



VNIVERSITAT
E VALÈNCIA

GRADO EN PSICOLOGÍA

Memoria del Practicum 2020-2021

Presentada por:

Neus Domenech Cervera

Centro de Prácticas:

Asociación AMAMANTA

Tutora Externa:

Maria José Lerma

Tutora Académica:

Paz Viquer



ÍNDICE

1. Descripción del Centro de Prácticas Asociación AMAMANTA

- 1.1 ¿Quiénes son?
- 1.2 ¿Qué hacen?
- 1.3 Maternidad y Prevención

2. Actividades Realizadas

- 2.1 Talleres de Lactancia
- 2.2 Charlas
- 2.3 Tutorías Internas
- 2.4 Cuestionario para la evaluación de Amamanta (EAMA)

3. Valoración de la Experiencia

- 3.1 Figura del papel que cumple el Psicólogo en Amamanta.
- 3.2 Valoración de la experiencia

4. Comentarios y Sugerencias

5. Bibliografía

6. Anexos

1.Descripción del Centro de Prácticas Asociación AMAMANTA

1.1 ¿Quiénes son?

AMAMANTA (<https://amamanta.es>) es un grupo de apoyo cuyo principal objetivo es la lactancia materna. Nace en el año 2000 en un centro médico de la población de Vilamarxant, Valencia. En este grupo de apoyo se tienen en cuenta otros temas aparte del tema de amamantar, también cuenta con temas como el empoderamiento de la mujer, la familia y la crianza natural.

El grupo cuenta con madres que quieren amamantar a sus hijos y necesitan un aprendizaje previo, madres que en este momento están amamantando y madres embarazadas. Por esto, se les proporciona información y apoyo a todas las mujeres que han decidido dar el pecho a través de los talleres virtuales. De esta forma conseguirán promocionar y fomentar la lactancia materna desde la Sanidad Pública realizando la importancia de los talleres para el mantenimiento de la lactancia materna como promoción de la salud de los recién nacidos, madres y niños pequeños, porque esta es la forma más natural de criar y alimentar.

Amamanta está formada por socias y socios que participan en diferentes proyectos que se dirigen y se coordinan entre sí. Por una parte, encontramos la junta directiva que está compuesta por la presidenta, secretaria, tesorera y 15 vocales, por otra parte encontramos coordinadoras y voluntarias de los hospitales, representantes de los talleres de lactancia, donde se incluyen profesionales de la salud, socias que ofrecen charlas, socias formadas para asesorar en lactancia que sirven de apoyo en los talleres virtuales, socias que elaboran los proyectos de apoyo a la asociación y por último, los asociados que colaboran en todas las actividades que realiza la asociación.

La organización se sustenta mediante la colaboración de donaciones económicas de las socias y socios, de ayudas y otros medios de financiación como pueden ser la venta de los calendarios, la muñecas amamantitas, etc. Casi todas las actividades y talleres que realiza la asociación son gratuitas y están abiertas a toda la población en general.

Debido a las restricciones causadas por la pandemia que estamos viviendo a nivel mundial, los talleres y las charlas se están desarrollando de manera virtual mediante una aplicación llamada ZOOM que sirve de conexión a todas aquellas que quieran conectarse.

Amamanta tiene tres pilares fundamentales que son: la asistencia, la promoción y la formación. En el siguiente punto se detallan cada una de las actividades que realizan.

Por último, el objetivo principal es la atención de las madres y de los bebés para intentar su integración desde que están embarazadas y también de los padres u otras redes de apoyo familiares más cercanas apoyando sin prejuicios la lactancia materna y la crianza.

1.2 ¿Qué hacen?

Talleres de lactancia

Son un espacio donde profesionales de la lactancia como son matronas, enfermeras pediátricas, asesoras de lactancia, se unen para dar apoyo, escuchar y comprender las necesidades de cualquier mamá o embarazada. Los talleres ayudan a estas mujeres a solucionar dudas, emociones y sentimientos encontrados, preocupaciones y todos ellos vulnerables. En muchas ocasiones se habla de la “Magia del taller” porque tras el apoyo y sostén emocional que reciben las madres surge el empoderamiento de cada mamá, ya que se hacen conscientes de que no son las únicas que están en esa situación y que con ayuda y con Amor hacia el bebé esas dudas e inseguridades se convierte en algo natural. Por otro lado, estos espacios también ofrecen apoyo madre a madre. Se llevan a cabo mediante dinámicas grupales donde cada mamá cuenta su experiencia, dudas, problemas, en definitiva, sus preocupaciones con respecto a temas relacionados con la lactancia, embarazo, maternidad y desarrollo del bebé. Mediante la escucha activa del resto de personas dan apoyo y sostén emocional, aportando sus experiencias para que pueda servir de utilidad a estas madres. Por lo que en estos talleres no solo recibes apoyo, sino que también se da siendo una cadena de recibir, aprender y dar. Actualmente, por la pandemia los talleres se realizan de forma virtual, mediante la plataforma ZOOM se conectan las madres, asesoras y profesionales.

Voluntariado hospitalario

Antes de la pandemia, las Asesoras en Lactancia Materna realizan voluntariado en diversos hospitales de la provincia de Valencia, ofreciendo acompañamiento a la madre desde el primer momento en que tenían a su bebé en brazos. Este tipo de voluntariado surgió en el año 2007. Consiste en apoyar a las mujeres desde el momento del parto hasta el alta hospitalaria. Las asesoras proporcionaban conocimientos sobre lactancia materna reforzando

la confianza en las propias habilidades que son naturales de toda mujer para que de este modo se reduzcan las preocupaciones e inseguridades que rodean a la lactancia. Dadas las circunstancias de la pandemia estos voluntariados hospitalarios están paralizados.

Curso de asesoras de Lactancia Materna

Son cursos formativos dirigidos a madres que son socias de Amamanta para que sean futuras asesoras en los talleres de lactancia incluso a voluntarias de hospital. Este curso se realiza en 20 horas divididas en 4 horas por semana donde se realizan prácticas en taller, voluntariado de hospital y presentación de un trabajo final de acompañamiento. La formación es dada por profesionales con conocimientos sanitarios. Normalmente son presenciales, pero por la pandemia este año ha tenido que ser de manera online.

Taller de talleres (TDT)

Desde Amamanta se promueve que crezca la red de talleres y ofrece a los talleres documentos, materiales y realizan charlas con especialistas en los talleres. El objetivo de este tipo de talleres es la creación de nuevos talleres y apoyar a los que están formados a que continúen con su estabilidad. Se conocen a las personas que dirigen los talleres, se comunican las dificultades que se suelen dar aportando soluciones compartiendo recursos. Por otro lado, desde Amamanta se da la posibilidad a los talleres de vincularse a la asociación. Esto implica un compromiso de realizar los talleres acorde a las directrices para un adecuado funcionamiento.

Calendario

Cada año se realiza un calendario para promocionar la imagen de amamantar mediante diferentes temáticas. Gracias a la colaboración de las socias, estos calendarios se difunden no solo para las propias asesoras, sino también, a los hospitales, Centros de Atención Primaria y Centros Integrados de la Comunidad Valenciana.

Muñecas Amamantitas

Son un juguete educativo que mediante el juego simbólico se pretenden alcanzar varios objetivos. Mediante el juego los niños y las niñas aprenden y dado que los juguetes de bebés que hay en el mercado para alimentarlos hay que darles un biberón. Las Amamantitas son una alternativa de muñeca que contiene en su interior un bebé que nace de manera

vaginal, va unido mediante el cordón umbilical y que puede ser amamantado colocándolo al pecho de la madre. Por lo que es un juguete educativo con el que se pretende promover la lactancia materna.

Proyecto educativo “La lactancia al cole”

Este proyecto acerca la lactancia materna a los centros educativos (colegios e institutos). El objetivo es que conozcan la base de la alimentación humana y que mejor manera que en los centros educativos. Se realizan charlas en todos los niveles educativos (infantil, primaria y secundaria) que se acompañan con fotografías y materiales de apoyo.

Prácticum de psicología

Desde el año 2008 se realiza el Prácticum de psicología en la asociación de Amamanta, es una plaza llamada “Prácticum en Psicología de la Maternidad y la Primera Infancia”. Los/as alumnos/as deben analizar la parte emocional que está vinculada a los problemas fisiológicos que se dan en la etapa de lactancia materna. Mediante tutorías con M^a José Lerma, psicóloga y miembro de Amamanta, se realiza un seguimiento de las prácticas en los talleres, charlas relacionadas con la maternidad y el conocimiento de nuestra propia esencia.

Asesoría Jurídica Maternidad y Lactancia

Se dispone de una guía para resolver dudas a nivel general, que pueden darse durante la etapa de la maternidad, donde se recogen los derechos y obligaciones laborales, por ejemplo: el derecho del trabajo en el embarazo, maternidad, lactancia.

Biblioteca

Amamanta tiene una biblioteca disponible para todos los socios que participan en el voluntariado y para todos los estudiantes en prácticas para que puedan enriquecerse y hacer uso de todos los materiales. Todos los libros tienen relación con la lactancia, la nutrición infantil, el desarrollo y la maternidad.

1.3 Maternidad y Prevención

El embarazo y el parto no se consideran desde la psicología como una fase de desarrollo, sin embargo este período marca y afianza la potencialidad de una mujer a integrar en su identidad, la maternidad.

Cada embarazo ha de ser concebido como una etapa extraordinaria donde acontece una gran vulnerabilidad emocional. La gestación de una nueva vida genera una revolución hormonal, física y emocional que envuelve la existencia de la futura mamá. Por ello, este momento se considera el más propicio para prepararse a los cambios y adversidades que pueden derivar de la maternidad y paternidad que está a punto de acontecer.

La infancia es una etapa crítica del desarrollo madurativo del bebé, en la cual predominan la vulnerabilidad y la dependencia con la figura del adulto. Desde las creencias culturales se derivan una serie de expectativas o fantasías idílicas que dificultan hablar de dicha transición de una forma natural y realista.

Ser madre responde a un proceso progresivo que requiere la aceptación y la integración de todos los cambios acontecidos en dicho período. Las problemáticas que encuentran los futuros padres son la falta de información y de referentes, dado que esta transición se ha gestionado años atrás de una forma íntima y repleta de silencios a consecuencia de los condicionamientos culturales. Cabe mencionar, que cada vez dicha dinámica está evolucionando ya que muchos padres están compartiendo las vivencias sin tapujos para destruir las proyecciones establecidas.

A consecuencia de ello, es importante realizar un abordaje preventivo para poder evitar cualquier dificultad en el desarrollo del vínculo y facilitar el nacimiento del bebé.

Cuando hablamos de prevención, debemos establecer un enfoque amplio. Se trata de que la maternidad y la paternidad sean decisiones conscientes y maduras, donde se desarrollen preparaciones integrales, para evitar la transmisión de conflictos relacionales a los hijos. Se trata de preparar a los padres hacia un parto respetado. Se trata de fomentar los grupos de lactancia a demanda y de carácter prolongado. En esencia de crear redes de apoyo en la complicada función de convertirse en madre y padre y atender adecuadamente a las demandas del bebé.

Por ello, es tan importante destacar la función de AMAMANTA, ya que ofrece un espacio seguro donde compartir miedos y dudas que emergen durante el proceso de ser padres. Se trata de un acompañamiento consciente. De dotar a los padres de unas bases mínimas para el desarrollo global de la salud infantil. Dichos grupos rompen con la soledad que muchas madres dicen sentir al inicio de esta nueva etapa y así poder atender a sus necesidades, empoderando a las futuras familias hacia una crianza respetuosa y repleta de presencia.

2. Actividades Realizadas

2.1 Talleres de Lactancia

Mi paso por los talleres, en este caso virtuales, debido al cese de la actividad presencial causada por la pandemia, ha sido muy fructífero. Llegué sin apenas tener ninguna idea sobre los temas que se trataban. Mi rol al principio era el de observar activamente y participar expresando al máximo todo lo que me habían enseñado en la universidad. Más tarde, acabé exponiendo mis opiniones, aportando material y haciendo los “Aquí y Ahora”. Me conectaba cada lunes y martes mediante la plataforma “zoom”, allí me encontré con madres y futuras madres (embarazadas), era una forma de poder hacer llegar a todas ellas el apoyo y el acompañamiento de todas aquellas que quedaban desamparadas tanto en el hospital como en los talleres.

Los talleres se ofrecen de lunes a viernes con horarios de mañana y tarde. En la actualidad se realizan 8 sesiones de talleres virtuales, 5 por la mañana y 3 por las tardes. Cabe decir que hay más participación en los talleres virtuales que en los presenciales ya que tiene un alcance territorial mucho mayor.

En cada sesión se contaba con dos asesoras de lactancia, otra de soporte técnico para que todo funcionara a la perfección y no hubiera problemas, matronas de centros médicos de Valencia como Eva Zornoza (Barrio del Cristo), Cyntia y Carol (Fuente de San Luís), Una nutricionista (Deli) y por último nosotros, los alumnos de prácticas de psicología.

Los temas que se abordaban en los talleres eran muy dispares, como resolver todas las dudas sobre la lactancia materna, alimentación, porteo, crianza y otras cuestiones que en el

momento del taller surgían. No diagnosticamos, damos la oportunidad de que las madres se expresen sin espacio libre de juicios.

Los talleres empezaban con un “Aquí y ahora”, centrándonos en vivir el presente, ser conscientes de cómo nos sentimos y dejarnos llevar. Esto permite calmarnos y empezar el taller con nuestro SER. Cerrábamos los ojos, empezaba la meditación guiada con música relajante y se leía un texto llamado “Respira” (Ver Anexo 1). Tuve la oportunidad, una vez observado y aprendido, de realizar las meditaciones a principio de cada taller.

A continuación la asesora encargada daba comienzo presentando a las madres nuevas y se empezaba a resolver las dudas o inquietudes que cada una de ellas tenía. Es aquí cuando empezaba la observación y la escucha activa, estar presentes sin juicios y sin intentar cambiar a nadie.

El acompañamiento y el sostén emocional es la base fundamental de amamanta, en el que se proporcionan los conocimientos, teorías, investigaciones y las vivencias de cada una de las madres sin juzgarlas y aprendiendo de cada aportación personal, dándoles conciencia psíquica para aprender de cada una de ellas.

La tarea de la observación y escucha activa me enseñó a reconocer los estados emocionales de cada una de las personas que se abrían a contar sus experiencias. Pude observar el progreso de aquellas madres que se conectaron por primera vez y cuanto, apunto de finalizar mis prácticas, habían mejorado a raíz de las conexiones. Ver que al principio se encuentran totalmente desubicadas sobre la maternidad y el cambio tan positivo que han profundizado gracias a la gran labor de Amamanta, me llenó de satisfacción. No eran las únicas que tenían esas preocupaciones si no, la mayoría, y entre todas se sirvieron de apoyo mutuo.

Fui consciente de que todos los problemas emocionales, pueden tener un desencadenante somático, así como de la manera de cómo se siente la madre, interfiere en el bebé.

Esta tarea de observación me enseñó que no solo aquellas mujeres que asistían a los talleres era por aprender, solventar dudas o nutrirse de toda la información que se daba sino, por sentirse apoyadas en un círculo donde sabían que no las iban a juzgar y simplemente necesitaban escuchar que a otras personas les sucedía lo mismo y lo más importante, que se sintieran escuchadas.

Aunque mi labor, como he dicho anteriormente era de observación sin juicio, si que pude intervenir en algunos momentos puntuales después de haber estado varios meses de prácticas. Intenté, dentro de mi ser y de mi corazón, apoyar, acompañar, escuchar y aportar todos mis conocimientos aprendidos para que se produjera el empoderamiento. Tuve la GRAN oportunidad de aprender de ellas, de la gran tribu que forma AMAMANTA. Les acompañé y apoyé en su proceso de empoderamiento.

El fundamento de los talleres es que la madre conecte con el corazón, con la sabiduría de la corazonada, algo que sabes y que te dicta el corazón.

Los temas que más se han trabajado en los talleres y más dudas han acarreado a lo largo de mi trayectoria en amamanta fueron los siguientes:

- ❑ Vínculo madre/padre/hijo: vínculo desde el embarazo, método Canguro, piel con piel, postparto; porteo como vínculo; culpa sobre la lactancia artificial; estar presentes en el momento de amamantar; comunicación no verbal con el bebé.
- ❑ Interacción madre-padre-hijo: apego de la madre; comunicación con el bebé; reorganización de la vida familiar.
- ❑ El Puerpério, cuyo significado es el momento de recuperación después del embarazo que suele durar entre 5 a 6 semanas con muchos cambios hormonales, a veces mayores que en el propio embarazo. Es la etapa de recuperación física del aparato reproductor después del parto
- ❑ Baby Led Weaning (BLW). Alimentación complementaria. Método Kassing para la alimentación con el biberón.
- ❑ Lactancia y la salud del bebé. Tipos de sacaleches. Hipogalactia.
- ❑ Métodos para la extracción de la leche materna y su almacenamiento
- ❑ Preocupación por el agarre (frenillos, posturas, grietas...), brotes de crecimiento, mastitis, dolor...
- ❑ Preeclampsia: subida de la tensión arterial.
- ❑ Importancia del porteo (materiales necesarios, mochilas, pañuelos...)
- ❑ Mantenimiento de la lactancia cuando se reincorporan al trabajo. Conciliación.

- ❑ Exterogestación: cuando el bebé pasa los 9 meses siguientes fuera del útero con contacto continuo con la madre.
- ❑ Mitos sobre la lactancia: cuando creemos que el bebé no crece, le sienta mal la leche materna o no hay leche.
- ❑ Problemas con los profesionales de sanidad por no estar actualizados en la materia.
- ❑ Crianza: cólicos, “hora bruja”; llanto como elemento de la comunicación verbal; el estado emocional de la madre como interfiere en el bebé.
- ❑ Embarazo, planes de parto (parto en casa, en el agua, en el hospital).
- ❑ CONTROL DE EXPECTATIVAS E IDEALIZACIÓN DE LA MATERNIDAD: miedos, traumas, vulnerabilidad.
- ❑ Estado psicológico y emocional: duelos por cesárea; partos traumáticos; separación postparto; autoexigencia; ansiedad; procesos somáticos físicos.
- ❑ Canalización de las emociones y rutinas para la gestión de la ansiedad y las emociones.

Todas y cada una de las aportaciones de las participantes, y digo las participantes porque en la gran mayoría de los talleres abundaba el sexo femenino, fueron muy prácticas y las dudas que surgían fueron reforzadas por las representantes mediante ejemplos como cómo ponerse al bebé en el pecho, posturas, agarres e incluso posturas de relajación para la madre y el bebé. Además de todos los libros de consulta que he leído y me han adentrado en este mundo tan maravilloso de la maternidad.

2.2 Charlas

Charla Autocuidado

El pasado 5 de Marzo, mi compañera de prácticas Belén y yo, nos reunimos y produjimos un taller que pensamos que sería muy necesario y útil por los temas que trataba. Pensamos hacerlo para que les llegara a todas y cada una de las personas al corazón. El tema escogido fue *“El autocuidado de la mujer”*. (Anexo 2)

Nos reunimos con todos los asistentes vía ZOOM, la asistencia era libre y gratuita. Empezamos con un Aquí y ahora dándole la importancia que se merece a vivir el momento

presente, que se centraran en lo que son ahora, que no tengan expectativas de ser las mujeres que eran antes. Ahora son diferentes, son otras.

Después del Aquí y ahora empezamos con el taller haciendo una pregunta como: ¿qué entendemos por autocuidado? Partimos de una creencia, por ejemplo, de ser la madre perfecta. ¿qué entienden de la perfección? ¿qué entienden por ser perfectas? en su cabeza la perfección será como no despegarse del bebé ni un solo minuto para cuidarse una misma. El objetivo que perseguimos con este taller era enfocar el dolor a las emociones que sienten, buscar el cuidado del SER y ¿que necesita el ser para ser? AMOR, LUZ Y ENERGÍA.

Las creencias están al servicio del personaje, de la identidad que nace del miedo. Les mostramos los fundamentos teóricos y respondimos a unas cuantas cuestiones aclarando algunos conceptos. Las personas creamos un disfraz en el que hacemos las cosas para que nos quieran y si no es así, pensamos que no nos querrán. El miedo no nos cuida sino que nos quiere proteger de una amenaza. Para cuidarnos tenemos que ir al AMOR. El miedo nunca nos va a cuidar, solo va a interferir en lo que somos.

La madre necesita saber qué cosas hacer para sentirse bien, segura y necesaria. Si tiene que hacerlo todo, buscará la felicidad de los demás, no la suya propia. Entonces, la felicidad de los demás dependerá de una misma y esto les llevará a la frustración, al miedo y a la tristeza.

Uno de nuestros propósitos en la charla fue que la madre reconociera su esencia, darle su lugar. Todo lo que la madre quiera controlar fuera de su área de influencia, es que NO es su área de influencia, por lo que no debe entrar. También dedicamos unos minutos a hablar de la sumisión. La única sumisión que debería existir es a nuestras creencias, si no lo revisamos pensaremos que nos hemos convertido en “alguien” por los demás y no por nosotras mismas. Todas las creencias que van en contra de la esencia, parten de la carencia de que nos falta algo, y esto es lo que causa el sufrimiento. Hay que tener claro que nuestra esencia lo puede todo y que toda situación lleva un regalo, por mal que aparente la situación.

Cuando acabamos con los conceptos más teóricos, les mostramos un corto y tras el visionado de éste, propusimos una actividad en la que, después de reconocer el autocuidado que necesita cada una, escribieran qué es lo que se permiten, donde se reconocen y a lo que se dan derecho. Después de los 10 minutos que dimos para que interiorizaran estas preguntas y las respondieran conscientemente, repetimos la actividad pero en este caso tenían que escribir

lo que no se reconocían en ellas. También, después de 10 minutos, dimos por acabada esta parte del taller y llegaron los ruegos y las preguntas. En este caso no hubo preguntas pero si felicitaciones por parte de la mayoría que había asistido al taller. Y con la lectura de un texto dimos por finalizada la charla.

Charla Depresión Perinatal:

El próximo viernes 25 de junio, mi compañera de prácticas Belén y yo, nos reuniremos y realizaremos un taller que pensamos que será de gran utilidad por los temas que en él se abordan. El tema escogido es "*La depresión perinatal*". (Anexo 3)
Nos reuniremos con todos los asistentes vía ZOOM, la asistencia será libre y gratuita. Empezaremos con un Aquí y ahora dándole la importancia que se merece a vivir el momento presente, que se centren en lo que son ahora, que no tengan expectativas de ser las mujeres que eran antes. Ahora son diferentes, son otras.

¿Qué es la depresión perinatal? La depresión perinatal es un trastorno del estado de ánimo que puede afectar a las mujeres durante el embarazo y después del parto. La palabra "perinatal" se refiere al tiempo antes y después del nacimiento de un bebé.

¿Qué es el puerperio? lo explicaremos y dotaremos de información para que sepan que existe y que si se da el caso de que lo están padeciendo, decirles que hay recursos para afrontarlo y que no lo vivan en silencio.

¿Te sientes culpable por desear tiempo para ti? ¿Cómo se espera que demos amor, cariño, cuidados y protección, si nosotras mismas no los recibimos? Cuidarse no es egoísta, es necesario.

Esto no quiere decir que solamente nosotras importamos o que por enfocarnos en nosotras vamos a descuidar a nuestros hijos.

Y es que ser madre, a pesar de ser una experiencia maravillosa, puede ser muy complicado. El agotamiento físico y la carga mental originados por todo lo que hacemos, incluyendo el trabajo invisible del día a día, puede terminar mermando nuestra salud emocional.

Por ello, realizaremos esta charla-coloquio con la intención de que nos regalemos tiempo de mimo y escucha. Un lugar donde respirar, conectar con el presente, compartir

experiencias y dudas acerca de lo que sentimos. Esto no tiene la pretensión de dar una fórmula mágica que nos ayude con los malabares cotidianos sino un ratito de autoexploración personal para que encontremos nuestra forma de cuidarnos.

Daremos recursos a las mamis y como naturalizar la tristeza y el malestar dentro del puerperio. Para ello, mostraremos un video explicativo de la depresión postparto.

Enfocaremos el taller con el dolor físico y las emociones. Detrás de cada dolor físico vienen ocultas una emociones que sin querer, se trasladan al bebé. Trataremos todos los cambios que sufre una futura mamá, porqué se desarrollan y cómo ayudar a paliarlos de la mejor manera posible hacia el SER.

2.3 Tutorías Internas

En conjunto con los talleres virtuales y las charlas, también asistimos una vez al mes a la tutoría con nuestra tutora interna de Amamanta, M^a José Lerma. La primera tutoría grupal la realizamos en Villamarchante en la sede oficial de Amamanta, el resto, las realizamos de manera telemática debido a la pandemia. En cada charla, hacíamos cada alumno en prácticas, una evaluación de las prácticas a las que asistíamos.

Estas charlas fueron un regalo para mí, eran charlas reflexivas en las que aparte de enseñar a cómo ayudar(me), a mi personalmente me hicieron ver mis debilidades, a conocerme un poquito más. Trabajamos temas como las heridas emocionales y los mecanismos de defensa ante ellas. El objetivo de estas charlas era profundizar en los tipos de pensamiento, conocer cómo se alimenta el ego, que nos hace ser como somos, las expectativas, los miedos...

El sufrimiento nace del pensamiento lineal (Ego-miedo) que está basado en el miedo y del que aprendemos todos desde pequeños y se queda con nosotros a lo largo de la vida. Es un sistema reactivo y automático que parte de la escasez, es un tipo de pensamiento que siempre va en la misma dirección y cuando pierdes ese camino, te puede causar conflictos internos como el miedo, la depresión y cualquier otro cambio brusco que signifique enfrentarse de lleno en un proceso de cambio.

Luego se encuentra el sistema expansivo (Ser-amor), que surge del corazón ofreciendo oportunidades, confianza, emociones, más posibilidades, más opciones, cooperación, positividad, regalos, curiosidad...Es consciencia y es amor. Es un sistema consciente y de atención plena. Una buena forma de cultivar el pensamiento expansivo es no hacer juicios, ser capaz de ver las creencias que hay de cada acto y palabra.

No sabía que había dos maneras de pensar y gracias a esto he podido observar como mi pensamiento ha ido modificándose poco a poco y he aprendido a enfocarme en el *ser*; pero para poder ser, hay que dedicarse tiempo en el *Aquí y ahora*. Y esto no es tarea fácil, requiere mucho, muchísimo trabajo interno.

También conocimos las heridas y las máscaras con la lectura del libro *Las cinco heridas que nos impiden ser uno mismo* (Lise Bourbeau). Nos enseñó que hay que ir al origen. Si vivimos las experiencias una y otra vez, nada cambia. No se trata de cambiar el exterior si no de cambiar el interior de nuestro ser. A través de las experiencias sabemos lo que necesitamos y hay necesidades que son de otras personas y no de nosotros mismos. Tenemos que permitirnos equivocarnos, porque para que exista el Ego es necesario que exista miedo, sentimientos, emociones y creencias. Si pensamos que no tenemos tiempo, desencadenamos una emoción y entonces se desarrolla una química en el cerebro, la cual, hace que acabemos agotados, sin fuerzas y entonces, vamos en contra de nuestra biología.

No hay vivencias buenas o malas, son todas visibles. Por eso es importante revisar lo que nos decimos. Las creencias es lo que nos hace ser quien somos. Al descubrir las creencias que nos están guiando de manera oculta tenemos que ir al SER para tomar las riendas para empoderarnos. Para estar, hay que aceptar para que no nos influya físicamente. Las cinco heridas ordenadas según el desarrollo humano son:

- Rechazo
- Abandono
- Humillación
- Injusticia

Tenemos la noción de que tenemos que ser amables con los demás, pero en realidad, tenemos que ser amables con nosotros mismos. Cuando rechazamos una situación, ponemos

una pared para que nadie nos ame y rechazamos los frutos que nos trae cada situación. Identificar la herida, vivir con ella sin poner etiquetas creadas desde el ego, nos hará ser más conscientes de las creencias.

La herida del Rechazo guarda relación con el Ego y el ego alimenta la herida. El ego necesita el recuerdo del pasado para funcionar en el presente. Si no le damos el sufrimiento y las circunstancias negativas, no habrá ego. Si somos conscientes de ello, buscaremos al culpable en otro lugar y no atenderemos lo más importante.

¿Cómo se activa una herida?

- Si nos afecta la actitud de otra persona con lo que hago y digo, estaremos activando la herida.
- Si nos sentimos culpables tenemos miedo de herir a alguien o activar una de sus heridas con lo que decimos o hacemos o con lo que planeamos decir o hacer.
- Sufrimos por lo que hacemos o por como somos con nosotros mismos.

¿Cómo reconocer el Ego?

- Usando superlativos: Siempre, nunca...
- Utiliza el “tener que” o condicional “debería”, “me gustaría”, “sería agradable”. Nos convence de que escuchemos sus miedos. Cuando tomamos una decisión basándonos en el miedo, alimentamos ese miedo. El control es el mejor medio para hacer que algo se manifieste en lugar de que desaparezca.
- El ego se identifica con “Tener” y con “hacer” y busca cumplidos.

¿Sabes qué métodos usa tu Ego para recibir cumplidos?

El ego no sabe escuchar y se justifica, se defiende, no puede vivir el momento presente, siempre está pensando en el pasado o en el futuro, no disfruta del ser, del aquí y ahora. Se alimenta de la idea del bien y del mal, se compara y se cree capaz de hacer feliz a los demás cuando en realidad hace todo lo contrario.

“ Cuando una madre se queda embarazada y es un hijo no deseado, su embrión ya nace con una herida de rechazo ”

El Ego genera bloqueos como:

- Bloqueo emocional.
- Bloqueo mental.
- Bloqueo corporal.
- Bloqueo de la conciencia.

Entonces, el Ego es lo que hemos creado en base a unas normas culturales, familiares, sociales, lo que nos hemos creído, sin ir más allá de lo que significa, cuyo objetivo es sobrevivir y proteger nuestras heridas (abandono, traición, injusticia, rechazo y humillación). En cambio el Ser implica que nos reconozcamos como un todo. Que podemos estar bien y mal, sin culpas, sin juicios, aceptarnos tal cual somos y estar en cuando somos Ser. Al final todos buscamos lo mismo, amar y ser amados, todos estamos hechos de la misma forma pero con ápices diferentes y tenemos que ser capaces de reconocer las heridas que tiene cada persona. Esto nos llevará a conectarnos con la compasión, la paz y ayudará a conectar con el corazón y la confianza.

“Lo que veo en los demás también está en mi”

La herida de abandono tiene una base, y siempre es el padre o la madre. La obligación nace de esta herida. Siempre es la misma base: sentirnos queridos.

La herida de la humillación es para el masoquista. Tiene la idea que las personas lo controlan. La ilusión en la que vivimos crea la máscara que nos alimenta de pensamientos negativos. En esta herida tenemos que acercar a las personas al ser para que lo reconozcan. Hasta que no conoces tus cualidades, no las puedes ver, por eso hay que llevar el foco de atención al ser. Cualquier proyecto que nazca del miedo (yo histórico) nunca saldrá bien. El miedo lo que hace es alimentar la herida. Hay que ser conscientes y esto significa, accionar desde ser.

El encargado de responsabilizarse de todo es el YO histórico. Si no hay yo histórico, no se comete ningún acoso, injusticia, abandono... Uno mismo es el responsable de lo que le pasa en la sociedad. Si no expresamos lo que necesitamos, estamos atendiendo a las necesidades de los otros para no fallarles, nos responsabilizamos de la felicidad ajena cuando en realidad debemos responsabilizarnos de la nuestra y de nuestras necesidades para llegar al *ser*. Tenemos miedo a ser libres, y ayudamos a los demás si nos ayudamos a nosotros mismos. Reprimimos la esencia y la anteponeamos a cosas que son falsas, por esto, el *Aquí y Ahora* funciona, porque el yo histórico no tiene voz.

De la misma forma que nos tratamos a nosotros mismos, trataremos a los demás y nos tratarán. Lo que hay fuera es un espejo de nosotros, de lo que hacemos con nosotros.

¿Cómo se desarrolla el Ser?

Responsabilizándose y haciéndonos dueños de nuestra vida aceptando y perdonando con amor. Observando los pensamientos sin hacer un juicio de ellos hace que se generen circuitos neuronales los cuales eliminan filtros negativos de la mente. La meditación disminuye la angustia, la depresión y el estrés aportando calma a nuestras vidas. Practicando el Aquí y ahora, relajándose y sintiendo en cuerpo y alma, podremos llegar a conectar con el Ser. Para poder desarrollarlo tenemos que cultivar la compasión y la autocompasión, la conciencia corporal, la atención plena, la meditación (Mindfulness) y el agradecimiento, que activa algunas zonas en el cerebro relacionadas con la recompensa, la satisfacción y las emociones positivas. Vivir en calma y seguridad.

En definitiva, tomar conciencia y observar nuestro cuerpo, mente, pensamientos y emociones, porque cuando nos detenemos a observarlos aceptando su presencia sin juicios críticos, es cuando éstos pueden cambiar.

2.4 Cuestionario para la evaluación de Amamanta (EAMA).

Una de las actividades que nos han solicitado realizar, es la creación de un cuestionario para la evaluación de satisfacción de las madres que asisten a los talleres virtuales. Amamanta necesita justificar por medio de evidencia que los talleres de apoyo a la lactancia son más efectivos para las madres que si no hubiera recibido dicho apoyo. Ser parte desde la perspectiva innovadora que ha asumido Amamanta sobre la fusión de dos tipos de grupos de ayuda, por un lado estaría el grupo de apoyo entre madres y por otro el grupo de madres que asisten para encontrar apoyo junto a profesionales de salud. Para poder abordar esta cuestión se ha diseñado una evaluación que tendrá como resultado la creación de un cuestionario que aborde los siguientes aspectos o criterios de evaluación, que puede ser consultado en el Anexo 4 y que a continuación se desarrolla :

A. Evaluación de la conceptualización de la intervención que realiza Amamanta. Para ello se harán las siguientes preguntas, que serán la base de creación de los ítems del cuestionario

EAMA:

1. ¿Qué tipo de problemas suelen tener esta población a la que va dirigida la intervención? La respuesta a esta pregunta se ha resuelto en primera instancia mediante las preguntas, dudas, miedos, o quejas que han sido registradas durante los talleres. Estas preguntas en el cuestionario EAMA servirán para justificar que en Amamanta debido a su gran experiencia saben o conocen las demandas más comunes de las embarazadas y madres. Y que además de saberlo acierta en centrarse en esas cuestiones.
2. ¿De qué forma se solucionan los problemas, se ayuda o apoya? La respuesta a esta pregunta parte de la misma premisa que la anterior, según lo observado en los talleres, sin embargo, estos ítems serán más abiertos o tendrán más diversidad ya que lo que para una madre puede ser una ayuda o un consejo para otra puede ser una ofensa.

3. ¿Cuáles son los límites hasta dónde puede llegar la ayuda o apoyo de Amamanta? Lógicamente esta pregunta se ha visto minimizada por los talleres virtuales, sin embargo también ha creado límites a madres sin la tecnología apropiada o sin la convicción de usar esta tecnología con sus hijos delante, tanto como por ser visualizados como por que ellos visualicen las pantallas.

B. La cobertura del programa y la forma de administración.

- En que zona, población, tiempo y cantidad de madres que recibieron la ayuda.
- Servicios que se ofrecen (talleres, charlas, grupos en redes sociales) y la utilización de los recursos que tiene Amamanta (Amamanta 2.0, talleres, sede, voluntarios etc.) supervisión y control.

C. Evaluación de la eficacia o impacto del apoyo ofrecido por Amamanta. Se ha buscado la medida o actuación en que se produce un cambio en la dirección deseada, mediante un conjunto de objetivos operacionales y que estos sean un indicativo de éxito. (Decir a las madres que respiren y confíen aumenta su autoconfianza). Se contrastaron con otros resultados por personas que no han recibido la atención de Amamanta.

- Madres que no conocen Amamanta 2.0
- Madres que no se conectan pero sí que conocen Amamanta 2.0

D. Evaluación de la Eficiencia Amamanta. Esta evaluación se deberá terminar con la contrastación de datos sobre costes de atención primaria, hospitalaria, etc. Para ello se preguntará sobre la frecuencia de asistencia ambulatoria y hospitalario relacionada con la salud del bebé y de la madre.

E. Evaluación interna - externa.

- La evaluación interna estará determinada por las preguntas que respondan las Asesoras, voluntarias, matronas etc.
- La evaluación externa será la relacionada con las contestaciones de las madres.

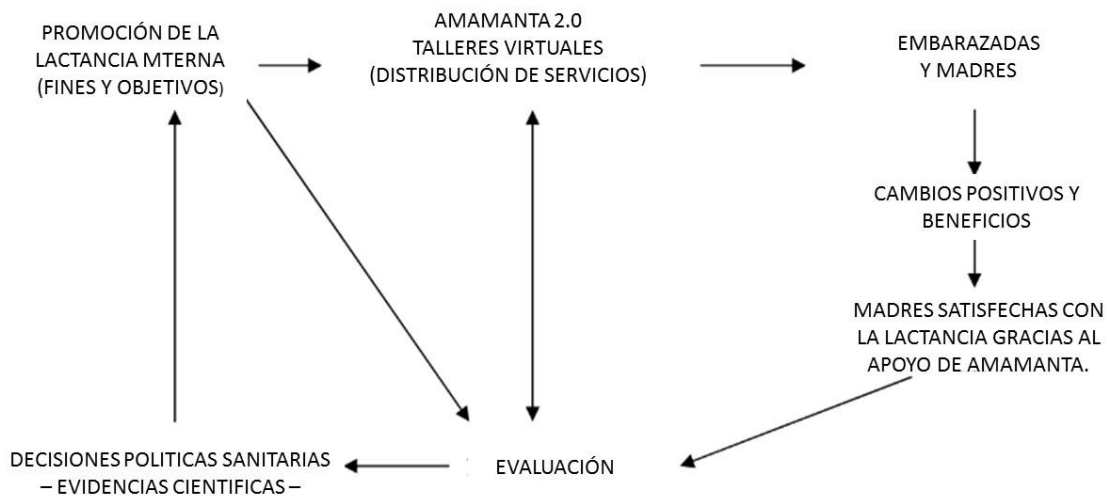


Figura 1: Modelo teórico para la evaluación de programas (Ballart, 1992).

3. Valoración de la Experiencia

3.1 Valoración de la experiencia

Desde el comienzo de las prácticas, nuestra tutora profesional ha requerido en nosotros una serie de competencias tales como la plena observación, participación, el compromiso y la responsabilidad con nuestro trabajo. De igual manera, nuestra obligación era cumplir con los horarios dados (muy flexibles en todo momento), los talleres y las tutorías propuestas cada mes. Todo esto ha permitido una evolución positiva de mis actuaciones, sin dejar de lado que una incorrecta intervención puede afectar a las usuarias de los talleres de forma negativa.

En el prácticum, ambas tutoras han respetado la forma de adaptarnos de cada uno de los alumnos y alumnas. Nos han apoyado en la participación activa e iniciativa propia respetando los tiempos de cada uno. Con cada intervención, he mejorado más con respecto a mi formación y he tomado consciencia de mi propia evolución consolidando los conocimientos teóricos adquiridos. Es muy importante que los estudiantes se enfrenten a estas situaciones ya que es aquí donde se aplica todo lo aprendido en el grado de psicología.

En el momento en el que empezamos las prácticas vimos la importancia del trabajo de los/as psicólogos/as en este ámbito, ahí es cuando me di cuenta de la importancia que tiene nuestra labor en el bienestar de la sociedad y en este caso, en la maternidad.

Gracias a la oportunidad de realizar mis prácticas en Amamanta he adquirido experiencias buenas y otras que han resultado más complicadas, como realizar un taller sola de un tema psicológico delante de muchas madres donde la mayoría tenía un alto nivel en el tema que traté. Sin embargo, de todas ellas he aprendido tanto en lo profesional y mucho más en lo personal.

Amamanta y su tribu me han proporcionado una multitud de experiencias buenas. El tomar contacto con las madres y futuras madres, conocerlas, ver a cada persona en su SER, sin juicios ni etiquetas, ha sido asombroso. El día a día ha sido una experiencia muy enriquecedora, que entendieran sus propias emociones, que encontraran motivaciones, que se sintieran más cómodas, escucharlas y dejarlas ser han sido algunos de mis cometidos.

Otra experiencia que me ha gustado es trabajar en grupo porque he sentido que mis opiniones e ideas se tenían en cuenta. Las asesoras la mayoría de veces me consideraban a la hora de realizar el taller y a la hora de dar retroalimentación de este. Por tanto, me he sentido parte de todo ello y muy valorada.

Pero no todo ha sido un camino de rosas sino que también he vivido experiencias difíciles cuando las madres más vulnerables se encontraban perdidas y necesitaban de un hombro con el que apoyarse y llorar. En este momento todas y cada una de las personas que formábamos el taller se dejaban la piel y el alma escuchando y apoyando a estas personas. Aquí tengo que decir que “me quito el sombrero”. En Amamanta hay personas que son ángeles y que gracias a la gran labor que hacen debería ser reconocida a nivel estatal como una figura representativa de la maternidad y que tanta falta hace. Su labor social es excepcional y muy necesaria. No obstante, creo que un/a psicólogo/a ha de entender que este tipo de situaciones se pueden dar y desarrollar las habilidades necesarias para controlar sus propias emociones.

Por otro lado, mis habilidades sociales fueron mejorando a la hora de dirigirme a cualquier asesora o madre con alguna inquietud. He aprendido que es muy importante la información que ofrecemos a través del lenguaje verbal y no verbal. A la hora de tomar contacto con las madres, es de suma importancia que éstas perciban en ti una verdadera intención de ayudar y el mostrarse comprensiva y cercana. De ese modo, si te ven feliz y animada es más fácil crear una buena alianza terapéutica. Esto a su vez, propicia la creación de un clima más cómodo y favorable en los talleres de apoyo a la lactancia.

En general, ha sido una experiencia que nunca olvidaré y que he aprovechado de gran manera. Estas situaciones reales que he vivido ofrecen muchas oportunidades de cara a la labor personal como futura madre y profesional que realizaré más adelante.

He iniciado un camino en el que dirigir la mirada hacia el interior, para tener conocimiento de mi misma, de mis heridas, de la forma de pensamiento que determina el comportamiento y las emociones. Vivir en confianza y lo más importante, desde el amor.

3.2 Figura del papel que cumple el Psicólogo en Amamanta.

La figura del Psicólogo en Amamanta parece estar relegada a un segundo plano, ya que la atención en crisis, dudas y preocupaciones de las madres son atendidas por las Asesoras en Lactancia de Amamanta, Matronas y Enfermeras Pediátricas. Normalmente, esta atención se ve secundada o reforzada por las aportaciones de las Madres Veteranas. Por lo tanto, el perfil de actuación o trabajo de Psicólogo en Amamanta se podría dividir en tres grandes tipos de actuación: el primero, estaría más relegado a una intervención más personalizada de las madres en caso de presentar problemas psicopatológicos. Una segunda figura sobre el papel que cumple el Psicólogo en Amamanta, sería para un trabajo más de supervisión en los talleres, comprobando con su asistencia que tanto las Asesoras como las Madres Veteranas utilizan los protocolos de actuación consensuados en las reuniones de Amamanta para la atención de las madres y embarazadas en los talleres en materia psicológica, además, se encargaría de la promoción de estrategias de afrontación emocional de sucesos vitales durante el embarazo y puerperio mediante talleres o charlas informativas. Una tercera figura estaría enfocada más en el diseño de las estrategias y actuaciones comunes

hacia las madres y embarazadas por parte de las Asesoras en Lactancia. Esta forma de actuación podrá ser plasmada en documentos internos para su posterior explicación o utilización, un ejemplo sería el diseño mediante la descripción de la intervención social que se aplica en Amamanta con el que poder sentar las bases de una investigación para determinar las evidencias de su eficacia.

Por todo esto, la figura del psicólogo es de suma importancia ya que será el encargado de dar técnicas y utilizar las estrategias necesarias para que las usuarias puedan gestionar las emociones y los pensamientos que interfieren en su bienestar.

También cumpliría la función de respaldo a las asesoras dándoles las pautas y apoyos necesarios, regulando lo que se hace en los talleres y también impartiendo cursos de formación en gestión de emociones. Se ven muchas diferencias de enfoque en cada una de las asesoras y una formación previa servirá para ir todas en el mismo camino. El papel de las asesoras también cumpliría la labor de saber discriminar entre qué personas necesitan más ayuda y cuáles no. Así pues, el psicólogo/a en Amamanta se encargaría de la parte organizacional y coordinará todas las actividades que se vayan a realizar.

Amamanta también podría brindar la oportunidad a las madres más vulnerables y con pocos recursos económicos de poder darles una asistencia psicológica si así lo precisan. Que tengan el recurso de un asesoramiento individual y particular al que puedan acceder. Es decir, trabajar en la prevención de una buena salud mental.

El profesional de la psicología también haría la función de redactar un programa técnico oficial en el que plasme y delimite qué es Amamanta, qué se trabaja en él y para qué sirve, ya que, llegado el momento, pueda presentarse en los congresos y se dé a conocer la labor y la importancia de éste para poder evaluar la evidencia de la labor de Amamanta.

4. Comentarios Y Sugerencias

Estamos ante un periodo de alarma por la pandemia COVID 19 y por tanto los talleres, las charlas y los seminarios se han realizado a través de videoconferencias . Aunque la mayoría de las veces no ha habido problemas y el funcionamiento ha sido muy positivo, se han tenido que adaptar muchas actividades que de manera online no nos pueden ofrecer las mismas sensaciones que de forma presencial. Por ejemplo, en las meditaciones (Aquí y Ahora), las personas, por norma general, trabajaban en casa y tener un espacio seguro y en silencio era muchas veces tarea difícil por los distractores como: el timbre, el teléfono, si vives con alguien más en la casa que precisa trabajar y lo más importante, el cuidado del bebé.

También decir que las tecnologías, a veces, no funcionaban correctamente, por lo que muchas madres no pudieron conectarse y no pudieron llevar el hilo conductor del taller. Resulta muy difícil a través de una pantalla enseñar un agarre o las posturas adecuadas para un buen amamantamiento. Estas limitaciones no se hubieran dado en los talleres presenciales.

Por otro lado, no tener contacto físico ni visual entre todas las asistentes hace que se pierdan una serie de detalles que ayudan muchísimo a sentirse arropada por toda la tribu. Así que, una vez más, la vida nos demuestra que el poder de una caricia, una mirada y un abrazo entre las madres, es necesario para sentir esa cercanía que en muchos de los casos se necesita.

Como parte positiva, gracias a la realización de los talleres y las charlas de forma telemática, muchas personas que no podían asistir de forma presencial por la lejanía, por su trabajo, porque no estaban recuperadas del parto o incluso por estar viviendo en otros países, han podido disfrutar de la experiencia y la acogida ha sido muy positiva.

En mi lugar como alumna en prácticas, me hubiera gustado que por parte de la universidad o por parte de Amamanta, nos hubieran hecho una pequeña introducción de la temática que íbamos a tratar a lo largo de nuestro practicum. Tener algunas nociones y recursos para no empezar de cero nos hubiera ayudado a poder tener un mayor control de la temática y de las situaciones que íbamos a experimentar.

Por último, agradecer a todas las coordinadoras de Amamanta y en especial a mi tutora, porque nos han tendido la mano en todo momento, nos han tratado correctamente y

nos han enseñado mucho. Siempre nos han prestado la atención que necesitábamos y se han mostrado siempre muy comprensivas.

6. Bibliografía

- Amamanta. *Grupo de Apoyo a la Lactancia Materna*. Recuperado de: <https://amamanta.es>
- Ballart, X. (1992). ¿Cómo evaluar programas y servicios públicos? Aproximación sistemática y estudios de caso. *Estudios*, 1(1), 1–12. Recuperado de: <https://www.researchgate.net/publication/335609057>
- Bourbeau L. (2014) *Las 5 heridas que impiden ser uno mismo*. Editorial OB Stare.
- El parto es nuestro. Recuperado de: <https://www.elpartoesnuestro.es>
- Espar, M. (2011) *Los Secretos de un parto feliz*. Grijalbo
- Gómez, J. (7 de Mayo de 2017) *Respira*. Jessicagomezautora.com <http://jessicagomezautora.com/respira/>
- Gutman, L. (2008) *La maternidad y el encuentro con la propia sombra*. RBA Libros
- Hay, L.L. (1992) *Sana tu cuerpo. Las causas mentales de la enfermedad física y la forma metafísica de superarlas*. Ediciones Urano.
- Hunt, T. (1998) *Manual de instrucciones para el planeta tierra, una aventura iniciática para el alma*. Editorial Martinez Roca.
- Extracción manual de la leche materna. Recuperado de: <https://youtu.be/m3t8vOS--Qs>
- Lactancia. Recuperado de: <http://www.e-lactancia.org>
- Bergman,N.(2019) *Tras nacer, un bebé no necesita nada de sus padres, excepto a sus padres, su presencia*. El país. https://elpais.com/elpais/2019/06/03/mamas_papas/1559551086_801391.html
- Ranas y renacuajos. Recuperado de: <https://www.ranasyrenacuajos.com>

7. Anexos

ANEXO 1:

“Aquí y Ahora”

RESPIRA:

Serás madre toda la vida

*Enséñale las cosas importantes, las de verdad. A saltar los charcos, a observar los bichitos,
a dar besos de mariposa y abrazos muy fuertes.*

*No olvides esos abrazos y no se los niegues nunca. Puede que dentro de unos años...
los abrazos que añores son los que no le diste.*

Dile cuánto le quieres siempre que lo pienses... Déjale imaginar; imagina con él...

Delale llorar, llora con él... Déjale reír, ríe con él...

Las paredes se pueden volver a pintar

*Los objetos se rompen y se reemplazan continuamente Los gritos de mamá duelen para
siempre*

Puedes fregar los platos más tarde

mientras tú limpias él crece

El no necesita tantos juguetes

*Trabaja menos y quiere más y sobre todo... RESPIRA... serás madre toda la vida
el solo será niño un vez*

ANEXO 2:

CHARLA AUTOCUIDADO



Charla-coloquio
Autocuidado de la mujer
Viernes 5 de marzo de 2021
17:00h

ZOOM
ID: 869 6376
7378

VEN Y COMPARTE:
Neus Domenech
Belén Pontes
ALUMNAS DEL PRÁCTICUM DE PSICOLOGÍA



ANEXO 3:

CHARLA DEPRESIÓN PERINATAL



Charla-coloquio
Depresión perinatal
Viernes 2 de julio de 2021
17:00h

ZOOM
ID: 869 6376
7378

VEN Y COMPARTE:
Neus Domenech
Belén Pontes
ALUMNAS DEL PRÁCTICUM DE PSICOLOGÍA



ANEXO 4 :

CUESTIONARIO

CONOCIENDO A LAS MADRES

1. ¿Dónde conociste a AMAMANTA?

- Recomendación matrona/profesional de la salud
- Búsqueda activa en Internet
- Cartel informativo en el centro de salud/hospital
- Recomendación por parte de otra madre o padre
- Otro. Específica respuesta corta.

2. ¿Te resultó difícil ponerte en contacto con AMAMANTA?

- Sí.
- No. ¿Por qué motivo? Respuesta corta.

3. ¿Por qué tomaste la decisión de contactar con AMAMANTA?

- Problemas de lactancia.
- Obtener información sobre lactancia.
- Conocer un grupo de apoyo que transite la maternidad.

5. ¿En qué momento te encuentras?

- Embarazada
- Puerperio
- Otro.

6. ¿Tuviste problemas o dudas para acceder al taller virtual?

- Sí.
- No.
- Respuesta corta.

DURANTE EL EMBARAZO

1. ¿Querías dar el pecho estando embarazada?

SI NO

2. ¿Tenías información de los beneficios que aportan la leche materna al bebé?

SI NO

3. ¿Qué opinas sobre el trato recibido tras solicitar información?

- 0 muy malo-----5 muy bueno (ESCALA)

4. ¿Una vez tengas a tu hijo, te seguirás conectando a los talleres para recibir más información/apoyo?

- Si
- No
- Depende de como me encuentre
- No, ya sé todo lo que tenía que saber

TRAS EL EMBARAZO

1. ¿Has dado lactancia materna?

SI NO

2. ¿Te has sentido más vinculada a tu bebé ofreciendo leche materna? Si NO

3. ¿En algún momento has recurrido a la leche de fórmula? SI

NO

4. ¿Cuál ha sido el motivo por el que has tomado la decisión de darle leche de fórmula como suplemento?

- Prescripción médica.
 - Decisión propia.
 - Consejo de amistades.
 - Presión familiar o social.
 - Incorporación laboral.
 - Otros motivos.
5. ¿Qué te sugiere esta imagen?



- Impotencia
- Paz
- Recurso alimentario
- Indiferencia

En caso de haber abandonado la lactancia materna, ¿Cuál ha sido el motivo?

- Prescripción médica.
- Problemas en los pechos.
- Decisión propia.
- Consejo de amistades.
- Presión familiar o social.
- Incorporación laboral.
- Otros motivos.

LACTANCIA EXCLUSIVA HASTA LOS 6 MESES

1. Durante los 6 primeros meses de lactancia, ¿Has sufrido problemas en los pechos?

(Grietas, perlas de leche, mastitis, ...)

- Si
- No

2. ¿Has necesitado utensilios para facilitar la lactancia? (pezoneras, sacaleches, sondas, ...)

- Si
- No

3. Te has sentido apoyada por tu entorno más cercano para continuar con la lactancia materna.

1 Nada 2 Muy Poco 3 Poco 4 Algo 5 Mucho

LACTANCIA MATERNA HASTA LOS 12 MESES

1. ¿Ha influido tu entorno en alargar tu lactancia? SI

NO

2. ¿Consideras que la sociedad aprueba una lactancia tan larga? SI

NO

APOYO DE AMAMANTA EN LA LACTANCIA

1. ¿Te ha ayudado Amamanta a solucionar tus problemas en la lactancia? SI

NO

2. ¿Te ha ayudado Amamanta a solucionar tus dudas sobre la lactancia?

SI NO

3. ¿Tuviste problemas o dudas para acceder al taller virtual?

- Sí.
- No.
- Respuesta corta.

4. ¿Consideras que el taller te ha aportado algo tras tu primera toma de contacto?

1 Muy poco 2 Poco 3 4 5 Mucho

6. ¿Consideras que el taller te ha aportado algo tras tu primera toma de contacto?

1 Muy poco 2 Poco 3 4 5 Mucho

7. ¿Consideras que AMAMANTA te ha ofrecido recursos para transitar la maternidad acorde a tus objetivos o necesidades?

- Respuesta.

8. ¿Has sentido que has recibido apoyo emocional en los talleres?

• 1 Nada 2 Muy Poco 3 Poco 4 Algo 5 Mucho

9. ¿Piensas que son positivos los grupos de maternidad que se realizan vía WhatsApp?

- Si
- No

10. ¿Conoces la figura de la madrina?

- Si
- No
- No la conozco

11. ¿Cómo de importante consideras que es la figura de la madrina (amadrinamiento)?

• 1 Nada 2 Muy Poco 3 Poco 4 algo 5 Mucho

12. ¿Teniendo en cuenta tus expectativas iniciales AMAMANTA te ha ofrecido más de lo que esperabas?

• 1 Nada 2 Muy Poco 3 Poco 4 algo 5 Mucho

13. ¿Consideras que AMAMANTA te ha ayudado a resolver dudas, las cuales en primera instancia hubieras asistido a tu centro de salud?

- Si
- No

14. ¿Qué opinas sobre la labor de AMAMANTA?

- Respuesta Larga

15. ¿Consideras que AMAMANTA reduce el volumen de trabajo de la unidad de lactancia del Pesset?

- 1 Nada 2 Muy Poco 3 Poco 4 algo 5 Mucho

16. ¿Te sientes identificada con la imagen?



- Si
- No
- A veces

UVocupació

INFORME QUE:

Domenech Cervera, Neus

ha participat satisfactòriament en el curs:

Pasos para tu inserción profesional

Aquest curs està emmarcat dins de la assignatura
Pràctiques Externes del curs acadèmic 2020-21 de la seua titulació
i no té reconeixement de crèdits de participació universitària.

Per la qual cosa se li otorga el present document

Signat: Directora de UVocupació

A handwritten signature in blue ink, appearing to be 'M. S.', with a long horizontal stroke extending to the right.

D^a María Sacramento Quintanilla Alfaro

baB9GrgZ5n