I.- Datos Generales

Código	Título
EC1317	Realizar la orientación perinatal a la mujer embarazada y su acompañante en forma presencial grupal

Propósito del Estándar de Competencia

Servir como referente para la evaluación y certificación de las personas que imparten orientación perinatal a la mujer embarazada y su acompañante, guiando al autorreconocimiento del proceso fisiológico y natural del embarazo, parto, puerperio, lactancia y cuidado de la persona recién nacida, así como, orientando para la toma de decisiones informadas de la mujer embarazada dirigido al autocuidado de su salud y sobre las diferentes opciones de atención para el nacimiento, propiciando la experiencia satisfactoria y saludable del mismo.

Asimismo, puede ser referente para el desarrollo de programas de capacitación y de formación basados en Estándares de Competencia (EC).

El presente EC se refiere únicamente a funciones para cuya realización no se requiere por disposición legal, la posesión de un título profesional. Por lo que para certificarse en este EC no deberá ser requisito el poseer dicho documento académico.

Descripción general del Estándar de Competencia

El estándar de competencia de realización de orientación y capacitación para la mujer embarazada forma presencial grupal contempla las funciones sustantivas de preparar las sesiones de preparación consiente de la mujer sobre los procesos biológicos y emiocionales que vive durante la etapa del embarazo, realizar la sesión de orientación sobre el proceso de embarazo, capacitar sobre el proceso del nacimiento humanizado y de ejecutar la rutina de ejercicios con las mujeres embarazadas en preparación al nacimiento. Preparar la sesión mediante la realización del registro de la mujer embarazada, los materiales que ilustren el desarrollo del embarazo, trabajo de parto, parto, puerperio, lactancia y cuidados de la persona recién nacida. Ejecutar la sesión de orientación explicando detalladamente el proceso del embarazo y los aspectos de autocuidado, incluyendo el plan de seguridad. Capacitar a las mujeres embarazadas sobre las bases de un proceso de nacimiento humanizado, explicando el proceso de trabajo de parto, parto y puerperio, y fomentando la lactancia materna. Ejecutar la rutina de ejercicios físicos, de relajación y respiración apropiados para preparar el cuerpo y la mente de acuerdo a las indicaciones específicas de la orientadora perinatal para la etapa del nacimiento, de manera que fomente una experiencia satisfactoria para la madre y la persona recién nacida.

El presente EC se fundamenta en criterios rectores de legalidad, competitividad, libre acceso, respeto, trabajo digno y responsabilidad social.

Nivel en el Sistema Nacional de Competencias: 2

Desempeña actividades programadas que, en su mayoría son rutinarias y predecibles. Depende de las instrucciones de un superior o supervisión de un profesional de la salud. Se coordina con compañeros de trabajo del mismo nivel jerárquico.

Comité de Gestión por Competencias que lo desarrolló
Para el Cuidado de la Salud de las Personas

Fecha de aprobación por el Comité Técnico del CONOCER: 25 de noviembre de 2020

Fecha de publicación en el Diario Oficial de la Federación: 28 de diciembre de 2020

Periodo sugerido de revisión /actualización del EC:
5 años

Ocupaciones relacionadas con este EC de acuerdo con el Sistema Nacional de Clasificación de Ocupaciones (SINCO)

Grupo unitario
2312 Pedagogos, orientadores educativos y otros especialistas en ciencias educativas
2711 Auxiliares y técnicos en pedagogía y en educación
2821 Auxiliares en enfermería y paramédicos
2824 Parteras

Ocupaciones asociadas
Asesor educativo y pedagógico
Asistente educativo o de pedagogía
Auxiliar en enfermería
Partera

Ocupaciones no contenidas en el Sistema Nacional de Clasificación de Ocupaciones y reconocidas en el Sector para este EC

Sin referencia

Clasificación según el sistema de Clasificación Industrial de América del Norte (SCIAN)

Sector:
62 Servicios de salud y de asistencia social
Subsector:
621 Servicios médicos de consulta externa y servicios relacionados
Rama:
6214 Centros para la atención de pacientes que no requieren hospitalización
Subrama:
62141 Centros de planificación familiar
Clase:
621411 Centros de planificación familiar del sector privado
621412 Centros de planificación familiar del sector público

Organizaciones participantes en el desarrollo del Estándar de Competencia

- Asociación de Partera Profesionales a la Vanguardia, A.C.

- Asociación Hispano-Mexicana, I.A.P.
- Asociación Nacional de Instructoras en Psicoprofilaxis Perinatal, A.C.
- Centro de Investigación Materno Infantil del Grupo de Estudios al Nacimiento (CIMIGEN).
- Get Quality, S.A. de C.V.
- Hospital Bite, Clínica de Medicina Materno fetal.
- Instituto de Posgrados en Psicología y Educación, Aguascalientes.
- Secretaría de Salud del Estado de Guerrero, Unidad de Partería Alameda Chilpancingo.
- The American British Cowdray Medical Center IAP (Dirección de Enfermería, área de Obstetricia).
- Universidad Anáhuac México.

Aspectos relevantes de la evaluación

Detalles de la práctica:	• Para demostrar la competencia en este EC, se recomienda que se lleve a cabo en el lugar de trabajo y durante su jornada laboral; sin embargo, pudiera realizarse de forma simulada si el área de evaluación cuenta con los materiales, insumos, e infraestructura, para llevar a cabo el desarrollo de todos los criterios de evaluación referidos en el EC.
Apoyos/Requerimientos:	• Al menos dos mujeres embarazadas y sus acompañantes, aula para realizar la sesión, material gráfico, materiales para la rutina de ejercicios, equipo de trabajo de acuerdo con la carta descriptiva.

Duración estimada de la evaluación

- 2 horas en gabinete y 5 horas en campo, totalizando 7 horas.

Referencias de Información

- NORMA Oficial Mexicana NOM-007-SSA2-2016, Para la atención de la mujer durante el embarazo, parto y puerperio, y de la persona recién nacida. Vigente
- GPC Control prenatal con atención centrada en el paciente, IMSS, 2017
- Recomendaciones a la mujer embarazada para mejorar la comunicación con el personal de salud durante el embarazo, el parto y la cuarentena (puerperio), CONAMED, www.conamed.gob.mx/recomendaciones.html
- Modelo de atención a las mujeres durante el embarazo, parto y puerperio. Enfoque humanizado, intercultural y seguro, https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/29343/GuiaImplantacionModeloParto.pdf
- Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012, Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación. Vigente
- PROYECTO de Norma Oficial Mexicana PROY-NOM-050-SSA2-2018, Para el fomento, protección y apoyo a la lactancia materna.
- GPC Vigilancia y Atención Amigable en el Trabajo de Parto en Embarazo de bajo riesgo. GPC-IMSS-052-19.

II.- Perfil del Estándar de Competencia

Estándar de Competencia

Realizar la orientación perinatal a la mujer embarazada y su acompañante en forma presencial grupal

Elemento 1 de 4

Prepara la sesión de orientación

Elemento 2 de 4

Realizar la sesión de orientación sobre los cuidados en el embarazo

Elemento 3 de 4

Realizar sesión de capacitación sobre el proceso del nacimiento humanizado

Elemento 4 de 4

Ejecutar la rutina de ejercicios con el grupo de mujeres embarazadas

III.- Elementos que conforman el Estándar de Competencia

Referencia	Código	Título
1 de 4	E4151	Prepara la sesión de orientación

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

La persona es competente cuando demuestra los siguientes:

DESEMPEÑOS

1. Comprueba el sitio y los recursos requeridos para la sesión:
   - Previa al inicio de la sesión y verificando la distribución del mobiliario y materiales conforme a la lista de verificación,
   - Verificando los materiales didácticos para la sesión de orientación de acuerdo con el diseño de la sesión,
   - Revisando el funcionamiento de las instalaciones como ventilación, iluminación y servicio sanitario del área donde se impartirá la sesión, y
   - Verificando que los materiales requeridos a las mujeres estén disponibles, de acuerdo con la lista de verificación de los requerimientos de la sesión preparada.

La persona es competente cuando obtiene los siguientes:

PRODUCTOS

1. La carta descriptiva del curso elaborada:
   - Se encuentra en formato impreso/digital,
   - Incluye el objetivo general,
   - Incluye el nombre del orientador(a) perinatal,
   - Establece el lugar del curso,
   - Indica la duración total de la intervención de orientación,
   - Incluye la descripción de los temas de orientación del embarazo, capacitación del trabajo de parto y parto, actividades de preparación física y emocional,
   - Indica la duración de cada actividad,
   - Describe las técnicas de orientación a realizar,
   - Describe la técnica grupal de simulación de contracciones en el trabajo de parto,
   - Especifica el material y equipo de apoyo a utilizar por el orientador(a),
   - Especifica las actividades a desarrollar por el orientado(a) perinatal, e
   - Indica los materiales que se solicitan a la mujer embarazada para cada sesión.

2. El material gráfico para cada sesión diseñado:
   - Está en forma de modelos, impresa/electrónica, rotafolios, videos,
   - Contiene las etapas del embarazo, el desarrollo embrionario y fetal,
   - Contiene los signos y síntomas normales del embarazo,
   - Contiene el plato del buen comer,
   - Contiene los derechos y responsabilidades de la mujer embarazada,
   - Contiene información sobre la sexualidad en el embarazo,
   - Contiene una rutina básica de ejercicios de higiene de columna y posturales,
   - Contiene las recomendaciones básicas de la higiene personal, el calzado, la higiene dental y el arreglo/cuidado personal,
   - Contiene los riesgos sobre el consumo de alcohol, tabaco y drogas psicoactivas en el embarazo,

- Contiene ejemplos de las medidas de seguridad para prevenir accidentes en casa y en transporte,
- Contiene la posición del bebé dentro del útero, la relación con la pelvis, el acomodo del bebé y los movimientos de este para nacer,
- Contiene las etapas y fases del trabajo de parto,
- Contiene la etapa del nacimiento con la expulsión, la salida de la placenta y la revisión de la persona recién nacida,
- Contiene los signos y síntomas de alarma en el trabajo de parto, parto y puerperio,
- Contiene las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS) para los cuidados durante el parto, para una experiencia positiva del nacimiento,
- Contiene las opciones de hidroterapia, aromaterapia y masaje,
- Indica las acciones del acompañante durante el embarazo, trabajo de parto, parto, puerperio inmediato y la lactancia,
- Contiene los cambios locales en las mamas, útero, vagina, vulva y los cambios generales en la circulación, respiración, digestión y urinarios durante el puerperio,
- Contiene los signos de alarma en la persona recién nacida,
- Contiene las variantes de las posiciones para amamantar, y
- Contiene las diferencias de tamaño y capacidad del estómago de un bebé durante su primera semana de vida.

3. La rutina básica de ejercicios de preparación para el parto diseñada:
- Se encuentra en formato impreso/digital,
- Contiene el nombre del sitio en donde se realizará la sesión y fecha,
- Contiene el nombre del orientador(a) perinatal,
- Contiene descritos y con imágenes los ejercicios de calentamiento, con duración, tipo de ejercicio, número de repeticiones, objetivo del ejercicio, materiales requeridos por el instructor y por la mujer embarazada,
- Contiene descrito y con imágenes de una rutina básica de ejercicios prenatales, duración, tipo de ejercicio, número de repeticiones, objetivo del ejercicio, restricciones para la realización del ejercicio y materiales requeridos,
- Contiene descrito y con imágenes de las técnicas relajación, duración, objetivo y aplicaciones, materiales, y
- Contiene descrito y con imágenes las técnicas de respiración, duración, objetivo, técnica a realizar y aplicaciones, materiales.

4. La lista de verificación sobre los requerimientos de la sesión elaborada:
- Se encuentra en formato impreso/digital,
- Contiene el nombre del sitio en donde se realizará la sesión y la fecha,
- Contiene el nombre del(a) orientador(a) perinatal,
- Indica los materiales que le serán requeridos a las mujeres embarazadas acorde a la rutina de ejercicios diseñada, e
- Indica la existencia y cantidad de equipos y materiales para la sesión de orientación de acuerdo con los materiales gráficos diseñados.

La persona es competente cuando posee los siguientes:

CONOCIMIENTOS	NIVEL
1. Rutinas básicas de ejercicios prenatales	Comprensión

CONOCIMIENTOS	NIVEL
2. Mecánica e higiene corporal	Comprensión
3. Respiración consciente y aplicación de técnicas de relajación y estrategias del manejo del dolor libres de medicación	Conocimiento

La persona es competente cuando demuestra las siguientes:

ACTITUDES/HÁBITOS/VALORES

1. Orden:	La manera en que integra la sesión desde la parte emocional, orientación y práctica de preparación durante el embarazo, trabajo de parto, parto, puerperio y cuidado de la persona recién nacida en la carta descriptiva de la sesión
2. Responsabilidad:	La manera en que prepara y revisa las instalaciones, los materiales gráficos y los equipos requeridos para realizar la sesión de orientación al grupo de mujeres embarazadas registradas.

GLOSARIO

1. Carta descriptiva de la sesión:	Documento que diseña y desarrolla el orientador(a) perinatal como guía para llevar a cabo la sesión o sesiones con un grupo de mujeres embarazadas en el transcurso de su preparación física y emocional para tener una experiencia positiva del nacimiento.
2. Datos generales de la mujer embarazada	Se refiere al nombre completo de la mujer embarazada, fecha de nacimiento, escolaridad, ocupación, domicilio y teléfono/correo electrónico.
3. Objetivo general:	El que expresa el comportamiento o resultado final que se pretende obtener u observar de la mujer embarazada y su acompañante que asiste a la sesión de orientación.
4. Técnicas de orientación:	Son herramientas que utiliza el orientador(a) perinatal para desarrollar los temas de cada sesión, que para este estándar se refieren a las técnicas de exposición, discusión dirigida, demostrativa y de integración de grupo.

Referencia	**Código**	**Título**
2 de 4	E4152	Realizar la sesión de orientación sobre los cuidados en el embarazo

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

La persona es competente cuando demuestra los siguientes:

DESEMPEÑOS

1. Inscribe y registra en la lista de asistencia a las mujeres embarazadas y su acompañante a la sesión:
   - Previo al inicio,

- Registrando los datos de la mujer embarazada en la hoja de registro/entrevista,
- Explorando las expectativas y necesidades orientativas de la mujer embarazada y su acompañante,
- Explicando el objetivo del curso, contenido, metodología y alcance tomando en cuenta las expectativas y necesidades expresadas,
- Indicando los requerimientos de materiales y suplementos para la realización del curso de acuerdo con la lista,
- Indicando los lineamientos de participación,
- Revisando el carnet perinatal,
- Indicando los horarios y fechas, y
- Resolviendo dudas de la embarazada y su acompañante.

2. Inicia la Sesión:
   - Presentándose ante el grupo mencionando su nombre,
   - Realizando una técnica de integración de grupo,
   - Indagando sus necesidades y expectativas de cada uno de los integrantes del grupo,
   - Reiterando el objetivo del curso, contenido, metodología y alcance, y
   - Atendiendo las dudas utilizando un lenguaje acorde al grupo.

3. Explica al grupo el proceso fisiológico del embarazo:
   - Utilizando el material gráfico diseñado,
   - Presentando las etapas del embarazo,
   - Informando sobre el desarrollo embrionario y fetal,
   - Explicando los signos y síntomas normales del embarazo,
   - Explicando los signos y síntomas de alarma, y conducta a seguir,
   - Informando los derechos y responsabilidades de la mujer embarazada,
   - Resaltando la importancia de la atención prenatal, y
   - Explicando sobre la sexualidad en el embarazo.

4. Explica al grupo los aspectos psicoafectivos, sociales, espirituales y culturales del proceso procreativo:
   - Indagando mediante discusión dirigida sobre los cambios psicoafectivos que experimentan durante el embarazo,
   - Preguntando al grupo sobre los mitos, creencias, hábitos, costumbre y valores sobre el embarazo,
   - Clarificando cuando los mitos, creencias, hábitos, costumbres y valores puedan poner en riesgo la salud de la madre/el bebé(s),
   - Informando sobre los síntomas y signos del estado emocional durante el embarazo, y la importancia de buscar apoyo específico si es necesario,
   - Orientando sobre los comportamientos saludables y respetando la cultura de los asistentes,
   - Motivando a la mujer para que confíe en los procesos de su cuerpo,
   - Informando sobre los efectos del estrés durante el embarazo y sus efectos en el proceso de vinculación afectiva de la madre y su bebé, y
   - Orientando sobre recursos para la disminución del estrés.

5. Informa sobre las conductas de autocuidado de la salud de la mujer embarazada:
   - Recomendando la caminata diaria de 30 minutos,

- Mostrando la rutina básica de ejercicios de higiene de columna y posturales, indicados en la rutina de ejercicios diseñada,
- Recomendando periodos de descanso,
- Explicando el plato del buen comer con el material gráfico diseñado,
- Recomendando la ingesta de agua, disminución de consumo de sal y azúcares,
- Orientando sobre el cuidado a la exposición de sustancias tóxicas, soluciones irritantes, tanto en el ámbito laboral como en casa,
- Orientando sobre su cuidado dentro y fuera de casa, la higiene personal, calzado, higiene dental, arreglo/cuidado personal,
- Alertando sobre el consumo de alcohol, tabaco y drogas psicoactivas,
- Explicando sobre las medidas de seguridad para prevenir accidentes en casa y en transporte,
- Realizando una demostración de las prácticas de relajación y respiración de acuerdo con lo indicado en la carta descriptiva de la sesión, y
- Sugiriendo que se realice un plan de seguridad de la mujer embarazada con apoyo del personal de salud y su acompañante.

La persona es competente cuando obtiene los siguientes:

PRODUCTOS

1. La hoja de registro de la embarazada diseñado:
   - Está elaborado en formato impreso/digital,
   - Contiene el nombre del sitio en donde se realizará la sesión y fecha,
   - Contiene el nombre del (a) orientador(a) perinatal,
   - Contiene un campo para el registro de los datos generales de la embarazada,
   - Contiene campos para indicar las semanas de gestación, fecha de última menstruación, fecha probable de parto, No. de embarazos, partos, cesáreas y abortos,
   - Contiene campos para indicar los padecimientos y medicamentos actuales,
   - Contiene campos para indicar los hábitos de higiene, nutricionales y rutinas de actividad física,
   - Contiene campos para registrar la institución donde se atenderá el embarazo y el parto, nombre y número de teléfono de la persona de contacto en caso de emergencia, y
   - Contiene campo para registrar la dirección y teléfono de la unidad médica cercana en la que puede ser atendida en caso de emergencia.

La persona es competente cuando posee los siguientes:

CONOCIMIENTOS	NIVEL
1. Proceso sano del embarazo, signos y síntomas de alarma	Comprensión

La persona es competente cuando demuestra las siguientes:
RESPUESTAS ANTE SITUACIONES EMERGENTES

Situación emergente

1. Que la persona/acompañante presente signos emocionales alterados (llanto, enojo, depresión, miedo, indiferencia, tristeza, ansiedad, desafiantes, angustia, negatividad e inseguridad).

Respuestas esperadas
1. Mantener la calma, realizar medidas de contención emocional personal en la medida que la persona lo permita, y sugerir apoyo profesional adicional.

Situación emergente
2. Que la embarazada presente signos y síntomas de alarma.

Respuestas esperadas
2. Detener la clase, dar prioridad a la emergencia, buscar que auxilien a la participante, llamar a servicios médicos, asegurar la atención para la embarazada, incorporarse a la clase, explicar lo sucedido y dar tranquilidad al grupo.

Situación emergente
3. Que la mujer embarazada asista a la reunión con niños(as) e interrumpan la sesión.

Respuestas esperadas
3. Integrar a los niños(as) a las sesiones como familia o darles alguna actividad mientras se realiza la sesión.

La persona es competente cuando demuestra las siguientes:

ACTITUDES/HÁBITOS/VALORES

1.	Amabilidad:	La manera en que da un trato cordial y empático a la embarazada/acompañante durante toda la sesión.
2.	Perseverancia:	La manera en que explica reitera y repasa pacientemente los contenidos de la sesión.
3.	Tolerancia:	La manera en que se respetan las creencias, hábitos, opiniones y valores de la embarazada/acompañantes.

GLOSARIO

1.	Plan de seguridad:	Se prepara en conjunto para la atención del parto o ante una urgencia obstétrica, en el que se identifique el establecimiento que prestará la atención, el vehículo a utilizar en el traslado y la persona acompañante, considerando planes alternativos en caso de urgencia, debiéndose registrar dicha información en los formatos institucionales de traslado, el carnet perinatal o la guía básica para la mujer embarazada.
2.	Signos y síntomas de alarma	Presencia de manifestaciones observables o percibidas durante el embarazo, parto o puerperio que ameriten una atención inmediata en el establecimiento para la atención médica, porque ponen en riesgo la vida de la mujer embarazada, el embrión, feto o la persona recién nacida.

Referencia	Código	Título
3 de 4	E4153	Realizar sesión de capacitación sobre el proceso del nacimiento humanizado.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

La persona es competente cuando demuestra los siguientes:

DESEMPEÑOS

1. Explica sobre la evolución fisiológica del trabajo de parto:
   - Informando gráficamente sobre los mecanismos y mecánica del trabajo de parto, y sus variantes,
   - Informando sobre la función de las hormonas,
   - Explicando qué son las contracciones uterinas, sus características y sus efectos,
   - Explicando cómo identificar las contracciones del trabajo de parto,
   - Orientando sobre el momento adecuado de ir al hospital/proveedor de salud,
   - Recomendando las actividades a realizar en cada una de las etapas del trabajo de parto y orientando sobre el estado emocional,
   - Informando sobre las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS) para favorecer la evolución del trabajo de parto,
   - Orientando a la persona acompañante, si está presente, sobre la importancia de su presencia y actuación durante el trabajo de parto,
   - Preguntando a los asistentes sobre sus dudas y temores, y
   - Resolviendo las dudas de los asistentes con amabilidad, en forma clara y paciente.

2. Explica las variantes del nacimiento:
   - Orientando sobre parto fisiológico a libre evolución y sobre las opciones de atención del parto,
   - Informando gráficamente las fases y características del periodo expulsivo y orientando sobre las diferentes posiciones durante el parto,
   - Orientando sobre las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS) para favorecer el periodo expulsivo,
   - Orientando al grupo sobre las decisiones que pueden tomar las mujeres embarazadas durante el trabajo de parto y el nacimiento,
   - Motivando a la mujer embarazada para que sea la protagonista del nacimiento favoreciendo una experiencia positiva,
   - Alentando a la persona acompañante si asiste, sobre la importancia de su presencia y actuación durante el periodo expulsivo,
   - Explicando sobre las posibles intervenciones del profesional de salud a cargo de la atención de la mujer durante el trabajo de parto y parto institucionalizado, recomendando su aclaración con el proveedor de salud,
   - Explicando sobre las complicaciones en el trabajo de parto y parto,
   - Resolviendo las dudas del grupo con amabilidad, en forma clara y paciente, y
   - Orientando a la mujer embarazada sobre la formulación de su plan de parto.

3. Explica el puerperio:
   - Explicando gráficamente el proceso fisiológico del puerperio,
   - Explicando en forma gráfica/demostrativa los posibles cambios emocionales durante el puerperio y la lactancia, y la función del acompañante(s) en dicho proceso,
   - Explicando los cuidados de alimentación, descanso, inicio de la actividad sexual, ejercicio y cuidado a los pezones, durante el puerperio,
   - Orientando sobre los signos y síntomas de alarma físicos y emocionales durante el puerperio,
   - Informando sobre el retorno de la fertilidad en el puerperio, y
   - Resolviendo dudas del grupo.

4. Promueve la lactancia materna,
- Explicando las acciones que favorecen la lactancia y las ventajas de la leche materna para la mamá y el bebé,
- Explicando de manera gráfica la anatomía de las mamas y del proceso de producción de la leche,
- Explicando con un modelo la técnica recomendada de amamantar al recién nacido y explicando las señales de agarre correcto del pecho,
- Informando sobre las formas de extracción, conservación y la utilización de la leche materna,
- Explicando cuál es el rol del acompañante(s) en la lactancia materna,
- Explicando la forma de prevenir las complicaciones comunes del amamantamiento más frecuentes,
- Orientando sobre la alimentación y nutrición de la madre durante la lactancia materna,
- Orientando los periodos de descanso,
- Informando que existe la asesoría de personal de salud/clínica de lactancia para la solución pronta de complicaciones/limitantes para la lactancia,
- Informando sobre la recomendación de la Organización Mundial de la Salud (OMS) de la lactancia exclusiva durante los primeros 6 meses y con alimentación complementaria hasta los siguientes 2 años o más, y
- Resolviendo las dudas de la mujer embarazada y su acompañante(s).

5. Explica sobre los cuidados necesarios de la persona recién nacida:
- Informando sobre periodos de sueño, vigilia y estado de alerta,
- Orientando sobre los cuidados en la piel, cambio de pañal, baño diario, umbilicales y corte de uñas,
- Orientando sobre el uso de productos de limpieza sugeridos para el lavado de la ropa y los artículos del bebé,
- Informando sobre la importancia y los beneficios a corto, mediano y largo plazo del apego inmediato y el vínculo de los padres con la persona recién nacida,
- Explicando los signos de alarma de la persona recién nacida,
- Discutiendo con el grupo sobre los usos y costumbres en los cuidados de la persona recién nacida y sobre aquellos que lo puedan poner en riesgo,
- Explicando la importancia de la vigilancia de su crecimiento y su desarrollo con el personal de salud a cargo y la estimulación temprana, y
- Orientando sobre los grupos de apoyo que existen para la crianza de los hijos(as).

La persona es competente cuando posee los siguientes:

CONOCIMIENTOS	NIVEL
1. Proceso fisiológico del trabajo de parto, parto y puerperio.	Comprensión
2. Lactancia materna	Comprensión
3. Signos y síntomas de alarma en el trabajo de parto, parto, puerperio inmediato	Comprensión

La persona es competente cuando demuestra las siguientes:

ACTITUDES/HÁBITOS/VALORES

1. Amabilidad:	La manera en la que se dirige a las personas con cortesía y resuelve sus dudas en el momento, con paciencia y en los términos entendibles para el grupo.

2. Orden:	La manera en que explica en forma secuencial, clara y organizada las etapas del trabajo de parto, parto y puerperio inmediato.
3. Tolerancia:	La manera en la que explica las etapas de trabajo de parto, parto y puerperio inmediato tomando en consideración las características culturales del grupo y resolviendo sus dudas y temores con base en las necesidades y dudas individuales.

GLOSARIO:

1. Acciones que favorecen la lactancia:	Son aquellas acciones como el contacto piel con piel con la mamá, corte tardío de cordón umbilical, alojamiento conjunto y colecho en casa, que ayudan a la producción de leche en la madre.
2. Complicaciones comunes del amamantamiento:	Son las situaciones que se presentan y que pueden dificultar a la madre amamantar al recién nacido, tales como grietas, mastitis, ingurgitación de los pechos, baches de crecimiento, entre otros.
3. Complicaciones en el trabajo de parto y parto:	Se refiere a la posibilidad de que se presenten complicaciones en el trabajo de parto y parto, tales como: trabajo de parto prolongado, parto precipitado alteración del bienestar fetal, prolapso de cordón, presentaciones anómalas, parto gemelar y muerte fetal.
4. Mecanismos de trabajo de parto:	También llamados movimientos cardinales. Es la serie de movimientos que realiza la presentación fetal durante su tránsito por el canal de parto.
5. Mecánica del trabajo de parto:	Son las modificaciones que tiene la pelvis materna para favorecer el mecanismo de trabajo de parto. Se refiere a las fuerzas generadas por la musculatura uterina durante la contracción, las modificaciones que tienen la pelvis materna y la musculatura perineal para favorecer el mecanismo de trabajo de parto y la influencia de las caracteríscas fetales, la fuerza de gravedad y el movimiento en el progreso del trabajo de parto y el parto.
6. Opciones de atención del parto:	Son aquellas alternativas que la mujer embarazada tiene para su atención al parto y sobre la cual tiene derecho a decidir, por ejemplo, tener el parto en hospital, en el hogar, en clínica, en casas de parto o en maternidad. Enfatizando la importancia de la decisión salvaguardando siempre la integridad, cuidado y salud del binomio.
7. Plan de parto:	Es un documento escrito que la mujer embarazada utiliza para manifestar sus deseos y expectativas en relación con el desarrollo de la atención esperada.
8. Posiciones durante el parto:	Se refiere a las opciones que la mujer puede decidir para tener un parto vertical, en cuclillas, en cama, en agua, semivertical, sillas de parto, cuatro puntos, posición de reina o lateralizado.
9. Señales de agarre correcto del pecho:	Se refiere a las señales del agarre correcto al pecho a la observación de los labios evertidos, que las mejillas no se hunden, nariz y mentón del bebé al pecho, alineación del bebé oreja, hombro y cadera.

10. Síntomas de alarma en el puerperio:	Se consideran síntomas de alama el sangrado excesivo, mal olor, aumento de presión arterial, dificultad al respirar, mareo o desvanecimiento, dolor de cabeza, abdominal, perineal, fiebre).
11. Proceso de producción de la leche:	Son las etapas de producción de calostro, leche de transición y leche madura, incluye la explicación de su composición y funciones relacionadas con datos nutricionales, metabólicos y biológicos e inmunológicos.
12. Signos de alarma de la persona recién nacida:	Son los signos de la persona recién nacida que ayudan a identificar la necesidad de acudir a los profesionales de la salud para su revisión, tales como llanto incontrolable, fiebre, irritabilidad, flacidez, no orina, no evacúa, coloración amarillenta de la piel y ojos.
13. Signos y síntomas de alarma en el trabajo de parto, parto, puerperio inmediato:	Son aquellas manifestaciones o señales o síntomas que la mujer presenta durante el trabajo de parto, el parto o el puerperio inmediato y que pueden poner en riesgo la salud de la mujer o de su bebé.

Referencia	Código	Título
4 de 4	E4154	Ejecutar la rutina de ejercicios con el grupo de mujeres embarazadas

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

La persona es competente cuando demuestra los siguientes:

DESEMPEÑOS

1. Prepara físicamente al grupo de mujeres embarazadas:

- Previo a iniciar actividad física pregunta al grupo si hay alguna indicación médica que les impida realizar los ejercicios físicos,
- Explicando el rol del acompañante en la rutina de ejercicio como un apoyo/facilitador de la mujer embarazada,
- Explicando y realizando junto con el grupo los ejercicios de calentamiento indicados en la rutina de ejercicios diseñada,
- Explicando y realizando frente al grupo la rutina de ejercicios prenatales previamente diseñada,
- Dando indicaciones para que el grupo realice la rutina sin lastimarse,
- Verificando que cada mujer embarazada realice el ejercicio adecuadamente,
- Ayudando al grupo a realizar la actividad física, corrigiendo y dando énfasis en cada parte que se desea favorecer,
- Realizando el ejercicio de cierre indicado en la rutina de ejercicios,
- Explicando y realizando ejercicios de respiración consciente, e
- Indicando la frecuencia con la que los ejercicios prenatales deben realizarse en casa.

2. Proporciona al grupo de mujeres embarazadas técnicas y recursos de manejo del estrés:

- Solicitando al grupo que se coloquen en una posición cómoda que les permita mantener el estado de alerta,
- Explicando al grupo la importancia de la respiración consciente y ejercicios de relajación con consciencia corporal,
- Realizando la práctica junto con el grupo, corrigiendo la forma y aclarando dudas,
- Explicando y aplicando las técnicas para el manejo del estrés durante el embarazo y en las actividades cotidianas en el hogar y en el entorno laboral,
- Explicando y aplicando las técnicas para el manejo del estrés durante el trabajo de parto y parto, en otras variantes del nacimiento, puerperio y lactancia,
- Dirigiendo un ejercicio de simulación de contracción uterina y la aplicación de los recursos aprendidos,
- Realizando una discusión dirigida en el grupo para retroalimentar y reforzar los conocimientos, sentimientos y sensaciones,
- Motivando al grupo para seguir aprendiendo y practicando las técnicas mostradas, y
- Explicando las medidas de confort que la mujer embarazada puede adoptar durante el trabajo de parto y las medidas que estimular el trabajo de parto.

La persona es competente cuando demuestra las siguientes:

RESPUESTAS ANTE SITUACIONES EMERGENTES

Situación emergente

1. La mujer embarazada presenta síntomas de dolor, hiperventilación, hipotensión, angustia, ansiedad.

Respuestas esperadas

1. Atendiendo la necesidad de la persona, detener la actividad del grupo si es necesario y referir a la mujer embarazada al establecimiento de salud.

La persona es competente cuando demuestra las siguientes:

ACTITUDES/HÁBITOS/VALORES

1.	Amabilidad:	La manera en la que da un trato cordial a las mujeres embarazadas y a su acompañante, integrando al grupo y atendiendo sus destrezas o limitantes del ejercicio físico.
2.	Cooperación:	La manera en que apoya emocionalmente y motiva a la mujer embarazada a realizar sus preparación física y emocional del embarazo y la ayuda para decidir el proceso de nacimiento de su bebé.
3.	Responsabilidad:	La manera en que realiza la sesión de orientación y de ejercicio físico con las mujeres embarazadas cumpliendo con las recomendaciones de la OMS y cuidando en todo momento el bienestar de la mujer y de su bebé.
4.	Tolerancia:	La manera en que se dispone a comprender y atender las diferencias por ideologías a las mujeres embarazadas y su acompañante y explica en forma amable las situaciones que pueden poner en riesgo a su bebé y a la madre.

GLOSARIO

1.	Consciencia Corporal:	Detectar los hábitos de movimiento que no respetan nuestra estructura o nuestra salud en general y nos proporciona un método de reaprendizaje para establecer una buena coordinación entre cuerpo y mente.
2.	Medidas de confort:	Son las medidas que la mujer embarazada puede seleccionar para relajarse y estar más cómoda.
3.	Medidas para estimular el trabajo de parto:	Son las medidas que ayudan a estimular el trabajo de parto, como la estimulación de pezones, diferentes posiciones, técnicas de relajación, meditación y puntos de acupresión.
4.	Preparación física de la mujer embarazada:	Son los ejercicios físicos específicamente diseñados para mujeres que cursan un embarazo tomando en cuenta los cambios que se presentan en los diferentes aparatos y sistemas de la gestante, que permiten favorecer el trabajo de parto y parto, así como, prevenir molestias y lesiones durante el proceso de gestación.