



**Estrategias de afrontamiento empleadas por las mujeres durante el periodo posparto  
para el mantenimiento de la lactancia materna.**

Laura Natalia Bejarano Bernal

21461924653

**Universidad Antonio Nariño**

Facultad de Enfermería

Neiva, Colombia

2023

**Estrategias de afrontamiento empleadas por las mujeres durante el periodo posparto  
para el mantenimiento de la lactancia materna.**

LAURA NATALIA BEJARANO BERNAL

Proyecto de grado presentado como requisito parcial para optar al título de:  
Enfermera (o)

Tutora:

Piedad Constanza Barrera Msc.

Línea de investigación: Gestión del cuidado en el contexto clínico.

Grupo de Investigación Innovación y Cuidado

Sublínea de investigación: Cuidado de enfermería en salud mental y psiquiatría.

**Universidad Antonio Nariño**

Facultad de Enfermería

Neiva, Colombia

2023

**NOTA DE ACEPTACIÓN**

El trabajo de grado titulado

\_\_\_\_\_.

Cumple con los requisitos para optar

Al título de \_\_\_\_\_.

\_\_\_\_\_

Firma del Tutor

\_\_\_\_\_

Firma Jurado Firma Jurado

Ciudad, Día Mes Año.

## Contenido

<b>Resumen</b>	<b>4</b>
<b>Abstract</b>	<b>4</b>
<b>1.</b>	<b>7</b>
<b>2.</b>	<b>9</b>
<b>3.</b>	<b>11</b>
<b>3.1.</b>	<b>11</b>
<b>3.2.</b>	<b>11</b>
<b>3.3</b>	<b>13</b>
<b>3.4</b>	<b>13</b>
<b>3.5</b>	<b>13</b>
<b>4.</b>	<b>14</b>
<b>4.1.</b>	<b>14</b>
<b>4.2.</b>	<b>14</b>
<b>5.</b>	<b>15</b>
<b>5.1.</b>	<b>15</b>
<b>5.2.</b>	<b>16</b>
<b>5.3.</b>	<b>16</b>
<b>5.4.</b>	<b>17</b>
<b>5.5.</b>	<b>17</b>
<b>5.5.1.</b>	<b>17</b>
<b>5.5.2.</b>	<b>20</b>
<b>5.6.</b>	<b>21</b>
<b>5.7.</b>	<b>22</b>
<b>5.8.</b>	<b>23</b>
<b>6.</b>	<b>23</b>
<b>7.</b>	<b>26</b>
<b>7.1.</b>	<b>¡Error! Marcador no definido.</b>
<b>8. Discusión</b>	<b>32</b>
<b>8.1. Categoría 1. Estrategias de afrontamiento y salud mental en el posparto</b>	<b>32</b>
<b>8.2. Categoría 2. Influencia de factores externos y contextuales en el afrontamiento</b>	<b>36</b>
<b>8.2. Categoría 3. Afrontamiento y bienestar materno en relación con prácticas de lactancia materna</b>	<b>41</b>
<b>9. Conclusiones</b>	<b>47</b>
<b>10.</b>	<b>68</b>
<b>11. Referencias Bibliográficas</b>	<b>52</b>
<b>12. Diseño administrativo</b>	<b>64</b>
<b>12.1. Presupuesto</b>	<b>64</b>
<b>12.2. Cronograma</b>	<b>66</b>

## Resumen

**Introducción:** El período posparto es una fase crítica en la vida de una mujer, marcada por numerosos cambios físicos y emocionales. Uno de los desafíos más significativos que enfrentan las madres durante esta etapa es el mantenimiento de la lactancia materna.

**Objetivo:** Describir las estrategias de afrontamiento empleadas por las mujeres durante el periodo posparto para el mantenimiento de la lactancia materna.

**Metodología:** La metodología de este estudio consiste en una revisión narrativa de la literatura, en la cual se realizaron los siguientes pasos: identificación del problema, búsqueda de bibliografía, evaluación de datos, análisis de datos y presentación, a partir de los planteamientos de Whittemore y Knafl. Se salvaguardaron los aspectos éticos, en especial lo relacionado con la adecuada referenciación bibliográfica y respeto por la propiedad intelectual de los documentos consultados.

**Resultados:** Se encontraron 26 artículos científicos relacionados con la temática de estudio, lo que constituye el 76,92% del total. Le sigue Google Académico, que, aunque menor en comparación, sigue siendo significativo con 4 documentos, o el 15,38% del total. Las bases de datos SciElo y Dialnet tienen una representación mínima, cada una con 1 documento, que representa el 3,85% del total.

**Conclusiones:** el posparto es una etapa de profundos cambios, adaptaciones y desafíos para las mujeres. Los estudios subrayan la imperante necesidad de un enfoque más inclusivo y adaptativo hacia la salud materna.

**Palabras claves:** Conducta de afrontamiento, Lactancia Materna, Estrategias de afrontamiento, depresión posparto. fuente: (DeCS – BVS).

## **Abstract**

**Introduction:** The postpartum period is a critical phase in a woman's life, marked by numerous physical and emotional changes. One of the most significant challenges that mothers face during this stage is maintaining breastfeeding.

**Objective:** Describe the coping strategies used by women during the postpartum period to maintain breastfeeding.

**Methodology:** The methodology of this study consists of a narrative review of the literature, in which the following steps were carried out: identification of the problem, literature search, data evaluation, data analysis and presentation, based on Whittemore's approaches. and Knafl. Ethical aspects were safeguarded, especially those related to adequate bibliographic referencing and respect for the intellectual property of the documents consulted.

**Results:** 26 scientific articles related to the study topic were found, which constitutes 76.92% of the total. It is followed by Google Scholar, which, although smaller in comparison, is still significant with 4 documents, or 15.38% of the total. The SciElo and Dialnet databases have a minimum representation, each with 1 document, which represents 3.85% of the total.

**Conclusions:** the postpartum period is a stage of profound changes, adaptations and challenges for women. The studies highlight the urgent need for a more inclusive and adaptive approach to maternal health.

**Keywords:** Coping behavior, Breastfeeding, Coping strategies, postpartum depression.  
source: (DeCS – BVS).

## INTRODUCCIÓN

El período posparto es una fase crítica en la vida de una mujer, marcada por numerosos cambios físicos y emocionales. Uno de los desafíos más significativos que enfrentan las madres durante esta etapa es el mantenimiento de la lactancia materna. La lactancia materna es fundamental para la salud y el bienestar tanto de la madre como del recién nacido, ya que proporciona una nutrición óptima y fortalece el vínculo emocional binomio madre e hijo. Para enfrentar los desafíos y superar las barreras que pueden surgir en el proceso de amamantar, las mujeres recurren a diversas estrategias de afrontamiento.

Estas estrategias pueden abarcar desde la búsqueda de apoyo emocional y educación sobre la lactancia, hasta la adopción de métodos para aliviar el dolor y la fatiga. Teniendo en cuenta lo anterior, en esta revisión narrativa se busco describir las estrategias de afrontamiento empleadas por las mujeres durante el periodo posparto para el mantenimiento de la lactancia materna. El presente documento expone el proceso de investigación, análisis así como los resultados obtenidos.

## **1. Justificación.**

Durante el periodo posparto, la mujer puede padecer experiencias emocionales y cambios físicos que alcanzan a tener un gran impacto en la capacidad del mantenimiento y la calidad de la lactancia (1), conllevando a generar consecuencias negativas tanto para la madre como el recién nacido, los retos durante la lactancia materna son variados; transitar desde los síntomas físicos como: la hipogalactia, la congestión mamaria, dolor en los pezones, de espalda y alteraciones de sueño; que contribuyen a ocasionar problemas de salud mental, aumenta el riesgo de trastornos de ansiedad y pánico(2).

Por lo tanto el afrontamiento en general durante esta etapa se orienta en minimizar los riesgos de malestar para la madre, tanto en sus esferas físicas como psicológicas, y así prevenir la ocurrencia de otras complicaciones y mejorar su calidad de vida cuando se presenta alguna alteración. Existen varias estrategias de afrontamiento que pueden ayudar a optimizar las condiciones físicas y psicológicas de las madres y prevenir otras complicaciones(3). La terapia cognitivo-conductual es una de las principales estrategias, ya que ayuda a las mujeres a identificar y cambiar los patrones de pensamiento y comportamiento que pueden significar un riesgo para su salud(4). El apoyo social también es importante, ya que puede ayudar a reducir el aislamiento y el sentimiento de soledad. El ejercicio y la alimentación saludable son estrategias importantes para mejorar la salud física y emocional. En resumen, durante el periodo posparto, las mujeres pueden apoyarse en varias estrategias efectivas que pueden ayudarlas a recuperarse y disfrutar de la maternidad(3) con todos los beneficios que se derivan de ella. Se destaca que, las revisiones de literatura son de gran importancia en la disciplina de enfermería, ya que permiten identificar y evaluar la evidencia disponible sobre un tema



específico, lo que a su vez permite tomar decisiones informadas y basadas en la mejor evidencia disponible (6); es de destacar que el modelo de afrontamiento y adaptación de Callista Roy (5) brinda un marco teórico útil para comprender cómo las mujeres pueden enfrentar y superar el periodo postparto y el mantenimiento de la lactancia materna.

El presente trabajo se enmarca en el Plan Decenal de Lactancia Materna y Alimentación Complementaria para el periodo 2021-2030 (7), el cual tiene como objetivo contribuir al desarrollo integral y mejorar la práctica de la lactancia materna y la alimentación complementaria adecuada para los niños y niñas durante los primeros años de vida en todo el territorio nacional. Así mismo, apoya la iniciativa de las Instituciones Amigas de la Mujer y la Infancia (IAMI), respaldadas por el Ministerio de Salud y de la Protección Social y UNICEF (8), que apoya a las instituciones de salud, al personal médico y a los grupos comunitarios en temas relacionados con la salud y la nutrición de madres y niños.

En este sentido, es importante profundizar en el conocimiento de cómo las estrategias de afrontamiento influyen en el proceso de lactancia materna y cómo las madres pueden adaptarse para mejorar la calidad de la lactancia y, por tanto, la salud de su hijo o hija.

## **2. Planteamiento del Problema.**

La lactancia materna está reconocida como la acción innata de alimentación a las niñas y niños con el alimento producido por la madre, conocido como leche materna. Este, además de ser la mejor opción que se le puede ofrecer al bebé en su primera hora de vida, es también un factor importante que influye en el desarrollo de cualquier sociedad principalmente porque ofrece beneficios que ningún otro alimentos proporciona; se considera fundamental y de primera prioridad para el crecimiento y desarrollo de los recién nacidos y niños a nivel mundial, además es un indicador fundamental para alcanzar los objetivos mundiales en nutrición, salud y supervivencia; la OMS y el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) han recomendado que la LM se inicie durante la primera hora de vida de todo recién nacido, y se conserve de forma exclusiva durante los primeros seis meses de vida; continuándose mínimo, hasta los dos años o más, con alimentos complementarios sanos y adecuados (7). Sin embargo, según la OMS para el año 2022 en el mundo tan solo el 44% de los niños menores de 6 meses fueron alimentados con LME(8).

La LM tiene beneficios no solo para quien la recibe, sino también proporciona ventajas para la madre, incluyendo la reducción del riesgo de aparición de enfermedades crónicas cardiovasculares (10,11) hemorragias postparto, disminución del riesgo de desarrollar cáncer de mama y ovario (12,13). Así como que el proceso de lactancia materna puede ser una experiencia gratificante y emocionalmente satisfactoria para la madre(14), contribuyendo a la salud materna y previniendo la presencia de depresión y finalización de la lactancia materna.

A pesar de ser una indicación mundial, se observa que tan solo el 44% de los recién nacidos han iniciado la lactancia materna en la primera hora de vida; el 40% de los menores de seis meses son alimentados exclusivamente con leche materna y el 45% de los niños de dos años siguen alimentándose con leche materna (15).

Durante el periodo posparto, se presentan una serie de cambios hormonales, físicos y psicológicos que repercuten en el bienestar de la puérpera; la depresión posparto es una condición que puede afectar a las mujeres después del nacimiento de un bebé y se caracteriza por una sensación persistente de tristeza, ansiedad y desesperanza(16). Aunque es común que las madres experimenten cambios de ánimo y ansiedad después del parto, la depresión posparto es diferente ya que sus síntomas son más intensos y duraderos. Esta condición puede interferir en la capacidad de la madre para cuidar de su bebé, relacionarse con su pareja y llevar a cabo las actividades diarias(17). Se estima en el mundo, que este evento afecta a cerca del 10 al 15% de las madres en países con altos ingresos económicos y en países con medianos ingresos económicos, esta condición se refleja en el 20% de las mujeres, y en el 30% en países asiáticos(18). Generalmente, los síntomas de la depresión posparto pueden manifestarse alteraciones de sueño, falta de energía, irritabilidad entre otros que pueden durar aproximadamente siete meses (18).

En el país se ha evidenciado un gran reto el establecimiento y mantenimiento de la lactancia materna durante los primeros meses de vida pues, se ha identificado que sólo el 36,1% de las madres brindan dicha lactancia materna (21). En un estudio en Envigado durante el año 2022 se evidenció que lactancia materna es mantenida por aproximadamente 5 meses y es exclusiva en el 54% de las madres(22).

A raíz de lo anterior, es esencial comprender las estrategias de afrontamiento durante el periodo posparto, ya que esta es una práctica crucial para proporcionar la alimentación requerida en el desarrollo integral de los niños y niñas durante los primeros años de vida. Comprender cómo las madres pueden enfrentar y adaptarse a al periodo postparto con relación a la lactancia materna a través del enfoque teórico de afrontamiento y adaptación es esencial para desarrollar intervenciones más efectivas que aborden las necesidades específicas de cada madre y le brinden el apoyo y la orientación necesarios para superar los desafíos asociados con el mantenimiento de la lactancia materna eficaz.

Es por lo anterior que, se plantea la siguiente pregunta de investigación: ¿Cuáles son las estrategias de afrontamiento empleadas por las mujeres durante el periodo posparto para el mantenimiento de la lactancia materna reportadas en la literatura?

### **3. Marco Conceptual.**

#### **3.1. Periodo posparto.**

La etapa o periodo de posparto, es entendido fisiológicamente como el periodo que se presenta desde el final del alumbramiento hasta la total recuperación del organismo de la madre, comprende modificaciones progresivas de orden funcional y anatómico que hace que las modificaciones gravídicas regresen paulatinamente, mediante un proceso involutivo. En este proceso se encuentran cambios de signos, síntomas, alteraciones y creencias (22).

#### **3.2. Lactancia materna**

La lactancia materna es una práctica esencial que implica alimentar a un bebé con leche materna directamente del pecho de su madre. Es una forma natural de proveer nutrición y protección a los recién nacidos y bebés pequeños. Los expertos en salud, como la Organización Mundial de la Salud (OMS) y UNICEF, recomiendan la lactancia materna exclusiva durante los primeros seis meses de vida del bebé, lo que significa que el bebé debe recibir únicamente leche materna sin introducir ningún otro alimento o líquido, salvo medicamentos si son necesarios (27).

La leche materna es una fuente altamente nutritiva que contiene la combinación adecuada de proteínas, grasas, carbohidratos, vitaminas, minerales y anticuerpos, los cuales fortalecen el sistema inmunológico del bebé y lo protegen contra diversas enfermedades y alergias. Además de los beneficios nutricionales, la lactancia materna también contribuye a establecer un vínculo especial entre la madre y el bebé, brindando una sensación de seguridad y bienestar emocional (28).

La lactancia materna también ofrece beneficios para la madre, ya que ayuda en su recuperación tras el parto, disminuye el riesgo de ciertas enfermedades a largo plazo, como el cáncer de mama y ovario, y favorece el establecimiento de un lazo emocional con el bebé (29,30).

Es importante mencionar que la decisión de amamantar es personal y no todas las mujeres pueden o desean hacerlo. En situaciones donde la lactancia materna no sea posible o apropiada, existen alternativas seguras, como la leche de fórmula, que pueden proporcionar una nutrición adecuada para el bebé. Cada situación es única, y lo más importante es asegurar que el bebé reciba una alimentación adecuada y cuidados amorosos para un desarrollo

saludable (30).

### **3.3 Afrontamiento:**

El afrontamiento se definirá a la forma en que las personas resuelven o se enfrentan a situaciones estresantes de su vida (Lazarus, 2000). Con esta amplia definición se puede pensar que las reacciones emocionales como la ira, o la depresión, también forman parte del proceso general de afrontamiento que efectúa un organismo ante una situación demandante.

### **3.4 Estrategias de afrontamiento.**

Lazarus y Folkman (1984), dividen estas estrategias en dos grandes grupos:

- Centrado en el problema: subdivididas en Afrontamiento activo y Afrontamiento demorado.
- Centrado en las emociones.

Schwarzer & Knoll (2003), Determinaron teniendo en cuenta tanto el aspecto temporal como la calidad de la respuesta

- Coping reactivo, determinado como el conjunto de las habilidades utilizadas después de que se produzca un evento estresante
- Coping proactivo, como la capacidad de advertir y adelantar a una situación estresante que podría ocurrir.

### **3.5 Depresión posparto**

La depresión posparto se relaciona con síntomas psicológicos y alteración de patrones biológicos entre los cuales se observan: estado emocional lábil, cansancio y/o fatiga, trastornos del sueño y afectación de la reacción ante situaciones de estrés(31).

## **4. Objetivos**

### **4.1. General.**

Describir las estrategias de afrontamiento empleadas por las mujeres durante el periodo posparto para el mantenimiento de la lactancia materna.

### **4.2. Específicos.**

- Identificar las estrategias de afrontamiento empleadas por las mujeres durante el periodo posparto para mantener el acto de la lactancia materna.
- Determinar las características de las estrategias de afrontamiento en el establecimiento y mantenimiento de la lactancia materna en el periodo posparto.

## **5. Diseño Metodológico**

### **5.1. Tipo de estudio.**

La metodología de este estudio consiste en una revisión narrativa de la literatura, esta metodología se fundamenta en analizar artículos científicos publicados y resumir los hallazgos descritos de diversos estudios (38).

La revisión narrativa es un tipo de estudio de enfoque cualitativo que permite recopilar y sintetizar toda la información delimitada a los criterios de selección para actualizar e informar el estado actual de un tema estudiado y transmitir esos nuevos conocimientos al evaluar la literatura publicada. Además, se presenta un análisis exhaustivo de cada artículo seleccionado dando respuesta a la pregunta de investigación (39).

Para el análisis de los artículos se adoptó la metodología de Whitemore y Knafl que comprende de 5 etapas basadas en el marco teórico de Cooper las cuales permitieron establecer una secuencia más específica a una revisión narrativa de la literatura. Se utilizó este método para obtener mayor rigor y validez en la investigación, con menor posibilidad de sesgos asociados al describir de manera más específica los pasos de cada etapa (39).

A continuación se describen las etapas que guiaron el diseño de la revisión:

1. Identificación del problema. En este primer paso se definió la pregunta de investigación.
2. Búsqueda bibliográfica. Aquí se incorporó una metodología de búsqueda integral, con



el uso los conectores booleanos “OR”, “AND” y “NOT”, así como los términos clave (DeCS – MeSH).

3. Evaluación de datos. Se orientó en la autenticidad de los datos, la calidad metodológica, valor informativo y representatividad de los estudios.
4. Análisis de datos, proceso donde se identifican, analizan y comparan los datos.
5. Presentación, donde se sintetiza los hallazgos en un modelo que retrata de manera integral el proceso de integración y que describe las implicaciones para la práctica, la política y la investigación, así como las limitaciones de la revisión (39).

## **5.2. Identificación del problema.**

Identificación del Problema Según Whittmore y Knafl, esta etapa corresponde a la identificación clara del problema que se abordara durante la revisión y su propósito (39). De este modo, se dio respuesta al interrogante ¿Cuáles son las estrategias de afrontamiento empleadas por las mujeres durante el periodo posparto para el mantenimiento de la lactancia materna?.

## **5.3. Criterios de inclusión.**

- Documentos en español, inglés y portugués.
- Documentos contenidos en bases de datos PubMed, SciElo, Dialnet, Google Académico.

- Estudios científicos, originales, de investigación, descriptivos, experimentales, cuasiexperimentales sobre las estrategias de afrontamiento empleadas por las mujeres durante el periodo posparto para el mantenimiento de la lactancia materna.
- Estudios publicados en el periodo 2018 al 2023.
- Estudios de acceso a texto completo.

#### **5.4. Criterios de exclusión.**

- No se tuvieron en cuenta cartas al editor ni resúmenes de congresos científicos.
- No se tuvieron en cuenta fuentes secundarias, terciarias o literatura gris.
- Se excluirán artículos que contengan baja calidad metodológica y que fueran retractados.

#### **5.5. Búsqueda de Información.**

Se realizó una búsqueda exhaustiva de la literatura relevante utilizando una estrategia de búsqueda sistemática y una selección rigurosa de los estudios.

##### **5.5.1. Términos de la búsqueda de información.**

Para llevar a cabo la estrategia de búsqueda se usaron las siguientes palabras clave en términos DeCS (Descriptores en Ciencias de la Salud), relacionándolas entre sí a través de del operador booleano "AND". Esto permitió afinar los resultados y encontrar artículos que abordaran específicamente la lactancia materna desde una perspectiva metodológica (40).

Al usar el operador "AND", se realizó un proceso de filtrado más riguroso, descartando

documentos que no incluyeran todas las palabras clave buscadas. Esto ayudó a eliminar resultados que podrían ser irrelevantes o que no se ajustaran exactamente a lo que se estaba buscando. De esta manera, se evitó obtener una gran cantidad de documentos no relacionados que pudieran dificultar la búsqueda y el análisis posterior (40).

*Tabla 1. Relación de patrones de búsqueda de información.*

<b>Criterios de búsqueda en español</b>	<b>Criterios de búsqueda en inglés</b>	<b>Criterios de búsqueda en portugués</b>
“Adaptación Psicológica” AND “Periodo Posparto”	“Adaptation, Psychological” AND “Postpartum Period”	“Adaptação Psicológica” AND “Período Pós-Parto”
“Adaptación Psicológica” AND “conducta de afrontamiento” “Lactancia Materna”	“Adaptation, Psychological” AND “Breast Feeding”	“Adaptação Psicológica” AND “Aleitamento Materno”

Fuente: Elaboración propia.

Adicionalmente, se utilizarán los siguientes criterios de búsqueda, los cuales no se encuentran registrados dentro de los términos DeCS (Descriptores en Ciencias de la Salud):

*Tabla 2. Relación de patrones de búsqueda de información.*

<b>Criterios de búsqueda en español</b>	<b>Criterios de búsqueda en inglés</b>	<b>Criterios de búsqueda en portugués</b>
“Estrategias de afrontamiento” AND “Postparto”	"Strategies for coping" AND "Postpartum"	"Estratégias de enfrentamento" AND "Pós-parto"

Fuente: Elaboración propia.

Tabla 3. Relación de definiciones para los términos de búsqueda según DeCS.

Definición de los términos de búsqueda según DeCS-MeSH		
Descriptor	Denominaciones alternativas (otros idiomas, según DeCS)	Definición
Adaptación Psicológica	Inglés: Adaptation, Psychological Portugués: Adaptação Psicológica	“Un periodo de equilibrio que se presenta entre las necesidades internas y las exigencias externas, y los procesos usados en el logro de esta condición” (41).
Periodo Posparto	Inglés: Postpartum Period Portugués: Período Pós-Parto	En las hembras, periodo que sucede al PARTO (41).
Conducta de afrontamiento	Inglés: Adaptation, Psychological Portugués: Adaptação Psicológica	Un estado de equilibrio entre las necesidades internas y las exigencias externas, y los procesos utilizados en el logro de esta condición (41).
Lactancia Materna	Inglés: Breast Feeding Portugués: Aleitamento Materno	Nutrición de un lactante al mamar (41).
Estrategias de afrontamiento	Inglés: Coping strategies Portugués: Estratégias de enfrentamento	Recursos y respuestas que las personas emplean para enfrentar y adaptarse a situaciones estresantes o desafiantes, con el fin de restablecer el equilibrio y mantenimiento de la salud física y psicológica (31).

### **5.5.2. Fuentes de información.**

PubMed: base de datos en línea desarrollada por la Biblioteca Nacional de Medicina de EE. UU. (NLM), que proporciona referencias bibliográficas y resúmenes de artículos científicos en las ciencias biomédicas, de la salud y afines. Es ampliamente utilizado por profesionales de la salud y científicos para acceder a la literatura médica y realizar investigaciones (42).

SciELO: Scientific Electronic Library Online, es una biblioteca digital en línea que ofrece acceso gratuito a revistas científicas y académicas de América Latina, España, Portugal y otros países de habla hispana y portuguesa. SciELO tiene como objetivo promover el acceso abierto a la investigación y la difusión del conocimiento científico en áreas como la salud, las ciencias sociales, las ciencias exactas y las humanidades (42).

Dialnet: plataforma de acceso abierto que proporciona un catálogo completo de revistas científicas, tesis, libros y otros documentos académicos principalmente en español. Es una herramienta valiosa para estudiantes, investigadores y académicos interesados en acceder a la producción científica de diversas disciplinas.

Google Académico: herramienta de búsqueda que provee Google donde habilita a los usuarios encontrar artículos académicos, tesis, libros, resúmenes y otras publicaciones científicas en diferentes campos del conocimiento. A través de Google Scholar, los usuarios

pueden acceder a literatura científica de diversas fuentes y disciplinas.

### **5.6. Recolección de la Información.**

Para la recolección de la información y el logro de los objetivos de la investigación, se elaboró una matriz con el apoyo del programa Microsoft Excel Versión 16.66.1, la cual permitió consolidar y clasificar los artículos científicos disponibles en las bases de datos Pubmed, Scielo, Dialnet, Google Académico. Esta matriz estuvo conformada por los siguientes elementos que permitieron organizar la información:

Código
Algoritmo de búsqueda
Base de datos
Revista
Título del artículo
Nombre de los autores
Año de publicación
País de origen del artículo
Idioma
Objetivos
Palabras clave
Resumen
Diseño metodológico
Resultados
Conclusiones

El proceso de elección de los artículos se realizó teniendo en cuenta los siguientes pasos:

- Aplicación de filtros de búsqueda para seleccionar sólo los artículos que se relacionen con el fenómeno de estudio teniendo como referente la coherencia entre el título y el tema de estudio.
- Posteriormente al obtener los artículos seleccionados por título, se realizó la lectura del resumen (abstract) y se procedió a descartar los que no cumplieran con los criterios descritos

anteriormente y la eliminación de artículos duplicados.

- Finalmente, se realizó la lectura detallada del texto completo de los artículos seleccionados por criterios de inclusión y exclusión. De esta manera, se logró obtener la información pertinente para dar respuesta a los objetivos de la propuesta.

### **5.7. Etapa de evaluación de la información.**

Los estudios seleccionados se evaluaron de manera crítica para determinar su calidad metodológica y relevancia para dar respuesta a la pregunta de investigación. Se llevó a cabo una revisión exhaustiva de los criterios de elegibilidad, asegurándose que cada documento encontrado cumpliera con los requisitos previamente establecidos. Se procedió con una depuración de aquellos artículos que dentro de su contenido no cumplieron con los criterios establecidos, reduciendo así la cantidad de datos a analizar. Posteriormente, se aplicaron técnicas de extracción y codificación de datos de fuentes primarias con el fin de abreviar, asociar, enfocar y organizar la información en un marco manejable(39). De esta manera, se identificaron patrones y relaciones existentes tanto dentro como entre las fuentes de datos primarios. Estos patrones y relaciones proporcionaron un inicio para la interpretación de la información obtenida a través de los artículos consultados (39).

Después de seleccionar la cantidad total de documentos a incluir, el siguiente paso es realizar fue una comparación de datos. Este proceso implicó examinar visualizaciones de datos de fuentes primarias de manera iterativa para identificar patrones, temas o relaciones (39).

La información de los documentos consultados fue organizada mediante codificación, siguiendo las recomendaciones de Whittmore (39), para facilitar su análisis. Inicialmente,

se clasificaron los documentos en subgrupos según el tipo de evidencia que proporcionaron.

### **5.8. Etapa de análisis y presentación de la información.**

Los resultados de los estudios se analizaron y se organizaron temáticamente para identificar patrones, relaciones y temas emergentes. En este proceso de análisis, se identificaron y extrajeron categorías relacionadas con las principales dificultades en el establecimiento y mantenimiento de la lactancia materna en el periodo posparto, las estrategias de afrontamiento que se emplean por parte de las mujeres durante el periodo posparto para mantener el acto la lactancia materna. A partir de esta clasificación, se examinaron patrones y procesos comunes, así como diferencias significativas, con el objetivo de generar un conjunto limitado de generalizaciones que englobaran la información obtenida en cada subgrupo de la revisión narrativa. De esta manera, se pudo obtener un análisis más preciso y organizado de los datos (39). Posteriormente, se presentaron los hallazgos de la revisión en un informe narrativo que describió las estrategias de afrontamiento empleadas por las mujeres durante el periodo posparto para el mantenimiento de la lactancia materna, en los documentos encontrados y se discutieron las implicaciones para la práctica y la investigación futura.

## **6. Consideraciones Éticas.**

Este documento se enmarcó en la categoría de investigación sin riesgo, tal como lo define el Artículo 11 de la Resolución 8430 de 1993 donde se establecen las normas científicas, técnicas y administrativas para la investigación en salud, la investigación se clasificó sin riesgo, al utilizar técnicas y métodos de investigación documental retrospectivos donde no se incluyen intervenciones o modificaciones intencionadas de las variables biológicas, fisiológicas, psicológicas o sociales.



Se tuvo en cuenta el artículo N 2 del estatuto de propiedad intelectual de la UAN enmarcado bajo el Acuerdo N 23, donde establece los principios:

**Conservación del patrimonio:** Todos los recursos utilizados como libros, revistas y repositorios extraídos de las bases académicas de la UAN, se referenciaron como los derechos de autor de cada uno de ellos, ya que forma parte del patrimonio de investigación de la universidad (43).

Además, se realizó bajo la ley 911 del 2004 de enfermería, respetando los principios éticos que deben guiar toda investigación.

**Beneficencia:** Esta revisión fortalecerá los conocimientos de enfermería sobre las estrategias de afrontamiento que se emplean por parte de las mujeres durante el periodo posparto para mantener el acto de la lactancia materna.

**No Maleficencia:** No se realizó ninguna intervención sobre la salud física de las personas, y no representa ningún riesgo para la salud. El presente estudio se comprometió a respetar los derechos de autor de los estudios referenciados y utilizó correctamente la bibliografía mediante el uso de las normas Vancouver para la citación de artículos. Asimismo, se consideraron plenamente las consideraciones introducidas por los autores de los estudios discutidos en cuanto a la reproducibilidad de su información, con su permiso de consulta y cita. Por lo tanto, se incluyeron únicamente documentos de acceso gratuito para consultar y citar estudios académicos sin fines de lucro para respetar la identidad del autor original.

**Protección de datos personales:** En esta investigación, se garantizó la protección de los datos personales de los autores de los artículos revisados, no se solicitó información de carácter personal, de esta forma se respetó la privacidad de los autores y se cumplió con los principios

éticos establecidos para la investigación bibliográfica.

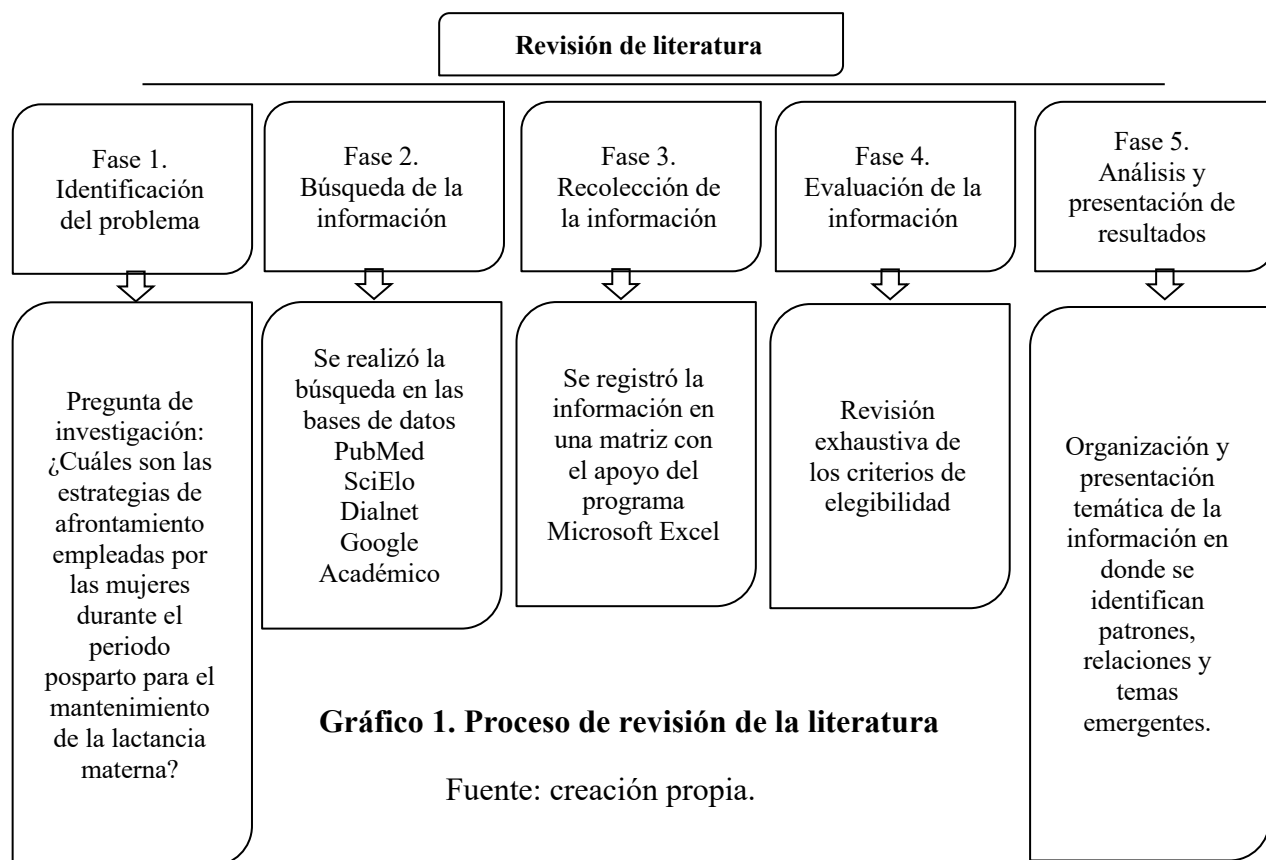
Aprobación institucional: Antes de su desarrollo, este proyecto fue evaluado por el comité de trabajo de grado de la Universidad Antonio Nariño para su respectiva aprobación, del mismo modo, se realizó la socialización de la investigación frente a los jurados de trabajo de grado, de acuerdo a los lineamientos de la universidad.

Ley de protección de derechos de autor: Este documento se basa en la Resolución 008430 de 1993; donde establece normas científicas, técnicas y administrativas para la investigación en salud; La Ley de Derecho de Autor # 44 de 1993 y el Documento CONPES N° 3533 de 2008-2010, que se fundamentan en el Sistema de Propiedad Intelectual (IPS) y sientan las bases de la política pública para mejorar la productividad y competitividad nacional de la República de Colombia. Asimismo, como trabajo académico, se reconocieron ideas extraídas de fuentes de referencia.

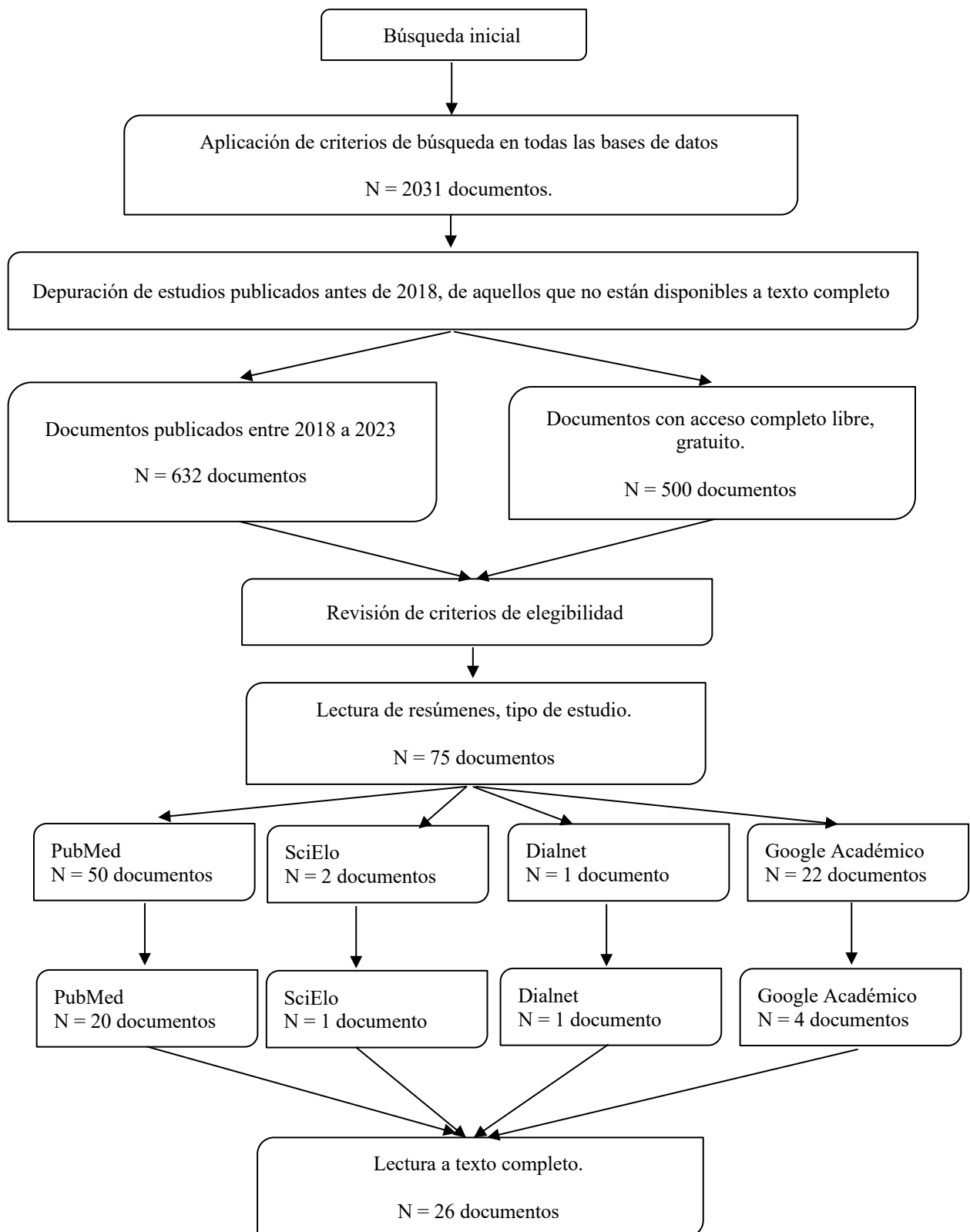
Ley de plagio: Este trabajo, se rige bajo el amparo de la ley 1032 de 2006, la cual habla de la adecuada protección de derechos de autor y las consecuencias del plagio en una investigación, se potenciará el cuidado, la adecuada cita y el orden del documento, dando cumplimiento a dicha ley.

## 7. Resultados y análisis

El presente trabajo se realizó con el fin de describir las estrategias de afrontamiento empleadas por las mujeres durante el periodo posparto para el mantenimiento de la lactancia materna. A continuación, se presentan los descubrimientos obtenidos de los 26 artículos seleccionados para esta investigación. Se fundamentó en la técnica de Whittmore y Knafl, compuesta por cinco etapas, que se utilizaron para examinar los datos con el objetivo de responder a la pregunta de la investigación. Se reunieron las deducciones y hallazgos de cada artículo examinado y se organizaron a través de una matriz de valoración y estudio. El diagrama a continuación muestra la estrategia metodológica que soportó esta investigación.



La selección de los documentos en la revisión, se realizó a través del siguiente proceso de filtrado.



**Gráfico 2. Proceso de selección de artículos.**

Fuente: creación propia.

## 7.1. Presentación de las publicaciones

La tabla 1 proporciona una desglose de los documentos seleccionados de varias bases de datos. PubMed se destaca como la base de datos predominante con 26 documentos, lo que constituye el 76,92% del total. Le sigue Google Académico, que, aunque menor en comparación, sigue siendo significativo con 4 documentos, o el 15,38% del total. Las bases de datos SciElo y Dialnet tienen una representación mínima, cada una con 1 documento, que representa el 3,85% del total (Tabla 1).

Una vez seleccionados los documentos, se asignaron códigos a las bases de datos de modo que la identificación de los estudios fuera más eficiente. De este modo, la codificación se relacionó a: Pubmed (PM), Google Académico (GA), SciElo (SE) y Dialnet (DN). A partir de ello, los artículos fueron codificados con la base de datos y la numeración.

**Tabla 1. Distribución de artículos por base de datos.**

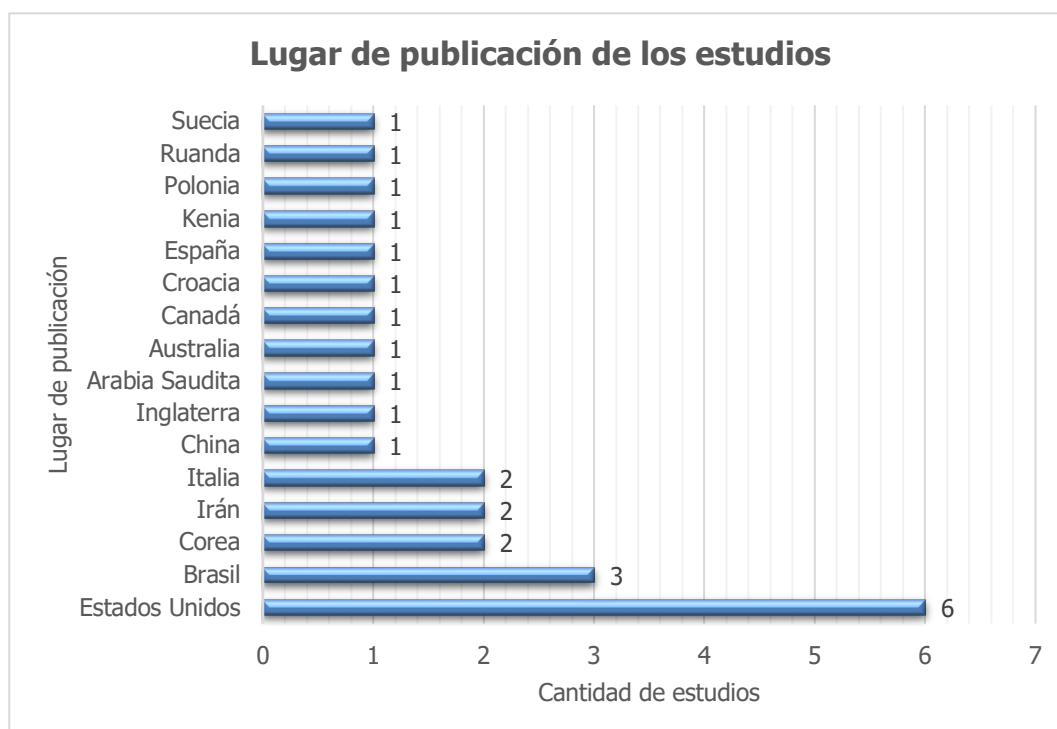
<b>BASE DE DATOS</b>	<b>DOCUMENTOS SELECCIONADOS</b>	<b>%</b>
PubMed (PM)	20	76,92 %
Google Académico (GA)	4	15,38 %
SciElo (SE)	1	3,85 %
Dialnet (DN)	1	3,85 %
<b>TOTAL</b>	<b>26</b>	<b>100,00 %</b>

Fuente: creación propia.

El gráfico 3 muestra la distribución de documentos seleccionados según su lugar de publicación. Estados Unidos lidera con 6 documentos, reflejando su dominio en la producción académica y científica en esta selección. Siguiendo de cerca, Brasil con 3 documentos, lo que indica su relevancia en esta colección. Corea, Irán e Italia comparten una posición intermedia, con 2 documentos cada uno. Finalmente, hay una variedad de países, desde Alemania hasta

Suecia, que han aportado 1 documento, mostrando una amplia diversidad geográfica en las publicaciones.

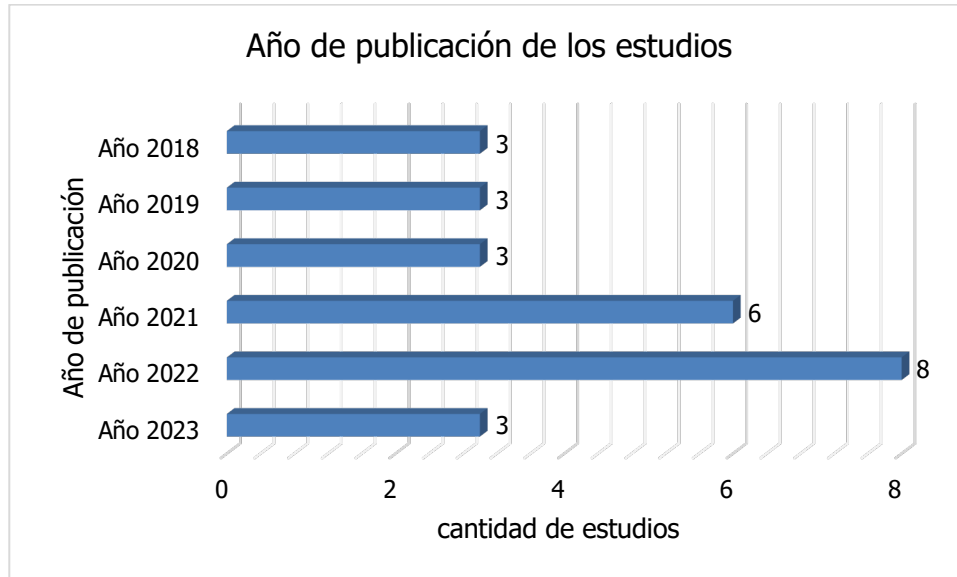
Es evidente que el tema cubierto por estos documentos es de interés global, con relevancia en diversos contextos nacionales. La presencia notable de países asiáticos, incluidos Corea, China e India, destaca, y la ausencia de algunos otros actores asiáticos clave en la investigación podría ser un área de interés. Por otro lado, la diversidad europea en la lista subraya la rica tradición de investigación en ese continente, con países como Italia, Inglaterra, Alemania, entre otros, haciendo contribuciones.



**Gráfico 3. Lugar de publicación de los estudios seleccionados.**

Fuente: creación propia.

En 2023, se registraron 3 estudios seleccionados. Sin embargo, 2022 destaca como el año con el mayor número de publicaciones, con un total de 8 estudios. Seguidamente 2021 reflejó 6 estudios. Mientras que, 2020, 2019 y 2018 reportaron 3 estudios respectivamente (Gráfico 4).



**Gráfico 4. Año de publicación de los estudios seleccionados.**

Fuente: creación propia.

El análisis de las publicaciones según su idioma revela una marcada predominancia del inglés en el ámbito de la investigación, (24 de 26) del total de publicaciones enlistadas. Es notable cómo el inglés se consolida como el lenguaje principal de comunicación científica en este ámbito. En contraste, el portugués y el sueco aparecen en una proporción mínima, con tan solo una publicación cada uno, lo que refleja su presencia marginal en este conjunto de datos específico (Tabla 2).

**Tabla 2. Artículos seleccionados para la revisión**

COD	TÍTULO	AUTORES	AÑO	LUGAR	IDIOMA	METODOLOGÍA	BREVE RESUMEN	REVISTA
PM1	Posttraumatic stress disorder and coping strategies in the postpartum period: A symptomatic approach	Cleveland S, Thomas JL, Pietrzak RH, Sumner JA.	2022	Estados Unidos	Inglés	Cuantitativo	En una muestra diversa de mujeres posparto, los síntomas del trastorno de estrés postraumático (TEPT) se asociaron con diferentes estilos de afrontamiento, y ciertos síntomas específicos del TEPT influyeron más en determinadas estrategias de afrontamiento que otros.	J Psiquiatra Res
PM2	Maternal parity and perinatal cortisol adaptation: The role of pregnancy-specific distress and implications for postpartum mood	Gillespie SL, Mitchell AM, Kowalsky JM, Christian LM.	2018	Estados Unidos	Inglés	Cuantitativo longitudinal	Las mujeres que dan a luz por primera vez muestran niveles más altos de cortisol y angustia durante el embarazo que las que han dado a luz anteriormente, y esta angustia media parcialmente la relación entre la paridad y los niveles de cortisol, con diferencias en la correspondencia entre cortisol y estado de ánimo en el posparto según la paridad.	Psychoneuroendocrinology
PM3	Factors Affecting Women's Adjustment to Postpartum Changes: A Narrative Review	Asadi M, Noroozi M, Alavi M.	2020	Irán	Inglés	Revisión de literatura	La adaptación de las mujeres a los cambios posparto está influenciada por factores personales y sociales, y la conciencia y educación adecuadas, junto con el apoyo legal y social, pueden mejorar su capacidad para manejar esta transición crítica.	Iran J Nurs Midwifery Res
PM4	Behavioral coping phenotypes and associated psychosocial outcomes of pregnant and postpartum women during the COVID-19 pandemic	Werchan DM, Hendrix CL, Ablow JC, et al.	2022	Estados Unidos	Inglés	Cuantitativo	Durante la pandemia de COVID-19, las mujeres perinatales que adoptaron estrategias pasivas de afrontamiento, como el uso excesivo de pantallas, mostraron mayores síntomas de angustia psicológica, mientras que aquellas con estrategias activas, como el apoyo social, mostraron mayor resiliencia; estos patrones pueden guiar intervenciones para proteger a madres e hijos de efectos adversos a largo plazo.	Sci Rep
PM5	Primiparous Adaptation with Postpartum Health Issues in Jeddah City, Kingdom of Saudi Arabia: A Quantitative Study	Al-Zahrani A, Almutairi W, Elsaba H, Alzahrani S, Alzahrani S, Althobaiti	2021	Arabia Saudita	Inglés	Cuantitativo transversal	El estudio exploró las adaptaciones de las madres primerizas en Jeddah, Arabia Saudita, a los problemas de salud posparto, encontrando que la retención de peso es un desafío significativo y resalta la necesidad de más investigaciones en la región.	Nurs Rep



COD	TÍTULO	AUTORES	AÑO	LUGAR	IDIOMA	METODOLOGÍA	BREVE RESUMEN	REVISTA
		L, Turkestani O.						
PM6	Factors Influencing Quality of Life in Early Postpartum Women	Jeong YJ, Nho JH, Kim HY, Kim JY.	2021	Corea	Inglés	Cuantitativo, correlacional, transversal, prospectivo	La calidad de vida de las mujeres en el posparto en Corea del Sur está influenciada principalmente por la intimidad conyugal, seguida de factores como la fatiga, la depresión y la adaptación a la lactancia materna.	Int J Environ Res Public Health
PM7	Trait coping styles and the maternal neural and behavioral sensitivity to an infant	Kim P, Grande LA, Dufford AJ, Erhart A, Tribble R, Yeh T.	2022	Estados Unidos	Inglés	Cuantitativo	Las madres que utilizan estrategias de afrontamiento activas muestran una mayor respuesta cerebral a las señales infantiles y una mayor sensibilidad materna, promoviendo una transición positiva a la paternidad.	Sci Rep
PM8	Identifying women's needs to adjust to postpartum changes: a qualitative study in Iran.	Asadi M, Noroozi M, Alavi M.	2022	Irán	Inglés	Cualitativo investigación con enfoque de análisis de contenido	Las mujeres en la transición a la maternidad necesitan apoyo multidimensional, incluido el respaldo social, el reconocimiento de sus parejas y la educación adecuada para adaptarse eficazmente a los cambios posparto.	BMC Pregnancy Childbirth
PM9	Women's postpartum experiences in Canada during the COVID-19 pandemic: a qualitative study.	Rice K, Williams S.	2021	Canadá	Inglés	Cualitativo descriptivo	Las políticas de COVID-19 que limitan el apoyo interpersonal en hospitales y hogares durante el posparto en Canadá han afectado negativamente la salud mental y la experiencia de las mujeres, especialmente en áreas como la lactancia materna.	CMAJ Open
PM10	The post-discharge coping difficulty of puerperal women in a middle and low-income tourist city during the COVID-19 pandemic.	Liu Y, Peng LL, Zhang YY, Tang MY, Tang MQ, Xu YY, Ma ZY, Tang Y, Gao L.	2023	China	Inglés	Cuantitativo	Durante la pandemia de COVID-19, las púerperas en una ciudad de ingresos bajos y medios experimentaron dificultades moderadas para afrontar después del alta, influenciadas por factores como ingresos familiares y apoyo social, destacando la necesidad de una evaluación y apoyo adecuados por parte del personal médico.	BMC Pregnancy Childbirth
PM11	Qualitative, longitudinal exploration of coping strategies and factors facilitating infant and young child feeding practices among mothers in rural Rwanda.	Ahishakiye J, Vaandrager L, Brouwer ID, Koelen M.	2021	Ruanda	Inglés	Cualitativo longitudinal	En condiciones adversas, las madres rurales de Ruanda logran seguir las recomendaciones de alimentación infantil mediante estrategias de afrontamiento, un sentido de control y apoyo social.	BMC Public Health

COD	TÍTULO	AUTORES	AÑO	LUGAR	IDIOMA	METODOLOGÍA	BREVE RESUMEN	REVISTA
PM12	Factors associated with Maternal Attachment of Breastfeeding Mothers.	Kim SH.	2019	Corea	Inglés	Cuantitativo, descriptivo transversal.	El apego materno está asociado con el intercambio emocional con el bebé, la confianza en la lactancia y la depresión posparto.	Child Health Nurs Res.
PM13	Maternal Stressors and Coping Strategies During the Extended Postpartum Period: A Retrospective Analysis with Contemporary Implications.	Walker LO, Murry N.	2022	Estados Unidos	Inglés	Cuantitativo	Durante el primer año posparto, la sobrecarga es el principal factor estresante para las mujeres, especialmente entre los 9 y 12 meses, y se necesitan recursos y políticas para apoyarlas adecuadamente en este período.	Womens Health Rep (New Rochelle)
PM14	Psychosocial challenges and individual strategies for coping with mental stress among pregnant and postpartum adolescents in Nairobi informal settlements: a qualitative investigation.	Wainaina CW, Sidze EM, Maina BW, Badillo-Amberg I, Anyango HO, Kathoka F, Khasowa D, Okoror CEM.	2021	Nairobi	Inglés	Cualitativo	El estudio exploró los desafíos psicosociales y estrategias de afrontamiento de adolescentes embarazadas en barrios marginales de Nairobi, concluyendo la necesidad de un enfoque multifacético para mejorar su bienestar mental y reducir el riesgo de depresión.	BMC Pregnancy Childbirth
PM15	Coping as a Mediator between Attachment and Depressive Symptomatology Either in Pregnancy or in the Early Postpartum Period: A Structural Equation Modelling Approach.	Altamura M, Leccisotti I, De Masi L, Gallone F, Ficarella L, Severo M, Biancofiore S, Denitto F, Ventriglio A, Petito A, Maruotti G, Nappi L, Bellomo A.	2023	Italia	Inglés	Cuantitativo longitudinal	Las estrategias de afrontamiento desadaptativas y estilos de apego inseguros están relacionados con la sintomatología depresiva en mujeres embarazadas, y el afrontamiento juega un papel clave en esta relación, sugiriendo la necesidad de intervenciones preventivas basadas en el afrontamiento.	Brain Sci
PM16	Stress, coping and silver linings: How depressed perinatal women experienced the COVID-19 pandemic.	Anderson MR, Salisbury AL, Uebelacker LA, Abrantes AM, Battle CL.	2022	Estados Unidos	Inglés	Enfoque de métodos mixtos	Durante la pandemia de COVID-19, muchas mujeres perinatales experimentaron un deterioro de la salud mental, aunque también informaron estrategias adaptativas y experiencias positivas para enfrentar la situación.	J Affect Disord

COD	TÍTULO	AUTORES	AÑO	LUGAR	IDIOMA	METODOLOGÍA	BREVE RESUMEN	REVISTA
PM17	The influence of lifestyles to cope with stress over mental health in pregnant and postpartum women during the COVID-19 pandemic.	Gómez-Baya D, Gómez-Gómez I, Domínguez-Salas S, Rodríguez-Domínguez C, Motrico E.	2022	España	Inglés	Cuantitativo transversal	Durante la pandemia de COVID-19, las mujeres embarazadas y en posparto en España experimentaron síntomas de ansiedad, depresión y estrés postraumático. Factores como el uso de estrategias de afrontamiento positivas, el apoyo social y un estilo de vida saludable se asociaron con una mejor salud mental, mientras que el aumento en el tiempo frente a las pantallas, el consumo de comida rápida y el contacto frecuente con profesionales de la salud se relacionaron con peores resultados en la salud mental. Las mujeres más jóvenes, las primerizas y las que informaron una mayor exposición al COVID-19 mostraron más síntomas.	Curr Psychol
PM18	Maternal mental health and coping during the COVID-19 lockdown in the UK: Data from the COVID-19 New Mum Study.	Dib S, Rougeaux E, Vázquez-Vázquez A, Wells JCK, Fewtrell M.	2020	Londres	Inglés	Cuantitativo descriptivo	El estudio evaluó la salud mental materna y el afrontamiento durante el encierro en madres del Reino Unido con bebés de $\leq 12$ meses. Se encontró que la mayoría de las participantes experimentaron síntomas de depresión, soledad, irritabilidad y preocupación, pero también se sintieron capaces de afrontar la situación. El apoyo con la salud propia, el contacto con grupos de apoyo infantil y una mayor edad gestacional del bebé se asociaron con una mejor salud mental, mientras que viajar por trabajo, dificultades para pagar alimentos y bajos ingresos se relacionaron con una peor salud mental. El apoyo a la salud propia y una división más equitativa de las tareas domésticas se vincularon con un mejor afrontamiento. Se destaca la necesidad de evaluar la salud mental materna y desarrollar estrategias de prevención durante el encierro.	Int J Gynaecol Obstet

COD	TÍTULO	AUTORES	AÑO	LUGAR	IDIOMA	METODOLOGÍA	BREVE RESUMEN	REVISTA
PM19	Effects of COVID-19 Epidemic Lockdown on Postpartum Depressive Symptoms in a Sample of Italian Mothers.	Spinola O, Liotti M, Speranza AM, Tambelli R.	2020	Italia	Inglés	Cuantitativo transversal	Este estudio investiga el impacto de la pandemia de COVID-19 en los síntomas depresivos posparto en madres con hijos menores de 1 año en Italia, encontrando que la prevalencia de la sintomatología de la depresión posparto fue del 44%. Además, se observó que las mujeres que vivieron en el norte de Italia y tuvieron contacto directo o indirecto con el virus adoptaron estrategias de afrontamiento desadaptativas en mayor medida. También se identificaron factores de riesgo relacionados con la historia personal de la madre, como haber tenido un aborto previo. Estos hallazgos pueden informar futuros protocolos de intervención.	Front Psychiatry
PM20	"It's a lot of pain you've got to hide": a qualitative study of the journey of fathers facing traumatic pregnancy and childbirth.	Kothari A, Bruxner G, Callaway L, Dulhunty JM.	2022	Australia	Inglés	cualitativo prospectivo	Este estudio cualitativo exploró las respuestas emocionales y conductuales, así como las estrategias de afrontamiento de los padres que enfrentaron eventos traumáticos durante el embarazo, parto o período posparto de sus parejas. Los resultados destacaron la variabilidad en las reacciones y estrategias de afrontamiento de los padres, influidas por sus antecedentes y expectativas. Se identificaron necesidades fluctuantes que se pueden describir utilizando un modelo temático basado en la jerarquía de Maslow y la teoría de la brecha de Calman. Se subraya la importancia de comprender y abordar las necesidades de los padres en situaciones traumáticas de maternidad para prevenir consecuencias a largo plazo.	BMC Pregnancy Childbirth
SE1	Continued breastfeeding and work: scenario of maternal persistence and resilience	Silva, et al.	2023	Brasil	Inglés	Cualitativo transversal	El estudio tuvo como objetivo comprender los desafíos que enfrentan las madres en su vida diaria al tratar de combinar actividades fuera del hogar con la lactancia materna continua, identificando las estrategias utilizadas para abordar esta situación y destacando la necesidad de políticas que	Rev. Bras. Enferm

COD	TÍTULO	AUTORES	AÑO	LUGAR	IDIOMA	METODOLOGÍA	BREVE RESUMEN	REVISTA
							fomenten la lactancia materna en el entorno laboral.	
DN1	Sintomas psicopatológicos, estratégias de resolução de problemas e saúde do recém-nascido no período perinatal	Forte Camarneiro, Ana Paula; Rosado de Miranda Justo, João Manel	2019	Brasil	Portugués	Cuantitativo, longitudinal prospectivo.	El estudio encontró correlaciones negativas significativas entre los síntomas psicopatológicos y la resolución de problemas, pero también correlaciones positivas significativas entre estos factores en diferentes períodos perinatales para mujeres y hombres, con algunas excepciones. Además, se observaron aumentos significativos en los síntomas psicopatológicos en mujeres durante el posparto, mientras que los hombres mostraron aumentos en algunas variables. No se encontraron diferencias significativas en la salud del bebé al nacer en relación con los síntomas psicopatológicos y la resolución de problemas en mujeres y hombres durante el embarazo, pero hubo indicios marginales de mayor depresión prenatal en hombres con bebés con problemas. Las mujeres con bebés con problemas de salud al nacer mostraron una menor disposición a buscar ayuda en el posparto, al igual que los padres, con signos marginales. En resumen, las mujeres experimentan cambios complejos en su salud mental durante el período perinatal, destacando la necesidad de apoyo psicológico en esta etapa.	International Journal of Developmental and Educational Psychology: INFAD. Revista de Psicología,
GA1	Parents' personality and maternal experiences in childcare as predictors of postpartum depression in couples in transition to parenthood	Maria Kaźmierczak, Justyna Michałek-Kwiecień, Bogumiła Kielbratowska, Karol Karasiewicz	2021	Polonia	Inglés	Cuantitativo	El estudio analiza las relaciones entre la personalidad de padres primerizos y las experiencias de las madres en la alimentación y el cuidado infantil, identificando su papel como predictores de la depresión posparto, destacando la importancia de incluir a los padres en investigaciones y la asistencia de consultores de lactancia como parte del apoyo a los nuevos padres.	Redakcyjno Wydawniczy PTP

COD	TÍTULO	AUTORES	AÑO	LUGAR	IDIOMA	METODOLOGÍA	BREVE RESUMEN	REVISTA
GA2	Evaluation of Pain, Stress and Coping in Puerperal Women After Cesarean Section/Avaliação da dor, Estresse e Coping em Puérperas no Pós-Operatório de ...	da Rosa Friedrich V, Pereira Portella Guerreiro M, Rieth Benetti ER, Sonego Gomes J, Kirchner RM, Fernandes Stumm EM.	2019	Brasil	Inglés	Cuantitativo transversal	El estudio analizó el dolor, el estrés y las estrategias de afrontamiento en mujeres puérperas después de una cesárea, encontrando que muchas experimentaron dolor severo y estrés moderado, pero utilizaron estrategias de reevaluación positiva como método de afrontamiento.	Rev. Pesqui. (Univ. Fed. Estado Rio J., Online)
GA3	Prematuritet och amning: en litteraturöversikt över upplevelsen att amma det premature barnet	Carlsson, Malin Sundberg, Jessica	2018	Suecia	Sueco	Revisión de literatura	Encontró que enfrentaron desafíos emocionales y físicos significativos, pero muchas estaban motivadas por la importancia de la leche materna para la salud de sus hijos.	Digitala Vetenskapliga Arkivet
GA4	Estilos de afrontamiento relacionados con el estrés posttraumático y los síntomas de depresión en las croatas después del parto	Sandra Nakić Radoš, Alexandra Sawyer, Susan Ayers	2018	Croacia	Inglés	Cuantitativo	El estudio revela una notable comorbilidad entre los síntomas de TEPT y depresión postnatal en mujeres croatas recién paridas, con estilos evasivos de afrontamiento, especialmente la auto-culpa, correlacionándose positivamente con estos síntomas, sugiriendo la necesidad de futuras investigaciones para entender mejor estos fenómenos y sus predictores durante y después del embarazo.	Psihologijske teme

Fuente: creación propia.

Por otra parte, se observa una clara predominancia de enfoques cuantitativos, con 19 de los estudios empleando esta metodología. Esta elección sugiere un interés en obtener datos objetivos y mensurables sobre las experiencias y resultados de las mujeres en el período posparto. Además, 6 estudios adoptaron enfoques cualitativos, algunos de los cuales emplearon técnicas específicas como el análisis de contenido, lo que refleja una intención de comprender en profundidad las vivencias y percepciones individuales de las mujeres. Por otro lado, 2 estudios optaron por realizar revisiones de literatura, lo que indica un esfuerzo por sintetizar y comprender el conocimiento existente en el área. Por último, se destacan las

metodologías que combinan enfoques específicos, como los estudios longitudinales y transversales, que buscan obtener una visión más completa y dinámica del proceso posparto. Estas elecciones metodológicas reflejan la complejidad y diversidad de las experiencias posparto y la necesidad de abordar el tema desde múltiples perspectivas (Tabla 2).

## 7.2. Categorías de análisis

A continuación se exponen los hallazgos del estudio representados en 3 categorías temáticas:

- Estrategias de afrontamiento y salud mental en el posparto.
- Influencia de factores externos y contextuales en el afrontamiento.
- Afrontamiento y bienestar materno en relación con prácticas de lactancia materna.

### 7.2.1. Categoría 1. Estrategias de afrontamiento y salud mental en el posparto

Esta categoría encasilló un total de 10 estudios individuales (de la cita 44 a la 53), los cuales abordan las estrategias de afrontamiento y la salud mental en el periodo posparto (Tabla 3).

**Tabla 3. Artículos seleccionados en la categoría 1. Estrategias de afrontamiento y salud mental en el posparto**

Autores	Aporte
Gillespie et al., (44)	Abordan cómo los niveles de cortisol y la angustia durante el embarazo pueden influir en el estado de ánimo posparto, particularmente en mujeres primerizas.
Cleveland et al., (45)	Profundizan en la relación entre el trastorno de estrés postraumático (TEPT) y las estrategias de afrontamiento en mujeres después del parto.
Werchan et al., (46)	Observan estrategias de afrontamiento durante la pandemia de COVID-19, donde las estrategias pasivas se correlacionaban con mayor angustia psicológica y las activas con mayor resiliencia.

<b>Autores</b>	<b>Aporte</b>
Kim P et al., (47)	Revelan que las madres que emplean estilos de afrontamiento activos presentan una mayor respuesta cerebral ante las señales de sus bebés.
Altamura et al., (48)	Vinculan las estrategias de afrontamiento desadaptativas y estilos de apego inseguro con la sintomatología depresiva en mujeres embarazadas.
Anderson et al., (49)	Destacan la resiliencia y las estrategias de afrontamiento adaptativas de mujeres perinatales durante la pandemia de COVID-19.
Gómez-Baya et al., (50)	En España, muestran la asociación entre estrategias de afrontamiento positivas, estilo de vida saludable y mejor salud mental durante la pandemia.
da Rosa Friedrich et al., (51)	Identifican el uso de la reevaluación positiva como estrategia de afrontamiento en madres después de una cesárea.
Nakić Radoš et al., (52)	Notan comorbilidad entre los síntomas de TEPT y depresión postnatal y la correlación de estilos de afrontamiento evasivos, especialmente la auto-culpa.
Forte Camarneiro et al., (53)	Exponen la asociación de estrategias de afrontamiento eficaces con la reducción de síntomas psicopatológicos en mujeres posparto.

Fuente: creación propia.

El posparto es una etapa crítica en la vida de las mujeres, caracterizada por cambios físicos y emocionales. Varias investigaciones han explorado cómo las mujeres enfrentan los desafíos de este período. El estudio de Gillespie et al., (44) revela que las mujeres primerizas muestran niveles más altos de cortisol y angustia durante el embarazo, lo que puede influir en su estado de ánimo en el posparto. Las mujeres que dan a luz por primera vez muestran niveles más altos de cortisol y angustia durante el embarazo que las que han dado a luz anteriormente, y esta angustia media parcialmente la relación entre la paridad y los niveles de cortisol, con



diferencias en la correspondencia entre cortisol y estado de ánimo en el posparto según la paridad.

La salud mental en el período posparto es una preocupación evidente en diversas investigaciones. El estudio de Cleveland et al., (45) profundiza en la relación entre el trastorno de estrés postraumático (TEPT) y las estrategias de afrontamiento en mujeres después del parto, identificando que ciertos síntomas específicos del TEPT influyen más en determinadas estrategias de afrontamiento. Identificaron tres principales estrategias de afrontamiento: activo-emocional, evitativo-emocional y centrado en el problema:

- **Activo-emocional:** Esta estrategia de afrontamiento implica una respuesta activa a los síntomas emocionales del TEPT. Se caracteriza por intentar manejar activamente las emociones que surgen como resultado de los síntomas del TEPT. En el estudio de Cleveland et al., (45) se menciona que ciertos síntomas del TEPT, como la dificultad para concentrarse, estaban positivamente asociados con el afrontamiento activo-emocional, mientras que otros, como la afectación restringida y la pérdida de interés, estaban negativamente asociados (45).
- **Evitativo-emocional:** Esta estrategia de afrontamiento se refiere a intentar evitar o escapar de las emociones difíciles relacionadas con el TEPT. En el estudio, se encontró que esta estrategia estaba fuertemente asociada con varios síntomas del TEPT, como la sensación de un futuro acortado y la evitación de recordatorios del trauma (45).
- **Centrado en el problema:** Esta estrategia de afrontamiento se centra en abordar y resolver los problemas que están causando estrés o ansiedad, en lugar de las

emociones que estos problemas generan. El texto indica que no hubo una asociación significativa entre la severidad total de los síntomas del TEPT y el afrontamiento centrado en el problema, aunque algunos síntomas específicos del TEPT estaban relacionados con esta estrategia de afrontamiento (45).

Además, encontraron que síntomas específicos del TEPT, como la dificultad para concentrarse y la hipervigilancia, estaban fuertemente relacionados con estrategias activo-emocionales y centradas en el problema, mientras que otros síntomas, como la sensación de futuro acortado y evitar recordatorios del trauma, se asociaron con el afrontamiento evitativo-emocional.

Adicionalmente, los hallazgos de Cleveland et al., (45) también destacaron la influencia significativa de síntomas no específicos del TEPT, como la dificultad para concentrarse y la pérdida de interés, en todas las estrategias de afrontamiento anteriormente mencionadas: activo-emocional, evitativo-emocional y centrado en el problema. Estos resultados subrayan la importancia de considerar la naturaleza específica de los síntomas del TEPT al abordar las necesidades de afrontamiento en mujeres después del parto, sugiriendo que un enfoque personalizado basado en síntomas específicos podría ser más efectivo en intervenciones clínicas.

De manera similar, Werchan et al., (46) observaron que durante la pandemia de COVID-19, las mujeres que adoptaron estrategias pasivas de afrontamiento, experimentaron mayores síntomas de angustia psicológica. Contrariamente, aquellos que se inclinaron por estrategias activas mostraron mayor resiliencia. En la misma línea, Kim P et al., (47) revela que las madres que emplean estilos de afrontamiento activos presentan una mayor respuesta cerebral ante las señales de sus bebés, lo cual favorece una transición positiva a la maternidad y al

establecimiento de la lactancia y alimentación. Altamura et al., (48) añaden una dimensión adicional al argumento al vincular las estrategias de afrontamiento desadaptativas y estilos de apego inseguro con la sintomatología depresiva en mujeres embarazadas.

Altamura et al., (48) detalla que las mujeres con un apego ansioso tienden a usar estrategias de afrontamiento desadaptativas y centradas en emociones con mayor frecuencia cuando enfrentan estrés, lo que podría llevar a la sintomatología depresiva. Las estrategias de afrontamiento emocional, en particular, son empleadas cuando las mujeres perciben un factor estresante como inmodificable. Por otro lado, el apego evitativo mostró un efecto directo sobre los síntomas depresivos prenatales y un efecto indirecto a través del afrontamiento emocional.

Por su parte, la pandemia de COVID-19 ha ofrecido un contexto único para analizar las estrategias de afrontamiento. Anderson et al., (49) destacan que, si bien muchas mujeres perinatales experimentaron un deterioro de la salud mental durante la pandemia, también se reportaron estrategias adaptativas y experiencias positivas que las ayudaron a enfrentar el desafío. El estudio de Anderson et al., (49) reveló que la mayoría de las mujeres experimentaron una amplia gama de preocupaciones, desde el miedo a no poder cuidar a su bebé debido a la infección por COVID-19. Sin embargo, a pesar de estos desafíos, las mujeres demostraron una notable resiliencia y capacidad de adaptación. Utilizaron una variedad de estrategias de afrontamiento:

- **Conexión Social:** Hablar con amigos y familiares fue una estrategia de afrontamiento común, utilizada por el 80% de las mujeres. Esto sugiere que el apoyo social es un componente crítico para manejar el estrés durante el embarazo y el parto (49).

- **Distracciones:** El 68.3% de las mujeres usaron películas o programas de televisión como una forma de distracción para lidiar con el estrés (49).
- **Tiempo en la Naturaleza:** Más de la mitad de las mujeres (51.7%) informaron que pasar tiempo en la naturaleza era una estrategia de afrontamiento útil, aunque aquellas con síntomas elevados de depresión tendían a utilizarla menos (49).
- **Ejercicio:** A pesar de que muchas mujeres (61.7%) estaban ejercitándose menos durante la pandemia, el ejercicio fue respaldado por más de un tercio de las mujeres como una estrategia de afrontamiento (49).
- **Tratamiento de Salud Mental:** Algunas mujeres reflejaron que el ejercicio o el tratamiento de salud mental les ayudó durante estos tiempos, lo que indica la importancia de la atención profesional en el manejo del bienestar emocional (49).
- **Enfoque en la Salud Personal:** A pesar de que algunas mujeres informaron una reducción en el autocuidado, otras encontraron que la pandemia les ayudó a concentrarse más en su propia salud, mejorando la alimentación y el ejercicio (49).
- **Prácticas Contemplativas:** Las mujeres aconsejaron a otras madres que se involucraran en prácticas contemplativas como la conciencia del momento presente, mantenerse positivas y la gratitud (49).
- **Apreciación de Aspectos Positivos:** Un 78% de las mujeres identificaron "lados positivos" durante la pandemia, como el aumento del tiempo de calidad con sus bebés y familias, la asistencia del cónyuge con el cuidado de los niños y más tiempo para la

lactancia materna (49).

- **Adaptaciones Laborales:** Las mujeres también tuvieron que adaptarse a los impactos relacionados con el COVID-19 en su empleo, como el cambio al trabajo remoto y las interrupciones debido a desafíos de cuidado infantil (49).
- **Aislamiento:** Aunque no es una estrategia de afrontamiento positiva, se encontró que las mujeres con síntomas elevados de depresión eran más propensas a utilizar el aislamiento como estrategia de afrontamiento (49).

Estas estrategias no solo ayudaron a las mujeres a manejar su estrés, sino que también destacan la importancia del apoyo social y las actividades de autocuidado durante tiempos desafiantes (49).

En un contexto similar pero ubicado en España, Gómez-Baya et al., (50) evidenciaron que el uso de estrategias de afrontamiento positivas y un estilo de vida saludable estaban asociados con una mejor salud mental durante la pandemia. A lo largo de la pandemia, identificaron diversos estilos de vida empleados para afrontar el estrés. Hablar con amigos y familiares, y pasar tiempo en redes sociales, fueron entre las más prevalentes. Sin embargo, es notable que sólo un cuarto de las mujeres recurrió al ejercicio físico y menos del 25% optó por hábitos alimenticios más saludables o un sueño adecuado. Además, las mujeres posparto mostraron una mayor inclinación hacia comportamientos menos saludables, como el consumo de comida rápida y bebidas alcohólicas fermentadas.

En otras investigaciones, en madres en posparto luego de una cesárea, da Rosa Friedrich et al., (51) identificaron que muchas mujeres experimentaron dolor severo y estrés. Sin embargo, muchas de ellas recurrieron a estrategias de reevaluación positiva para afrontar la

situación. En Croacia, Nakić Radoš et al., (52) notaron una comorbilidad significativa entre los síntomas de TEPT y depresión postnatal, con estilos evasivos de afrontamiento, especialmente la auto-culpa, correlacionando positivamente con estos síntomas.

Además, el estudio de Forte Camarneiro et al., (53) expone que, las estrategias de afrontamiento eficaces en las mujeres en posparto están asociadas a una reducción de muchos síntomas psicopatológicos. Por otro lado, el estudio señala que la salud del bebé al nacer no difiere según los síntomas psicopatológicos o las estrategias de afrontamiento de mujeres y hombres durante el embarazo. Sin embargo, en el posparto, las mujeres que tuvieron bebés saludables tienden a pedir menos ayuda, lo que sugiere una mayor autonomía en comparación con aquellas que tuvieron bebés con problemas de salud.

En su conjunto, estos estudios evidenciaron que, el período posparto representa un desafío para las mujeres debido a los cambios físicos y emocionales que experimentan. Las mujeres primerizas, en particular, enfrentan niveles elevados de angustia y cortisol, lo que sugiere una mayor sensibilidad al estrés durante este período. La pandemia de COVID-19 ha exacerbado estos desafíos, obligando a las mujeres a adaptarse y elegir diferentes estrategias de afrontamiento. Mientras algunas optaron por enfoques menos saludables, otras seleccionaron estrategias activas, evidenciando una capacidad de adaptación y resistencia. La influencia del tipo de apego en estas estrategias es notable y tiene implicaciones en la salud mental. Es esencial analizar estas tendencias y comprender sus efectos para desarrollar intervenciones más efectivas que apoyen la salud mental de las mujeres durante el posparto.

### 7.2.2. Categoría 2. Influencia de factores externos y contextuales en el afrontamiento

En esta categoría se incluyeron 11 estudios (de la cita 54 a 64), las cuales ofrecieron aportes acerca de la influencia de factores externos y contextuales en el afrontamiento (Tabla 4).

**Tabla 4. Artículos seleccionados en la categoría 2. Influencia de factores externos y contextuales en el afrontamiento**

<b>Autores</b>	<b>Aporte</b>
Asadi et al., (54)	Indican que la adaptación de las mujeres al posparto está influenciada por factores personales y sociales.
Asadi et al., (55)	Subrayan la importancia del apoyo social y la educación para la adaptación de las mujeres posparto.
Walker et al., (56)	Descubrieron que la sobrecarga es un factor estresante principal para las mujeres en el primer año posparto.
Estudio en Nairobi (57)	Destaca los desafíos psicosociales adicionales que enfrentan las madres adolescentes en asentamientos informales.
Kothari et al., (58)	Exploran las respuestas emocionales y las estrategias de afrontamiento de los padres en eventos traumáticos durante el embarazo y el parto.
Estudio en Canadá (59)	Muestra el impacto negativo de las políticas de COVID-19 en la salud mental y experiencia posparto de las mujeres.
Liu et al., (60)	Reportan las dificultades de las mujeres para afrontar después del alta hospitalaria durante la pandemia.
Ahishakiye et al (61)	Refleja cómo las madres rurales siguieron las recomendaciones de alimentación infantil a pesar de las condiciones difíciles.
Spinola et al., (62)	Indican que las mujeres en el norte de Italia adoptaron estrategias de afrontamiento desadaptativas durante la pandemia.
Dib et al., (63)	Reiteran la influencia del contexto de COVID-19 en la salud mental materna.
Kothari et al., (64)	Amplían el enfoque a los padres y la importancia de entender sus respuestas y estrategias de afrontamiento.

Fuente: creación propia.

La transición a la maternidad es una etapa de la vida que conlleva numerosos desafíos y cambios para las mujeres. Un factor crítico en esta transición es cómo las mujeres se adaptan a los cambios posparto, y es evidente que esta adaptación está profundamente influenciada por factores tanto personales como sociales. Asadi et al., (54) señalaron que la adaptación de las mujeres a los cambios posparto está influenciada por factores personales y sociales, y que la conciencia y educación adecuadas, junto con el apoyo legal y social, pueden mejorar su capacidad para manejar esta transición crítica. De manera similar, otro estudio realizado por Asadi et al., (55) subrayó la necesidad de un apoyo multidimensional, incluido el respaldo social y la educación adecuada, para que las mujeres se adapten eficazmente a los cambios posparto.

La adaptación y el afrontamiento durante el período posparto de las mujeres están profundamente influenciados por su entorno social. La familia, especialmente la relación conyugal, se destaca como un factor determinante; las interacciones familiares pueden ser tanto una fuente de apoyo como un riesgo para desafíos como la depresión posparto. Al mismo tiempo, los proveedores de atención médica desempeñan un papel vital, ofreciendo educación, apoyo y orientación durante este período de transición (54).

Por otro lado, el contexto cultural define cómo las mujeres enfrentan y se adaptan a los cambios del posparto, con ciertas creencias y prácticas culturales que pueden ayudar o dificultar este proceso. Además, las leyes y regulaciones, como la licencia de paternidad y el acceso a guarderías confiables, pueden ofrecer el apoyo estructural necesario para facilitar una adaptación más suave y efectiva a la vida después del parto (54).

Por su parte, Walker et al., (56) descubrieron que la sobrecarga es el principal factor estresante para las mujeres durante el primer año posparto, siendo particularmente agudo



entre los 9 y 12 meses. Esta sobrecarga puede estar relacionada con los múltiples roles y responsabilidades que las mujeres deben asumir, así como con los desafíos físicos y emocionales que siguen al nacimiento (56).

Por otra parte, un estudio en adolescentes en el posparto en asentamientos informales en Nairobi, expuso que, enfrentan desafíos psicosociales adicionales en comparación a las madres en otras condiciones. El estudio realizado en Nairobi arrojó luz sobre las estrategias individuales que estas jóvenes adoptan para hacer frente al estrés mental, subrayando la necesidad de un enfoque multifacético para mejorar su bienestar mental y reducir el riesgo de depresión (57). Sin embargo, no solo las madres experimentan desafíos durante esta fase. Kothari et al., (58) exploraron las respuestas emocionales y las estrategias de afrontamiento de los padres que enfrentaron eventos traumáticos durante el embarazo y el parto. Sus hallazgos revelan que las necesidades y respuestas de los padres pueden variar ampliamente, influenciadas por sus experiencias previas y expectativas, subrayando la importancia de apoyar también a estos padres durante eventos traumáticos de maternidad.

Por otro lado, el contexto externo no siempre es favorable en el afrontamiento de esta etapa, y eventos inesperados pueden exacerbar los desafíos que enfrentan las nuevas madres. Un claro ejemplo de esto es el impacto de la pandemia de COVID-19 en las experiencias posparto de las mujeres. Las políticas relacionadas con el COVID-19 que limitaron el apoyo interpersonal en hospitales y hogares tuvieron consecuencias negativas para la salud mental y la experiencia de las mujeres durante el posparto en Canadá, especialmente en áreas vitales como la lactancia materna (59). Este hallazgo se refleja el estudio de Liu et al., (60), donde las mujeres en una ciudad de ingresos bajos y medios experimentaron dificultades para afrontar después del alta hospitalaria durante la pandemia, resaltando la influencia de factores

como los ingresos familiares y el apoyo social.

En situaciones adversas, la capacidad de las mujeres para desarrollar y emplear estrategias de afrontamiento adecuadas es esencial. Por ejemplo, a pesar de las condiciones desafiantes, las madres rurales en Ruanda lograron seguir las recomendaciones de alimentación infantil utilizando estrategias de afrontamiento y buscando un sentido de control y apoyo social (61). No obstante, el tipo y la eficacia de estas estrategias pueden verse influenciadas por diversos factores contextuales. Durante la pandemia de COVID-19, se encontró que las mujeres que vivieron en el norte de Italia y tuvieron contacto directo o indirecto con el virus adoptaron estrategias de afrontamiento desadaptativas en mayor medida (62).

Dib et al., (63) en el Reino Unido, y Spinola et al., (62) en Italia, reiteraron la importancia del contexto, destacando cómo las políticas y restricciones relacionadas con la COVID-19 influenciaron directamente la salud mental materna y las estrategias de afrontamiento durante el posparto. Además, Kothari et al., (64) ampliaron el foco al incluir a los padres, subrayando la importancia de entender las respuestas y estrategias de afrontamiento de ambos progenitores frente a eventos traumáticos durante el embarazo o el período posparto.

De este modo, los factores externos y contextuales tienen un profundo impacto en cómo las mujeres enfrentan y se adaptan al período posparto. La pandemia de COVID-19 ha sido un ejemplo claro de este impacto. Werchan et al., (46) también encontraron que las mujeres perinatales que adoptaron estrategias pasivas de afrontamiento durante la pandemia, como el uso excesivo de pantallas, mostraron mayores síntomas de angustia psicológica. Por otro lado, aquellas que buscaron activamente apoyo social mostraron mayor resiliencia.

Anderson et al., (49) señalaron que muchas mujeres experimentaron un deterioro de la salud

mental durante la pandemia de COVID-19, pero también identificaron estrategias adaptativas y experiencias positivas que estas mujeres usaron para enfrentar la situación. Esta dualidad fue también evidente en el estudio de Gómez-Baya et al., (50) donde se identificó que las estrategias de afrontamiento positivas y el apoyo social estaban asociados con una mejor salud mental en mujeres embarazadas y en posparto en España, mientras que el aumento en el uso de pantallas y el consumo de comida rápida estaban asociados con peores resultados en salud mental.

La transición a la maternidad es un período repleto de desafíos y transformaciones, donde la adaptación y el afrontamiento de las mujeres están intrínsecamente influenciados por factores externos y contextuales. Las investigaciones anteriormente expuestas resaltan la importancia del apoyo multidimensional, que abarca desde el respaldo familiar hasta la educación adecuada, pasando por proveedores de atención médica y el entorno cultural. Eventos recientes, como la pandemia de COVID-19, han exacerbado estos desafíos, mostrando cómo las políticas y restricciones pueden influir directamente en la salud mental materna y las estrategias de afrontamiento durante el posparto. Adicionalmente, es esencial reconocer que la adaptación al posparto no solo es un desafío para las madres, sino también para los padres y otros miembros de la familia. Factores como la sobrecarga, los múltiples roles y responsabilidades, y los eventos traumáticos pueden afectar a ambos progenitores. Los estudios en diferentes contextos, desde asentamientos informales hasta comunidades rurales, reflejan la diversidad de experiencias y desafíos enfrentados. Esta variedad subraya la importancia de un enfoque multifacético y contextualizado para apoyar a las familias durante esta etapa crucial, reconociendo y abordando tanto los desafíos como las potenciales fuentes de resiliencia y apoyo.

### 7.2.3. Categoría 3. Afrontamiento y bienestar materno en relación con prácticas de lactancia materna

Para la presente categoría, se incluyeron 7 estudios, correspondientes a las citas (53, 65-70) que aportaron resultados basados en el afrontamiento y bienestar materno en relación con prácticas de lactancia materna (Tabla 5).

**Tabla 5. Artículos seleccionados en la categoría 3. Afrontamiento y bienestar materno en relación con prácticas de lactancia materna**

<b>Autores</b>	<b>Aporte</b>
Camarneiro et al., (53)	No se proporciona un contexto directo para esta cita en el extracto, pero se menciona en relación con los cambios en la salud mental durante la lactancia.
Jeong et al., (65)	Encuentran una correlación significativa entre la adaptación a la lactancia materna y la calidad de vida posparto.
Kim (66)	Discute el apego materno y cómo influye en la adaptación a la lactancia y la duración de la misma.
Silva et al., (67)	Exploran los desafíos que enfrentan las madres al combinar el trabajo con la lactancia materna.
Zahrani et al., (68)	Observan que algunas madres primíparas encuentran desafiantes ciertos aspectos de la lactancia.
Kaźmierczak et al., (69)	Estudian cómo la personalidad materna afecta la percepción y el afrontamiento de la lactancia.
Carlsson et al., (70)	Se enfocan en las experiencias de madres que dan a luz prematuramente y cómo esto afecta la lactancia.

Fuente: creación propia.

La lactancia materna es una práctica natural y esencial que, además de proporcionar una nutrición óptima para el recién nacido, fortalece el vínculo entre madre e hijo. Sin embargo, no todas las madres experimentan la misma facilidad al adaptarse a esta práctica, y su

capacidad de afrontamiento puede influir significativamente en su bienestar durante el período posparto. Según el estudio de Jeong et al., (65) se observa una correlación significativa entre la adaptación a la lactancia materna y la calidad de vida de las mujeres en el posparto. Aquellas madres que logran una mejor adaptación a la lactancia tienden a reportar una mejor calidad de vida. Esta adaptación no solo se refiere a la técnica física de amamantar, sino también a la experiencia emocional y psicológica que acompaña a esta práctica.

Factores como la fatiga posparto y la depresión posparto pueden influir negativamente en la capacidad de una madre para adaptarse a la lactancia materna. Estos desafíos, junto con la necesidad de afrontar la nueva dinámica de cuidar a un recién nacido, pueden generar estrés y ansiedad en algunas mujeres. Sin embargo, la adaptación exitosa a la lactancia materna puede servir como un factor protector, mejorando el bienestar general de la madre y promoviendo una experiencia posparto más positiva. Además, la intimidad conyugal también juega un papel crucial en este proceso. Un apoyo sólido y comprensivo por parte de la pareja puede facilitar la adaptación a la lactancia y mejorar el bienestar materno (65).

Así mismo, las experiencias y percepciones maternas durante este período, como la relación y el apego con el bebé, juegan un papel crucial en la práctica de la lactancia materna. El apego materno, en particular, está estrechamente relacionado con el intercambio de roles maternos y cómo las madres perciben su relación con el bebé durante la lactancia (66).

La lactancia materna, más allá de ser una fuente primordial de nutrición para el recién nacido, representa un papel fundamental en el establecimiento del vínculo emocional entre madre e hijo. Este proceso, sin embargo, no está exento de desafíos, y la manera en que las madres afrontan y se adaptan a la lactancia puede tener un impacto significativo en su bienestar general. Con base en la investigación de Kim (66) la duración promedio planificada de la

lactancia materna se sitúa en torno a los 8,46 meses. A pesar de que la mayoría de las mujeres planea amamantar dentro de los 12 primeros meses, se observa que casi el 60% opta por la lactancia materna parcial. Este dato podría reflejar una serie de factores, incluyendo desafíos físicos, emocionales o logísticos que enfrentan las madres al amamantar.

El grado de apego materno y la adaptación a la lactancia son factores cruciales que pueden influir en la duración y calidad de la lactancia materna. Las madres que reportan un mayor apego hacia sus hijos también tienden a mostrar una mejor adaptación a la lactancia, lo que se traduce en un mayor bienestar emocional y menos problemas asociados al proceso de lactancia. Además, se ha observado que las madres que tienen un buen intercambio emocional con sus bebés y confianza en la lactancia materna muestran un apego materno más fuerte (66).

Sin embargo, es esencial reconocer que el bienestar materno no solo está influenciado por la relación con el bebé y la adaptación a la lactancia. Factores externos, como el estado laboral y la satisfacción conyugal, pueden tener un impacto significativo en el apego materno. De hecho, se ha demostrado que el estado laboral y los niveles de depresión están estrechamente relacionados con el grado de apego materno (66).

Las prácticas de lactancia materna son esenciales para el bienestar y desarrollo del recién nacido, pero también presentan desafíos significativos para las madres, tanto físicos como emocionales. Silva et al., (67) abordaron los desafíos que las madres enfrentan al tratar de combinar actividades fuera del hogar con la lactancia materna continua. En su estudio, se identificaron estrategias utilizadas por las madres para abordar esta situación:

- **Planificación y establecimiento de una rutina:** Las mujeres comienzan a planificar su regreso al trabajo y cómo mantener la lactancia materna organizando una rutina y un entorno propicio para la lactancia. Esto incluye hacer arreglos en el trabajo para extraer y almacenar la leche materna y en el hogar para garantizar que un cuidador pueda ofrecer la leche almacenada al bebé (67).
- **Crear una red de apoyo:** Identificar una red de apoyo es crucial para garantizar que el niño reciba leche materna en ausencia de la madre. Esta red puede incluir familiares, personal de guardería o cuidadores capacitados que puedan ofrecer leche materna en tazas o cucharas para evitar interferencias con la lactancia materna (67).
- **Compaginar la lactancia materna con el trabajo:** Las mujeres aprovechan el tiempo de vacaciones o permisos especiales para retrasar su reincorporación al trabajo, que puede coincidir con la introducción de alimentos sólidos en la dieta del niño. Incluso cuando se introducen otros alimentos, la extracción de leche sigue siendo importante para el alivio materno y para mantener la lactancia (67).
- **Adaptación del entorno laboral:** el éxito de mantener la lactancia materna puede depender del entorno laboral, incluido tener un espacio privado para la extracción de leche, horarios flexibles y compañeros de trabajo que lo apoyen (67).

Estas estrategias y experiencias reflejan la resiliencia y persistencia de las mujeres en mantener la lactancia materna a pesar de los desafíos físicos, emocionales y logísticos. Subrayan la importancia del apoyo, tanto en las redes personales como en los entornos laborales, y la necesidad de entornos sociales y profesionales que se adapten a las necesidades de las madres que amamantan (67).

Las mujeres que practican la lactancia materna enfrentan numerosos desafíos al intentar equilibrar esta importante práctica con sus responsabilidades laborales y personales. Las madres lactantes que regresan al trabajo a menudo enfrentan múltiples desafíos relacionados con la continuación de la lactancia materna. A pesar de las leyes destinadas a proteger a las madres lactantes, la separación entre madre e hijo y la falta de instalaciones adecuadas en el lugar de trabajo pueden obstaculizar la lactancia. Algunas madres, debido a la falta de lugares apropiados, se ven obligadas a usar espacios improvisados, como baños, para extraer leche. Además de las limitaciones físicas, las madres también enfrentan desafíos socioculturales, ya que la sociedad a menudo tiene expectativas limitadas sobre la duración "aceptable" de la lactancia. A pesar de estos desafíos, muchas madres muestran una notable resiliencia y determinación para continuar con la lactancia, buscando activamente formas de equilibrar sus responsabilidades laborales y maternas (67).

El apoyo en el lugar de trabajo es fundamental para que estas madres alcancen sus objetivos de lactancia. Un entorno laboral que reconozca, valore y apoye la lactancia no solo beneficia a la madre y al bebé, sino que también puede promover un mayor compromiso y reducir el absentismo entre los empleados. Aunque algunas mujeres cuentan con el apoyo de compañeros de trabajo y superiores, otras perciben actitudes de juicio y desaprobación, especialmente cuando la lactancia se prolonga más allá de lo que se considera "normal" por la sociedad (67).

Aunque la lactancia materna es una práctica esencial y beneficiosa, no todas las madres encuentran fácil su adaptación. La investigación de Camarneiro et al., (53) expuso que las mujeres experimentan cambios complejos en su salud mental durante este período, lo que



puede influir en su capacidad para adoptar y mantener prácticas de lactancia materna efectivas. Por su parte, el estudio de Zahrani et al., (68) expuso que el 6,4% de las madres primíparas encontró desafiante afrontar aspectos como el llanto del bebé y la lactancia. Sin embargo, es destacable que el 63,6% optó por una estrategia combinada de alimentación, utilizando tanto la lactancia materna como el biberón. Esta decisión podría reflejar un enfoque adaptativo y flexible en el afrontamiento de las demandas de la lactancia. Las prácticas de lactancia, cuando se abordan con apoyo y adaptabilidad, pueden influir positivamente en el bienestar materno, ayudando a las madres a manejar mejor las demandas del posparto y a establecer un vínculo nutritivo y afectivo con sus bebés (68).

Adicionalmente, en el estudio de Kaźmierczak et al., (69) se destaca que, las experiencias de la madre en relación con la lactancia materna y el cuidado infantil se ven influenciadas por múltiples factores, incluyendo sus características de personalidad. La investigación indica que aspectos de la personalidad, como la neurosis y la extraversión, tienen un impacto directo en cómo las madres perciben y enfrentan el acto de alimentar a sus bebés. Por ejemplo, aquellas madres con altos niveles de neurosis pueden sentir menos alerta del bebé durante la alimentación, lo que podría interpretarse como una menor conexión emocional en esos momentos. Esta misma neurosis también se relaciona con una menor confianza en sus habilidades para alimentar y cuidar a sus hijos. Por otro lado, la extraversión de la madre parece influir positivamente en la percepción de alerta del bebé durante la alimentación, lo que podría traducirse en una experiencia de lactancia más enriquecedora y conectada. Además, la similitud en ciertos rasgos de personalidad entre los padres puede influir en el bienestar materno en el posparto. En particular, la similitud en la neurosis se relaciona con un mayor nivel de depresión posparto en las mujeres y una menor confianza en la lactancia (69).

Por otra parte, Carlsson et al., (70) se centraron en las madres que dieron a luz prematuramente, descubriendo que enfrentaban retos emocionales y físicos considerables al amamantar. A pesar de esto, estaban motivadas por el valor de la leche materna en la salud de sus hijos prematuros, y esta motivación influía en su capacidad de adaptación. Estas mujeres experimentaban emociones ambivalentes en este proceso, describiendo la lactancia de un bebé prematuro como una "montaña rusa emocional". Su percepción de la lactancia estaba influenciada no solo por factores externos, como el apoyo comunitario, sino también por su situación personal, su carácter y experiencias pasadas.

Además, se destaca la existencia de una presión social asociada con la lactancia materna, en la cual muchas mujeres sienten que han fracasado cuando enfrentan dificultades con la lactancia. Esto puede llevar a sentimientos de vergüenza e insuficiencia. La capacidad de alimentar a sus hijos mediante la lactancia les proporcionaba un profundo sentido de propósito, aunque enfrentaban la presión social y el riesgo de sentirse insuficientes o avergonzadas si encontraban dificultades en el proceso (70).

La lactancia materna, esencial para la nutrición y el fortalecimiento del vínculo madre-hijo, representa un desafío para muchas mujeres, quienes enfrentan múltiples obstáculos tanto emocionales como físicos en su adaptación a esta práctica. En los estudios mencionados, se destaca que, mientras algunas madres reportan una experiencia enriquecedora, otras experimentan estrés y ansiedad, especialmente aquellas con ciertas características de personalidad, como altos niveles de neurosis. La adaptación exitosa a la lactancia puede actuar como un escudo contra el estrés posparto, y el apoyo de la pareja y el entorno laboral se revelan como factores cruciales para el bienestar materno. Los estudios indican que la percepción y la experiencia de la lactancia también están influenciadas por factores externos,

como la prematuridad del bebé o las expectativas y presiones sociales. En conclusión, el acto de amamantar, más allá de ser una mera práctica de alimentación, está entrelazado con complejidades emocionales, sociales y psicológicas que requieren comprensión, apoyo y adaptabilidad para garantizar el bienestar materno y del recién nacido.

Los estudios seleccionados ofrecen una visión profunda de las experiencias posparto de las mujeres, particularmente en relación con la salud mental, el afrontamiento y los desafíos asociados. Una tendencia notable es el impacto significativo de factores externos, especialmente la pandemia de COVID-19, en la salud mental de las púerperas. Se identificó que estrategias de afrontamiento, ya sean adaptativas o desadaptativas, desempeñan un papel esencial en cómo las mujeres manejan el posparto, con muchas experimentando síntomas de depresión, estrés y TEPT (Trastorno de Estrés Postraumático). Además, factores como la paridad maternal, la personalidad de los padres y las experiencias en el cuidado infantil también influyen en la salud mental y el bienestar general durante este período.

Por otro lado, es evidente que el apoyo social, la educación y las políticas adecuadas pueden desempeñar un papel crucial en mejorar la capacidad de las mujeres para manejar la transición posparto. La necesidad de apoyo no se limita únicamente a las madres; algunos estudios también subrayan la importancia de considerar las experiencias y necesidades de los padres. A lo largo de los estudios, hay un llamado constante para un enfoque más inclusivo y comprensivo hacia la salud materna, que no solo considere los síntomas clínicos, sino también las experiencias individuales y las estrategias de afrontamiento que las familias adoptan durante el posparto.

## 8. Discusión

La presente revisión de literatura ilustra la complejidad del periodo posparto y la diversidad de estrategias de afrontamiento que las mujeres emplean para manejar los retos asociados a la salud mental y el mantenimiento de la lactancia materna. Los estudios analizados en la categoría "Estrategias de afrontamiento y salud mental en el posparto" reflejan una gama de respuestas psicológicas y comportamentales que las madres adoptan frente a las dificultades inherentes a este periodo crítico (44-53).

La investigación de Gillespie et al. (44) es particularmente reveladora al mostrar cómo los niveles de cortisol y la angustia prenatal pueden predecir el estado de ánimo posparto, lo que se alinea con el modelo de afrontamiento y adaptación de Callista Roy (5), que sugiere que las respuestas fisiológicas y psicológicas al estrés tienen implicaciones directas en la capacidad de adaptación. Esta relación entre la angustia prenatal y el afrontamiento posparto se destaca también en el contexto de la pandemia de COVID-19, donde las estrategias de afrontamiento han tenido que adaptarse a un entorno altamente estresante y cambiante (46, 49).

Cleveland et al. (45) y Werchan et al. (46) subrayan la importancia de las estrategias de afrontamiento activas en la mitigación del estrés posparto y el TEPT. Estos hallazgos son consistentes con las recomendaciones del Plan Decenal de Lactancia Materna y Alimentación Complementaria (7) y la iniciativa de las Instituciones Amigas de la Mujer y la Infancia (IAMI) (8), que enfatizan el apoyo social y profesional para manejar los retos de la salud mental y la lactancia materna.

El vínculo entre estrategias de afrontamiento desadaptativas y estilos de apego inseguro (48)

es especialmente preocupante, dado que puede comprometer la salud mental de la madre y, por ende, la calidad de la lactancia materna (1-3). La terapia cognitivo-conductual (4) surge como una estrategia de afrontamiento clave para ayudar a las mujeres a identificar y cambiar patrones de pensamiento y comportamiento que pueden ser perjudiciales para su bienestar y el mantenimiento de la lactancia.

La asociación entre estrategias de afrontamiento positivas, estilo de vida saludable y buena salud mental durante la pandemia destacada por Gómez-Baya et al. (50) refuerza la idea de que un enfoque holístico que incluya ejercicio y alimentación saludable puede ser beneficioso para las madres en el posparto (3). Además, la capacidad de las mujeres para emplear estrategias de afrontamiento eficaces, como la reevaluación positiva es esencial para superar desafíos como el dolor posoperatorio y el estrés (51).

La comorbilidad entre síntomas de TEPT y depresión postnatal y la correlación con estilos de afrontamiento evasivos (52) resalta la necesidad de intervenciones específicas que aborden estos aspectos para mejorar la salud mental posparto y el éxito de la lactancia materna. Estos hallazgos son consistentes con los desafíos identificados en el planteamiento del problema, donde se reconoce que la depresión posparto puede tener un impacto significativo en la capacidad de la madre para cuidar de su bebé y mantener la lactancia materna (16-17).

Estos hallazgos apoyan la necesidad de abordajes integrales y personalizados que consideren el contexto emocional, fisiológico y social de cada madre, tal como se enfatiza en el modelo de afrontamiento y adaptación de Callista Roy (5) y los principios de las IAMI (8). Asimismo, se destaca la importancia de la terapia cognitivo-conductual (4) y un estilo de vida saludable como componentes cruciales de cualquier intervención destinada a mejorar el afrontamiento y la salud mental en el posparto (3).

Adicionalmente, los hallazgos de esta revisión de literatura refuerzan la comprensión de que la adaptación al posparto no ocurre en el vacío, sino que está profundamente arraigada en un contexto de factores personales, sociales y culturales que pueden facilitar o impedir la capacidad de afrontamiento de las mujeres (54-64). Este conjunto de factores resalta la necesidad de un enfoque integral en el cuidado posparto, tal como se promueve en el Plan Decenal de Lactancia Materna y Alimentación Complementaria (7) y las políticas de las Instituciones Amigas de la Mujer y la Infancia (IAMI) (8).

Los estudios de Asadi et al. (54, 55) evidencian la importancia del apoyo social y la educación para una adaptación exitosa al posparto, reiterando el impacto significativo que tienen los factores contextuales en la salud mental de las madres y, por consiguiente, en el éxito de la lactancia materna. Este apoyo es esencial para mitigar los efectos del estrés y la sobrecarga, como lo señala Walker et al. (56), y para proporcionar las herramientas necesarias para afrontar los retos inherentes a este periodo, en consonancia con la terapia cognitivo-conductual que apunta a fortalecer las estrategias de afrontamiento adaptativas (4).

El contexto cultural y las condiciones socioeconómicas también desempeñan un papel crucial. El estudio realizado en Nairobi (57) resalta cómo los desafíos psicosociales adicionales pueden afectar a madres en situaciones vulnerables, como las adolescentes en asentamientos informales, lo que puede tener implicaciones directas en su bienestar psicológico y la capacidad para continuar con la lactancia materna. Por su parte, la pandemia de COVID-19 ha servido como un catalizador de estrés adicional que ha afectado las estrategias de afrontamiento de las mujeres en el posparto. Los estudios en Canadá (59) y el de Liu et al. (60) reflejan cómo las restricciones y políticas durante la pandemia han impactado negativamente la salud mental de las mujeres, lo cual podría haber afectado

indirectamente la lactancia materna, como se ha documentado en estudios previos (16-17).

Por otro lado, la capacidad de resiliencia y adaptación también se hace evidente en contextos de adversidad. Ahishakiye et al. (61) demuestran que, incluso en condiciones difíciles, las madres pueden seguir las recomendaciones de alimentación infantil, lo que puede verse como un paralelo a la persistencia de la lactancia materna bajo condiciones adversas.

El estudio de Spinola et al. (62) y el de Dib et al. (63) resaltan la prevalencia de estrategias de afrontamiento desadaptativas durante situaciones de alto estrés, como la pandemia, lo que subraya la necesidad de intervenciones de apoyo psicológico y social durante el posparto para promover estrategias de afrontamiento más saludables y, por ende, mejorar la experiencia de la lactancia materna. Además, la inclusión de los padres en la conversación sobre el afrontamiento y la adaptación posparto, como lo hacen Kothari et al. (64), resalta la necesidad de reconocer y apoyar las experiencias de ambos progenitores para promover un entorno familiar estable que respalde la lactancia materna y el bienestar infantil.

Por su parte, otros estudios seleccionados (53, 65-70) ofrecen una comprensión integral del vínculo entre la lactancia materna y el bienestar materno en el posparto. La adaptación a la lactancia y el bienestar emocional de las madres aparecen interconectados, resaltando cómo las experiencias personales de lactancia pueden influir en la calidad de vida general de las mujeres tras el parto. El estudio de Jeong et al. (65) ilustra una correlación significativa entre la adaptación a la lactancia materna y la calidad de vida posparto, sugiriendo que una experiencia positiva de lactancia puede repercutir en un mayor bienestar general. Esto refuerza la importancia de intervenciones centradas en la madre, como las promovidas por el Plan Decenal de Lactancia Materna y Alimentación Complementaria (7) y las Instituciones Amigas de la Mujer y la Infancia (IAMI) (8), que enfatizan la educación y el apoyo durante

el periodo de lactancia.

El análisis de Kim (66) sobre el apego materno y su influencia en la adaptación a la lactancia resalta cómo el vínculo emocional entre madre e hijo puede afectar la duración y calidad de la lactancia. Este aspecto se alinea con los principios de la terapia cognitivo-conductual (4), que pueden aplicarse para mejorar las estrategias de afrontamiento y reforzar el apego materno.

La combinación de la lactancia materna con el trabajo, como la explorada por Silva et al. (67), subraya los retos prácticos que las madres enfrentan, lo que puede afectar su bienestar emocional y su capacidad para mantener la lactancia. Esto refleja la necesidad de políticas laborales que apoyen la lactancia materna, como se discutió previamente en relación con la duración de la lactancia materna y el impacto de la sobrecarga de roles (56). Por su parte, Zahrani et al. (68) y Kaźmierczak et al. (69) aportan perspectivas valiosas sobre los desafíos emocionales y el impacto de la personalidad materna en la percepción y afrontamiento de la lactancia. Estos hallazgos pueden tener implicaciones prácticas para el diseño de intervenciones psicológicas personalizadas que apoyen a las madres durante el posparto.

Carlsson et al. (70) abordan la experiencia única de madres con bebés prematuros, quienes a pesar de los desafíos adicionales, muestran una fuerte motivación para amamantar debido a los beneficios de salud percibidos para sus hijos. Esto enfatiza la importancia de un apoyo especializado para estas madres, que podría incluir asesoramiento en lactancia y apoyo emocional.

La literatura revisada destaca que el posparto es un período crítico donde las estrategias de afrontamiento efectivas, el apoyo social y terapias como la cognitivo-conductual son



esenciales para el bienestar materno y el éxito de la lactancia materna. La adaptación a la lactancia, afectada por el apego materno y la capacidad de las madres de equilibrar múltiples responsabilidades, es un pilar central para mejorar la calidad de vida posparto. Se subraya la importancia de un enfoque individualizado y holístico en el cuidado posparto que considere la salud mental, el apoyo a la lactancia y políticas laborales sensibles, facilitando así un ambiente de apoyo integral que promueva la salud y el desarrollo tanto de la madre como del bebé y fortalezca su vínculo esencial.

Este estudio presenta limitaciones como la heterogeneidad metodológica entre los estudios incluidos y el predominio de los autoinformes, lo que puede sesgar los resultados. La posible presencia de sesgo de publicación y la falta de diversidad geográfica y cultural limitan la generalización de los hallazgos. Además, la ausencia de estudios longitudinales y un análisis integral de las interacciones entre la salud mental, el apoyo social y la personalidad reducen la comprensión detallada de la adaptación materna posparto.

## 9. Conclusiones

La revisión narrativa de la literatura sobre estrategias de afrontamiento empleadas por mujeres en el periodo posparto revela hallazgos significativos y patrones emergentes. Es evidente que las bases de datos científicas que contemplan la rigurosidad son las principales plataformas para investigaciones de alto impacto en este ámbito, lo que refleja una tendencia hacia fuentes académicas consolidadas. Geográficamente, aunque Estados Unidos lidera en términos de contribuciones, es innegable que el tema tiene una resonancia global. La diversidad de países involucrados, evidencia la universalidad del desafío del posparto y el interés en abordar las experiencias maternas en diferentes contextos culturales y socioeconómicos.

Al revisar la cronología de las publicaciones, es notable el incremento en investigaciones recientes, especialmente en 2022. Esta alza puede estar influenciada por factores globales, como la pandemia de COVID-19, que ha añadido una capa adicional de complejidad a las experiencias posparto. La pandemia no solo ha ampliado la gama de desafíos enfrentados por las madres, sino que también ha influido en las estrategias de afrontamiento que estas adoptan.

Los hallazgos del presente estudio permitieron determinar que el período posparto es una etapa crítica y transformadora en la vida de las mujeres, caracterizada por cambios profundos, tanto físicos como emocionales. En medio de esta transición, diversos factores externos, como el entorno social y cultural, e incluso eventos inesperados como la pandemia de COVID-19, pueden intensificar las vulnerabilidades ya presentes, afectando considerablemente la salud mental de muchas de ellas. No obstante, con el respaldo adecuado, tanto a nivel social como político, se puede fortalecer significativamente la capacidad de las

mujeres para enfrentar estos retos.

Uno de los hallazgos recurrentes es la variabilidad en las estrategias de afrontamiento entre las mujeres. Aquellas que adoptan enfoques activos tienden a tener una transición a la maternidad más positiva, mientras que las estrategias pasivas o evasivas pueden estar vinculadas a mayores niveles de angustia. Además, los desafíos emocionales y físicos en el posparto son una constante en las investigaciones, con síntomas de TEPT, depresión y ansiedad presentes en varios contextos.

Además, la manera en que cada mujer se adapta y enfrenta este período está intrínsecamente ligada a sus estrategias de afrontamiento. Optar por estrategias adaptativas en lugar de desadaptativas puede tener un impacto crucial en su bienestar mental. Sin embargo, no podemos ignorar que la personalidad de cada mujer y su tipo de apego también influyen en la elección de estas tácticas de afrontamiento.

Más allá de las estrategias individuales, el apoyo social y una educación adecuada emergen como pilares fundamentales para el bienestar posparto. En este contexto, las experiencias y perspectivas de los padres son esenciales y deben ser integradas en cualquier enfoque holístico dirigido a la salud materna y paterna.

Dentro de esta etapa posparto, la lactancia materna, pese a ser una práctica natural y altamente beneficiosa, no está exenta de desafíos. La adaptación a la lactancia puede verse influenciada por múltiples factores, desde personales y emocionales hasta contextuales. Es vital proporcionar un apoyo adecuado y comprender las complejidades inherentes a la lactancia, garantizando así una experiencia saludable y positiva tanto para la madre como para el bebé.

En conclusión, el posparto es una etapa de profundos cambios, adaptaciones y desafíos para

las mujeres. Los estudios subrayan la imperante necesidad de un enfoque más inclusivo y adaptativo hacia la salud materna. Es imperativo contar con un respaldo multidimensional, desde el apoyo familiar, iniciando por la educación pertinente, hasta políticas públicas sensibles, todo con el objetivo de garantizar el bienestar integral de las familias durante este período tan determinante.

Por último, y quizás lo más crucial, es el papel del apoyo social y la educación. Estos emergen como factores esenciales para ayudar a las mujeres a navegar a través de los desafíos del posparto y a continuar con la lactancia materna. Con este conocimiento, se hace evidente la necesidad de desarrollar intervenciones específicas, promover investigaciones en áreas menos representadas y entender mejor las experiencias y necesidades de las madres en diversos contextos.

## **10. Recomendaciones**

El período posparto es una etapa de profunda transformación en la vida de las mujeres, marcada por cambios tanto físicos como emocionales. Durante esta fase, es esencial brindar un sólido apoyo social y político. La creación o fortalecimiento de grupos de apoyo, donde las mujeres puedan compartir sus experiencias, es fundamental. Asimismo, es crucial que las instituciones de salud ofrezcan atención psicológica especializada, reconociendo y abordando las particularidades de esta etapa.

Paralelamente, es vital reconocer la importancia de la educación y la sensibilización en torno al posparto. Se deben diseñar programas educativos para futuros padres, abordando temas como las estrategias de afrontamiento y la importancia del apoyo mutuo. Es crucial desmitificar tabúes, promoviendo una cultura de empatía y comprensión hacia el posparto. Además, se deben ofrecer talleres sobre estrategias de afrontamiento adaptativas, poniendo énfasis en la gestión emocional y en la influencia de los diferentes tipos de apego y personalidad.

Adicionalmente, es imperativo involucrar a los padres en programas y talleres relacionados con el posparto, reconociendo y valorando su rol. La creación de grupos de apoyo específicos para padres puede ser una herramienta valiosa, permitiéndoles compartir y aprender de sus experiencias y desafíos.

Por otro lado, la lactancia materna, pese a ser natural y beneficiosa, presenta retos que no deben ser subestimados. Las madres deben tener acceso a talleres, asesoramiento especializado y profesionales de la salud capacitados en lactancia. Estos recursos garantizarán una experiencia de lactancia más saludable y positiva tanto para la madre como para el bebé.

Así mismo, es esencial que los gobiernos desarrollen políticas públicas que reconozcan y atiendan las necesidades y desafíos del período posparto. Estas políticas deben estar fundamentadas en investigaciones científicas y considerar las necesidades multidimensionales de las mujeres y sus familias. Además, ante eventos inesperados o crisis, como pandemias, es necesario contar con protocolos de intervención y redes de apoyo comunitario robustas.

Finalmente, para avanzar en la comprensión y el apoyo durante el período posparto, es esencial dirigir la investigación hacia áreas clave. Se recomienda llevar a cabo estudios longitudinales que acompañen a las mujeres desde el embarazo hasta varios años después del nacimiento, brindando una visión más completa de su bienestar a lo largo del tiempo. Es fundamental analizar en profundidad las estrategias de afrontamiento, considerando variables como personalidad y apego, y también centrarse en la experiencia de los padres durante este período. Adicionalmente, ante el impacto de eventos globales, como pandemias, es crucial investigar su influencia en la salud mental posparto y explorar los desafíos específicos de la lactancia materna, tomando en cuenta factores sociales, culturales y políticos.

## 11. Referencias Bibliográficas

1. Silva C, Lima M, Sequeira L, Oliveira J, Monteiro J, Niedja L. Association between postpartum depression and the practice of exclusive breastfeeding in the first three months of life. *J Pediatr (Rio J)* [Internet]. 2017 [cited 2023 Mar 26];93(4):356–64. Available from: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0021755716303941?via%3Dihub>
2. Luna R. Consecuencias de la depresión postparto en pacientes en edades comprendidas de 14 a 45 años [Internet]. Universidad Católica de Santa María; 2018 [cited 2023 Apr 5]. Available from: <https://repositorio.ucsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12920/7568/70.2360.M.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
3. Leticia López Rivas FLGPTT. Afrontamiento eficaz de la depresión postparto. Intervención en contextos clínicos y de la salud [Internet]. 2016 [cited 2023 Apr 5];395–400. Available from: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5913905>
4. Nardi B, Bellantuono C, Moltedo-Perfetti A. Eficacia de la terapia cognitivo conductual en la prevención de la depresión posparto. *Rev chil obstet ginecol* [Internet]. 2012 [cited 2023 Apr 5];77(6). Available from: [https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0717-75262012000600005](https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75262012000600005)
5. Díaz L, Durán M, Gallego P, Gómez B, Gómez E. Análisis de los conceptos del modelo de adaptación de Callista Roy. *Revista Aquichan*. 2002;2(2):19–23.
6. Silamani A. Utilidad y tipos de revisión de literatura. *Ene* [Internet]. 2015 [cited 2023 Mar 26];9(2). Available from: [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1988-](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1988-)

348X2015000200002

7. Departamento Administrativo de la Presidencia de la República. Plan Decenal de Lactancia Materna y Alimentación Complementaria para el periodo 2021-2030 [Internet]. 2021 [cited 2023 Mar 26]. Available from: [https://www.icbf.gov.co/system/files/pdlmac\\_2021\\_2030\\_vf.pdf](https://www.icbf.gov.co/system/files/pdlmac_2021_2030_vf.pdf)
8. UNICEFF, Ministerio de la Protección Social. Lineamientos Instituciones Amigas de la Mujer y la Infancia – IAMI -. 2011 [cited 2023 Mar 26]; Available from: <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/SNA/lineamientos-ami-2011.pdf>
9. Albornoz J, Ambrosetto A, Fortuna A, Picardi M. Modelos y Teorías de enfermería: Roy Callista [Internet]. 2012 [cited 2019 Apr 17]. p. 10diap. Available from: <https://es.slideshare.net/fundamentos2012uns/callista-roy-13333700>
10. Mónica Mazariegos MRZ. Lactancia materna y enfermedades crónicas no transmisibles en la vida adulta. Arch Latinoam Nutr. 2015;65(3).
11. Román Collazo C, Hernández Rodríguez Y, Andrade Campoverde D. Lactancia materna, programación metabólica y su relación con enfermedades crónicas. Revista Salud Uninorte [Internet]. 2018 [cited 2023 Mar 26];34(1). Available from: [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0120-55522018000100126](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-55522018000100126)
12. Minchala R, Ramírez A, Caizaguano M, Estrella M, Altamirano L, Andrade M. La lactancia materna como alternativa para la prevención de enfermedades materno-infantiles: Revisión sistemática. Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica [Internet]. 2020 [cited



2023 Mar 26];39(8):941–7. Available from:  
<https://www.redalyc.org/journal/559/55969796017/html/>

13. Brahm P, Valdés V. Beneficios de la lactancia materna y riesgos de no amamantar. *Rev Chil Pediatr.* 2017;88(1):15–21.
14. Ibarra-Piña J, Jiménez-López M, Laredo-Muñoz A, López-González V, Macías-Ochoa A, Torres-Trejo M, et al. Experiencia vivida de la lactancia materna en madres solteras refugiadas. *Ene* [Internet]. 2022 [cited 2023 Mar 26];15(3). Available from:  
[https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1988-348X2021000300003](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1988-348X2021000300003)
15. Organización Mundial de la Salud. Más de la mitad de los progenitores y las embarazadas están expuestos a la mercadotecnia abusiva de los sucedáneos de la leche materna – OMS y UNICEF [Internet]. 2022 [cited 2023 Mar 26]. Available from:  
<https://www.who.int/es/news/item/22-02-2022-more-than-half-of-parents-and-pregnant-women-exposed-to-aggressive-formula-milk-marketing-who-unicef>
16. Fernandes-Moll M, Matos A, Beirigo-Borges G, Arena-Ventura C, Pires-Bernardinelli F, Silva-Martins T. Ocurrencia y factores asociados con la depresión posparto en un área urbana de Brasil. *Enfermería Global* [Internet]. 2023 [cited 2023 Mar 26];22(69). Available from:  
[https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1695-61412023000100005&lng=es&nrm=iso](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1695-61412023000100005&lng=es&nrm=iso)
17. Medina E. Diferencias entre la depresión posparto, la psicosis posparto y la tristeza posparto. *Perinatol Reprod Hum* [Internet]. 2013 [cited 2023 Mar 26];27(3). Available from:  
[https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0187-53372013000300008](https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0187-53372013000300008)

18. Contreras-Carreto N, Villalobos-Gallegos L, Mancilla-Ramírez. M. Análisis epidemiológico de la depresión perinatal. *Cir Cir* [Internet]. 2022 [cited 2023 Mar 26];90(1). Available from: [https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S2444-054X2022000100128&script=sci\\_arttext](https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S2444-054X2022000100128&script=sci_arttext)
20. Ortiz Acevedo C, Palacios Moreno L, Trujillo Urrego A. Depresión Post Parto. *Psyconex* [Internet]. 2018 [cited 2023 Mar 26];10(16). Available from: <https://revistas.udea.edu.co/index.php/Psyconex/article/view/334755>
21. Padilla N, Agudelo M, Gómez S, Rivas J. Práctica de la lactancia materna y factores asociados entre mujeres jóvenes y adultas en el Municipio de Envigado, Antioquia-Colombia. *Nutr Clín Diet Hosp* [Internet]. 2022 [cited 2023 Mar 26];42(1):175–85. Available from: <https://revista.nutricion.org/index.php/ncdh/article/view/220/208>
22. Moreno Mojica C, Rincón Villa Mil T, Arenas Cárdenas YM, Sierra Medina D, Cano Quintero ÁP, Cárdenas Pinzón DL. La mujer en posparto: un fenómeno de interés e intervención para la disciplina de enfermería. *Revista CUIDARTE* [Internet]. 2014 [cited 2023 Apr 4];5(2):739–47. Available from: <https://www.redalyc.org/pdf/3595/359533181005.pdf>
23. Mendoza C, Saldivia S. Actualización en depresión postparto: el desafío permanente de optimizar su detección y abordaje. *Rev Med Chile* [Internet]. 2015 [cited 2023 Apr 4];(143):887–94. Available from: <https://scielo.conicyt.cl/pdf/rmc/v143n7/art10.pdf>
24. Solano M, Mejía A, Madrigal J. Abordaje clínico y manejo de la depresión posparto. *Revista Médica Sinergia* [Internet]. 2019 [cited 2023 Apr 4];4(6):90–9. Available from:

<https://www.medigraphic.com/pdfs/sinergia/rms-2019/rms196j.pdf>

25. Loaiza N, Dachner A, Vargas J. Generalidades y diagnóstico de la depresión posparto. Revista Médica Sinergia [Internet]. 2019 [cited 2023 Apr 5];4(7). Available from: <https://www.medigraphic.com/pdfs/sinergia/rms-2019/rms197c.pdf>
26. Organización Mundial de la Salud. Determinantes sociales de la salud [Internet]. [cited 2023 Feb 16]. Available from: <https://www.paho.org/es/temas/determinantes-sociales-salud#:~:text=La%20Organizaci%C3%B3n%20Mundial%20de%20la,condiciones%20de%20la%20vida%20cotidiana%22>.
27. Organización Mundial de la Salud (OMS). Temas de Nutrición. 2003. Lactancia Materna Exclusiva.
28. Organización Mundial de la Salud (OMS). OMS | Lactancia materna exclusiva. WHO [Internet]. 2013 [cited 2019 Mar 26]; Available from: [https://www.who.int/nutrition/topics/exclusive\\_breastfeeding/es/](https://www.who.int/nutrition/topics/exclusive_breastfeeding/es/)
29. UNICEF. Lactancia materna. Unicef. 2012;
30. Comité de Lactancia Materna de la Asociación Española de Pediatría. Recomendaciones sobre lactancia materna. Pediatrics [Internet]. 2012;16. Available from: <https://www.aeped.es/sites/default/files/201202-recomendaciones-lactancia-materna.pdf>
31. Caparros-Gonzalez R, Romero-Gonzalez B, Peralta-Ramirez MI Depresión posparto, un problema de salud pública mundial [carta]. Rev Panam Salud Publica. 2018;42:97 doi:<https://doi.org/10.26633/RPSP.2018.97>

33. García C. Adaptación y afrontamiento del rol materno en adolescentes del Hospital Delfina Torres De Concha, 2022 [Internet]. Universidad Técnica del norte; 2022 [cited 2023 Apr 5]. Available from: <http://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/13317/2/06%20ENF%201356%20TRABAJO%20DE%20GRADO.pdf>
34. Ospina RAM, Muñoz de RL, Ruiz de CCH. Proceso de afrontamiento y adaptación durante el puerperio. Colomb Med [Internet]. 2012 [cited 2023 Apr 4];43(2):168–75. Available from: <https://www.imbiomed.com.mx/articulo.php?id=85048>
35. Raile M, Marriner A. Modelos y Teorías en Enfermería. Modelos y teorías en enfermería. 2011. 797 p.
36. Vesga L. Resultados de la Estimulación (ATVV) en la Adaptación al Nacimiento de la Díada Madre e Hijo [Internet]. Universidad Nacional de Colombia; 2018 [cited 2023 Apr 5]. Available from: <https://repositorio.unal.edu.co/bitstream/handle/unal/63960/1098615992.2018.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
37. Roy C. Síntesis de la Teoría de Rango Medio de Adaptarse a los eventos de la vida. Springer Publishing Company., editor. 2014.
38. Sampieri R, Fernández C, Baptista P. Metodología de la Investigación 6° Edición. McGraw Hil. INTERAMERICANA EDITORES SADCV, editor. México; 2014. 634 p.
39. Whittemore R, Knafl K. The integrative review: updated methodology. J Adv Nurs [Internet]. 2005 [cited 2023 Feb 26];52(5):546–53. Available from:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16268861/>

40. Gómez J. Técnicas para el proceso de búsqueda, acceso y selección de información digital: los operadores. Publicaciones Didacticas [Internet]. 2017 [cited 2023 Jul 20];(87). Available from: <https://core.ac.uk/download/pdf/235855195.pdf>
41. OMS, OPS, BIREME. Biblioteca virtual en Salud - BVS. 2019 [cited 2023 Jul 13]. Descriptores en Ciencias de la Salud. Available from: <https://decs2019.bvsalud.org/E/homepagee.htm>
42. Hevia J, Huete A, Alfaro S, Palominos V. Herramientas útiles y métodos de búsqueda bibliográfica en PubMed: guía paso a paso para médicos. Rev Med Chil [Internet]. 2017 [cited 2023 Jul 20];145(12). Available from: [https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0034-98872017001201610](https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-98872017001201610)
43. Universidad Antonio Nariño. Estatuto de propiedad intelectual. Acuerdo No. 23 [Internet]. 2001. Available from: [https://www.uan.edu.co/images/Institucion/ItemsInstitucionales/documentos/Acuerdo23\\_EstatutodePropiedadIntelectual.pdf](https://www.uan.edu.co/images/Institucion/ItemsInstitucionales/documentos/Acuerdo23_EstatutodePropiedadIntelectual.pdf)
44. Gillespie S, Mitchell A, Kowalsky J, Christian LM. Maternal parity and perinatal cortisol adaptation: The role of pregnancy-specific distress and implications for postpartum mood. Psychoneuroendocrinology [Internet]. 2018 [cited 2023 Oct 4];(97):86–93. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30015009/>
45. Cleveland S, Thomas J, Pietrzak R, Sumner JA. Posttraumatic stress disorder and coping strategies in the postpartum period: A symptomatic approach. J Psychiatr Res [Internet]. 2022

[cited 2023 Oct 4];(154):286–92. Available from:  
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35964347/>

46. Werchan D, Hendrix C, Ablow J, et al. Behavioral coping phenotypes and associated psychosocial outcomes of pregnant and postpartum women during the COVID-19 pandemic. *Sci Rep* [Internet]. 2022 [cited 2023 Oct 4];12(1):1209. Available from:  
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35075202/>
47. Kim P, Grande L, Dufford A, Erhart A, Tribble R, Yeh T. Trait coping styles and the maternal neural and behavioral sensitivity to an infant. *Sci Rep* [Internet]. 2022 [cited 2023 Oct 4];12(1):14373. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35999360/>
48. Altamura M, Leccisotti I, De Masi L, Gallone F, Ficarella L, Severo M, et al. Coping as a Mediator between Attachment and Depressive Symptomatology Either in Pregnancy or in the Early Postpartum Period: A Structural Equation Modelling Approach. *Brain Sci* [Internet]. 2023 [cited 2023 Oct 4];13(7):1002. Available from:  
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37508934/>
49. Anderson M, Salisbury A, Uebelacker L, Abrantes A, Battle CL. Stress, coping and silver linings: How depressed perinatal women experienced the COVID-19 pandemic. *J Affect Disord* [Internet]. 2022 [cited 2023 Oct 4];298(PtA):329–36. Available from:  
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34715180/>
50. Gómez-Baya D, Gómez-Gómez I, Domínguez-Salas S, Rodríguez-Domínguez C, Motrico E. The influence of lifestyles to cope with stress over mental health in pregnant and postpartum women during the COVID-19 pandemic. *Curr Psychol* [Internet]. 2022 [cited 2023 Oct 4];(15):1–20. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9200375/>

51. da Rosa Friedrich V, Pereira Portella Guerreiro M, Rieth Benetti E, Sonego Gomes J, Kirchner R, Fernandes Stumm EM. Evaluation of Pain, Stress and Coping in Puerperal Women After Cesarean Section. *Rev Pesqui* [Internet]. 2019 [cited 2023 Oct 4];11(2):270–7. Available from: <https://seer.unirio.br/cuidadofundamental/article/view/6422>
52. Nakić Radoš S, Sawyer A, Ayers S i, Burn E. Estilos de afrontamiento relacionados con el estrés postraumático y los síntomas de depresión en las croatas después del parto. *Psihologijske teme* [Internet]. 2018 [cited 2023 Oct 4];27(3):543–59. Available from: <https://hrcak.srce.hr/clanak/310921>
53. Forte Camarneiro AP, Rosado de Miranda Justo JM. Sintomas psicopatológicos, estratégias de resolução de problemas e saúde do recém-nascido no período perinatal. *International Journal of Developmental and Educational Psychology: INFAD Revista de Psicología, (Ejemplar dedicado a: Infancia y Psicología del Desarrollo)* [Internet]. 2019 [cited 2023 Oct 4];2(1):31–40. Available from: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7149050>
54. Asadi M, Noroozi M, Alavi M. Factors Affecting Women’s Adjustment to Postpartum Changes: A Narrative Review. *Iran J Nurs Midwifery Res* [Internet]. 2020 [cited 2023 Oct 8];25(6):463–70. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33747834/>
55. Asadi M, Noroozi M, Alavi M. Identifying women’s needs to adjust to postpartum changes: a qualitative study in Iran. *BMC Pregnancy Childbirth* [Internet]. 2022 [cited 2023 Oct 8];22(1):115. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35148718/>
56. Walker L, Murry N. Maternal Stressors and Coping Strategies During the Extended Postpartum Period: A Retrospective Analysis with Contemporary Implications. *Womens Health Rep (New Rochelle)* [Internet]. 2022 [cited 2023 Oct 8];3(1):104–14. Available from:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35136882/>

57. Wainaina C, Sidze E, Maina B, Badillo-Amberg I, Anyango H, Kathoka F, et al. Psychosocial challenges and individual strategies for coping with mental stress among pregnant and postpartum adolescents in Nairobi informal settlements: a qualitative investigation. *BMC Pregnancy Childbirth* [Internet]. 2021 [cited 2023 Oct 8];21(1):661. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34583684/>
58. Kothari A, Bruxner G, Callaway L, Dulhunty JM. “It’s a lot of pain you’ve got to hide”: a qualitative study of the journey of fathers facing traumatic pregnancy and childbirth. *BMC Pregnancy Childbirth* [Internet]. 2022 [cited 2023 Oct 8];22(1):434. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35610624/>
59. Rice K, Williams S. Women’s postpartum experiences in Canada during the COVID-19 pandemic: a qualitative study. *CMAJ Open* [Internet]. 2021 [cited 2023 Oct 4];9(2):E556–62. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34021013/>
60. Liu Y, Peng L, Zhang Y, Tang M, Tang M, Xu Y, et al. The post-discharge coping difficulty of puerperal women in a middle and low-income tourist city during the COVID-19 pandemic. *BMC Pregnancy Childbirth* [Internet]. 2023 [cited 2023 Oct 4];23(1):251. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37055725/>
61. Ahishakiye J, Vaandrager L, Brouwer I, Koelen M. Qualitative, longitudinal exploration of coping strategies and factors facilitating infant and young child feeding practices among mothers in rural Rwanda. *BMC Public Health* [Internet]. 2021 [cited 2023 Oct 8];21(1):103. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33419407/>



62. Spinola O, Liotti M, Speranza A, Tambelli R. Effects of COVID-19 Epidemic Lockdown on Postpartum Depressive Symptoms in a Sample of Italian Mothers. *Front Psychiatry* [Internet]. 2020 [cited 2023 Oct 4];(11):589916. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33312140/>
63. Dib S, Rougeaux E, Vázquez-Vázquez A, Wells J, Fewtrell M. Maternal mental health and coping during the COVID-19 lockdown in the UK: Data from the COVID-19 New Mum Study. *Int J Gynaecol Obstet* [Internet]. 2020 [cited 2023 Oct 4];151(3):407–14. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32979272/>
64. Kothari A, Bruxner G, Callaway L, Dulhunty JM. “It’s a lot of pain you’ve got to hide”: a qualitative study of the journey of fathers facing traumatic pregnancy and childbirth. *BMC Pregnancy Childbirth* [Internet]. 2022 [cited 2023 Oct 4];22(1):434. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35610624/>
65. Jeong Y, Nho J, Kim H, Kim JY. Factors Influencing Quality of Life in Early Postpartum Women. *Int J Environ Res Public Health* [Internet]. 2021 [cited 2023 Oct 8];18(6):2988. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33799474/>
66. Kim SH. Factors associated with Maternal Attachment of Breastfeeding Mothers. *Child Health Nurs Res* [Internet]. 2019 [cited 2023 Oct 8];25(1):65–73. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35004399/>
67. Silva I, et al. Continued breastfeeding and work: scenario of maternal persistence and resilience. *Rev Bras Enferm* [Internet]. 2023 [cited 2023 Oct 8];76(1). Available from: <https://www.scielo.br/j/reben/a/vBT6ZLzpBZqNwrRHnPYkbsG/?lang=en#>

68. Al-Zahrani A, Almutairi W, Elsaba H, Alzahrani S, Alzahrani S, Althobaiti L, et al. Primiparous Adaptation with Postpartum Health Issues in Jeddah City, Kingdom of Saudi Arabia: A Quantitative Study. *Nurs Rep* [Internet]. 2021 [cited 2023 Oct 8];11(4):775–86. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34968268/>
69. Kaźmierczak M, Michałek-Kwiecień J, Kiełbratowska B, Karasiewicz K. Parents' personality and maternal experiences in childcare as predictors of postpartum depression in couples in transition to parenthood. *Redakcyjno Wydawniczy* [Internet]. 2022 [cited 2023 Oct 8];54(5):991–1005. Available from: [https://ppm.edu.pl/docstore/download/GUMacc5463eaea64986880f417432182169/0000100096\\_EN.pdf](https://ppm.edu.pl/docstore/download/GUMacc5463eaea64986880f417432182169/0000100096_EN.pdf)
70. Carlsson M, Sundberg J. Prematuritet och amning: en litteraturöversikt över upplevelsen att amma det prematura barnet. *Digitala Vetenskapliga Arkivet* [Internet]. 2018 [cited 2023 Oct 8]; Available from: <https://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:1172516/FULLTEXT01.pdf>

## 12. Diseño administrativo

### 12.1. Presupuesto

<b>PRESUPUESTO - PERSONAL</b>				
Personal	Horas dedicadas	Valor por hora	Valor por mes	Valor total por 5 meses
<b>Investigador</b>	20 horas al mes	\$ 4.833	\$ 96.667	\$ 483.333
<b>Docente asesor</b>	8 horas al mes	\$ 14.500	\$ 116.000	\$ 580.000
<b>SUBTOTAL</b>		\$ 19.333	\$ 212.667	\$ 1.063.333
<b>PRESUPUESTO - EQUIPOS</b>				
Equipos	Uso	Cantidad	Valor unitario	Valor total
<b>Computador</b>	Revisión de literatura, análisis y elaboración de informes escritos	1	\$ 1.200.000	\$ 1.200.000
<b>Servicio de internet</b>	Revisión de literatura	Mensualidad por 5 meses	\$ 100.000	\$ 500.000
<b>SUBTOTAL</b>			\$ 1.300.000	\$ 1.700.000

<b>PRESUPUESTO - TRANSPORTE</b>				
Transporte	Uso de transporte a la semana	Valor transporte al día	Valor transporte al mes	Valor transporte por 5 meses
<b>Transportes del investigador</b>	1 día a la semana para la asesoría	\$ 4.687	\$ 18.747	\$ 93.737
<b>Transportes del asesor docente</b>	1 día a la semana para la asesoría	\$ 4.687	\$ 18.747	\$ 93.737
<b>SUBTOTAL</b>			<b>\$ 37.495</b>	<b>\$ 187.475</b>
<b>PRESUPUESTO GLOBAL</b>				<b>\$ 2.950.808</b>

## 12.2. Cronograma

Meses	Junio				Julio				Agosto				Septiembre				Octubre			
	2023				2023				2023				2023				2023			
Semanas	Semanas				Semanas				Semanas				Semanas				Semanas			
Actividades	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Identificación del problema	X	X	X	X																
Búsqueda de información					X	X														
Evaluación de la información						X	X	X												
Análisis de los resultados									X	X	X									
Presentación de la información y construcción de informe final												X	X	X						
Ajustes finales															X	X				
Presentación a comité de trabajo de grado.																			X	
Aprobación final																				X