



# Diada de Llevadores CODITA 2026

Jornada d'expertesa en salut sexual i reproductiva de les comarques tarragonines

“260 llevadores més (ICM): L'estratègia clau per a una salut sexual i reproductiva segura i de qualitat.”

## Promoció de la SM perinatal en l'embaràs, el part i el pospart

**AUTORA**

**Inés Sombrero**

**Llevadora Assir Reus/HSJ**

**Psicòloga perinatal**



Col·legi Oficial d'Infermeres  
i Infermers de Tarragona

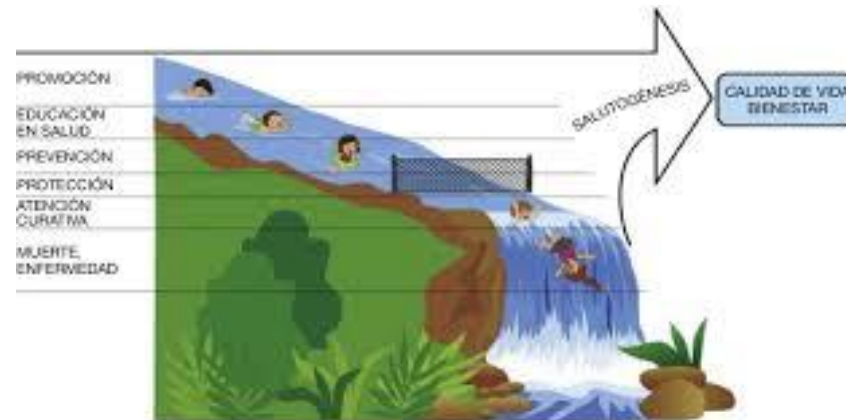
# Diada de Llevadores CODITA 2026

Jornada d'expertesa en salut sexual i reproductiva de les comarques tarragonines

PSICOLOGIA PERINATAL AMB BASE SALUTOGÈNICA

**SALUTOGÈNESI:** Model d'atenció a la gestació, part i exogestació. Dirigida al manteniment de la salut i l'apoderament de la dona sana, durant l'etapa de la maternitat (Schmid).

La dona és protagonista i part activa



CoHegi Oficial d'Infermeres  
i Infermers de Tarragona

# Diada de Llevadores CODITA 2026

Jornada d'expertesa en salut sexual i reproductiva de les comarques tarragonines

## PROMOCIÓ SALUT SEXUAL

- Presa de decisions lliure i **informada**
- Desmedicalizació maternitat
- Atenció pròxima i **empàtica** llevadores
- Estils de vida saludables
- Relació de **confiança**
- Conèixer disposició emocional maternitat
- Detectar factors psicosocials de risc

## Haga clic para agregar texto

- Acompanyament efectiu facilita el benestar emocional
- Detecció i abordatge de violència i abús sexual
- Promoció, educació i suport lactància materna en consultes d'educació prenatal
- Millorar coordinació entre consulta prenatal AP-hospital-grups suport lactància. **Informació homogènia**

**OMS**



Col·legi Oficial d'Infermeres  
i Infermers de Tarragona

# Diada de Llevadores CODITA 2026

Jornada d'expertesa en salut sexual i reproductiva de les comarques tarragonines

## TRANSPARÈNCIA PSÍQUICA

Bydlowski



Col·legi Oficial d'Infermeres  
i Infermers de Tarragona

# Diada de Llevadores CODITA 2026

Jornada d'expertesa en salut sexual i reproductiva de les comarques tarragonines

★  
"Y de pranta te das cuenta, mientras tú bebé está durmienda, de toda la que has cambiada en este tiempo de maternar."



@psicologa.conicornona

## MATERNITAT... CRISI VITAL



Col·legi Oficial d'Infermeres  
i Infermers de Tarragona

# VINCLE MATERN-FETAL

- Vinculació mare-fetus...vinculació pospart primerenc (Condon, Dunn.1988).
- Promoció i prevenció de pràctiques de criaça positiva
- Vincle matern-fetal és el llaç emocional entre una dona embarassada i el seu fill no nascut (Condon, 1997).  
**SISTEMA UNIDIRECCIONAL**
- L'apego: proximitat i contacte. Permet l'exploració del món, consol i protecció (Bowlby, 1976). **SISTEMA BIDIRECCIONAL**



# VINCLE MATERN-FETAL: VARIABLES

- Planificació embaràs
- Bon suport social percebut
- Representacions mentals sobre el fetus (atribució de personalitat i comportament)
- Pràctiques de salut (seguiment obstètric, evitar tòxics, descans, alimentació adequada, consulta llevadora, grup preparació naixement)
- Control d'ansietat, estrès i depressió
- Implicació parella
- Intensitat símptomes físics
- Adaptació canvis imatge corporal
- Grups EM



- Augment capacitat resolució conflictes
- Increment autoregulació bebè
- Establiment futurs llaços de apegó sans
- Criança positiva
- Potenciar recursos interns
- Prevenció abuso i maltractament



# Diada de Llevadores CODITA 2026

Jornada d'expertesa en salut sexual i reproductiva de les comarques tarragonines

## EL PART

- El part és un procés íntim, sexual, amorós, personal, únic i màgic. És l'experiència sexual més important en la vida d'una dona.
- Allunyat de la institucionalització i deshumanització
- Evitar actes rutinaris:
  - Ingrés precoç. Excés tactes vaginals o episiotomies innecessàries
- Fomentar:
  - El moviment lliure del cos
  - Progressió espontània del treball de part.
- **Acompanyament afectiu**

DOLOR



SUFRIMIENTO



Col·legi Oficial d'Infermeres  
i Infermers de Tarragona

# Diada de Llevadores CODITA 2026

Jornada d'expertesa en salut sexual i reproductiva de les comarques tarragonines



## POR I EXPECTATIVES AL PART

### L'EXPERIÈNCIA DEL PART:

- Expectatives (informació/normalitat dolor)
- Nivell de preparació
- Complicació del part
- Grau de dolor experimentat (Hodnet)

- Part imaginat
- Experiències prèvies
- Seguretat: professionals i intimitat
- Percepció pròpies capacitats
- Sensació control cos

MENYS EXPECTATIVES I MÉS INTENCIÓ



Col·legi Oficial d'Infermeres  
i Infermers de Tarragona

# Diada de Llevadores CODITA 2026

Jornada d'expertesa en salut sexual i reproductiva de les comarques tarragonines

## EXPECTATIVES

- Tracte empàtic i humà
- Participació dona decisions
- Seguretat en el procés
- Presència i acompanyament parella
- Suport inicio LM i cures RN.
- Preparació al naixement
- Pla de naixement (Ortiz Fdez)



Col·legi Oficial d'Infermeres  
i Infermers de Tarragona

# Diada de Llevadores CODITA 2026

Jornada d'expertesa en salut sexual i reproductiva de les comarques tarragonines

Fear Of  
Childbirth



POR

- DOLOR

**DOLOR VIU, DOLOR AMB SENTIT**

- PRÒPIES CAPACITATS/ CÀNONS GÈNERE



Col·legi Oficial d'Infermeres  
i Infermers de Tarragona

# Diada de Llevadores CODITA 2026

Jornada d'expertesa en salut sexual i reproductiva de les comarques tarragonines

## COM SE SENTEN LES DONES?

- Falta protagonisme
- Incoherència informació
- Pareja com a element passiu
- Falta adequació demandes maternes
- Autoconfiança inici treball part
- Capacitat de retirada al món interior
- Apoderament i confiança
- Professionals compassius (Molina y Roman)



Col·legi Oficial d'Infermeres  
i Infermers de Tarragona

# Diada de Llevadores CODITA 2026

Jornada d'expertesa en salut sexual i reproductiva de les comarques tarragonines

## LA IMPORTÀNCIA DEL SUPORT. ACTITUD PROFESSIONAL

- Suport informatiu
- Suport físic
- Suport emocional
- Representació

**« L'estat en què les persones que acompanyem en el part ens trobem, repercutirà en l'evolució final d'aquest i en l'estat de la dona »**

Mallén Pérez, Herrera Cabrerizo



Col·legi Oficial d'Infermeres  
i Infermers de Tarragona

# Diada de Llevadores CODITA 2026

Jornada d'expertesa en salut sexual i reproductiva de les comarques tarragonines

## EXOGESTACIÓ

- **EXOGESTACIÓ.**- període bebè necessita contacte amb el cos de la mare després del naixement. 9 m (Schmidt)
- **QUART TRIMESTRE** (Northup): Fort necessitat de la seva mare (fetus extern)
- Augment de la **reactivitat emocional** (Miller). Base neurohormonal.
  - Facilita apego (Hinde)
  - La mare es posa en la pell del bebè (Gonzalez-Uriarte)
- Bebè i mare romandran en fusió emocional almenys 2 anys (Gutman)
- **El continuum** (Liedloff): Fase en braços des del naixement fins a l'inici de l'arrossegament. Contacte físic 24 h amb el seu adult referent. Garantia salut física i emocional
  - LM a demanda
  - Portear
  - Llit familiar



Col·legi Oficial d'Infermeres  
i Infermers de Tarragona

# Diada de Llevadores CODITA 2026

Jornada d'expertesa en salut sexual i reproductiva de les comarques tarragonines

## EL PORTEO I EL LLIT FAMILIAR

- Augmenta el contacte físic
- Augmenta la capacitat de resposta materna
- **Apego més segur mare-bebè**
- Disminueix el plor
- Afavoreix la lactància materna
- **Disminueix la DPP**
- Millor descans familiar

- **MALCRIAR??**



Col·legi Oficial d'Infermeres  
i Infermers de Tarragona

# Diada de Llevadores CODITA 2026

Jornada d'expertesa en salut sexual i reproductiva de les comarques tarragonines

## MATRESCENCIA

- Profunda transformació que comporta la maternitat (Aurelie Athan)
- Canvis cerebrals irreversibles
- Especialització àrees cerebrals...prediu mesures apegu postpart: responsables de la intel·ligència social i la capacitat per a entendre els pensaments i intencions dels altres.
- Intensifica la vinculació materna amb el RN (Hekzema, Barba-Müller).
- Estimula l'empatia, apegu i la capacitat de detectar l'estat del bb.

MILLORS MARES



Col·legi Oficial d'Infermeres  
i Infermers de Tarragona

# Diada de Llevadores CODITA 2026

Jornada d'expertesa en salut sexual i reproductiva de les comarques tarragonines

## EL POSPART

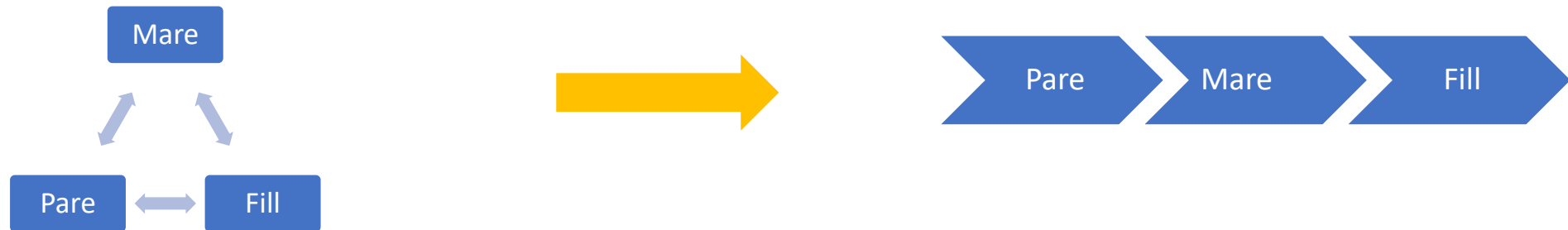
- **La pèrdua d'identitat** durant el puerperi
- 40 dies??
- Mudar-se a un altre planeta. **Desestructuració** física i emocional
- **Hiperreactivitat emocional**
- Pèrdua dels llocs d'identificació
- Consells contradictoris... desorientació i infantilització.
- Necessitats mare: seguir la seva intuïció o sentit comú per a la presa de decisions, acceptació emocions i confiança en si mateixa.
- Prevenció DPP
- **Desmitificar** la maternitat i la depressió
- Sexualitat: **Pèrdua del desig sexual**
  - Desplaçament libido al pit
  - No necessita coit. Prefereix tacte, oïda, petons, massatges i paraules dolces



Col·legi Oficial d'Infermeres  
i Infermers de Tarragona

# GRUPS DE PARES

- Dinàmiques participatives i experiencials
- El gran oblidat.
- Figura **apego secundària**
- **Alleujar la càrrega mental de les mares** (Walzer)
- CPP...3 m Bebès més afectuosos, els sostenien més en braços i els miraven més a la cara (Rhödolm)



# GRUPS DE PARES

- La transició entre models de paternitat vells i nous
- Transformació rols de gènere
- **Reformulació** concepte paternitat
- Criança compartida
- Proveïdor econòmic...**proveïdor d'afecte**
- Una paternitat conscient i responsable:
  - Participació activa i corresponsabilitat en cures, criança i tasques
  - Proximitat i **disponibilitat** afectiva
  - Comunicació assertiva. Negociació
  - Criança respectuosa
  - Paternitat= **projecte compartit**



# Diada de Llevadores CODITA 2026

Jornada d'expertesa en salut sexual i reproductiva de les comarques tarragonines

## ESTUDI DPP EN PARES

- **Falta de suport** rebut pels pares en la transició a la paternitat, particularment per professionals sanitaris.
- Prevalencia de entre el 8 y 13% en el transcurso de un año.
- Estudi 2024 Assir Reus
- EPDS  $\geq$  10
- Factors de risc:
  - Antecedents de patologia mental (personal i familiar)
  - Depressió postpart en la parella
  - Nivell socioeconòmic i educatiu baix
  - Falta de suport familiar
  - Primer fill
- Resultat: **23%**



Col·legi Oficial d'Infermeres  
i Infermers de Tarragona

# Diada de Llevadores CODITA 2026

Jornada d'expertesa en salut sexual i reproductiva de les comarques tarragonines

## LACTÀNCIA MATERNA

- La lactància materna és un factor protector i promotor de la salut física i mental de la mare i el bebè (Kendall-Tackett)
- Factor **antiinflamatori** de la LM
- Efecte protector de la SM de la mare: **Instrument terapèutic** en el tractament de la DPP
- Redueix l'estrès. Mares puntuen més baix en estrès, ansietat i depressió.
- Facilita l'adaptació a la maternitat i la criança
- Afavoreix el vincle mare-bb
- Mare se sent capacitada i apta per a cuidar bb: Apoderament



Col·legi Oficial d'Infermeres  
i Infermers de Tarragona

# Diada de Llevadores CODITA 2026

Jornada d'expertesa en salut sexual i reproductiva de les comarques tarragonines

## LACTÀNCIA MATERNA

- **Efecte ansiolític PROLACTINA**
- La LM NO és només aliment
- És **amor, suport**, comunicació, consol i presència
- Grups de suport LM: s'expliquen com resoldre dificultats
- Millora el suport social i l'autoeficàcia de les mares
- La LM i el contacte augmenta l'**OXITOCINA**: intensifica la unió mare-bebè. Genera sentiments de **plaer i satisfacció**



Col·legi Oficial d'Infermeres  
i Infermers de Tarragona

# GRUP PREPARACIÓ AL NAIXEMENT

- Els grups de EM són una important oportunitat per a enfortir i promocionar el vincle matern-fetal i apego infantil (Shieh, Kravitz, 2006).
- Creació de noves **xarxes socials**
- Espai de suport i trobada
- Facilita l'expressió de **sentiments, vivències i temors**
- **Tocofobia**: por a l'embaràs i el part (Rondung et al, 2016)
- Exposició a models positius de cures d'altres mares
- Experiències relacionals positives
- Milloren la sensibilitat materna i la capacitat de **vinculació afectiva**
- Es treballen aspectes de **cura i criança infantil**



# GRUPS DE SUPORT A LA CRIANÇA. FUNCIONS

- Criança positiva
- Previsió d'abús i maltractament infantil.
- Salut física i emocional de mares i bebès.
- Augmenta l'**autoestima** i confiança de les dones
- Evita l'aïllament social
- Comunicació interpersonal (relacions entre iguals, més participatives)
- Els grups d'embaràs, postpart i lactància... eficaços a disminuir mortalitat neonatal i disminueix la incidència de DPP(60%)
- Disminueix l'estrès
- **Benestar emocional**
- Sentiment de pertinença
- Teixir vincles amb altres dones
- Espai per a expressar-se, emocionar-se i **compartir**
- Identificar-se amb altres mares: integració de la seva pròpia maternitat en la seva **identitat personal**
- Potenciar les seves pròpies habilitats d'afrontament (Bianco, 2017)

**GRUPS DE SUPORT A LA LACTÀNCIA MATERNA.  
GRUPS DE POSTPART I MASSATGE INFANTIL**

# Diada de Llevadores CODITA 2026

Jornada d'expertesa en salut sexual i reproductiva de les comarques tarragonines

**“260 llevadores més (ICM): L'estratègia clau  
per a una salut sexual i reproductiva segura i de qualitat”**

# Gràcies



Col·legi Oficial d'Infermeres  
i Infermers de Tarragona