GOBERNACIÓN DE ANTIOQUIA República de Colombia	**INFORME ASESORIA O ASISTENCIA TECNICA**	Código FO-M4-P3-018 Versión 04 Fecha de aprobación 01/10/2019

Proceso: Fortalecimiento Institucional y de la Participación Ciudadana
Procedimiento Asesoría o Asistencia Técnica

Tipo de Actividad	ASESORIA
Modalidad	OFERTA

Las acciones de intervención del Plan Anual de Asesoría o Asistencia Técnica, deben tener operatividad en cada actividad descrita en la programación mensual. Se entiende Asesoría o asistencia técnica por Oferta si se desprende del Indicador de Producto del Plan de Desarrollo. Se entiende Asesoría o asistencia técnica por Demanda cuando es solicitada por el usuario del servicio y puede

INFORMACION BASICA DE LA ASESORIA O ASISTENCIA TECNICA					
Organismo	Secretaría de Inclusión Social y Familia				
Dependencia	GERENCIA DE INFANCIA ADOLESCENCIA Y JUVENTUD				
Responsable	1047965310 - Hernán Darío Arroyave Castaño	**Cargo**	CONTRATISTAS	**Contrato**	4600011747
Línea estratégica	Nuestra gente				
Programa	Unidos por la primera infancia				
Objetivo Programa	Fortalecer las potencialidades y el goce efectivo de derechos de las personas desde la gestación y hasta los primeros seis años de vida, en condiciones de dignidad y afecto.				
Indicador Producto	Estrategia de formación en entornos protectores, parto humanizado y lactancia, implementada con los actores territoriales que atienden a la primera infancia				
Proyecto	Implementación del programa Unidos por la Primera Infancia del Plan de DesarrolloUnidos por la Vida 2020 - 2023 Antioquia				
Acciones para la intervención	ASISTENCIA TÉCNICA O ASESORÍA - Asesoría en las líneas de la política publica departamental Buen Comienzo Antioquia: parto humanizado, lactancia materna y entornos protectores.				
Subregión/Municipio	OCCIDENTE/ANZA				
Población objeto	Gestante lactantes Adultos mayores y menores de 5 años				
Fecha programada	Oct 28, 2021				
Lugar programado	AUDITORIO ESE HOSPITAL				

GOBERNACIÓN DE ANTIOQUIA República de Colombia	**INFORME ASESORIA O ASISTENCIA TECNICA**	Código FO-M4-P3-018 Versión 04 Fecha de aprobación 01/10/2019

Proceso: Fortalecimiento Institucional y de la Participación Ciudadana
Procedimiento Asesoría o Asistencia Técnica

REPORTE DETALLADO DE LA ASESORIA O ASISTENCIA TECNICA

Necesidad identificada en la demanda del usuario

Acompañar en la puesta en marcha del proceso formativo de educacion física para la gestación POR UNA ANTIOQUIA QUE ACUNE LA VIDA: MÚEVASE PUES.

Persona(s) con quien(es) se coordina la actividad (nombre y cargo)

Carlos Enrique Torres – - Gerente ESE Hospital San Francisco de Asís de Anzá Cel.: 3113898632

Objetivo de la A o AT

Generar espacios de formación, diálogo con el personal de salud, agentes educativos de primera infancia y familias gestantes en torno a la actividad física como un medio para avocarse al cuidado, protección y educación para las gestantes. POR UNA ANTIOQUIA QUE ACUNE LA VIDA: MÚEVASE PUES.

Productos y resultados esperados

Personal de la salud, agentes educativos y familias gestantes sensibilizadas e informados desde la práctica, en la actividad física durante la gestación y el parto.

Desarrollo de la intervención planeada

Agenda:

1. Saludo de bienvenida
2. Estrategia Antioquia acuna la vida
3. Importancia del COLECHO
4. Actividad física
5. Cierre y agradecimiento

CONTEXTUALIZACIÓN:

1. Saludo de bienvenida

Como un gesto de agradecimiento por la asistencia de las familias gestantes y algunos profesionales en salud, el profesional Hernán Arroyave dio un gran reconocimiento a los y las asistentes por disponerse con amor para esta fase practica del proceso formativo POR UNA ANTIOQUIA QUE ACUNE LA VIDA MUEVASE PUES, en la cual se hicieron prácticos todos los conocimientos adquiridos en cada una de las asesorías recibidas. (es importante informar que para esta asesoría no se contó con el acompañamiento de INDEPORTES Antioquia, ya que ellos consideraron que, al no contar con inscritos para el proceso formativo, ellos no harían acompañamiento al Municipio, pero la Gerencia de infancia y adolescencia, desde su responsabilidad social con todo el territorio Antioqueño, realizó el proceso formativo). Se les solicito mucha disposición y ánimo para complementar lo ya vivido en las clases virtuales.

2. Estrategia Antioquia acuna la vida: Acciones humanizantes

Para afianzar los conocimientos ya adquiridos en las sesiones virtuales se les explicó a madres gestantes y los demás asistentes de que se trataban las atenciones humanizantes dentro del parto. Es así como se presenta a los asistentes una humanización integral, en donde se centren los esfuerzos por la protección y vínculo con la familia gestante, en donde el buen trato medie sobre la rutina, en donde la comunidad se eduque y sepa cuáles son los fines que persigue esta estrategia, y en donde se empodere a las gestantes desde el conocimiento para evitar atrocidades en las atenciones.

Finalmente se presentaron algunas atenciones humanizantes dentro del parto, que van más allá de dotar espacios físicos. Algunas de estas acciones son:

- Permitir la alimentación de la mujer en trabajo de parto con dieta líquida o blanda o clara.
- CANALIZACIÓN SIN SOSTENIMIENTO: Mujeres gestantes que ingresen al servicio de urgencias y cumplan con los criterios para la hospitalización por fase activa del parto, deben de ser canalizadas, pero no conectadas a líquidos de sostenimiento.
- LIBERTAD DE MOVIMIENTO EN EL TRABAJO DE PARTO: Durante el periodo dilatante se deberá alentar y ayudar a las mujeres, incluso a las que utilizan analgesia epidural, a adoptar cualquier posición que encuentren cómoda a lo largo del periodo y a movilizarse si así lo desean, previa comprobación del bloqueo motor y propioceptivo.
- La mujer en trabajo de parto debe ser acompañada de manera individual y de forma continua por la persona que ella elija. Una vez decidida la hospitalización, se debe explicar a la gestante y a su acompañante la situación y el plan de trabajo. Debe ofrecerse apoyo físico, emocional y psicológico continuo durante el trabajo de parto y el parto. Se deben extremar los esfuerzos para que se haga apoyo emocional a todas las mujeres, no sólo por alguien cercano a ella, sino por personal entrenado para tal fin. Este apoyo debe incluir presencia continua, brindando bienestar y estímulo positivo
- Se recomienda evitar las exploraciones vaginales antes de 4 horas excepto en las mujeres con alteraciones del progreso del parto o según el criterio médico
- No se debe realizar amniotomias ni administración de oxitócicos de rutina para acortar la duración del trabajo de parto espontáneo.
- Toda mujer tiene derecho a recibir métodos eficaces y seguros para el alivio del dolor durante el trabajo de parto (ello incluye la analgesia neuro axial); la solicitud de la gestante es indicación suficiente para proveerle métodos adecuados para el alivio del RESOLUCIÓN NÚMERO__3280
- No se debe realizar de forma rutinaria presión fúndica para acelerar el expulsivo (maniobra de Kristeller). Del mismo modo, la episiotomía no está indicada de forma rutinaria.
- Ni administración de oxitócicos de rutina para acortar la duración del trabajo de parto espontáneo.
- Realizar un trato humanizado y evitar frases o expresiones que afecten la dignidad de la mujer o de la adolescente. En ningún momento es permitido censurarla con motivo de su gestación.

Finalizada la ponencia se agradeció a cada uno de los asistentes por su disposición.

3. Importancia del colecho

Qué es el colecho seguro

El colecho seguro se refiere a la práctica de dormir con el bebé recién nacido, o no, habilitándole un espacio propio e independiente, aunque al lado de los padres, para descansar y dormir evitando todo tipo de riesgos. Este espacio propio para el niño o la niña le proporciona un entorno de descanso apto y diseñado específicamente para él.

Cómo practicar un colecho seguro

En muchas ocasiones se asocian el colecho y el Síndrome de la Muerte Súbita del Lactante, y es una preocupación frecuente entre los padres y las madres recientes. ¿Es seguro el colecho? Compartir cama no aumenta el riesgo de muerte súbita por si solo, el problema está en no cumplir con las recomendaciones para un colecho seguro. De hecho, a partir de los tres meses de edad y junto a la lactancia materna, el colecho reduce el riesgo de Síndrome de la Muerte Súbita del Lactante, por eso basados en las recomendaciones de Unicef y la OMS, se compartieron una serie de pautas para un colecho seguro.

1. No coleches si fumas

Tampoco puede fumar nadie en la habitación en la que duerme el bebé, y esto también se aplica si lo hace en su cuna de forma independiente. Así que lo ideal es que se deje de fumar desde antes de la gestación, tanto la mamá gestante como la pareja, si la hay. Los efectos nocivos del tabaco afectan a los niños y niñas, incluso aunque no se fume delante de ellos. Y es que humo de tercera mano queda impregnado en paredes, tapicería, juguetes… contaminando todo el ambiente.

2. No consumas alcohol, drogas y/o fármacos sedantes

Aunque el consumo de dichas sustancias está estrechamente ligado a la incapacidad de cuidar de un bebé y debería actuarse con responsabilidad; cuando hablamos de colecho, estaría totalmente desaconsejado. Nadie que haya consumido recientemente algunas de estas sustancias deberían compartir cama con un bebé.

3. Evita el colecho en cansancio extremo

Es lógico llegar al final del día con mucho sueño, sobre todo si se tiene un bebé que se despierta cada poco tiempo y no permite un descanso total. Este estado es normal, y seguro que el instinto maternal y mamífero las mantendrá alerta. Pero es cierto que puede haber un estado de cansancio extremo en el que no se recomienda colechar, por ejemplo, en algunos casos de posparto inmediato. Aunque si alguien se encarga de «vigilar» el descanso de la madre y el bebé, no habría problema.

4. Junto al bebé no deben dormir hermanos/as ni mascotas

Durante las primeras semanas de vida, lo más recomendable es que la mamá gestante sea la que duerma junto al bebé, ya que, con la gestación, normalmente, se encuentra más conectada a la presencia del recién nacido. Después puede dormir entre mamá y papá, o las dos mamás o papás. Pero los hermanos y hermanas mayores deben esperar unos 12 meses para poder situarse junto al bebé, así que un adulto tendrá que colocarse en medio «de barrera».

5. Si el bebé es prematuro o de bajo peso, no es seguro el colecho en los primeros meses

Aunque lo más correcto es atender cada caso en particular, por norma general y por precaución, lo más seguro es que los bebés prematuros no compartan cama con sus padres. Ya que, al ser más inmaduros, puede que su cerebro no responda todavía bien al proceso de respiración durante el sueño. Cuando cumplan los tres meses de edad corregida, si todo va bien, está sano y aumenta correctamente de peso y toma leche materna, ya se puede recomendar colechar.

6. Que el bebé sea amamantado

La lactancia materna es un factor protector contra el Síndrome de la Muerte Súbita del Lactante, y al mismo tiempo el colecho suele favorecer la lactancia materna; así que el binomio colecho-lactancia materna es el más seguro. Además, la lactancia nocturna tiene múltiples beneficios para los niños y niñas.

Aunque por supuesto no todas las mamás que amamantan colechan, a la mayoría les va mejor así porque no tienen que levantarse de la cama ni interrumpir su sueño tantas veces al tener al bebé pegado; pero no siempre colecho y lactancia van de la mano.

7. Que duerma boca arriba

También debemos tener en cuenta las posiciones para un colecho seguro. En realidad estas recomendaciones son las mismas que si el bebé duerme en una cuna aparte, ya que se ha comprobado que desde que se ponen en práctica se han reducido las muertes súbitas en lactantes. Así que no debemos olvidarlas tampoco en el caso de compartir cama.

Colocar a los bebés boca arriba para dormir reduce sustancialmente la tasa de muerte súbita, en comparación con la posición boca abajo. Así que, hasta que sea capaz de girar solito (porque entonces será imposible controlar la postura que adopte a lo largo de la noche), se acostará boca arriba, con la cabecita ladeada.

8. Nada de peluches, juguetes o cojines

Igual que la cuna debe estar lo más despejada posible, la cama también debe estarlo, por motivos de seguridad y para prevenir casos de asfixia. Así que no son recomendables los peluches ni juguetes sueltos, tampoco reductores ni almohadas.

9. Siempre sobre un colchón firme

El colecho debe hacerse siempre en una cama, nunca en sillones o en el sofá. Y el colchón tiene que ser firme y plano. También hay que controlar que el bebé no pueda quedarse atrapado entre la cama y la pared o en un recoveco. En realidad, lo ideal sería un colchón directamente en el suelo en medio de la habitación.

Para realizar el cierre se les indico además algunos de los beneficios del colecho en los cuales se exaltan:

1. Tranquilidad

Cuando el niño o la niña duerma con sus padres, podrá verlos y sentirlos más cerca. En ese momento sabrá que nada malo puede pasarle y, por tanto, se sentirá más relajado. Además, el colecho aumenta y refuerza el vínculo emocional entre ambas partes. Las caricias, los masajes o el simple contacto físico ayuda a calmar cualquier turbación.

2. Respuesta rápida para la lactancia

Al tener a tu niño o niña al lado, el tiempo de respuesta para amamantarlo es más corto. Esto también reduce el tiempo en el que vuelve a dormirse, ya que su estado de alteración no ha sido muy largo. Por otro lado, el tenerlo más "a mano" permite que la lactancia sea más duradera y pueda convertirse, durante los primeros meses, en la única fuente de alimentación para el bebé.

3. Mejora del sueño

Como consecuencia de los anteriores beneficios, el sueño de tu niño o niña será más plácido y duradero. El estado de relajación que le proporciona estar cerca permite que tanto el bebé, como los padres duerman mucho mejor.

Para el cierre del espacio, se motivó la participación de los asistentes los cuales contaron algunas historias sobre el colecho, que ayudaron a motivar esta práctica de forma segura en Antioquia. Finalizado el proceso se agradeció a los asistentes.

4. ACTIVIDAD FISICA:

Si la actividad física es provechosa para la población en general, sus beneficios redundan de manera significativa durante la gestación: mejora la condición cardiovascular y muscular de la mamá, ayuda a corregir la postura, reduce dolores de cuello y espalda, alivia el cansancio en las piernas, reduce los niveles de estrés y ansiedad, genera un gasto calórico que contribuye a evitar el exceso de peso durante esta etapa y, en general, mejora la condición física de la madre y la prepara para el trabajo de parto.

Además, practicar ejercicio durante la gestación desde el primer trimestre es seguro para que el feto desde el punto de vista cardiológico genere una ventaja adaptativa durante el periodo intrauterino en los fetos de las madres físicamente activas, lo que genera no solo ventajas en el aspecto cardiovascular materno, sino también, en el fetal.

"Antes de iniciar una rutina de actividad física así la gestación sea normal, toda madre gestante debe contar con la autorización y la supervisión de su médico tratante" (ninguna de las mujeres gestantes asistentes indico no poder realizar la actividad física)

Se realizó una clase de actividad física para gestantes, teniendo especial énfasis en movimientos y ejercicios del suelo pélvico tales como los ejercicios de Kegel, trabajo de respiración controlada y preparación para el momento del parto.

5. Se agradeció a todos los participantes por su amable disposición para esta fase practica del proceso formativo: POR UNA ANTIOQUIA QUE ACUNE LA VIDA: MUEVASE PUES.

Conclusiones y recomendaciones
Se concluye que el proceso formativo de POR UNA ANTIOQUIA QUE ACUNE LA VIDA MUEVASE PUES, requirió de hacer una fase practica para poder analizar los conceptos y métodos aprehendidos por los asistentes y que además tengan aplicabilidad dentro del territorio. De igual forma ver la actividad física dentro de la gestación, como uno de los medios mas eficaces para mantener una adecuada salud. Se recomienda que como Gobernación de Antioquia realizar un trabajo en conjunto, no pensando solamente en cifras o listados , si no donde se observe la articulación entre entidades y gerencias.

COMPROMISOS DE LA ASISTENCIA TÉCNICA

Seguimientos y compromisos	**Fecha estimada**	**Responsable**	**Evidencia de cumplimiento**

Nombre(s) y Cargo(s) de la(s) persona(s) que reporta(n) el informe	**Cargo**	**Firma**

Vo. Bo. Jefe de la dependencia al informe realizado

FO-M4-P3-019 “Encuesta de opinión del usuario de Asesoría o Asistencia Técnica”

FO-M4-P3-033 “Listado de asistencia FIPC