


Consideraciones sobre la psicoprofilaxis obstétrica en la adolescencia

Considerations on the obstetric psicoprofilaxis in the adolescence

Dra. Mayalín García Bellocq^{1,*,**}  <https://orcid.org/0000-0001-5249-7192>
Dra. Jayne Peñate Brito^{1,**,*}
Dr. Alain Sánchez Bermúdez^{1,**,*}
Lic. Andriana Mella Rodríguez^{1,**,*}
Lic. Armando Estrada García^{1,**,*}

¹ Universidad de Ciencias Médicas de Matanzas. Cuba.

*Autor de la correspondencia: mayelingb.mtz@infomed.sld.cu

RESUMEN

A pesar del desarrollo del programa materno infantil en Cuba existe un gran número de adolescentes que se embarazan, a lo que se adiciona la gran atención que se brinda al programa materno infantil, por lo que muchos médicos limitan a la embarazada al reposo, sobre todo si se trata de una adolescente y esto trae como consecuencia que generalmente se enfrentan al parto sin un entrenamiento previo. Por la importancia de este tema en materia de salud materno infantil, se realizó este trabajo con el propósito de hacer reflexionar a todos los integrantes del programa y aumentar el nivel de conocimientos de los profesionales sobre las ventajas de la psicoprofilaxis obstétrica en las gestantes adolescentes, así como fomentar un trabajo en equipo para de esta manera conseguir el máximo beneficio de las madres adolescentes, los bebés y sus familias. Una gestante adolescente preparada es una gestante colaboradora con un parto en las mejores condiciones físicas y psíquicas, para así lograr así un hijo sano, fuerte y la felicidad más grande de su vida.

Palabras clave: psicoprofilaxis obstétrica, adolescentes, madres, gestantes, materno infantil.

SUMMARY

Despite the development of the maternal and child program in Cuba, there are a large number of teenagers who become pregnant to which is added the great attention that is given to the maternal and child program, so many doctors limit the pregnant woman to rest, especially if It is a teenage girl and this brings as a consequence that they generally face childbirth without prior training. Due to the importance of this topic in maternal and child health, this work was carried out with the purpose of making all the members of the program reflect and increase the level of knowledge of professionals about the advantages of obstetric psychoprophylaxis in pregnant adolescents, as well as encouraging teamwork to obtain the maximum benefit from teenage mothers, babies and their families. A pregnant pregnant woman is a pregnant collaborator with a birth in the best physical and psychic conditions, thus achieving a healthy, strong child and the greatest happiness of her life.

Key words: obstetric psicoprofilaxis in adolescents, adolescent mothers, adolescents pregnant.

Recibido: 07/04/2018

Aceptado: 09/12/2019.

INTRODUCCIÓN

El embarazo es una de las etapas más importantes en la vida de la mujer, no importa si se trata de una madre primeriza o si estás pasando por su tercer embarazo, cada embarazo representa nuevos retos.

La gestación es una etapa especial para cada mujer, independientemente de su situación personal, médica o socio-cultural. La adaptación a los cambios físicos, emocionales y cognitivos, van a tener una respuesta diferente influenciada por las características psicológicas, las perspectivas, el entorno y la edad de la gestante.

La psicoprofilaxis obstétrica (PPO) no solo incluye dar información esencial acerca del embarazo y del parto. Más allá de los temas sobre cómo dar de lactar y los cuidados de un recién nacido, los ejercicios prenatales también forman un espacio importante durante las sesiones en la embarazada adolescente.^(1,2)

La adolescencia es una etapa de la vida del ser humano en la cual suceden cambios sistemáticos relacionados con las actitudes asumidas por los jóvenes en los aspectos psicológicos, fisiológicos, socioculturales y biológicos.

Teniendo en cuenta todos los cambios que ocurren en las jóvenes adolescentes es indispensable que se realice una correcta dispensarización para llevar a cabo la atención integral a la joven adolescente y así propiciar la psicoprofilaxis del embarazo en esta etapa.⁽¹⁾

Durante la pubertad la curiosidad por conocer sobre su sexualidad aumenta y es en estos momentos cuando quieren esclarecer todas sus dudas. Por eso en esta etapa es tan importante la labor del médico y enfermera de la familia en los círculos de adolescentes donde se puede orientar a estos jóvenes con respecto a los cambios sexuales, las transformaciones físicas, el momento social en el cual se desarrollan, el equilibrio entre los diferentes intereses, motivaciones y aspiraciones.

A la gestante muchos la tratan como una enferma, siendo limitada al reposo y no se le permite la participación de ningún tipo de trabajo físico o ejercicio vigoroso, sobre todo si se trata de un embarazo en la adolescente el cual constituye un problema de salud; ya que es una etapa en que no existe la madurez necesaria para cumplir el rol de madre, lo cual repercute en el desarrollo físico, psíquico y social.

Esto a su vez causa la deserción escolar y el número de jóvenes que dejen sus estudios por embarazos muy tempranos es notable. Sin dudas se afecta el futuro de ella y sus descendientes.^(1,2)

Si se lograra una preparación integral de la gestante adolescente que incluya: información, entrenamiento físico y soporte psico-afectivo, propiciáramos mayores motivaciones, tranquilidad y expectativas positivas, lo cual se traduce en una palabra clave que es la seguridad, disminuyendo la ansiedad y temor respecto del parto.⁽³⁾

El médico de la familia debe prescribir la utilización del ejercicio físico en el curso normal de la gravidez. Los ejercicios pueden recomendarse a todas las gestantes adolescentes sanas a partir de su primera visita al consultorio médico. Estos deben indicarse teniendo en cuenta las particularidades del organismo femenino y de los procesos que transcurren en cada una de las jóvenes durante este período de gravidez. El licenciado en cultura física conjuntamente con la enfermera debe organizar el programa de ejercicios físicos, con el objetivo de fortalecer el organismo en general y propiciar la profilaxis de la debilidad del parto.

Los que realizan el control prenatal a gestantes adolescentes son los máximos responsables en indicar la psicoprofilaxis y velar porque esta se cumpla como otra indicación más del programa.

El objetivo de este trabajo es hacer reflexionar a los profesionales del equipo de trabajo del programa materno infantil para aumentar el nivel de conocimientos sobre las ventajas de la psicoprofilaxis en la adolescente y así unificar criterios con la finalidad que el personal que integre el PAMI pueda trabajar en equipo, con calidad y de esta manera, conseguir el máximo beneficio para las adolescentes, las madres adolescentes, los bebés, sus familias y aumentar la asistencia de estas gestantes a los cursos de psicoprofilaxis teniendo en cuenta que una gestante adolescente preparada es una gestante colaboradora.

DESARROLLO

El nacimiento de un bebé es un momento feliz y esperado, pero frente al cual muchas mujeres y sus parejas, sienten temor; sobre todo cuando se trata de adolescentes que no están preparadas tanto físicas como psicológicamente. Por eso, en el taller de preparación para el parto (psicoprofilaxis) se procura que la adolescente adquiera confianza, al entender que dar a luz es un proceso sano y natural, el cual se realiza mejor cuando se ha contado con una preparación adecuada.⁽¹⁾

La gestación es una etapa especial para cada mujer, independiente de su situación personal, médica o socio-cultural. La adaptación a los cambios físicos, emocionales y cognitivos, van a tener una respuesta diferente influenciada por las características psicológicas, las perspectivas, el entorno y la edad de la gestante. Podría ser una vivencia positiva y feliz, aún con una serie de expectativas y temores, o en otras situaciones, podría tratarse de una jornada negativa y llena de conflictos como es el caso de las adolescentes.^(1,2)

En Cuba la atención prenatal constituye uno de los objetivos básicos del Programa Materno Infantil y la psicoprofilaxis entrará dentro de las modalidades de rehabilitación basada en la comunidad, objetivo específico del Programa de Atención Integral a la familia, para lograr un embarazo en buenas condiciones y obtener un recién nacido saludable. Con la dispensarización se garantiza registrar, agrupar y controlar a las familias asignadas y así facilitar la observación permanente y dinámica de los individuos y grupos con el objetivo de controlar riesgos y daños a la salud individual y colectiva.

La gestante adolescente es atendida con mayor cuidado que las demás. Cuba no está exenta de esto a pesar del desarrollo del programa materno infantil ya que existe gran atención sobre el mismo que provoca que la mayoría de las mujeres que se enfrentan al parto lleguen sin un entrenamiento previo por el temor de mandarlas a realizar ejercicios físicos.^(1,2)

Todas las familias recorren un proceso de desarrollo en el cual se distinguen etapas o fases marcadas por la ocurrencia de acontecimientos significativos de la vida. La segunda etapa de extensión es la más larga del ciclo en la cual ocurren gran variedad de cambios en la familia influidos por el crecimiento y desarrollo de los hijos. Una prueba difícil pasa la familia cuando encara la edad adolescente de los hijos, sin dudas es uno de los períodos más complejos ya que ellos comienzan a oponerse a la autoridad de los padres y a desafiar las normas hasta ahora establecidas.^(1,3)

La llegada al hogar de un hijo de madre adolescente es un acontecimiento grandioso para toda la familia, pero que genera una crisis por el enfrentamiento con este acontecimiento situacional por lo que para que se logre con éxito este regalo requiere de una serie de orientaciones a la embarazada y la familia en general por parte de un equipo multidisciplinario el cual encontramos en las áreas de salud.⁽⁴⁾

La psicoprofilaxis obstétrica familiar es mucho más que una preparación motora, es la preparación global, integral, teórica, física y psicoafectiva, que se brinda durante la gestación, parto y/o postparto que también fortalece la participación y rol activo del padre. Entra dentro de las modalidades de rehabilitación basada en la comunidad, estrategia de la atención primaria de salud, para lograr un embarazo en buenas condiciones y obtener un recién nacido saludable.^(2,3)

La psicoprofilaxis para las embarazadas adolescentes desde las áreas de salud es importante ya que se logra incorporar a la familia en el tema, lo deseable es compartir todo. Si la embarazada comparte todos los cambios y sentimientos que se van produciendo en los meses de gestación disfrutará aún más de la maravillosa experiencia del embarazo.

Se debe adecuar el programa de psicoprofilaxis para este grupo poblacional, en su propio entorno para que el curso este dirigido no solo a la gestante sino también a toda la familia ya que la embarazada necesita comprensión, apoyo y amor. Brindarle esto y la posibilidad de un parto sin problemas es el primer objetivo de cualquier curso de psicoprofilaxis.⁽⁴⁾

Si existe carencia de conocimientos y prácticas de los profesionales de la atención primaria de salud para el manejo de la psicoprofilaxis en la gestante adolescente y su descendencia condicionando un riesgo, al dejarlas "desprotegidas" sin recibir una especial atención educativa que contribuya a percibir su responsabilidad ante la tarea de tener y educar a un hijo. Brindar una asistencia sanitaria de la más alta calidad impone la capacitación constante de los profesionales de la salud que atienden los grupos de población dispensarizados por el Sistema Nacional de Salud y, especialmente, los dirigidos a la atención a la salud integral de los adolescentes y jóvenes.

Por otra parte, las futuras madres adolescentes no están lo suficientemente preparada para enfrentar esta difícil tarea, por lo que requiere de su entrenamiento y capacitación por profesionales de la atención primaria de salud, que satisfagan sus necesidades educativas y garanticen una buena calidad de vida de la madre y del niño. Esta tarea se debe asumir con responsabilidad y prontitud si se desea un futuro saludable.^(4,5)

La psicoprofilaxis obstétrica familiar es un proceso médico pedagógico necesario mediante el cual se le reporta confianza a la gestante adolescente y su familia, reduciéndoles la tensión nerviosa que les provoca el temor causado por el desconocimiento sobre el estado de la gestante y el parto. Se trata de un programa por el que la gestante aprende que es exactamente el parto, como se desarrolla y que actitud debe tomar frente a él. Cómo utilizar la respiración adecuada en cada momento, cómo relajarse para hacer el parto más fácil, además de aliviar e evitar molestias que han de ir apareciendo de forma inevitable durante la gestación debido a los cambios fisiológicos normales en el sistema musculo esquelético y circulatorio. La preparación de la familia es importante ya que con el apoyo de una familia entrenada se logra un embarazo exitoso y una lactancia materna exclusiva. El conocimiento de los mitos y creencias en cada caso ayudará a proporcionar herramientas para estimular a la familia a que apoyen la lactancia, al otorgarle bases científicas sobre sus creencias.⁽⁶⁾

La madre adolescente se sentirá apoyada y confiada por la información que recibe de los diferentes especialistas en las clases teóricas como de los fisioterapeutas en las clases prácticas, además de otras gestantes que tengan experiencias y pueda intercambiar con ellas. Una madre adolescente informada es una madre colaboradora y tiende a estar más calmada durante el trabajo de parto. Además, el ejercicio la hace sentir más saludable.

El esposo de la gestante adolescente influye ya que se enseña a compartir las ansiedades de la pareja, se informa que hoy en día el embarazo y la paternidad empiezan con los dos de igual manera, le ayuda a saber cómo puede apoyar a la futura mamá en todo momento y saber manejar su situación emocional. Su presencia le da tranquilidad a la madre por lo tanto tiene que estar preparado. Además, apoya conscientemente con el proceso de la lactancia materna, los cuidados del bebé y colabora activamente en la planificación familiar.

El padre puede ser también un adolescente y entonces estaríamos frente a otro reto, en las clases prenatales el equipo de trabajo tendrá que realizar mayor esfuerzo para poder mostrarle la importancia del papel que él desempeñará, pues al familiarizarlo con el proceso del parto, les dará la oportunidad de apoyar eficazmente a la joven adolescente. Ellos pueden hablar libremente sobre todos sus problemas o ansiedades en relación a los acontecimientos que tienen lugar en el embarazo, o tendrán lugar después; y si están preocupados, probablemente encuentren seguridad y apoyo en el fisioterapeuta y en la compañía de otros futuros padres.⁽⁴⁾

Con la presencia de los futuros padres o de otro familiar cercano se logra que reciban la información necesaria para lograr superar la crisis familiar que el nacimiento de un niño genera en el grupo familiar por muy planificado que este sea, cómo enfrentar la depresión posparto presente en mayor o menor intensidad en todas las mujeres que por la maternidad, sufren modificaciones en su vida personal, psicosexual, laboral y social y en cuyo tratamiento desempeña una función, muy relevante ese esposo que debe ser afectuoso con su compañera, padre responsable y compañero cooperador.^(4,5)

No es un curso para aprender a ser buenos padres, sino una preparación para tener un embarazo, parto y postparto lo más fisiológico y ameno posible. Es decir, es una educación para lograr que la mujer embarazada y su pareja experimenten una vivencia completa, responsable y gratificante del nacimiento de su bebé hijo de adolescente.^(4,6)

El embarazo en adolescentes es de alto riesgo porque ellas no han terminado su maduración biológica, ni psicológica, por lo que tiene más probabilidades de hacer complicaciones y terminar en cesárea. Por lo tanto, son un grupo especial que se tomará como "una situación especial", que demanda una preparación prenatal integral y que requerirá una atención basada en sus necesidades específicas.

Si bien la mayoría de las adolescentes pueden biológicamente dar a luz bebés sanos corren más riesgos de presentar determinadas complicaciones si no recibieron un adecuado entrenamiento psicoprofiláctico.^(4,7)

Existe tendencia en la actualidad de la presencia de muchas adolescentes con hábitos nocivos como el consumo de tabaco, alcohol, drogas, mala alimentación que pudieran llegar al embarazo con ellos. Todos estos factores incrementarían los riesgos como el bajo peso al nacer, infecciones, dependencia química, desproporción céfalo pélvica, anemia, hipertensión entre otras por eso es recomendable comenzar desde el primer trimestre donde se tocarán temas teóricos de educación decisivos para la salud de la madre y el bebé como por ejemplo, sexualidad, higiene, vestuario, transportación, cuidados dentales, influencia de los hábitos tóxicos, lactancia materna, prevención de accidentes en los lactantes, así como también temas prácticos como técnicas de relajación y respiración.^(4,8)

La PPO en adolescentes requiere de una atención diferenciada, con un enfoque que permita reconocer todos los aspectos asociados, tales como: si fue una gestación planificada, si hubo o no pensamiento respecto al aborto, la presencia de mayores riesgos obstétricos y perinatales asociados a conductas no saludables, desinterés en la prole, falta de control prenatal, la posibilidad de no contar con la pareja, el riesgo de no concluir los estudios o la necesidad de trabajar.⁽⁸⁾

En el puerperio luego que el médico autorice también es importante el entrenamiento para fortalecer los músculos abdominales, la pelvis y el periné. Recordemos que sigue siendo una adolescente lo que ahora parida que también lleva una atención especial por todos los cambios que quedan en su cuerpo y las crisis que se pueden generar alrededor de ella.⁽⁹⁾

Una adolescente embarazada tiene más posibilidades de presentar complicaciones por lo que la psicoprofilaxis es de vital importancia para prevenirlas.

La psicoprofilaxis está dirigida por un equipo ampliado de especialistas los cuales cumplen diferentes objetivos para lograr con éxito llegar al final del embarazo con las condiciones óptimas, tener un parto fisiológico, evitar complicaciones postparto y asegurar un crecimiento y desarrollo del bebé satisfactorio.^(9,11)

El equipo debe estar conformado por un grupo de profesionales como son: especialista en medicina física y rehabilitación, especialistas en ginecología y obstetricia y en pediatría, médico y enfermera de la familia, licenciado en terapia física y rehabilitación, licenciado en terapia ocupacional, licenciado en nutrición y psicóloga, para de esta forma lograr el equilibrio físico y psíquico de la adolescente.

En ocasiones este servicio que se brinda a las gestantes adolescentes no es indicado por los profesionales de la salud por no tener los conocimientos necesarios sobre el tema, por lo que tenemos gran cantidad de gestantes con riesgo de prematuridad, partos pre términos y en ocasiones altos índices de cesáreas.

Si se lograra capacitar al 100 % de los médicos y enfermeras de la familia se lograrían grandes beneficios, ya que ellos son los encargados de brindar información oportuna y obligatoria a todas las adolescentes para que acudan a psicoprofilaxis.

Con la adolescente embarazada se debe lograr un buen entrenamiento psicofísico en el transcurso del embarazo, cooperará mejor con las indicaciones del especialista en ese momento, sabrá distribuir sus fuerzas durante todo el proceso y se recuperará mejor del mismo, lo que será muy positivo para poder dar una mayor atención al bebé, principalmente en la recuperación para esa primera lactancia materna que es tan importante.

Objetivos generales de la psicoprofilaxis en las adolescentes:^(12,13)

1. Romper con el circuito terro-tensión-dolor.
2. Educar a la gestante en el principio de que el embarazo no es una enfermedad.
3. Capacitar a la gestante en aspectos teóricos, físicos y psicológicos, acerca de los cambios fisiológicos del embarazo y puerperio y de cómo afrontarlos.
4. Estimular la participación activa de la gestante durante el trabajo de parto y parto.

5. Fomentar la participación y acompañamiento de la pareja durante la preparación prenatal.
6. Capacitar a las gestantes para el cuidado del recién nacido.
7. Capacitar a las gestantes para la estimulación del bebé.
8. Promover la lactancia materna.
9. Promover la elección de un método de planificación familiar postparto.

En la etapa prenatal: ^(14,15)

- Mantiene activa a la gestante durante esta etapa y eleva su autoestima.
- Alivia el estreñimiento
- Crea hábitos posturales correctos.
- Fortalece la musculatura y articulaciones comprendidas durante esta etapa (abdominal, espalda baja y del suelo pélvico).
- Adiestra la respiración necesaria a poner en práctica durante el trabajo de parto y el parto en sí.
- Mejora tu estado general y fortalece tu corazón y vasos sanguíneos
- Da mayor flexibilidad a los tejidos y articulaciones involucrados en el trabajo de parto.

En el parto:

- Ejercita la respiración adecuada, para mantener oxigenada al feto hasta la expulsión.
- Dosifica los esfuerzos combinándolos con la relajación efectiva entre las contracciones, que permitan la recuperación y eviten el cansancio y la fatiga.
- Tener un parto rápido.
- Disminuye las posibilidades de parto distócico y cesárea.

En el puerperio:

- Se restablece el tono muscular de las dimensiones tendinosas y del equilibrio postural.
- Aumenta la vitalidad.
- Contribuye a evitar estados de tensión al hacerlos más conscientes de su cuerpo.
- Ayuda a controlar el aumento de peso innecesario.
- Previene la aparición de venas varicosas, trombosis.
- Te ayuda a perder el peso luego del nacimiento de tu bebé.

Como todo tratamiento también tiene contraindicaciones.⁽¹⁶⁾

- Insuficiencia cervical o cerclaje.
- Antecedentes de aborto espontáneo habitual.
- Riesgo de parto prematuro.
- Embarazo con gemelos, trillizos o más y tener riesgo de parto prematuro
- Ruptura de membranas (ruptura de la fuente).
- Pre eclampsia o presión arterial alta inducida por el embarazo.
- Anemia severa.
- Infecciones agudas.

No debemos pasar por alto algunas observaciones de carácter inviolable.⁽¹⁷⁾

- Las gestantes adolescentes deben de ser estudiadas y controladas por su médico quien determinará si pueden o no realizar actividad física.
- El entrenamiento debe ser dosificado.
- Ante cualquier síntoma de pérdida de líquido, molestias o dolor se debe detener la actividad física.
- La actividad física resulta beneficiosa siempre que la paciente no esté descompensada.

CONCLUSIONES

La psicoprofilaxis obstétrica para adolescentes debe ser una prioridad desde el inicio del embarazo como parte de su atención especial y diferenciada. Es indispensable capacitar a los profesionales y unificar criterios sobre el tema para lograr el entrenamiento de las gestantes adolescentes desde las etapas iniciales del embarazo bajo un clima de confianza y seguridad lo cual llevará a un desarrollo normal del embarazo, parto y puerperio como un acontecimiento fisiológico, natural y las mejores condiciones físicas y psíquicas, logrando así un hijo sano, fuerte y la felicidad más grande de su vida.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Yábar Peña M. La Psicoprofilaxis Obstétrica en gestantes adolescentes: características y beneficios integrales. Horiz Méd [Internet]. 2014 [citado 03/03/2018]; 14(2): 39-44. Disponible en: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-558X2014000200008
2. Vidal Martí A, Reyes López MM, Fernández Rabasa Y, et al. Preparación psicofísica para el parto: seguridad y satisfacción a las gestantes. Medisur [Internet]. 2012 [citado 03/02/2018]; 10(1). Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-897X2012000100003
3. Morales S, García Y, Agurto M, Benavente A. La psicoprofilaxis obstétrica y la estimulación prenatal en diversas regiones del Perú. Horiz Méd [Internet]. 2014 [citado 13/03/2018]; 14(1): 42-8. Disponible en: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-558X2014000400010
4. Alonso Uría RM, Rodríguez Alonso B. Necesidades de conocimientos de profesionales de la salud sobre la atención a la gestante y madre adolescente. Rev Cubana Med Gen Integr [Internet]. 2014 [citado 03/03/2018]; 30(2) Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252014000200004

5. Hrešanová E. The Psychoprophylactic Method of Painless Childbirth in Socialist Czechoslovakia: from State Propaganda to Activism of Enthusiasts. *Medical History*. 2016; 60(4):534-56. Citado en PubMed; PMID: 23755700.
6. Morales Alvarado SY. Características de las gestantes que recibieron psicoprofilaxis obstétrica de emergencia en el sector privado como una alternativa en su atención integral. *Horiz Méd [Internet]*. 2015[citado 15/03/2018]; 15(1):61-6. Disponible en: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S1727-558X2015000100009&script=sci_abstract
7. Solís Linares HH, Morales Alvarado SY. Impacto de la Psicoprofilaxis Obstétrica en la reducción de la morbilidad y mortalidad materna y perinatal. *Horiz Méd [Internet]*. 2012[citado 19/03/2018]; 12(2):47-50. Disponible en: http://www.medicina.usmp.edu.pe/horizonte/2012_II/Art8_Vol12_N2.pdf
8. Reyes Méndez AM. Factores asociados a la deserción de las sesiones educativas de psicoprofilaxis obstétrica en primigestas atendidas en el Instituto Nacional Materno Perinatal 2014 [Internet]. Lima: Repositorio de Tesis Digitales[citado 03/03/2018]; 2015. Disponible en: <http://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/cybertesis/4013>
9. Cramer H, Frawley J, Steel A, et al. Characteristics of women who practice yoga in different locations during pregnancy. *BMJ Open*. 2015; 5(8): e008641. Citado en PubMed; PMID: PMC455076.
10. Cramer H, Frawley J, Steel A, et al. Characteristics of women who practice yoga in different locations during pregnancy. *BMJ Open*. 2015; 5(8): e008641. Citado en PubMed; PMID: PMC455076
11. Podgurski MJ. Elisabeth Bing Is a Treasure: Personal Reflections on a Life in Birth. *J Perinatal Educat*. 2014; 23(4):169-71. Citado en PubMed; PMID: PMC4235059.
12. Vásquez-Montero M, Soto J, Pisconte B, et al. Nutrición y embarazo: explorando el fenómeno en Pachacútec, Ventanilla-Callao. *Rev Peru Epidemiol [Internet]*. 2013[citado 16/02/2018]; 17(1):1-4. Disponible en: <https://www.semanticscholar.org/paper/Nutrici%C3%B3n-y-embarazo%3A-explorando-el-fen%C3%B3meno-en-V%C3%A1squez-Montero-Soto/1f80fa43e8eb1ba064c01d7d8af2fdbe7017a47f>
13. Voellmin A, Entringer S, Moog N, et al. Maternal positive affect over the course of pregnancy is associated with the length of gestation and reduced risk of preterm delivery. *J Psychosom Res*. 2013; 75(4): 336-40. Citado en PubMed; PMID: 24119939.
14. Scheyer K, Urizar GG. Altered stress patterns and increased risk for postpartum depression among low-income pregnant women. *Arch Womens Ment Health*. 2016; 19(2): 317-28. Citado en PubMed; PMID: 4754170.
15. Koubaa S, Hällström T, Brismar K, et al. Biomarkers of nutrition and stress in pregnant women with a history of eating disorders in relation to head circumference and neurocognitive function of the offspring. *BMC Pregnancy Childbirth*. 2015 Nov 27; 15: 318. Citado en PubMed; PMID: 26613953.

16. Spyridou A, Schauer M, Ruf-Leuschner M. Prenatal screening for psychosocial risks in a high risk-population in Peru using the KINDEX interview. BMC Pregnancy Childbirth. 2016; 16: 13. Citado en PubMed; PMID: 26801404.

17. Koushede V, Brixval CS, Thygesen LC, et al. Antenatal small-class education versus auditorium-based lectures to promote positive transitioning to parenthood - A randomised trial. PLoS One. 2017; 12(5): e0176819. Citado en PubMed; PMID: 28464006.

**Todos los autores participaron en la preparación del artículo.

Conflictos de interés

Los autores declaran que no existen conflictos de interés.