

NE LESSON CODE MN-000-15

Un embarazo más cómodo

OBJECTIVES

- Clients will be able to state one or more ways to relieve nausea, constipation or heartburn during pregnancy.
- Clients will be able to state at least one sign that a woman is having prenatal depression.

MATERIALS

Paper and pens for clients

Handouts:

- *Un embarazo más cómodo*, stock no. 13-172 pamphlet, (Bilingual, English and Spanish) for everyone in the class.
- *Alguien con quien hablar durante el embarazo*, attached, make copies as necessary. Cut the sheet in half before handing it out.

Optional:

- A flip chart or black board and markers

Note about New Lesson Survey Forms:

The first few times a new lesson is presented, staff and participants need to complete the survey forms attached at the end of this lesson. Please note that the *Staff Survey Form* is different from the *Participant Survey Form*. Only 10-20 *Participant Surveys* need to be completed. Please mail completed new lesson surveys to:

Delores Preece
Texas Department of State Health Services
Nutrition Education/Clinic Services Unit
Nutrition Services Section
110-0 W 49th Street, Mail Code 1933
Austin, TX 78756

About This Lesson:

This lesson is written in a less structured style than previous WIC lessons. It is designed to be somewhat flexible. Clients are able to determine exactly what is discussed within the topics the lesson covers. You have a list of questions that can guide the discussion during the class.

You will need to prepare for the class by becoming familiar with the class topics. Look at the class, read the handouts and the information below. When you get questions that you cannot answer, tell the class you cannot answer that now and make arrangements to download from the website and get back with the client later.

To Learn More:

1. Read *Prenatal Nutrition Module, stock no. 13-81*. Look at the sections on depression during pregnancy (page 4-7), domestic violence (page 4-11) and common discomforts of pregnancy (part 5).
2. For additional information on prenatal depression see <http://pregnancy.about.com/od/conditionscomplications/a/pgdepression.htm>

Openers:

Review your class ground rules and take any suggestions from the class. Examples of ground rules are:

- Be respectful of others.
- Let only one person speak at a time.
- Focus what you say on the topic being discussed
- Do not share other people's personal information that you hear in this class.
- Be responsible for your children.

At the beginning of class, let members add rules. Post all the rules in the classroom where everyone can see them.

ICE BREAKER

¿Puede decirnos una de ustedes qué ha sido lo mejor de su embarazo? Ahora, ¿puede decirnos una de ustedes cuáles fueron las partes más difíciles de su embarazo?

Pass out *Un embarazo más cómodo* to all class members.

Discussion Questions:

You do not need to ask every question. Use the ones that best suit the discussion.

1. ¿Alguien sabe qué son las náuseas matutinas? (¿Quiere alguien decirnos qué son?) ¿A quién le han dado náuseas matutinas? ¿Qué las empeoró? ¿Que le ayudó a tolerarlas? ¿Qué consejos ha recibido sobre como tratarlas? ¿Quién le dio esos consejos? (Utilice las sugerencias del folleto si es necesario).
2. ¿Conocen alguna forma de ayudar a prevenir el estreñimiento? ¿Cuáles son algunos alimentos con alto contenido de fibra? ¿Cuáles son los alimentos de granos integrales? ¿Cuáles son algunos alimentos con un bajo contenido de fibra? ¿Qué han oído decir sobre el consumo de bebidas o agua cuando comen mucha fibra? ¿Ayuda el ejercicio a prevenir el estreñimiento? ¿Cuál es una forma saludable de tratar el estreñimiento durante el embarazo? Utilice las sugerencias en el folleto si es necesario.
3. ¿Puede alguien decirnos que son las agruras? ¿Alguien ha padecido agruras? ¿Qué consejos recibió sobre como tratarlas? ¿Quién le dio esos consejos? ¿Qué hizo para ayudar a aliviarlas? ¿Qué alimentos empeoraron las agruras? (Utilice las sugerencias en el folleto si es necesario).

Nota: quizás tenga que advertirles a las mujeres que no utilicen antiácidos, laxantes, productos herbales o cualquier medicina, incluyendo medicamentos a la venta sin receta, sin hablar primero con su doctor.

Algunas mujeres posiblemente tomen bicarbonato para mejorar las agruras. Pídale a cualquier mujer que esté tomándolo que llame a su doctor y le pida un consejo sobre que puede hacer en lugar de tomarlo.

4. Esta sección trata sobre la depresión prenatal. Puede empezar esta sección contándoles a las clientes de WIC esta historia sobre Sylvia:

“durante el primer embarazo de su amiga Sylvia, ella siempre estaba preocupada sobre el cuidado del bebé. Quería saber exactamente cómo colocar al bebé de espaldas para evitar la muerte súbita del lactante, preguntaba sobre cómo sabría que tenía que cambiarle el pañal al bebé, qué juguetes eran seguros y muchas preguntas más. Siempre hacia preguntas sobre el cuidado del bebé. Ni dormía porque estaba preocupada sobre el bienestar de su bebé después del parto. La mayor parte del embarazo, Sylvia sentía que sería una terrible mamá.

También le preocupaba que su esposo la dejara. Él tenía que llamarla del trabajo varias veces para asegurarle que todo estaba bien. Ella se ponía ansiosa cada que él salía a la tienda o iba a la casa de los vecinos. Se sentía vulnerable, especialmente cuando él no estaba con ella. Los sentimientos se desbordaron y empezó a enojarse con él. Él no podía hacer nada bien. Ella se sentía completamente sola en la vida. Comenzó a sentirse tan mal que dejó de hacer las cosas básicas para cuidarse a sí misma, como comer regularmente, cambiarse la ropa o peinarse.”

¿Qué creen que le estaba pasando a Sylvia durante el embarazo? ¿Han conocido a alguien como Sylvia? ¿Qué podría ayudarlo a afrontar sus sentimientos? ¿Qué partes de la historia de Sylvia se parecen a la historia de la mayoría de las mujeres embarazadas? ¿Es el embarazo siempre un tiempo de felicidad? ¿Qué es lo que usualmente les preocupa a las mujeres embarazadas? ¿Creen que Sylvia podría sufrir depresión posparto después de que nazca el bebé?

He aquí una lista de los lugares a los que puede llamar si usted o alguien que usted conoce necesita ayuda adicional para afrontar el embarazo, a un recién nacido u otros temas sobre la familia. (Pass out the handout *Alguien con quien hablar durante el embarazo.*)

Background information for staff:

Los síntomas de la depresión prenatal pueden sobreponerse a los cambios normales durante el embarazo: dificultad para concentrarse, pérdida de sueño, fatiga, cambios en los hábitos alimenticios, sentimiento de ansiedad o vulnerabilidad, irritabilidad y sentimiento de tristeza. Debido a que los cambios en la mujer por la depresión prenatal son muy parecidos a los que ocurren normalmente durante el embarazo, es difícil de identificar.

La ansiedad extrema o un trastorno de obsesión compulsiva puede ser una señal de depresión prenatal. Sylvia mostraba esta ansiedad preguntando constantemente sobre el cuidado del bebé, no durmiendo bien porque le preocupaban sus habilidades como madre y con su ansiedad extrema cuando su pareja no estaba a su lado. La falta de cuidado personal era otra señal de depresión prenatal.

Algunas mujeres son más propensas a la depresión prenatal. Tienen historial de haber sufrido depresión ellas mismas o algún familiar, eventos estresantes en el embarazo tal como una mudanza, complicaciones del embarazo, dificultad para embarazarse, historial de abortos espontáneos o historial de maltrato emocional, físico o abuso sexual.

El apoyo social es de suma importancia para todas las mujeres durante el embarazo, pero es aún más importante para las mujeres que tienen depresión prenatal. Las parejas, los esposos, los amigos, la familia, los psicólogos y los trabajadores de atención médica pueden ayudar a las mujeres a afrontar los cambios del embarazo al igual que la depresión prenatal.

Las mujeres que tienen depresión prenatal son más propensas a tener depresión posparto.

EVALUATION

Pass out paper and pens.

¿Pueden todas escribir por lo menos una cosa que aprendieron hoy y que quieren recordar sobre cómo afrontar las náuseas matutinas, el estreñimiento o las agruras? Al dorso de la misma hoja de papel pueden escribir un a señal de que alguien quizás tenga depresión prenatal.

NE LESSON CODE MN-000-15
A More Comfortable Pregnancy
Lesson Survey Form – Staff

Local Agency # _____

Date: _____

1. Was the lesson easy to read and follow?

- a. yes b. no

What changes would you suggest for improving the lesson? _____

2. Was participant feedback:

- a. positive
b. negative
c. indifferent

3. Was the Spanish translation appropriate for your participants?

- a. yes b. no

4. Do you plan to use this lesson again?

- a. yes b. no

Comments: _____

5. Additional comments: _____

Note about New Lesson Survey Forms:

The first few times a new lesson is presented, staff and participants need to complete the survey forms attached at the end of this lesson. Please note that the *Staff Survey Form* is different from the *Participant Survey Form*. Only 10-20 participant surveys need to be completed. Please mail completed new lesson surveys to:

Delores Preece
Texas Department of Health
Nutrition Education/Clinic Services Unit
Nutrition Services Section
1100 W. 49th Street, Mail Code 1933
Austin, Texas 78756

NE LESSON CODE MN-000-15

Un embarazo más cómodo

Encuesta del participante

1. **Soy: (Puede marcar más de una respuesta)**
 - a. Una mujer embarazada
 - b. Una mujer que amamanta
 - c. La mamá de un bebé
 - d. La mamá de un niño
 - e. Un familiar o amigo

2. **¿Qué tanto le gustó la lección?**
 - a. Mucho
 - b. Un poco
 - c. No me gustó

3. **¿Piensa usar esta información?**
 - a. Sí
 - b. No

4. **¿Cree que esta es una buena lección que debe utilizar WIC?**
 - a. Sí
 - b. No

¿Por qué? _____

5. **¿Qué fue lo más útil que aprendió en la charla de hoy?**

Comentarios: _____

¡Gracias por sus comentarios!

Alguien con quien hablar durante el embarazo

A continuación encontrará algunos lugares con los que se puede comunicar si se siente triste y necesita ayuda adicional. Su doctor, clínica o nutricionista de WIC también está disponible para ayudarle.

Llame al 211. Pueden enviarla a muchos servicios en su región de Texas: atención médica, WIC, ayuda económica o ayuda para tratar estas emociones.

1-800-733-6667 (800-PPD-MOMS): con gusto charlarán con usted si se siente triste o sus emociones están fuera de control.

National Hopeline Network 1-800-784-2433 ó National Suicide Prevention Lifeline 1-800-273-8255

Línea Nacional Contra la Violencia Doméstica 1-800-799-7233 ó www.ndvh.org: le ayudarán si no se siente segura o cómoda con su pareja o su familia.

Alguien con quien hablar durante el embarazo

A continuación encontrará algunos lugares con los que se puede comunicar si se siente triste y necesita ayuda adicional. Su doctor, clínica o nutricionista de WIC también está disponible para ayudarle.

Llame al 211. Pueden enviarla a muchos servicios en su región de Texas: atención médica, WIC, ayuda económica o ayuda para tratar estas emociones.

1-800-733-6667 (800-PPD-MOMS (800-733-6667): con gusto charlarán con usted si se siente triste o sus emociones están fuera de control.

National Hopeline Network 1-800-784-2433 ó National Suicide Prevention Lifeline 1-800-273-8255

Línea Nacional Contra la Violencia Doméstica 1-800-799-7233 ó www.ndvh.org: le ayudarán si no se siente segura o cómoda con su pareja o su familia.