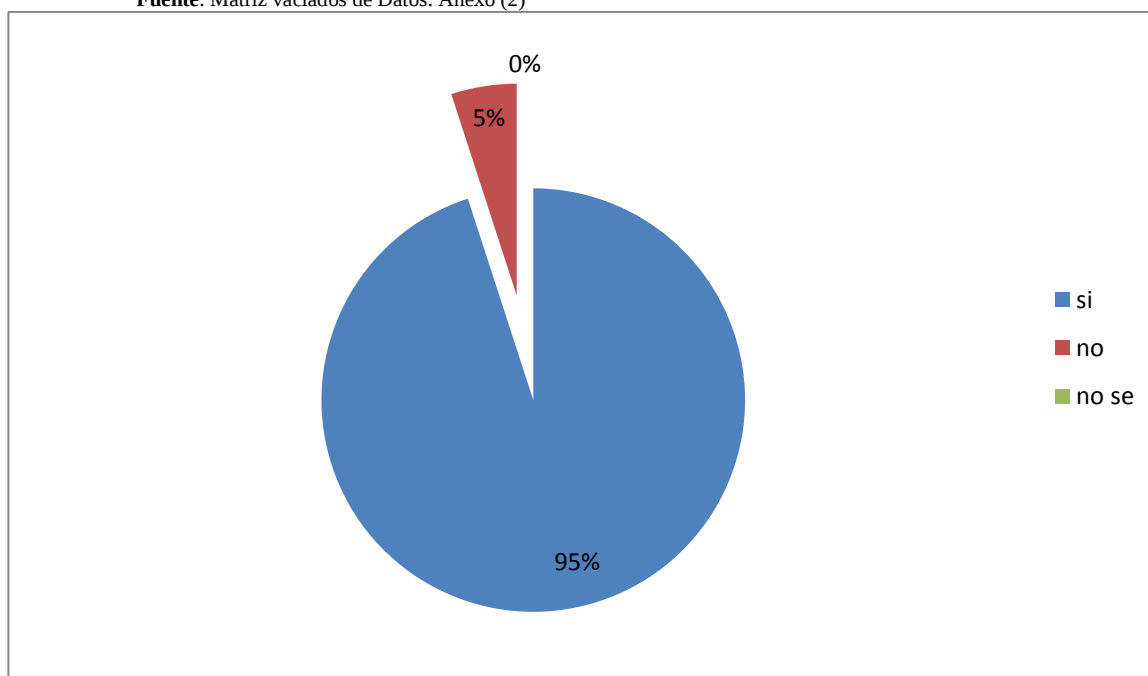


Figura 20: Pregunta 6

Elaborado por: VASCO, Alexi, 2017

Fuente: Matriz vaciados de Datos. Anexo (2)

Análisis

El 95% de las madres embarazadas consideran que los cuidados prenatales influyen en el buen desarrollo prenatal, mientras que el 5% no y el 0% no sabe la influencia de los cuidados en el buen desarrollo prenatal.

Pregunta 7: ¿Luego de la socialización, considera que saber sobre el tema de puericultura prenatal es?

Tabla 22: Pregunta 7

OPCIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJES
Muy importante	18	95%
Poco Importante	1	5%
No importante	0	0%
TOTAL	20	100%

Elaborado por: VASCO, Alexi, 2017

Fuente: Matriz vaciados de Datos. Anexo (2)

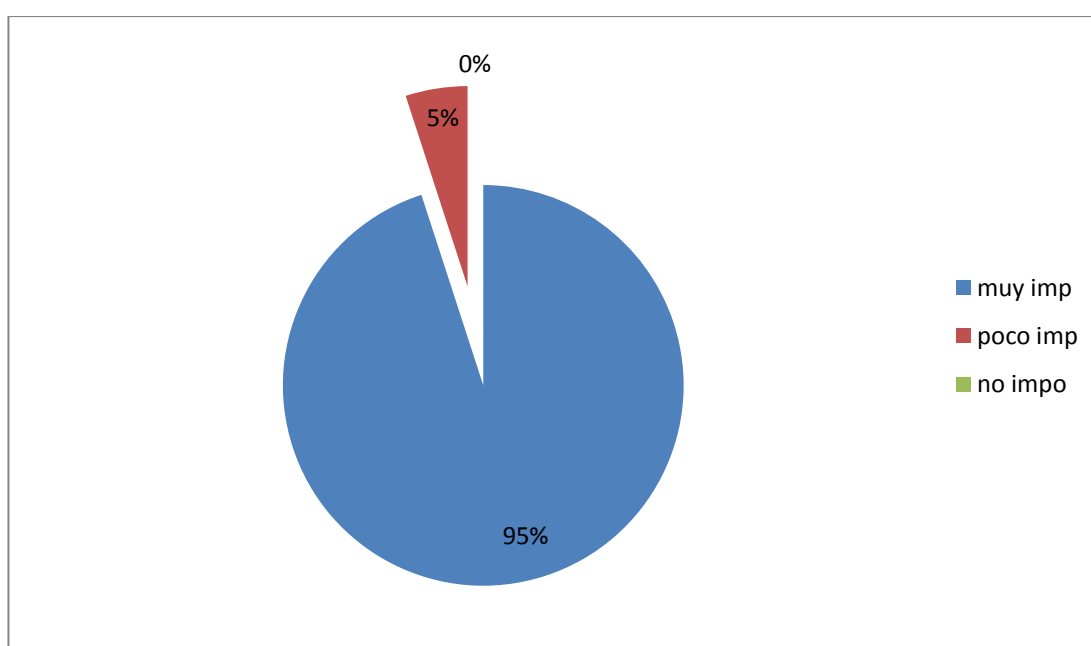


Figura 21: Pregunta 7

Elaborado por: VASCO, Alexi, 2017

Fuente: Matriz vaciados de Datos. Anexo (2)

Análisis

Conforme con el resultado de la encuesta el 95% de las mujeres embarazadas si conocen cuáles son los riesgos que ocasionan las complicaciones en el embarazo, mientras que el 5% de esta población no y el 5 % no sabe.

Pregunta 8: ¿Utilizaría las actividades propuesta en la guía, en su jornada diaria?

Tabla 23: Pregunta 8

OPCIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJES
Si	19	95%
No	1	5%
TOTAL	100	100%

Elaborado por: VASCO, Alexi, 2017

Fuente: Matriz vaciados de Datos. Aexo (2)

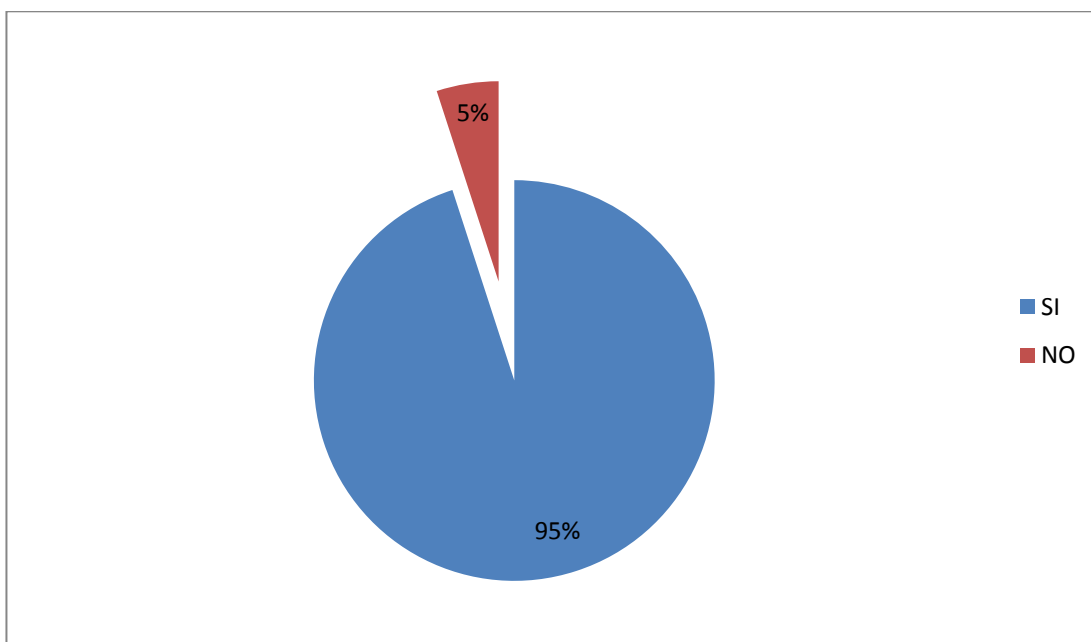


Figura 22: Pregunta 8

Elaborado por: VASCO, Alexi, 2017

Fuente: Matriz vaciados de Datos. Anexo (2)

Análisis

De acuerdo a la encuesta realizada el 5% de las mujeres gestantes cree que el consumo de las sustancias psicotrópica provocaría un aborto y el 95% piensa que por falta de conocimientos prenatales y el 0% no conoce cuales de esos provocaría un aborto.



Pregunta 9: ¿Le gusto el taller sobre puericultura prenatal?

Tabla 24: Pregunta 9

OPCIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJES
SI	20	100%
NO	0	0%
TOTAL	20	100%

Elaborado por: VASCO, Alexi, 2017

Fuente: Matriz Vaciados de Datos. Anexo (2)

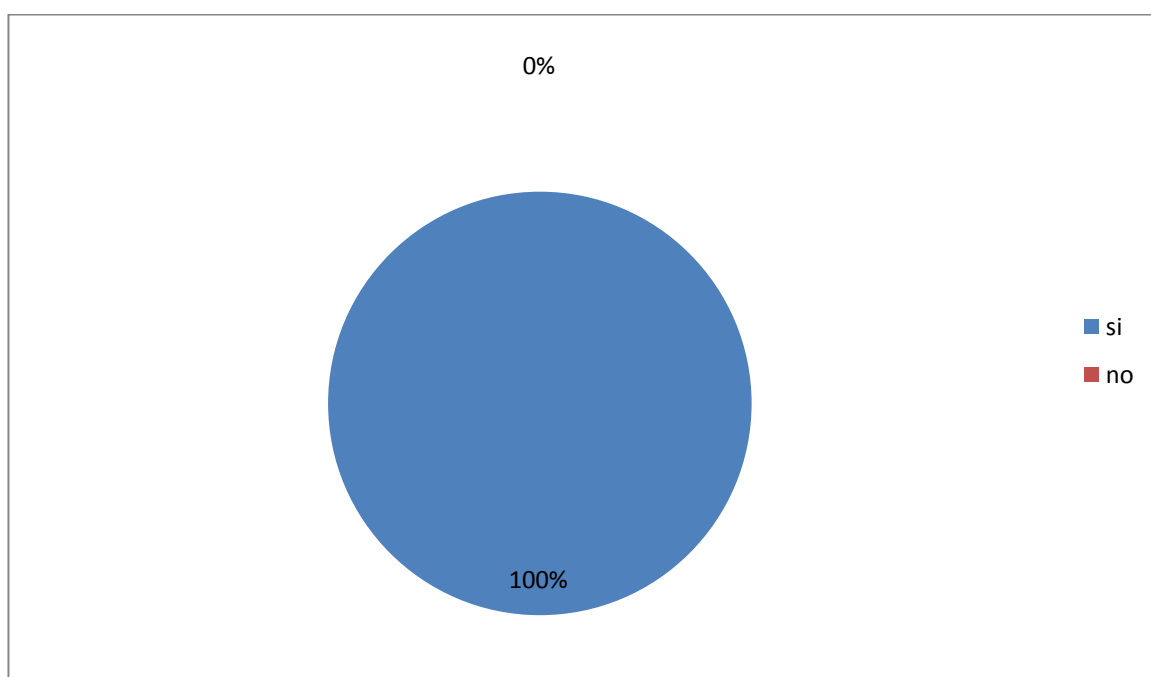


Figura 23: Pregunta 9

Elaborado por: VASCO, Alexi, 2017

Fuente: Matriz Vaciados de Datos. Anexo (2)

Análisis

Según la encuesta desarrollada el 100% las madres embarazadas si le gusto el taller puericultura prenatal.



Pregunta 10: ¿Después del taller, cree que al tener esta guía, ayudará al buen desarrollo prenatal?

Tabla 25 : Pregunta 10

OPCIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJES
SI	20	100%
NO	0	0%
TOTAL	20	100%

Elaborado por: VASCO, Alexi, 2017

Fuente: Matriz vaciados de Datos. Anexo (2)

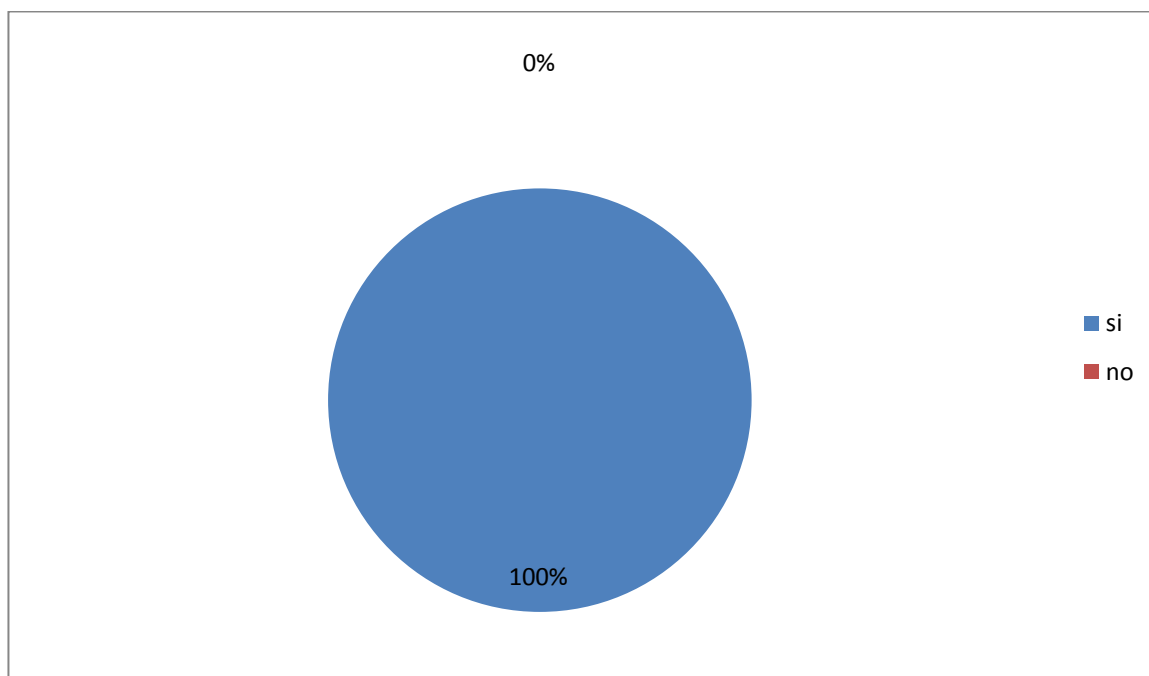


Figura 24: Pregunta

Elaborado por: VASCO, Alexi, 2017

Fuente: Matriz Vaciados de Datos. Anexo (2)

Análisis

Según la encuesta realizada el 100% las madres embarazadas creen que al tener esta guía, ayudara al buen desarrollo prenatal.

5.03.02.- Formulación del Proceso de aplicación de la Guía

CRECIENDO

CON AMOR



**GUÍA INFORMATIVA PARA SENSIBILIZAR A LAS
MUJERES GESTANTES SOBRE LOS CUIDADOS QUE DEBE
TENER EN ESTE PERÍODO**

Elaborado por: **VASCO ALEXI**

Tutor: M.S.c. **JORGE IBUJÉS**

2017



ÍNDICE

Introducción.....	109
Unidad I.....	112
Controles prenatales gestacionales.....	113
Que e debe hacer en el embarazo.....	114
Sintomas del embarazo.....	117
Unidad II Alimentación.....	119
Lo que se debe evitar.....	121
Frambuesa.....	123
Higos.....	124
Jugo de higos.....	125
Insumo de frambuesa.....	126
Kiwi.....	127
Unidad III Ejercicios Prenatales.....	129
Beneficios del ejercicio.....	130
Ejercicios que se deben evitar.....	131
Actividad 1.....	132
Actividad 2.....	133
Actividad 3.....	134
Actividad 4.....	135
Higiene y limpieza.....	136
Unidad IV Estimulación prenatal.....	139
Actividad 1.....	143
Actividad 2.....	143
Actividad 3.....	144
Actividad 4.....	145
Bibliografía.....	146



OBJETIVO GENERAL

Socializar mediante la guía, información básica referente a los cuidados que debe tener la mujer embarazada durante este periodo, promoviendo cuidados prenatales prácticos, informativos y fáciles de usar para lograr reforzar prácticas saludables de alimentación, generar capacidades y cambios de comportamientos que permitan asegurar el buen desarrollo prenatal.

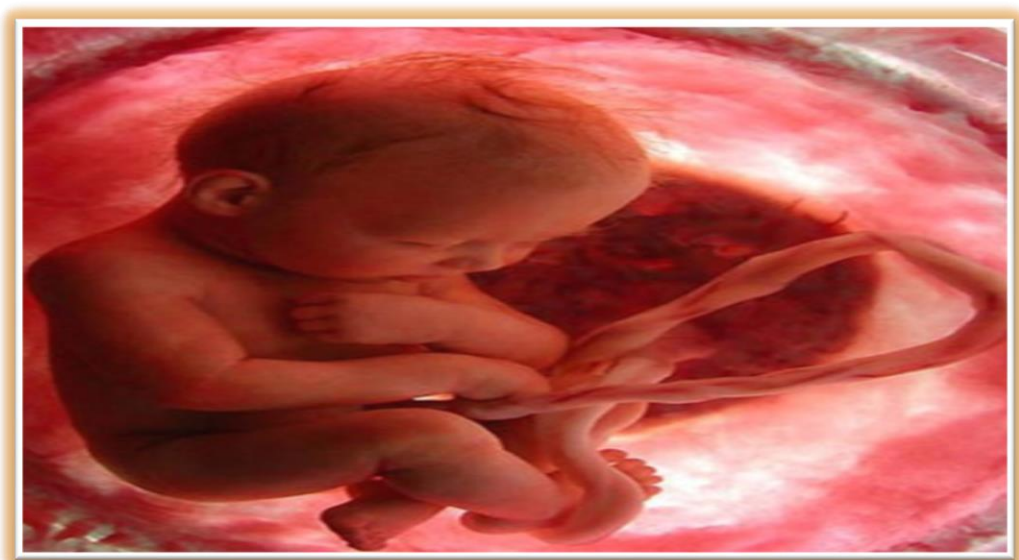
Objetivos específicos

- ✓ Educar sobre la importancia de puericultura del control prenatal a las mujeres embarazadas.
- ✓ Concienciar a las madres gestantes sobre la importancia de la alimentación e higiene durante el embarazo.
- ✓ Brindar una herramienta con propuestas de actividades y recomendaciones que puedan realizar las madres de una manera cotidiana, para optimar un buen desarrollo prenatal.

Introducción

La puericultura prenatal se considera muy importante ya que permite evitar y controlar la morbilidad y los causales de la muerte prenatal fundamentándose en la detección y prevención oportuna de los problemas de salud.

Es importante recordar que los cuidados adecuados de las mujeres embarazadas permiten un buen desarrollo prenatal, que influirá de una manera positiva en el desarrollo del futuro infante.



Fuente: <http://elblogdepimpa.blogspot.com/2013/05/especial-maternidad.html>



Puericultura prenatal

Resalta el cuidado y las practicas saludables que debe tener la mujer gestante y su familia durante el periodo prenatal, para así brindarle al niño o niña las mejores condiciones para su crecimiento y desarrollo en el vientre materno.



Fuente: <http://www.eurekakids.es/puericultura/summer/escuchador-del-corazon->



Lo que encontraras en esta Guía

La presente guía está dirigida a las mujeres embarazadas del centro de salud de San Juan de Calderón, donde se encontraras los siguientes temas:

- Información oportuna, que le ayuda en los cuidados que debe tener la mujer embarazada en este periodo prenatal.
- Actividades relacionadas con la alimentación en el desarrollo prenatal.
- Consejos de ejercicios prenatales.
- Sugerencias que se podrán ser utilizada en los quehaceres diarios de las madres gestantes.

UNIDAD I

CUIDADOS PRENATALES



Fuente: <http://www.sernadres.es/embarazo/embaras->





Controles prenatales gestacionales

Son necesarios los controles prenatales periódicamente en el embarazo para promover la salud de la mujer gestante y del futuro bebé y así disminuir el riesgo de complicaciones en el parto.

Fuente: <http://www.subebe.com/embarazo/que-debes->

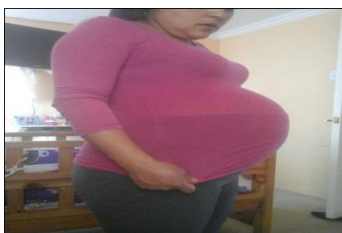
La frecuencia de los controles prenatales varía, según el riesgo que presenta la embarazada.



Fuente: <http://tecnologiaayudaaprevenirel embarazo.blogspot.com/2015/11/blog-post.html>

Los controles prenatales del primer trimestre deben realizarse cada 4 semanas uno cada dos semanas hasta la 36 semanas y uno semanal hasta el parto

Ante las sospechas de embarazo se debe acudir al médico para la confirmación mediante un análisis de orina o sangre



Fuente: VASCO, Alexi

La mejor edad para que la mujer tenga hijos e hijas es entre 20 y 30 años ya que los óvulos son los mejores,

Posturas que favorecen el sueño a la mujer gestante



<http://espanol.babycenter.com/x7000094/puedo-dormir-sobre-mi-barriga-durante-el-embarazo>

- ✓ **Dormir boca abajo:** esta postura no implica ningún riesgo para la mujer ni para el feto, pero puede resultar bastante incómodo para la mujer gestante cuando su embarazo este avanzado.
- ✓ **Dormir boca arriba:** la mujer puede experimentar mareos, problemas respiratorios, digestivos y desarrollar lo que se denomina síndrome de hipotensión supina.
- ✓ **Dormir de lado:** Dormir sobre tu lado izquierdo, ayuda a que la sangre y los nutrientes fluyan hasta tu bebé y tu útero, y ayuda a tus riñones a eliminar desechos y fluidos.

Que no se debe hacer durante el embarazo

CONSUMIR SUSTANCIAS PSICOTRÓPICAS

Tabaco y alcohol: consumir estas sustancias psicotrópicas aumenta el riesgo de que el bebé nazca con retraso mental, mal formaciones faciales, muerte Súbita, aborto, hiperactividad, problemas de lenguaje, bebé prematuro.



<http://www.depeche.comeze.com/515/bebes-con-labio-y-paladar-hendidos-el-bebe-de-mama.html>



Síndrome de alcoholismo Fetal (SAF) Se presenta única mente cuando la madre embarazada consume alcohol

Características del SAF retardo mental, microcefalia, bajo coeficiente intelectual, conducta hiperactiva, defectos en el corazón rostro y órganos.



<http://claraley-bloglley-bloglley.blogspot.com/2011/04/sindrome-de-alcoholismo-fetal.html>

ESTUPEFACIENTES

Causa problemas neurológicos en el bebé: Alzheimer, espina bífida, tumores, distrofia muscular.

Drogas: su consumo es muy dañino para el feto, ya que altera su normal desarrollo y pueden producir mal formaciones en su cuerpo, corazón y cerebro.



distrofia muscular,
espina bífida, tumores,
bebé: Alzheimer,
neurológicos en el
Causa



Fuente: <http://angelloarte95.blogspot.com/2016/01/bebes-que-nacen-con-problemas-por-las.html>

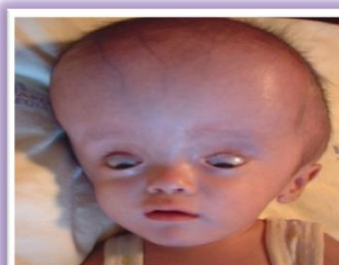
- **Toxoplasmosis:** La enfermedad puede afectar el cerebro, corazón, ojos, o el hígado, tubo digestivo o corazón, hidrocefalia.



Precauciones para evitar toxoplasmosis

Evitar consumir carne cruda, embutidos
Lavar las frutas y verduras
No tener contacto con excremento de animal

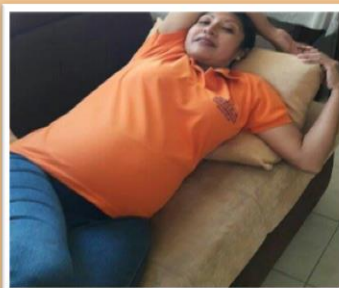
<http://cerebroniad.blogspot.com/2015/11/toxoplasmosis-durante-el->



Síntomas del embarazo

Debes acudir al centro médico, ante la presencia de signos anormales que no cedan y produzcan malestar general.

Nauseas: son muy comunes, no es dañino para el bebé al menos que baje de peso



Trastornos urinarios: se debe al agrandamiento del útero que hace presión a la vejiga.



SIGNOS DE EMBARAZO



Cansancio y sueño



Dolor en los senos



Mareos



Jaquecas frecuentes



Vómitos



Cólicos



Ausencia de menstruación

<https://es.slideshare.net/GabrielaCastroSoto/etapa-prenatal-y->

Cansancio y sueño: el organismo produce más sangre para enviar nutrientes al bebé, haciendo que el corazón y los órganos trabajen más de lo habitual y se forma la placenta

Señales de alerta durante el embarazo

- *Fiebre
- *Escozor al orinar
- *Dolor de cabeza
- *sangrado de color café o rojo
- *Dolor abdominal

Ecografías

Recomendadas al menos una cada trimestre

El ginecólogo determinará:

- *Si el embrión está vivo
- *Edad gestacional
- *Posibles malformaciones fetales
- *Si el embrión está bien implantado (útero)



Fuente: <http://www.entrechiquitines.com/ecografias-en-el-embarazo-que-se-valora-en-cada-trimestre/>

Factores de riesgo laborales:

posición de pie por tiempo prolongado (más de 3 horas), levantar objetos pesados, excesivo ruido, estrés mental, trabajo en ambiente frío, exposición a sustancias tóxicas.

Factores de riesgo

Incremento del peso excesivo o insuficiente, anomalía pelviana, hemorragia, edad menor de 16 años o mayor de 35 años, embarazo prolongado más de 42 semanas de gestación, VIH con o sin tratamiento.



<http://nelamoxltli.com/insecticidasu.html>

Componentes agroquímicos
Contactos o inhalación puede producir malformaciones, discapacidades e incluso la muerte.

Herbicida: cáncer de próstata

Insecticida: leucemia, cáncer de mama, páncreas, pulmón, piel y ovarios.

UNIDAD II

ALIMENTACIÓN



Fuente: VASCO, Alexi



El bebé se desarrolla gracias a los alimentos que recibe de la madre a través de la placenta, por ello la calidad del alimento influirá mucho en su desarrollo.

La salud y la de tu bebé dependerán de gran medida de la forma que te alimentes en tu embarazo.

Grupos de alimentos

La manera de garantizar una alimentación adecuada, será consumir una dieta de alimentos que contengan todos los elementos básicos, a lo largo del día trata de comer como mínimo un alimento de cada uno de estos grupos para que tu alimentación sea variada y equilibrada.



Fuente:VASCO, Alexi

Aproximadamente se debe aumentar de peso entre un kilo y kilo y medio por mes, ya que la formación del feto hará que consuman más alimentos

En los primeros tres primeros meses la cantidad no es tan importante como su calidad, a partir del cuarto mes necesita comer alimentos nutritivos en mayor cantidad que en el primer trimestre.

FRUTAS Y VERDURAS

Ricas en vitaminas y minerales.
Favorece el desarrollo de bebé

Col: Contiene vitaminas y nutrientes como el ácido fólico, vitamina A, C, K y rica en carotenoides

Nuez: importantísimo para el desarrollo cerebral de tu bebé.



Fuente: <http://www.hola.com/cocina/nutricion/2015061179269/beneficios->

LÁCTEOS

Producto derivado de la leche son ricos en calcio y necesario para formar los huesos, dientes del bebé

Son de gran importancia durante este periodo por su gran contenido de proteínas y calcio.



Fuente: <http://sialaleche.org/conoces-los-beneficios-de-los-lacteos-para-tu-salud/>

PAN, TUBÉRCULOS, ARROZ, PASTAS

Alimentos que dan energía.

Los carotenoides que otorgan el color naranja son transformados en nuestro organismo en vitamina A, además proveen vitamina C, y fibras.



Fuente: <http://comoenflacarlabarrigacomiendo.blogspot.com/2011/12/comer-camote-para-enflacar.html>

CARNES, PESCADO, HUEVO Y LEGUMBRES.

Alimentos ricos en proteínas, indispensables para el crecimiento del cuerpo.

Huevo: contiene más de 12 vitaminas, minerales y mucha proteína, la cual ayuda en el desarrollo de las células del bebé, reparación de los órganos de tu cuerpo como útero, placenta y los senos.



Fuente: <http://www.edualimentaria.com/carnes-cecinas-composicion-propiedades>

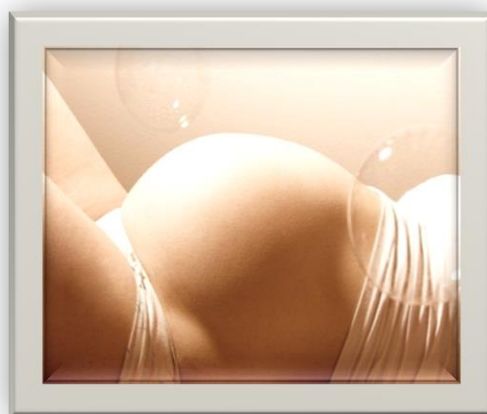
Pirámide de la alimentación

La pirámide nutricional o alimentaria es un gráfico diseñado con el fin de indicar en forma sencilla cuales son los alimentos necesarios que se debe consumir en la dieta de las madres gestantes, para lograr una alimentación sana y balanceada.



Lo que deben evitar

- **Comer peces grandes:** como atún, tiburón o pez espada, acumulan mucho mercurio, que pueden afectar el desarrollo neuronal del bebé. No contienen mucho mercurio el camarón, trucha y se debe comer hasta 12 onzas semanalmente.
- **Comer hígado:** contiene mucha vitamina A, provocando mal formaciones.
- **Baños calientes:** Limita actividades como sauna o jacuzzi, son peligrosos para el bebé, puede provocarte una baja de presión, haciendo que el bebé reciba menos oxígeno y nutrición.
- **Estrés:** provoca aborto, partos prematuros, Alzheimer, alergias, asma.
- **Exceso de ácido fólico:** podría ser unos de los causantes del autismo.



Fuente: [www. Google.com](http://www.Google.com)

Alimentos que debe consumir la mujer gestante

Frambuesa



<http://ecigarlife.com/es/e-liquid-hangsen/484-hangsen-frambuesa.html>

Beneficios:

- Aporta vitamina C, protegiendo los tejidos del bebé.
- Mejora el suministro de oxígeno al bebé.
- Son muy ricas en vitaminas B7 y biotina interviniendo en la salud del cabello, uñas y piel de la madre.
- Contiene vitamina A, que junto a la C y E ayuda a prevenir enfermedades generativas como el cáncer.
- Aumenta las defensas, especialmente del aparato respiratorio, como gripe, resfríos.
- La riqueza de magnesio y potasio contribuye al buen estado de los músculos que ayuda a la facilidad y rapidez de la expulsión del feto.

Como consumirlas

Se debe consumirlas solas o acompañadas con otros alimentos como queso, yogur y se debe evitar en consumirlas en almíbar porque estropea las mayorías de las vitaminas.

Higos



<https://es.dreamstime.com/fotografia-de-archivo-higos-cocinados-image3933662>

Beneficios:

- Contienen grandes dosis de potasio, calcio, magnesio y sodio.
- Garantiza la buena función nerviosa muscular.
- Ayuda a prevenir fatiga o calambres musculares.
- Ayuda a combatir el estreñimiento.
- Ayuda a prevenir la hipertensión.
- Contiene vitamina A, B1, B2, C, combate el cansancio físico y mental.
- Calmantes sobre el aparato respiratorio y digestivo.
- Son ricos en hierro y fósforos.

Bebida de higos



<http://www.coctelybebida.com/articulo/coctel-de-higos-y-miel/>

Ingredientes

- 12 higos
- 1 litro de agua o leche

Preparación

- Colocar en una olla los higos y la leche o el agua y dejarlo hervir hasta que el líquido se reduzca a la mitad, luego lo colamos (opcional) tomar dos tazas caliente por tres días.

Beneficios:

- Para calmar la tos, faringitis, y malestares digestivo.

Infusión de frambuesa



<http://espanol.babycenter.com/x1300068/es-cierto-que-el-t%C3%A9-de-hoja-de-frambuesa-facilita-el-parto>

Ingredientes

- 50 gr. De hojas de frambuesa frescas
- 25 gr. De hojas secas
- 2 tazas de agua

Preparación

- 1.- hierva el agua
- Cuando entre en ebullición añade las hojas frescas y secas
- Deja hervir por 3 minutos
- Apaga el fuego y deja repasar otro tres minutos finalmente cuela y tómalo.

Beneficios

- Contribuye a relajar el útero y prevenir las nauseas

NOTA: Dosis continuas y elevadas podrían ser contra prudentes

Kiwi



Fuente: <http://comocurarelvitiligo.com/vitiligo-cura-natural-con-kiwi.html>

Beneficios:

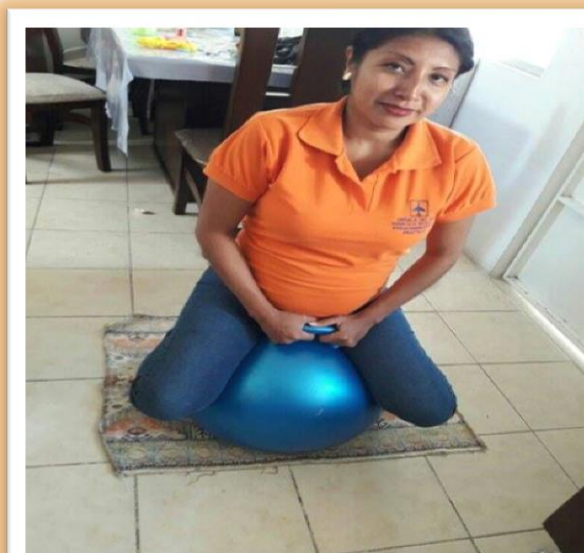
- Alto contenido de ácido fólico, esencial para el correcto desarrollo crecimiento del feto.
- Contiene vitamina C, ayuda a formar el colágeno del feto y mejorar la piel de la madre como las estrías.
- Contiene hidrato de carbono y vitamina del grupo B, fibras y minerales.
- Favorece a una rápida absorción de hierro

Recomendación: consumir uno diario será suficiente para beneficiarte de todas sus maravillas propiedades.

UNIDAD III

EJERCICIOS

PRENATALES



Fuente:VASCO, Alexi



Mantenerse activa durante el embarazo, es seguro, saludable y bueno para la madre gestante como para su criatura.

El ejercicio físico es fundamental no solo porque nos mantiene en forma, previene malestares, nos ayuda a relajarnos es por ello que toda madre gestante sin riesgo en el embarazo debería realizar diversas actividades.

Ejercicios

Cardiovasculares: caminar, nadar y bailar.

Ayuda a que la placenta aumente de tamaño con lo que se mejora el suministro de nutrientes y oxígeno al bebé.

Yoga prenatal: mantiene las articulaciones flexibles, mejora el estrés y el cansancio.

Ejercicios de kegel: ayuda a fortalecer los músculos pélvicos, preparándolo para el parto.

Al iniciar una rutina de ejercicios consultar al médico, en especial si es considerado de alto riesgo.

Dejar de hacer ejercicio si durante o después sufre de sangrado, contracciones, dolor de espalda.

Evita saltos, giros, abdominales, sentadillas, acostarte sobre tu espalda.



Fuente: VASCO, Alexi

Ejercicios que se deben evitar

- + Baloncesto
- + Patinaje
- + Montar a caballo
- + Bicicleta
- + Patinaje
- + Vóley o futbol



Se recomienda hacer ejercicios a partir del cuarto mes.

<http://blogdelatele.blogspot.com/2009/01/fotos-miley-cyrus-en-un-caballo-blanco.html>



*La ropa debe ser cómoda.

*El calzado debe ser deportivo o puede ser descalza.

<https://www.hmhospitales.com/usuario-hm/apuntes-de-salud/rehabilitacion-de-suelo-pelvico-tras-el-embarazo-y-parto>



<http://www.elbebe.com/embarazo/ejercicios-de-kegel-durante-embarazo>

Ejercicios de kegel

Evita la incontinencia urinaria.

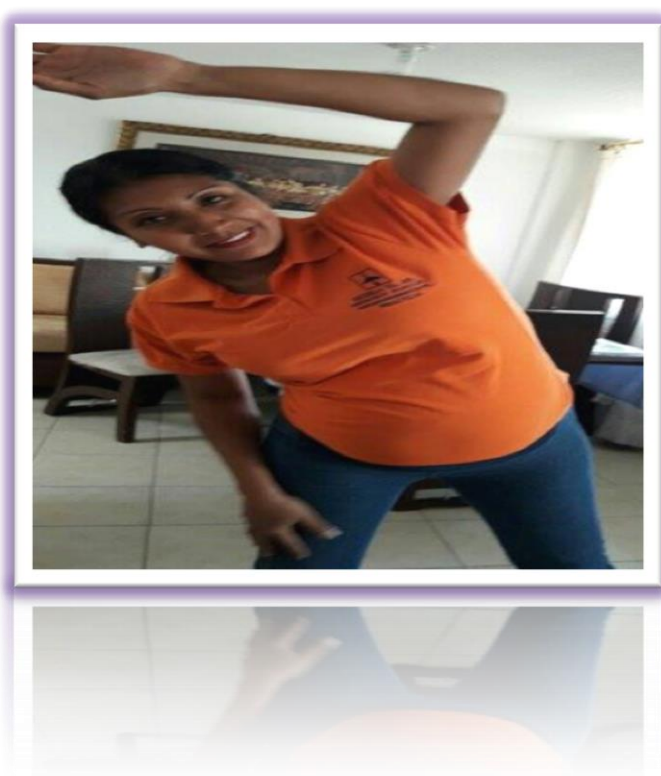
Aumenta el placer sexual después del parto mejorando el tono muscular de las paredes vaginales.

Disminuye la aparición de hemorroides.

Actividad N ° 1

Nombre: Más aire para mamá y lugar para mi bebé

Beneficios: Abre la caja torácica dándole más lugar al bebé y más aire a la mamá, aliviando los dolores de las costillas o ahogamiento que pueda sentir la mujer embarazada.



Fuente:VASCO, Alexi

❖ Desarrollo

De pie, con las piernas separadas y las rodillas semi flexionadas, extender hacia arriba primero un brazo y luego el otro, repetir el procedimiento durante 2 o tres minutos. (Reino, 2014)

Actividad N° 2

Nombre: Mejor circulación

Beneficios: Mejora la circulación en miembros inferiores reduciendo la sensación de pesadez de las piernas y calambres



Fuente:VASCO, Alexi

❖ Desarrollo

De pies, con la espalda y piernas rectas y las manos en la cintura, elevar los
tonos el suelo por dos segundo aproximadamente, hacer dos series de 15
repeticiones.

Actividad N° 3

Nombre: Más beneficios para la zona lumbar

Beneficios: relaja la zona lumbar, afloja el piso pelviano y la pelvis en general, relaja el glúteo mayor, además contribuye que el bebé se acomode en una mejor posición.



Fuente:VASCO, Alexi

- ❖ **Desarrollo:** En posición de ganeo, manteniendo los antebrazos y rodillas apoyadas en una colchoneta o base firme, llevar la pelvis hacia un lado y hacia el otro lado con movimientos suaves y pendulares. Repetir los ejercicios durante dos o tres minutos.

Actividad N° 4

Nombre: Respirando

Beneficios: favorece la circulación en la pelvis y aumenta la flexibilidad de los músculos y estas zonas



Fuente: VASCO, Alexi

Desarrollo: Pegar los talones sentada en el suelo y con la espalda recta, junte las plantas de los pies y pegue los pies, al inspirar, estire la columna lentamente. Sostenga el aire unos segundos y luego expúlselo poco a poco.





EL BAÑO

Durante el embarazo se sudaras más, por lo que es conveniente que te bañes a diario con agua templada. En las piernas para prevenir las varices alterna agua fría y tibia, la ducha además de refrescarte tonifica tu piel y te relaja.

HIGIENE Y BELLEZA

LA PIEL

En el embarazo la piel tiende a resecarse y deshidratarse y por eso es mejor que uses jabones suaves y neutros. Además uses cremas, aceites hidratantes. Para evitar que pierda flexibilidad y provoquen las estrías, es bueno aplicarlo dando masajes suaves hacia arriba.



EL CABELLO

Utilizar champús suaves y evita productos que puedan dañar tu cabello, es bueno darse un par de cortes en las puntas. Para darle más fuerza y belleza.

A lo largo de estos meses para darle más fuerza y belleza.

Fuente: <http://www.paraserbella.com/2014/04/shampoo-de-limpieza-profunda/>



Fuente: <http://www.vivirmejor.com/normas-de-higiene-durante-el-embarazo-y-tras-el-parto>

LA HIGIENE INTIMA

Lo más recomendable es que te laves los genitales externos todos los días y utilizar ropa interior de algodón y cambiándote cada que sea necesario, no utilizar protectores ya que no deja que la piel transpire con regularidad.



Fuente: <http://elrincondelosdormilones.com/estoy-embarazada-puedo-tomar-el-sol/>

La depilación

Evita la depilación en la zona genital, ya que es un protector natural ante la entrada de patógenos al organismo ante esta ausencia pueden entrar directamente a la vulva, provocándote infecciones vaginales endógenas.

El sol

Se debe evitar tomar el sol entre las 12 y las 3: 00pm ya que ocasionan más daño sobre la piel.

Durante el embarazo no se recomienda utilizar cremas blanqueadoras ni tratamientos despigmentantes.



UNIDAD IV

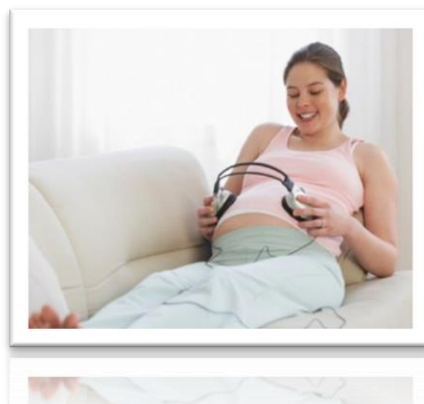
ESTIMULACIÓN PRENATAL



Fuente: VASCO,Alexi



Es el proceso que promueve el aprendizaje en los bebés desde el útero, optimizando su desarrollo mental y sensorial.



<http://semanasdegestacion.com/estimulacion-temprana-en->

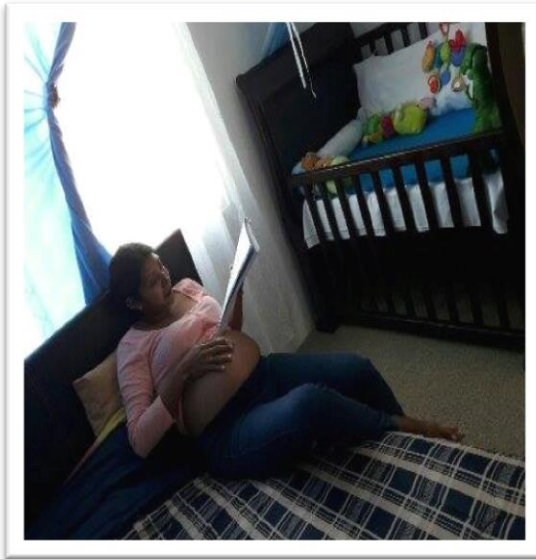
Técnicas de estimulación prenatal

-  Auditiva
-  Táctil
-  Visuales
-  Motoras

Favorece la formación de un vínculo afectivo entre padres y bebé fortificando la autoestima a lo largo de su vida.

La estimulación prenatal enseña a los padres como proveer un ambiente seguro y amoroso que motive al bebé a aprender desde antes de sus nacimiento.





Fuente VASCO.Alexi

Hablarle en este periodo reconocerá la voz de los padres y esto lo haría sentir más seguro y tranquilo.

La estimulación prenatal se logra a través de una comunicación afectuosa y constante entre los padres y el bebé desde el embarazo.

Mientras se estimula auditivamente, se puede acariciar el vientre con unos toquitos con los dedos

Beneficiosa

- Tendrán mejores aptitudes para la lectura y matemática
- Potencializaran la memoria y concentración
- Incrementaran su coordinación
- Desarrollaran su creatividad.
- Desarrollo avanzado en lo visual, auditivo, lingüístico y motor



El papá también debe conversar con el bebé y acariciar el estómago de la madre explicarle con palabras cualquier situación tensa emocionalmente que viva la madre y desligarlo de culpas.

Técnicas Motoras

Favorece el sentido del equilibrio.
Desarrolla la percepción del espacio.
A partir del quinto mes

Estimulación auditiva

Se debe hablar con el bebé.

Puede iniciarse a partir de los dos meses

Cantarle, leerle cuento, escuchar música suave.

Decirle cuanto lo amas repercutirá positivamente en su desarrollo, inteligencia y emoción.



Fuente VASCO, Alexi

Actividad N ° 1

Nombre: Diferenciando los sonidos

Beneficios:

Desarrolla la creatividad e inteligencia

Fuente: <http://www.crecerfeliz.es/Embarazo/Cuidados/Embarazo-ducha-o-bano>

Desarrollo

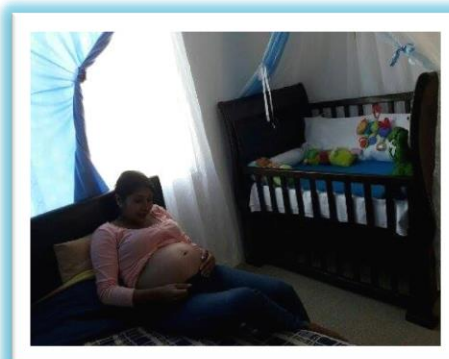
Dejar caer el agua sobre la barriga, alternando la intensidad del agua, durante unos 5 minutos



Actividad N ° 2

Nombre: Escuchando a mamá

Desarrollo



Fuente: <http://www.google.com.ec>

Cantarle o leerle libros o cuentos con diferentes tono de voz, ayudará a desarrollar su inteligencia y creatividad, se tiene que crear una rutina diaria, en un mismo horario.



Fuente: VASCO, Alexi

Actividad N ° 3

Nombre: La luz, la oscuridad

Beneficios: Mejor discriminación visual así como una orientación y dirección



FuenteVASCO,Alexi

Desarrollo: Explicarle al bebé que vamos a jugar algo muy divertido y que estés muy atento vamos a empezar.

- ✓ Colocar una tela sobre la barriga y explicar se pone muy clarito porque aquí está la luz, la luz, la luz.
- ✓ Quitar la tela y explicar, bebé ahora esta oscuro por todo se apagó
- ✓ Repetir la luz, la luz, la oscuridad
- ✓ Tapando y destapando al bebé repetimos la luz, la oscuridad



FuenteVASCO,Alexi

Actividad N° 4

Nombre de la actividad: Mejor circulación

Beneficios: Mejora la circulación y la capacidad respiratoria, fortalece y aumenta la elasticidad de la musculatura del suelo de la pelvis y mejora la alineación articular.



Fuente: VASCO, Alexi

- ❖ **Desarrollo:** Nos sentaremos sobre la pelota de Pilates grande, con los pies bien apoyados sobre el piso, moviendo la pelvis hacia adelante y atrás, y de formas circulares y laterales, haciendo rodar la pelota por nuestro suelo pélvico. De dos a tres minutos. (Jácome Recalde , 2012)



Netgrafía

(s.f.).

(s.f.).

Jácome Recalde , A. (2012). *http://repositorio.utn.edu.ec*. Obtenido de *http://repositorio.utn.edu.ec: http://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/4829/1/05%20FECYT%202386%20TRABAJO%20GRADO.pdf*

Nava Ramírez, M. J. (2011). *http://www.eumed.net*. Recuperado el 2017, de *http://www.eumed.net: http://www.eumed.net/libros-gratis/2011f/1123/la_puericultura.html*

(2008).

Codigo de la niñez y adolescencia. (2003). *http://www.igualdad.gob.ec*. Obtenido de *http://www.igualdad.gob.ec: http://www.igualdad.gob.ec/docman/biblioteca-lotaip/1252--44/file.html*

Consejo Nacional para la igualdad intergeneracional. (7 de Julio de 2014). *http://www.igualdad.gob.ec*. Obtenido de *http://www.igualdad.gob.ec: http://www.igualdad.gob.ec/docman/biblioteca-lotaip/1252--44/file.html*

Constitución de la República del Ecuador. (2008). *http://www.inocar.mil.ec*. Obtenido de *http://www.inocar.mil.ec: http://www.inocar.mil.ec/web/images/lotaip/2015/literal_a/base_legal/A._Constitucion_republica_ecuador_2008constitucion.pdf*

Garcia, Z. (2010). trabajo de investigacio para tesis de gerencia en servicio de salud ., (pág. 14). Carchi .

Grupo Nacional de Puericultura. (2011). *http://www.redciencia.cu*. (A. Bastos Baños, Ed.) Recuperado el 2017, de *http://www.redciencia.cu: http://www.redciencia.cu/documentos/creatimanualpuericultura.pdf*

Hernandez Silva, G. (Julio de 2013). *http://www.derechoecuador.com*. Obtenido de *http://www.derechoecuador.com: http://www.derechoecuador.com/articulos/detalle/archive/doctrinas/derechoc onstitucional/2013/07/26/mujeres-embarazadas-en-la-constitucion-y-las-leyes*

Jaramillo Recalde, J. F. (Julio de 2016). *http://repositorio.utc.edu.ec*. Recuperado el 2016, de *http://repositorio.utc.edu.ec: http://repositorio.utc.edu.ec/bitstream/27000/3064/1/T-UTC-4007.pdf*



- Ley de fomento y lactancia materna. (2012). <http://hvcm.gob.ec>. Obtenido de [http://hvcm.gob.ec: http://hvcm.gob.ec/wp-content/uploads/2012/05/LEY-DE-FOMENTO-APOYO-Y-PROTECCION-A-LA-LACTANCIA-MATERNA.pdf](http://hvcm.gob.ec/wp-content/uploads/2012/05/LEY-DE-FOMENTO-APOYO-Y-PROTECCION-A-LA-LACTANCIA-MATERNA.pdf)
- Medline Plus. (30 de Agosto de 2014). <https://medlineplus.gov>. Obtenido de <https://medlineplus.gov: https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/000911.htm>
- Ministerio de salud pública del Ecuador. (Mayo de 2016). <http://www.salud.gob.ec>. Obtenido de <http://www.salud.gob.ec: http://www.salud.gob.ec/wp-content/uploads/2014/05/GPC-CPN-final-mayo-2016-DNN.pdf>
- Ministerio de salud pública del Ecuador. (Mayo de 2015). <http://www.salud.gob.ec>. Obtenido de <http://www.salud.gob.ec: http://www.salud.gob.ec/wp-content/uploads/2014/05/GPC-CPN-final-mayo-2016-DNN.pdf>
- Ministerio de Salud Pública del Ecuador. (Mayo de 2015). <http://www.salud.gob.ec>. Recuperado el 2017, de <http://www.salud.gob.ec: http://www.salud.gob.ec/wp-content/uploads/2014/05/GPC-CPN-final-mayo-2016-DNN.pdf>
- MSP. (Mayo de 2014). <http://www.salud.gob.ec>. Obtenido de <http://www.salud.gob.ec: http://www.salud.gob.ec/wp-content/uploads/2014/05/GPC-CPN-final-mayo-2016-DNN.pdf%20pag%2024>
- Nava Ramírez, M. (2011). <http://www.eumed.net>. Obtenido de http://www.eumed.net/libros-gratis/2011f/1123/la_puericultura.html
- Reino, L. (2014). <http://www.taringa.net/>. Obtenido de <http://www.taringa.net/: http://www.taringa.net/posts/info/15274935/Embarazo-Cosas-para-saber.html>
- Revista alcanzando a la niñez Perez, Catiuska. (2015). <https://scp.com.co>. Recuperado el 2017, de <https://scp.com.co: https://scp.com.co/descargascrianza/Puericultura,%20promoviendo%20la%20responsabilidad%20desde%20la%20etapa%20prenatal.pdf>
- Rivera, V. (26 de Junio de 2013). <http://alimentacionpara.com>. Obtenido de <http://alimentacionpara.com: http://alimentacionpara.com/embarazo/n/3645/el-higo-un-buen-aliado-en-el-embarazo.html>



- Sanches, C. (2014). <http://repositorio.utc.edu.ec>. Obtenido de <http://repositorio.utc.edu.ec/bitstream/27000/2035/1/T-UTC-3631.pdf>
- Sutter Health. (2008). <http://www.bebes.sutterhealth.org>. Obtenido de <http://www.bebes.sutterhealth.org>: http://www.bebes.sutterhealth.org/during/preg_exercise.html
- Universidad virtual de la salud- INFOMED. (2017). <http://temas.sld.cu>. Recuperado el 2017, de <http://temas.sld.cu>: <http://temas.sld.cu/puericultura/acerca-de-4/que-es-la-puericultura-2/>
- VÁZQUEZ REINA, M. (27 de Agosto de 2012). <http://www.consumer.es>. Recuperado el 2017, de <http://www.consumer.es>: <http://www.consumer.es/web/es/bebe/embarazo/tercer-trimestre/2012/08/27/212519.php>



Capítulo VI: Aspectos Administrativos

6.01 Recursos

Dentro de los recursos que han sido necesarios para elaborar este proyecto constan:

Recursos humanos

- Estudiante de la carrera del Desarrollo del Talento Infantil
- Directora del Centro de Salud de San Juan de Calderón
- Docente tutor de guiar de este proceso
- Mujeres embarazadas, a la socialización de la guía

Recursos materiales

- Encuestas
- Fotocopias
- Libros
- Pizarrón
- Impresora
- Hojas de papel bond A4
- Tríptico
- Transporte
- Refrigerio



- Grapadora

Recursos técnicos y tecnológicos

- Computador
- Proyector de video
- Internet
- Celular
- Flash Memory
- CD
- Cámara fotográfica



6.02 Presupuesto

Tabla 26

Presupuesto

MAQUINARIAS Y EQUIPOS			
Cantidad	Descripción	Valor Unitario	Valor Total
1 computadora	De escritorio	\$500.00	\$500.00
SUMINISTROS Y MATERIALES			
2 portaminas	Big	\$0.40	\$0.80
1 Borrador	Standlet	\$0.35	\$0.35
1 Grapadora	Eagle	\$4.50	\$4.50
2 Carpetas de Plástico	Plastimec	\$0.75	\$1.50
1 Caja de grapas	Eagle	\$1.00	\$1.00
1 Anillado	Papelería	\$1,50	\$1,50
300 Impresiones B/N	Papelería	\$0.05	\$15.00
200 Impresiones a Color	Papelería	\$0.25	\$50.00
1 Empastado	Encuadernado de tesis	\$7.00	\$7.00
2 Proyector	Epson	\$5.00	\$10.00
1 Flash Memory	Kingston	\$15.00	\$15.00
3 Guías	Guías	15.00	\$45.00
4 CDs	Impresos y grabados	\$ 2.00	\$ 8.00
2 Esferos	Big	\$0.40	\$0.80
Internet	Internet	\$20.00	\$20.00
1 Pasajes	Varios	\$20.00	\$20.00
20 Refrigerios	Refrigerios	\$2.00	\$40.00
RECURSOS HUMANOS			
Total Parcial \$745.45			
+ Imprevistos \$ 50.00			
TOTAL GENERAL \$795.45			



6.03 Cronograma

Tabla 27

Cronograma

Fecha Actividades	Octubre				Noviembre				Diciembre				Enero				Febrero				Marzo			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	3	1	4	1	2	3	4
Aprobación del proyecto							x																	
Diseño del proyecto							x																	
Planificación del proyecto								x																
Antecedentes								x																
Justificación									x															
Matriz T										x														
Análisis de involucrados											x													
Matriz de análisis de involucrados												x												
Árbol de problemas y árbol de objetivos													x											
Matriz de análisis de alternativas														x										
Matriz de análisis de impacto															x									
Diagrama de estrategias																x								
Matriz de marco lógico																x								
Propuesta																	x							
Antecedentes																	x							
Datos informativos																		x						
Objetivo general y objetivo específico																		x						
Justificación																		x						
Marco teórico																		x						
Descripción de la propuesta																			x					
Análisis e interpretación de resultados																			x					
Socialización																			x	x				
Guía informativa																				x	x			
Aspectos administrativos																						x		
Conclusiones y recomendaciones																							x	
Anexos																							x	x

Elaborado por: VASCO, Alexi



Capítulo VII: Conclusiones y Recomendaciones

7.01 Conclusiones

Luego de la realización de este proyecto llegamos a las siguientes conclusiones:

Que las madres embarazadas gestantes conozcan y dominen temas relacionados a los cuidados preventivos durante este periodo, siendo de mucha importancia, pues de esta manera los conocimientos se aplicaran de forma cotidiana en este periodo.

Las madres gestantes se motivaron a conocer sobre los cuidados preventivos en este periodo y darse cuenta su importancia para el buen desarrollo prenatal ya que es una obligación de ellas conocer y aplicar cuidados para un mejor desarrollo de sus bebés.

Con la aplicación de la guía informativa se mejoró los cuidados prenatales al sensibilizar a las mujeres gestantes sobre la importancia de los cuidados preventivos que deben tener en este periodo.



7.02 Recomendaciones

- La recomendación más importante es que las mujeres gestantes tengan los cuidados necesarios durante todo este proceso, solo así se podrá evitar inconvenientes en su embarazo.
- Se recomienda tener una perspectiva más amplia sobre los cuidados preventivos en este periodo para precautelar su salud física, emocional y mental, a las mujeres embarazadas, estableciendo actividades cotidianas que mejoren su buen desarrollo prenatal.
- Se sugiere a las mujeres embarazadas realizar ejercicios prenatales en casa debido a que tiene muchos beneficios como preparar el cuerpo para el nacimiento del bebe, aumenta la energía de la madre, ayuda a dormir y lo más importante reduce el riesgo de complicaciones gestacionales.
- Se recomienda a las madres gestantes que consuman alimentos nutritivos en este periodo de gestación y de forma cotidiana apliquen sus conocimientos para evitar inconvenientes en el bebé durante su desarrollo y crecimiento e incluso con la madre.



REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

(s.f.).

(s.f.).

Jácome Recalde , A. (2012). <http://repositorio.utn.edu.ec>. Obtenido de <http://repositorio.utn.edu.ec>:
<http://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/4829/1/05%20FECYT%202386%20TRABAJO%20GRADO.pdf>

Nava Ramírez, M. J. (2011). <http://www.eumed.net>. Recuperado el 2017, de <http://www.eumed.net>: http://www.eumed.net/libros-gratis/2011f/1123/la_puericultura.html

(2008).

Codigo de la niñez y adolescencia. (2003). <http://www.igualdad.gob.ec>. Obtenido de <http://www.igualdad.gob.ec>: <http://www.igualdad.gob.ec/docman/biblioteca-lotaip/1252--44/file.html>

Consejo Nacional para la igualdad intergeneracional. (7 de Julio de 2014). <http://www.igualdad.gob.ec>. Obtenido de <http://www.igualdad.gob.ec>:
<http://www.igualdad.gob.ec/docman/biblioteca-lotaip/1252--44/file.html>

Constitución de la República del Ecuador. (2008). <http://www.inocar.mil.ec>. Obtenido de <http://www.inocar.mil.ec>:
http://www.inocar.mil.ec/web/images/lotaip/2015/literal_a/base_legal/A._Constitucion_republica_ecuador_2008constitucion.pdf

Garcia, Z. (2010). trabajo de investigacio para tesis de gerencia en servicio de salud ., (pág. 14). Carchi .

Grupo Nacional de Puericultura. (2011). <http://www.redciencia.cu>. (A. Bastos Baños, Ed.) Recuperado el 2017, de <http://www.redciencia.cu>:
<http://www.redciencia.cu/documentos/creatimanualpuericultura.pdf>

Hernandez Silva, G. (Julio de 2013). <http://www.derechoecuador.com>. Obtenido de <http://www.derechoecuador.com>:
<http://www.derechoecuador.com/articulos/detalle/archive/doctrinas/derechoconstitucional/2013/07/26/mujeres-embarazadas-en-la-constitucion-y-las-leyes>



- Jaramillo Recalde, J. F. (Julio de 2016). <http://repositorio.utc.edu.ec>. Recuperado el 2016, de <http://repositorio.utc.edu.ec>:
<http://repositorio.utc.edu.ec/bitstream/27000/3064/1/T-UTC-4007.pdf>
- Ley de fomento y lactancia materna. (2012). <http://hvcn.gob.ec>. Obtenido de <http://hvcn.gob.ec>: <http://hvcn.gob.ec/wp-content/uploads/2012/05/LEY-DE-FOMENTO-APOYO-Y-PROTECCION-A-LA-LACTANCIA-MATERNA.pdf>
- Medline Plus. (30 de Agosto de 2014). <https://medlineplus.gov>. Obtenido de <https://medlineplus.gov>:
<https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/000911.htm>
- Ministerio de salud pública del Ecuador. (Mayo de 2016). <http://www.salud.gob.ec>. Obtenido de <http://www.salud.gob.ec>: <http://www.salud.gob.ec/wp-content/uploads/2014/05/GPC-CPN-final-mayo-2016-DNN.pdf>
- Ministerio de salud pública del Ecuador. (Mayo de 2015). <http://www.salud.gob.ec>. Obtenido de <http://www.salud.gob.ec>: <http://www.salud.gob.ec/wp-content/uploads/2014/05/GPC-CPN-final-mayo-2016-DNN.pdf>
- Ministerio de Salud Pública del Ecuador. (Mayo de 2015). <http://www.salud.gob.ec>. Recuperado el 2017, de <http://www.salud.gob.ec>:
<http://www.salud.gob.ec/wp-content/uploads/2014/05/GPC-CPN-final-mayo-2016-DNN.pdf>
- MSP. (Mayo de 2014). <http://www.salud.gob.ec>. Obtenido de <http://www.salud.gob.ec>: <http://www.salud.gob.ec/wp-content/uploads/2014/05/GPC-CPN-final-mayo-2016-DNN.pdf%20pag%2024>
- Nava Ramírez, M. (2011). <http://www.eumed.net>. Obtenido de http://www.eumed.net/libros-gratis/2011f/1123/la_puericultura.html
- Reino, L. (2014). <http://www.taringa.net/>. Obtenido de <http://www.taringa.net/>:
<http://www.taringa.net/posts/info/15274935/Embarazo-Cosas-para-saber.html>
- Revista alcanzando a la niñez Perez, Catiuska. (2015). <https://scp.com.co>. Recuperado el 2017, de <https://scp.com.co>:
<https://scp.com.co/descargascrianza/Puericultura,%20promoviendo%20la%20responsabilidad%20desde%20la%20etapa%20prenatal.pdf>
- Rivera, V. (26 de Junio de 2013). <http://alimentacionpara.com>. Obtenido de <http://alimentacionpara.com>:



<http://alimentacionpara.com/embarazo/n/3645/el-higo-un-buen-aliado-en-el-embarazo.html>

Sanches, C. (2014). <http://repositorio.utc.edu.ec>. Obtenido de <http://repositorio.utc.edu.ec>:
<http://repositorio.utc.edu.ec/bitstream/27000/2035/1/T-UTC-3631.pdf>

Sutter Health. (2008). <http://www.bebes.sutterhealth.org>. Obtenido de <http://www.bebes.sutterhealth.org>:
http://www.bebes.sutterhealth.org/during/preg_exercise.html

Universidad virtual de la salud- INFOMED. (2017). <http://temas.sld.cu>. Recuperado el 2017, de <http://temas.sld.cu>: <http://temas.sld.cu/puericultura/acerca-de-4/que-es-la-puericultura-2/>

VÁZQUEZ REINA, M. (27 de Agosto de 2012). <http://www.consumer.es>. Recuperado el 2017, de <http://www.consumer.es>:
<http://www.consumer.es/web/es/bebe/embarazo/tercer-trimestre/2012/08/27/212519.php>



ANEXOS

Anexo 1

Fotografías obtenidas en capacitación dirigida a mujeres embarazadas



Figura 25: Autora de proyecto socializando con madres en capacitación
Elaborado por: VASCO, Alexi



Figura 26: Autora de proyecto socializando con madres en capacitación
Elaborado por: VASCO, Alexi



Figura 27: Autora de proyecto socializando con mujeres embarazadas en capacitación
Elaborado por: VASCO, Alexi



Figura 28: Autora de proyecto socializando con mujeres embarazadas en capacitación
Elaborado por: VASCO, Alexi



Figura 29: Ejercicios de estimulación con mujeres embarazadas en capacitación
Elaborado por: VASCO, Alexi



Figura 30: Autora del proyecto capacitando a mujeres embarazadas
Elaborado por: VASCO, Alexi



Figura 31: Ejercicios de estimulación actividad La Luz y la oscuridad
Elaborado por: VASCO, Alexi



Figura 32: Ejercicios de estimulación actividad Escuchando música
Elaborado por: VASCO, Alexi

Anexo 2

Diapositivas de la socialización



Figura 33: Diapositiva 1 presentadas en la socialización del proyecto
Elaborado por: VASCO, Alexi



Figura 34: Diapositiva 2 presentadas en la socialización del proyecto
Elaborado por: VASCO, Alexi



Figura 35: Diapositiva 3 presentadas en la socialización del proyecto
Elaborado por: VASCO, Alexi



Figura 36: Diapositiva 4 presentadas en la socialización del proyecto
Elaborado por: VASCO, Alexi



Depilación

Evita la depilación en la zona genital, ya que es un protector natural ante la entrada de patógenos

El sol

Se debe evitar tomar el sol entre las 12 y las 3:00pm ya que ocasionan más daño sobre la piel.

HIGIENE Y LIMPIEZA

HIGIENE INTIMA

Lo más recomendable es que te lave los genitales externos todos los días y utilizar ropa interior de algodón y cambiándote cada que sea necesario

LA PIEL

Usar jabones suaves y neutros.
cremas, aceites hidratantes, para evitar las estrias.



Figura 37: Diapositiva 5 presentadas en la socialización del proyecto
Elaborado por: VASCO, Alexi



Según el Ministerio de salud pública

Los alimentos que consuma la madre gestantes, influirá mucho en el buen desarrollo prenatal.



La alimentación deberá ser completa, variada y equilibrada con mayor consumo de alimentos ricos en calcio, hierro, ácido fólico, vitaminas y proteínas.

En los primeros tres primeros meses la cantidad no es tan importante como su calidad, a partir del cuarto mes necesita comer alimentos nutritivos en mayor cantidad que en el primer trimestre

Figura 38: Diapositiva 6 presentadas en la socialización del proyecto
Elaborado por: VASCO, Alexi

Figura 39: Diapositiva 7 presentadas en la socialización del proyecto
Elaborado por: VASCO, Alexi

Figura 40: Diapositiva 8 presentadas en la socialización del proyecto
Elaborado por: VASCO, Alexi



Figura 41: Diapositiva 9 presentadas en la socialización del proyecto
Elaborado por: VASCO, Alexi

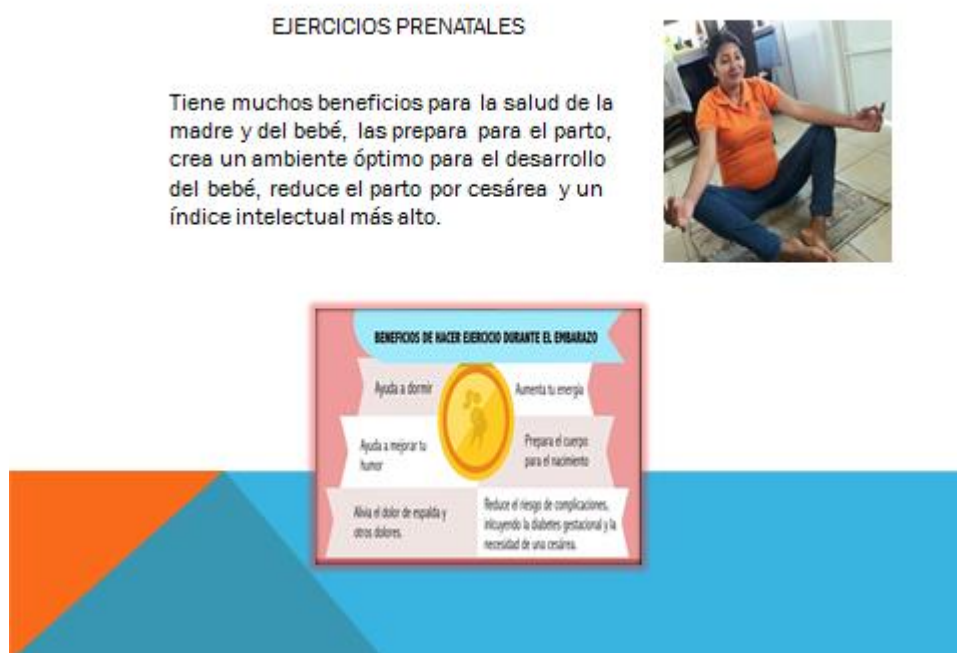


Figura 42: Diapositiva 10 presentadas en la socialización del proyecto
Elaborado por: VASCO, Alexi

Ejercicios prenatales

- ✓ Fortalece los músculos pélvicos.
- ✓ Alivia el dolor de espalda y otros malestares
- ✓ Reduce el riesgo de complicaciones.
- ✓ Prepara el cuerpo para el parto.
- ✓ Crea un ambiente óptimo para el desarrollo del bebé

- ✓ Dejar de hacer ejercicio si durante o después sufre de sangrado, contracciones, dolor de espalda.
- ✓ Embarazo si es considerado de alto riesgo.

Evitar



Figura 43: Diapositiva 11 presentadas en la socialización del proyecto
Elaborado por: VASCO, Alexi

LO QUE NO DEBEMOS HACER DURANTE EL EMBARAZO

Sustancia **psicotrópica**
aumenta los riesgos de que el bebé nazca con retraso mental, mal formaciones faciales, trastorno de aprendizajes, muerte Súbita, aborto, alcoholismo fetal.



Estrés, provoca aborto, partos prematuros, Alzheimer, alergias, asma.

Síndrome de Alcoholismo fetal
costillas y esternón deformados, columna vertebral y hueso e la cadera dislocados, dedos deformados, pegados y faltantes

Figura 44: Diapositiva 12 presentadas en la socialización del proyecto
Elaborado por: VASCO, Alexi



Figura 45: Diapositiva 13 presentadas en la socialización del proyecto
Elaborado por: VASCO, Alexi

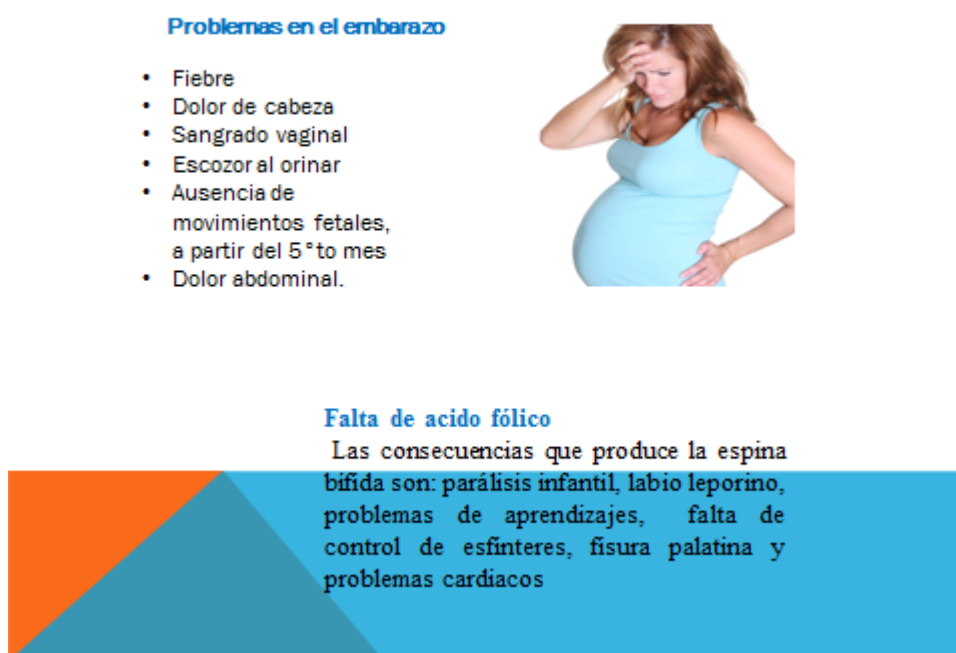


Figura 46: Diapositiva 14 presentadas en la socialización del proyecto
Elaborado por: VASCO, Alexi

Ejercicios prenatales

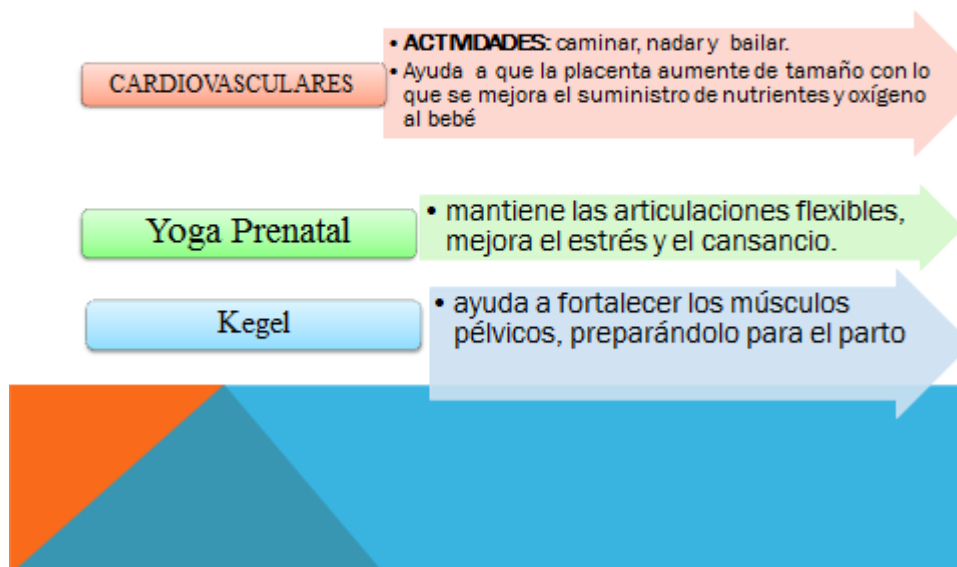


Figura 47: Diapositiva 15 presentadas en la socialización del proyecto
Elaborado por: VASCO, Alexi

Estimulación prenatal

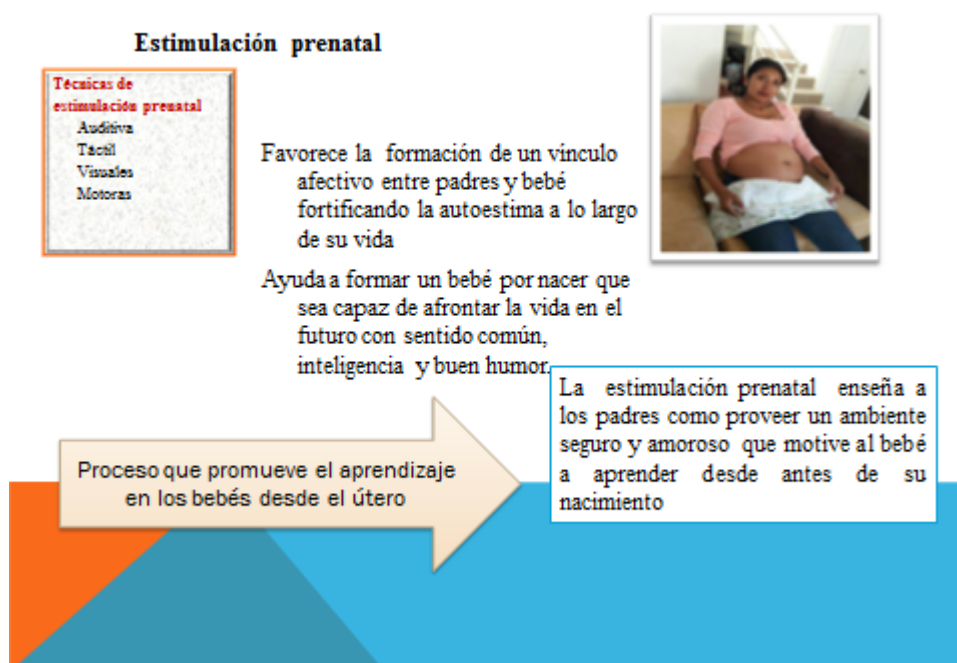


Figura 48: Diapositiva 16 presentadas en la socialización del proyecto
Elaborado por: VASCO, Alexi

Actividad N° 1

Nombre: Más aire para mamá y lugar para mi bebé

Beneficios: Abre la caja torácica dándole más lugar al bebé y más aire a la mamá, aliviando los dolores de las costillas o ahogamiento que pueda sentir la mujer embarazada.



Desarrollo

De pie, con las piernas separadas y las rodillas semi flexionadas, extender hacia arriba primero un brazo y luego el otro, repetir el procedimiento durante 2 o tres minutos.



Figura 49: Diapositiva 17 presentadas en la socialización del proyecto
Elaborado por: VASCO, Alexi

Actividad N° 2

Nombre: Mas beneficios para la zona lumbar

Beneficios: relaja la zona lumbar, afloja el piso pelviano y la pelvis en general, relaja el glúteo mayor, además contribuye que el bebé se acomode en una mejor posición.

Desarrollo: En posición de gáto, manteniendo los antebrazos y rodillas apoyadas en una colchoneta o base firme, llevar la pelvis hacia un lado y hacia el otro lado con movimientos suaves y pendulares. Repetir los ejercicios durante dos o tres minutos.



Figura 50: Diapositiva 18 presentadas en la socialización del proyecto
Elaborado por: VASCO, Alexi

Actividad N° 3

Nombre: la luz, la oscuridad

Beneficios: mejor discriminación visual así como una orientación y dirección



Desarrollo:

Explicarle al bebé que vamos a jugar algo muy divertido y que esté muy atento vamos a empezar.

- Colocar una tela sobre la barriga y explicar se pone muy clarito porque aquí está la luz, la luz, la luz.
 - Quitar la tela y explicar, bebé ahora está oscuro por todo se apagó
 - Repetir la luz, la luz, la oscuridad
- Tapando y destapando al bebé repetimos la luz, la oscuridad



Figura 51: Diapositiva 19 presentadas en la socialización del proyecto
Elaborado por: VASCO, Alexi



Figura 52: Diapositiva 20 presentadas en la socialización del proyecto
Elaborado por: VASCO, Alexi



Anexo 4

Modelo de encuesta realizada antes y después del taller de socialización realizada a mujeres embarazadas

ENCUESTA DIRIGIDA A LAS MUJERES EMBARAZADAS DEL CENTRO DE SALUD DE SAN JUAN DE CALDERÓN

Objetivo: Obtener información acerca del conocimiento que tienen las mujeres embarazadas, de la importancia de puericultura prenatal, mediante una encuesta para la presentación de una guía informativa de puericultura prenatal.

DATOS INFORMATIVOS

Género: F () M () Edad ()

Fecha:

Instrucción: Marque con una x dentro del paréntesis la respuesta más apropiada, se debe aplicar solo una respuesta.

1.- ¿Conoce cuáles son los cuidados prenatales que debe tener una mujer gestante para no provocar un aborto?

Si () no ()

Cuáles.....
.....
.....

2.- ¿Conoce sitios que brindan capacitación a la mujer gestante sobre la puericultura prenatal?

Sí () No ()

Cuáles.....
.....
.....

3.- ¿Usted como madre ha recibido algún tipo de capacitación sobre el desarrollo prenatal?

Sí () No ()



Cuales.....
.....

4.- ¿Usted conoce sobre la puericultura prenatal?

Si () No ()

¿Qué es?

.....

5.- ¿Conoce los beneficios de los cuidados en el embarazo?

Sí () No ()

¿Cuáles?.....

.....

6.- ¿Considera que los cuidados prenatales influyen en el buen desarrollo prenatal?

Si () No ()

¿Por qué?.....

7.- ¿Conoce cuáles son los riesgos que ocasionan las complicaciones en el embarazo?

Si () No ()

¿Cuáles?.....

8. ¿Cuáles de estos factores considera usted que provocaría un aborto?

Consumo de sustancias psicotrópicas y estupefacientes. ()

Falta de conocimientos prenatales. ()

9.- ¿Le gustaría asistir a un taller sobre puericultura prenatal?

Si () No ()

10.- Le gustaría disponer de una guía informativa de puericultura prenatal?

Si () No ()

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN



ENCUESTA DIRIGIDA A LAS MUJERES EMBARAZADAS DEL CENTRO DE SALUD DE SAN JUAN DE CALDERÓN

Objetivo: Obtener información acerca del conocimiento que tienen las mujeres embarazadas, de la importancia de puericultura prenatal, mediante una encuesta para la presentación de una guía informativa de puericultura prenatal.

DATOS INFORMATIVOS

Género: F () M () Edad ()

Fecha:

Pregunta 1: ¿Luego del taller de socialización, considera usted que aumento sus conocimientos sobre los cuidados prenatales para no provocar un aborto?

Si () no ()

Pregunta 2.- ¿Después de la socialización considera que es necesario que brinden capacitación a la mujer gestante sobre la puericultura prenatal?

Si () no ()

Pregunta 3: ¿Usted como madre, le gustaría volver a recibir capacitación sobre el desarrollo prenatal?

Si () no ()

Pregunta 4: ¿Luego de la socialización, considera conocer sobre la puericultura prenatal? Si () No ()

Pregunta 5: ¿Después de la socialización, cree necesario conocer los beneficios de los cuidados en el embarazo?

Si () No ()



Pregunta 6: ¿luego del taller de socialización, considera que incremento sus conocimientos sobre el tema?

Si ()

No ()

Pregunta 7: ¿Luego de la socialización, considera que saber sobre el tema de puericultura prenatal es?

Muy importante () Poco importante () No importante ()

Pregunta 8: ¿Utilizaría las actividades propuesta en la guía, en su actividades diarias?

Si ()

No ()

Pregunta 9: ¿Le gusto el taller sobre puericultura prenatal?

Si ()

No ()

Pregunta 10: ¿Después del taller, cree que al tener esta guía, ayudará al buen desarrollo prenatal?

Si ()

No ()

Gracias por su colaboración

Anexo 5

Modelo de invitación a capacitación dirigida a mujeres embarazadas



Figura 53: Modelo de invitación a la socialización de los cuidados prenatales
Elaborado por: VASCO, Alexi

Anexo 6

Tríptico entregado a mujeres embarazadas durante la socialización

PRESENTACIÓN

El control prenatal se considera muy importante ya que permite evitar y controlar la morbilidad y los causales de la muerte prenatal fundamentándose en la detección y prevención oportuna de los problemas de salud.

Es importante recordar que los cuidados adecuados de las mujeres embarazadas permiten un buen desarrollo prenatal, que influirá de una manera positiva en el desarrollo del futuro infante.



La presente guía está dirigida a las mujeres embarazadas del centro de salud de San Juan de Calderón, donde se encontraran los siguientes temas:

- Información oportuna, que le ayuda en los cuidados que debe tener la mujer embarazada en este periodo prenatal.
- Actividades relacionadas con la alimentación en el desarrollo prenatal.
- Consejos de ejercicios prenatales.
- Sugerencias que se podrán ser utilizada en los quehaceres diarios de las madres gestantes.



¿COMO DEBO ALIMENTARME?

La salud y la de tu bebé dependerán de gran medida de la forma que te alimentes en tu embarazo

Frutas y verduras ricas en vitaminas y minerales.
Favorece el desarrollo de bebé

Lacteos leche son ricos en calcio y necesario para formar los huesos, dientes del bebé

Alimentos que dan energía por ejemplo pan, tuberculos, arroz, pastas

Alimentos ricos en proteínas, indispensables para el crecimiento del cuerpo como carnes, huevos, pescado, legumbres.

La manera de garantizar una alimentación adecuada, será consumir una dieta de alimentos que contengan todos los elementos básicos, a lo largo del día trata de comer como mínimo un alimento de cada uno de estos grupos para que tu alimentación sea variada y equilibrada.



¿CUIDADOS PRENATALES?

Controles prenatales gestacionales : La frecuencia de los controles prenatales varía, según el riesgo que presenta la embarazada.

Ecografías
Recomendadas al menos una cada trimestre

¿EJERCICIOS PRENATALES?

Mantenerse activa durante el embarazo, es seguro, saludable y bueno para la madre gestante como para su criatura.

¿ESTIMULACIÓN PRENATAL?

Favorece la formación de un vínculo afectivo entre padres y bebé fortaleciendo la autoestima a lo largo de su vida.

EVITAR

Tabaco y alcohol

Drogas

Baños calientes

Estrés

Exceso de ácido fólico

Evita la incontinencia urinaria

Depilación en la zona genital

Evitar tomar el sol entre las 12 y las 3:00pm ya que ocasionan más daño sobre la piel



CONSULTA A TU OBSTETRA PARA EL CONSUMO DE SUPLEMENTOS VITAMINICOS

Figura 54: Tríptico entregado durante la socialización
Elaborado por: VASCO, Alexi



Anexo 7

Nómina de asistentes a la socialización



INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR CORDILLERA



DESARROLLO DEL TALENTO INFANTIL

Nómina de asistentes

Responsables: Alexi Vasco

Nro.	Apellidos y nombres	Número de cedula	Firma
1	Rosa Carrion	110325647-6	
2	Shakira Carcedon	172520657-5	
3	Evelyn Tipán	172237697-5	
4	Angelica Figueroa	210020761-8	
56	Mayra Ruiz	1722782321	
6	Alisson Corva	1726029826	
7	Marcia Cachiguango	171772291-0	
8	Silvana Carrillo	1726263187	
9	Viviana Toazo	172585759-1	
10	Glenn Alvaroz	171575208-3	
11	Zaira Arriaga	020229225-7	
12	Dayana Estrada	040178951-3	
13	Maria Fernandez	060354644-7	
14	Fernanda Tejena	172277537-4	
15	Melanie Rocha	171785203-0	
16	Eliza Remache	2350313645	
17	Alexandra Cerón	1722199112	
18	Silvia Sgawiro Chang	092658403-8	
19	Martín Espinoza	172671001-2	
2021	Frisula Lopez Vargas	1711074400	

Figura 55: Nómina de asistencia a la capacitación
Elaborado por: VASCO, Alexi

Anexo 8

Certificado

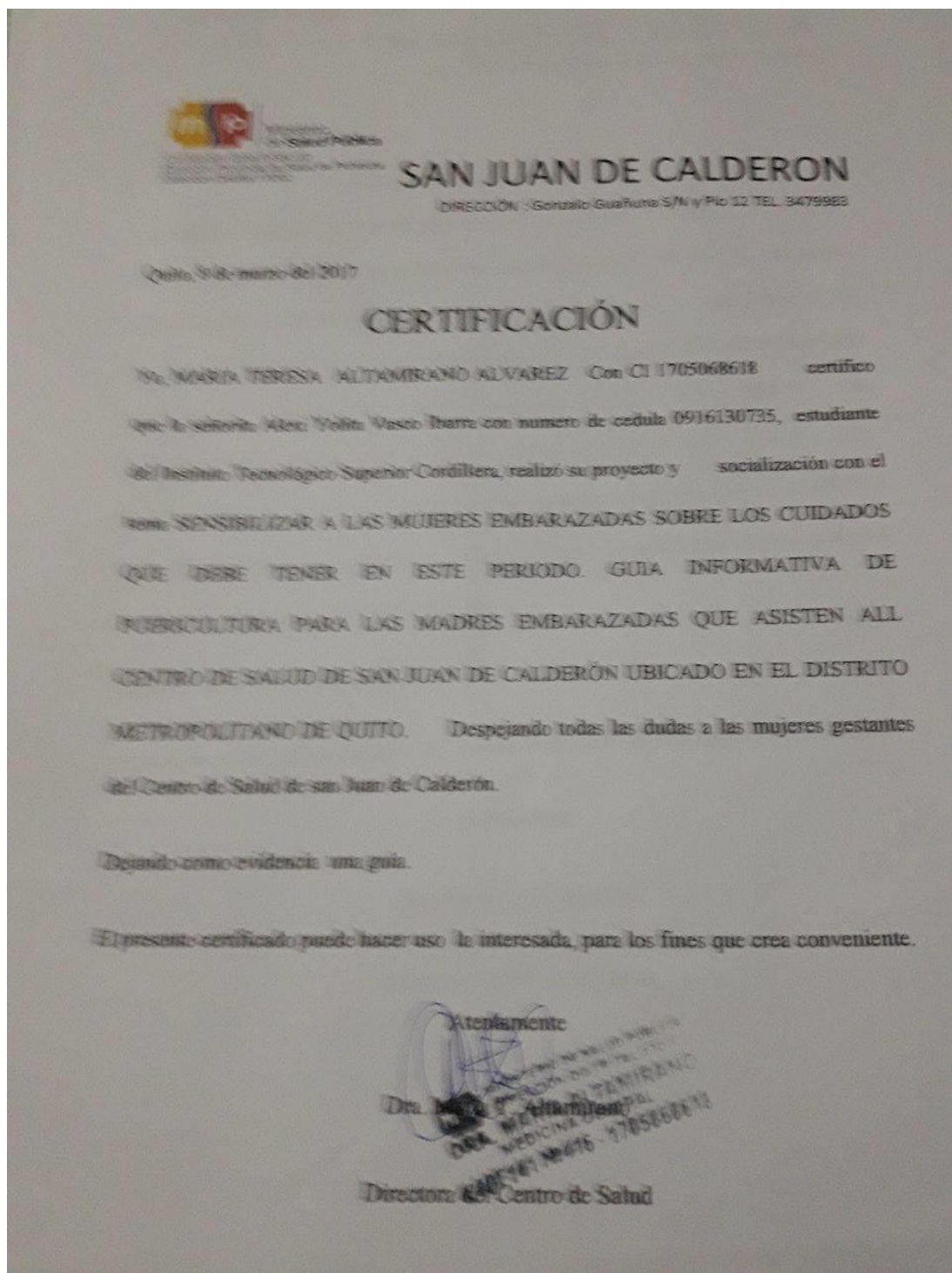


Figura 56: Certificado entregado después de la socialización
Fuente: Dirección del Centro de Salud de san Juan de Calderón

Anexo 9

Resultado análisis del urkund

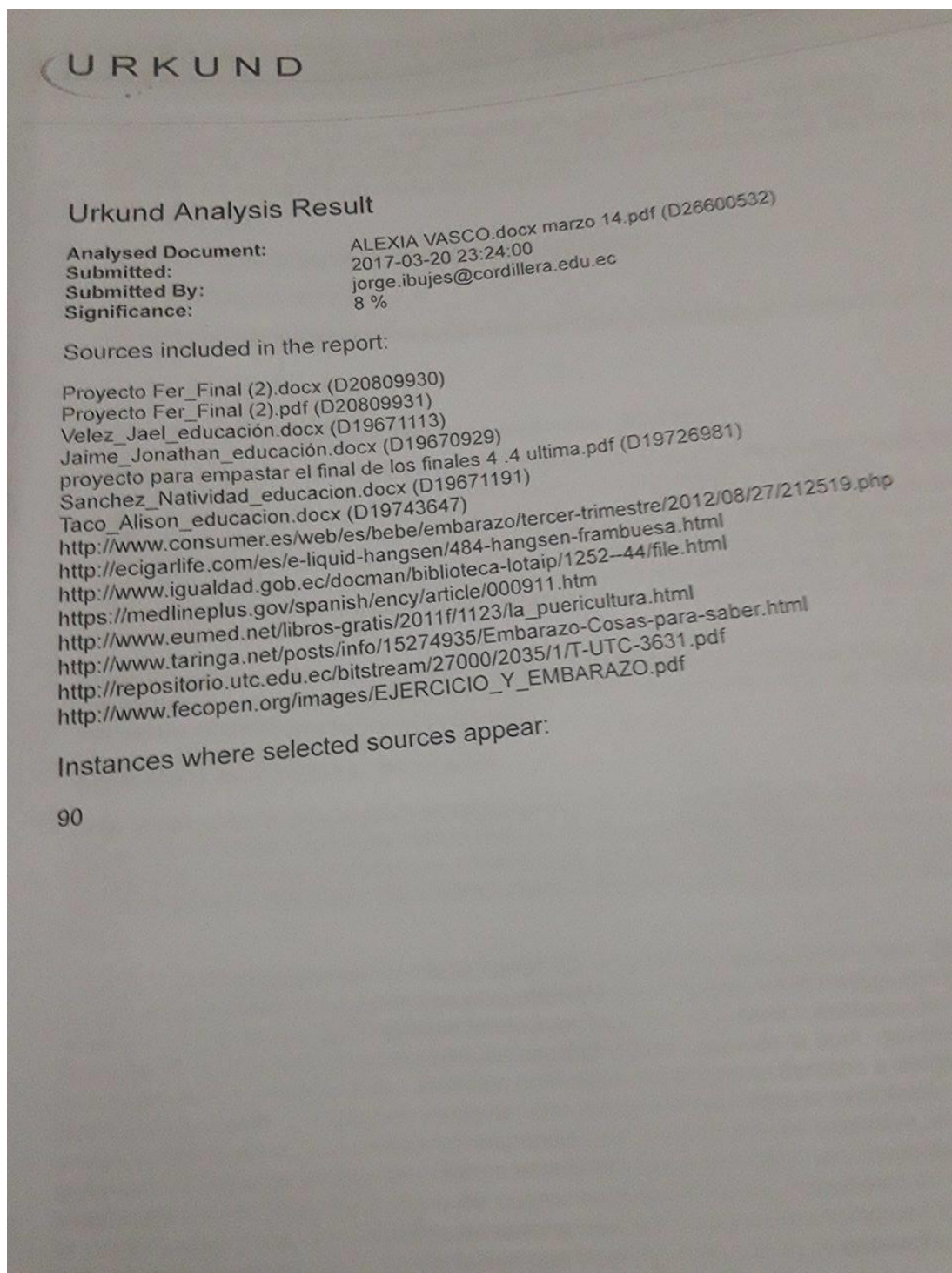


Figura 57: Resultado análisis del urkund
Fuente: Instituto Tecnológico Superior Cordillera