



Exploración de las necesidades de vestimenta de ropa interior durante el puerperio:
Hacia un diseño centrado en la mujer.

Autor(a)

MARÍA JOSÉ CEBALLOS CANO

Institución Universitaria Pascual Bravo
Tecnología en Gestión del Diseño Textil y de Modas

Tutor de tesis

ÁNGELA MARÍA ECHEVERRI JARAMILLO

Medellín

1. Resumen
2. Introducción
3. Justificación
4. Tema o pregunta de investigación
5. Objetivos de trabajo(general y específicos)
6. Alcances y limitaciones de investigación
7. Marco teórico
- 7.1 Marco conceptual y definiciones claves
8. Metodología
9. Resultados
10. Conclusiones
11. Bibliografía
12. Anexos

1. Abstract

El puerperio, un período de profundas transformaciones físicas y emocionales,

presenta necesidades específicas en términos de vestimenta. Este estudio exploró las interacciones entre las mujeres y su experiencia de sí mismas durante el puerperio, con un enfoque particular en la ropa interior. A través de una metodología mixta que combinó entrevistas a puerperas y expertas, análisis de prendas existentes y una revisión bibliográfica, se identificaron los requerimientos clave para el diseño de ropa interior en esta etapa.

Los resultados revelaron que las necesidades de las mujeres durante el puerperio trascienden lo puramente funcional. Además de las necesidades fisiológicas relacionadas con la lactancia, la recuperación postparto y el confort, emergen dimensiones psicológicas y simbólicas vinculadas a la identidad femenina y a las representaciones sociales de la maternidad.

El diseño de ropa interior para el puerperio es una oportunidad para crear productos que vayan más allá de satisfacer necesidades básicas. Al considerar los aspectos físicos, emocionales y sociales de esta etapa, los diseñadores pueden desarrollar prendas que contribuyan a mejorar la calidad de vida de las mujeres durante el puerperio, fomentando su bienestar y empoderamiento.

Este enfoque integral del diseño de ropa interior para el puerperio implica una colaboración estrecha entre diseñadores, médicos y mujeres que han experimentado esta etapa. Al trabajar conjuntamente, se pueden desarrollar productos innovadores que respondan a las necesidades reales de las mujeres y contribuyan a su recuperación física y emocional.

2. Introducción

El tema de este trabajo de grado, es una exploración de las complejas interacciones que se dan entre las mujeres y su experiencia de sí mismas durante el puerperio, una etapa entendida desde lo biológico y que se entrelaza con dimensiones psicológicas, simbólicas y sociales. Este periodo, que sigue al parto, implica una profunda transformación física y emocional, donde emergen necesidades fisiológicas particulares, representaciones simbólicas vinculadas con la maternidad y deseos que pueden ser tanto pasajeros como duraderos; y, comprender, cómo la indumentaria, específicamente la ropa interior, participa en este periodo, y de esta manera poder establecer unos requerimientos, generales, para el diseño de esta tipología de productos vestimentarios. Este estudio tuvo como objetivo principal identificar los requerimientos específicos de las prendas de vestir, específicamente las prendas de ropa interior, durante la etapa puerperio, con el fin de brindar información relevante tanto a diseñadores de vestuario, como a mujeres que atraviesan este periodo.

Para ellas: dar a conocer una información más precisa respecto a las opciones que tiene y ayudar en las elecciones que ellas tomen respecto a lo que quieren y necesitan usar.

Para los diseñadores: dar a conocer unos requerimientos de producto, en este caso, de ropa interior que se adapte a las necesidades del periodo del puerperio.

Dentro de estas necesidades se pueden enunciar las siguientes:

Necesidades fisiológicas en el puerperio.

Durante este tiempo, el cuerpo de la mujer se encuentra en un proceso de recuperación y ajuste. La lactancia, la restauración del útero, el sueño interrumpido, y el manejo del dolor físico son aspectos centrales. Estas necesidades son fundamentales para garantizar no solo la salud de la madre, sino también el bienestar del recién nacido.

Representaciones simbólicas.

El puerperio está cargado de significados culturales y simbólicos. A menudo, la maternidad se asocia con ideales como el sacrificio, la entrega y la fortaleza. Las mujeres pueden verse enfrentadas a representaciones que influyen en la percepción de sí mismas: ¿cumplen con las expectativas de una madre ideal? Este periodo también puede despertar en ellas reflexiones sobre su identidad, su rol dentro de la familia y la sociedad, y su conexión con la feminidad.

Deseos: transitorios y permanentes.

En este contexto, emergen deseos que pueden estar condicionados por las exigencias del puerperio. Algunos deseos son inmediatos y prácticos, como el anhelo de descanso o apoyo emocional. Otros son más profundos y perdurables, como el deseo de autonomía, de equilibrio entre la maternidad y otras áreas de la vida, o de redefinir su proyecto personal. El puerperio, entonces, no sólo transforma las prioridades inmediatas, sino que puede marcar un antes y un después en las aspiraciones y metas de la mujer.

Relación consigo misma

Finalmente, esta etapa invita a las mujeres a un proceso de introspección y autoexploración. La conexión con sus emociones, la aceptación de sus cambios corporales y la construcción de una nueva identidad como madre son elementos clave. Este proceso puede ser tanto desafiante como enriquecedor, ya que les permite construir una relación más consciente y auténtica con ellas mismas.

En síntesis, el puerperio es un periodo de gran complejidad, en el que las mujeres navegan entre la satisfacción de necesidades inmediatas, la interpretación de símbolos culturales, la redefinición de sus propios deseos y objetivos, y los cambios fisiológicos, razón por la cual, la indumentaria que se debe usar en este proceso requiere un tratamiento detallado desde su proceso creativo, hasta su consecución material, es decir, a lo largo del proyecto de diseño.

En el marco de una metodología mixta, se llevó a cabo una investigación que combinó enfoques cualitativos y análisis técnico-funcional con el objetivo de comprender y abordar las necesidades específicas durante el puerperio en relación con prendas de vestir funcionales.

- Recolección de información bibliográfica. Esta etapa inicial permitió establecer un marco conceptual sólido sobre el puerperio, sus implicaciones fisiológicas y emocionales, y las características requeridas en las prendas de vestir destinadas a este periodo. También brindó un contexto sobre las tendencias de mercado y las innovaciones en el diseño de ropa interior funcional.
- Entrevistas semiestructuradas a puérperas y expertos. El objetivo fue recopilar información cualitativa de primera mano; por un lado, de las puérperas es decir, de las futuras usuarias, además, se pudo conceptualizar las sensaciones físicas experimentadas, los estados de ánimo, las necesidades específicas, y percepciones emocionales respecto a la funcionalidad y comodidad de las prendas utilizadas durante el puerperio. Por otro lado, de los expertos, en este caso profesionales de la salud, que permitieron la comprensión de conceptos sumamente específicos de la medicina y comprender los síntomas de interés para esta investigación.
- El análisis técnico-funcional de prendas existentes en el mercado permitió evaluar prendas disponibles en el mercado para identificar fortalezas y limitaciones en términos de diseño, funcionalidad y confort. Se obtuvo información respecto a las

características técnicas y materiales de las prendas en relación con la usabilidad. Además de una Identificación de oportunidades de mejora en esta tipología de producto vestimentario.

Este enfoque metodológico permitió acceder a una visión integral, combinando la experiencia vivida por las usuarias, las características técnicas de los productos y un análisis de las soluciones actuales que el mercado ofrece respecto a la ropa interior. Esto sentó las bases para plantear los requerimientos de producto vestimentario, resultado de un proyecto de diseño alineado con las necesidades detectadas, procurando.

En conclusión, este estudio demuestra la importancia de diseñar prendas de vestir que se adapten a las necesidades particulares del cuerpo femenino durante el puerperio. Los hallazgos obtenidos proporcionan una base sólida para el desarrollo de unos requerimientos para productos vestimentarios, en este caso de ropa interior, que buscan una coherencia entre las necesidades reales y la materialización (fabricación) de esta tipología.

Así que, a partir de los resultados de esta investigación, se establece una tabla de requerimientos de producto vestimentario, que propone a los diseñadores de vestuario, una guía, para el desarrollo de nuevas colecciones de ropa para el puerperio, con el objetivo de mejorar la calidad de vida de las mujeres durante este periodo.

3. Justificación.

La justificación de este trabajo de grado radica en la relevancia y el impacto que tiene el puerperio en la vida de las mujeres, una etapa que, a nivel global, involucra a un número significativo de mujeres cada año. Las tasas de embarazo en el mundo varían significativamente entre regiones, con cifras que reflejan tanto la fecundidad adolescente como los embarazos no deseados.

Dentro de las estadísticas Globales, se encuentran:

Embarazos anuales, aproximadamente 21 millones de adolescentes de 15 a 19 años por año en países de ingresos medianos y bajos. De estos, alrededor de 12 millones resultan en nacimientos. Ahora, dentro de la tasa global de natalidad en adolescentes, en 2023, los nacimientos entre la población adolescentes fue de, 41,3 nacimientos por cada 1,000 mujeres de 15 a 19 años. Esta cifra ha disminuido desde los 64,5 nacimientos por cada 1,000 mujeres en el año 2000

De estos embarazos, alrededor del 50% son no deseados, lo que resulta en aproximadamente 12 millones de nacimientos cada año.(Esta es la cita, ponla en APA y la metes a la bibliografía (Organización Mundial de la Salud, 2024)

En África Subsahariana la tasa de natalidad es de 97,9 nacimientos por cada 1,000 mujeres hasta el 2023. En América Latina y el Caribe la tasa de natalidad, hasta el 2023, fue 51,4 nacimientos por cada 1,000 mujeres, aproximadamente, 1,6 millones de adolescentes entre 15 y 19 años dan a luz cada año. Europa y América del Norte tienen las tasas más bajas en comparación con otras regiones; en Estados Unidos, la tasa es de 22,3 nacimientos por cada 1,000 adolescentes. (Tinjacá, 2024) (UNFPA América Latina y el Caribe, n.d.)

Aunque cada mujer experimenta este periodo de manera única, existen síntomas comunes que afectan a muchas durante esta etapa. En este contexto, se ha identificado una clara desconexión entre las necesidades reales de las mujeres en el puerperio y la oferta actual de la industria de la ropa interior. Mientras el mercado se ve saturado de productos diseñados para resaltar la figura o seguir las tendencias estéticas, se observa una escasa atención a las necesidades de comodidad, funcionalidad y soporte físico que requieren los cuerpos que atraviesan esta etapa.

Esta carencia es significativa, ya que la ropa interior, siendo una prenda íntima que está en contacto directo con el cuerpo de la mujer, puede influir de manera importante en su bienestar físico y emocional. Durante el puerperio, los cambios físicos como la inflamación, la pérdida de elasticidad y la mayor sensibilidad pueden generar incomodidad si la ropa interior no está diseñada para estas necesidades específicas. Además, los cambios hormonales y emocionales propios de esta fase pueden convertir la elección de la ropa interior en una fuente de estrés adicional, lo cual impacta directamente en el estado general de la mujer.

Por lo tanto, este trabajo de grado tiene como objetivo abordar dicha problemática mediante el desarrollo de una guía de diseño, basada en unos claros requerimientos, orientada a la creación de ropa interior que responda a las necesidades tanto funcionales como emocionales de las mujeres en el puerperio. Al hacerlo, se pretende aportar una nueva línea de investigación al campo del diseño de indumentaria centrada en las condiciones específicas de esta etapa, con la finalidad de contribuir al bienestar físico y emocional de las mujeres durante este proceso tan significativo.

4. Tema

Desarrollar los requerimientos de diseño necesarios para el desarrollo de ropa interior adecuada que se ajuste a las necesidades físicas y emocionales de las mujeres durante el período crítico del puerperio.

5. Objetivos del trabajo.

Objetivo general.

Establecer los requerimientos de diseño necesarios para el desarrollo de ropa interior adecuada que se ajuste a las necesidades físicas y emocionales de las mujeres durante el período crítico del puerperio.

Objetivos específicos.

- Reconocer y analizar las necesidades específicas de las mujeres en la etapa de puerperio.
- Identificar que tipo de información es pertinente para el diseño de ropa interior y desarrollar herramientas para conceptualizar esta información bajo los parámetros de diseño de producto vestimentario.
- Diseñar unos requerimientos propios para el diseño de ropa interior para la etapa del puerperio.

6. Alcance y limitaciones de la investigación.

La presente investigación sobre el puerperio ha logrado obtener resultados significativos a través de entrevistas realizadas a personal sanitario, incluyendo médicos, ginecólogos y obstetras, así como a mujeres que han experimentado esta etapa. Estas entrevistas han proporcionado datos clínicos y generales relevantes para comprender mejor las necesidades de las mujeres durante el puerperio, ya que han proporcionado información detallada sobre las complicaciones médicas más frecuentes durante el puerperio, como hemorragias, infecciones, trombosis y trastornos mentales (depresión posparto, ansiedad). Asimismo, se han identificado los factores de riesgo asociados con estas complicaciones, así como las prácticas clínicas más comunes para su prevención y tratamiento.

Por su parte, las entrevistas con las mujeres han revelado una amplia gama de experiencias y percepciones sobre el puerperio. Se han obtenido datos cualitativos sobre las emociones, los cambios físicos y psicológicos, las expectativas y las necesidades de apoyo durante esta etapa. Estos datos generales han permitido identificar temas recurrentes como la importancia del acompañamiento emocional, la necesidad de información clara y accesible, y las dificultades para conciliar la vida familiar con el cuidado del recién nacido.

No obstante, la investigación ha enfrentado ciertas limitaciones. La obtención de información de carácter más personal, como experiencias traumáticas o dificultades para establecer vínculos con el bebé, ha resultado compleja debido a la sensibilidad de estos temas y a la reticencia de algunas participantes a compartir sus vivencias más íntimas. Además, la disponibilidad de algunas mujeres para asistir a las entrevistas programadas ha sido variable, lo que ha afectado la representatividad de la muestra y ha limitado la posibilidad de realizar un seguimiento más exhaustivo de sus experiencias.

Por otro lado, el análisis del mercado de prendas de maternidad ha revelado una notable escasez de ropa interior diseñada específicamente para facilitar la recuperación durante el puerperio. Esta carencia en la oferta del mercado subraya la necesidad de mejorar la atención a las mujeres en esta etapa crucial de su vida, destacando la importancia de desarrollar productos que respondan adecuadamente a sus necesidades físicas y emocionales.

En resumen, aunque la investigación ha proporcionado información valiosa, las limitaciones mencionadas indican áreas donde se requiere un mayor esfuerzo para obtener una comprensión más completa y detallada del puerperio y sus implicaciones en el diseño de ropa interior adecuada.

7. Marco teórico

La revisión de la literatura existente revela una escasez significativa de investigaciones centradas en el diseño de ropa interior específica para el puerperio. Aunque se ha acumulado un considerable cuerpo de estudios sobre los cambios fisiológicos,

hormonales y psicológicos que experimentan las mujeres durante esta etapa, el análisis del vestuario, y en particular de la ropa interior, ha sido tratado de manera secundaria.

Los problemas fisiológicos identificados incluyen inflamación, pérdida de elasticidad** en la piel, diastasis de los rectos abdominales, vasodilatación en el área pélvica y cambios morfológicos en las mamas. A nivel hormonal, los cambios asociados al puerperio pueden provocar retención de líquidos, alteraciones en el metabolismo y cambios en el estado de ánimo. Psicológicamente, las mujeres pueden experimentar una gama de emociones que van desde la alegría y la excitación hasta la angustia y la depresión postparto.

El presente trabajo de investigación se enfoca en la convergencia de diversas disciplinas, tales como moda y diseño, ergonomía, psicología y fisiología. La moda permite establecer antecedentes a través del estudio de la figura, la antropometría y la biomecánica; la ergonomía contribuye con conocimientos sobre la adaptación de productos a las dimensiones físicas y funcionales del cuerpo humano; mientras que la psicología ofrece herramientas para entender las necesidades emocionales y psicológicas específicas de las mujeres en esta fase.

Las entrevistas realizadas con expertos en salud materna han confirmado la relevancia de atender integralmente las necesidades físicas, emocionales y sociales durante el puerperio. Es fundamental reconocer que una atención inadecuada o insuficiente puede tener consecuencias significativas para las mujeres en este periodo crítico. (Dra. Aura María Posada Ceballos)(biut, 2019)

El diseño de ropa interior para el puerperio puede beneficiarse de diversas teorías y enfoques interdisciplinarios que abordan las necesidades específicas de las mujeres en esta etapa. A continuación, se presentan algunas teorías relevantes que pueden ser aplicadas:

Teorías del Diseño y Ergonomía

1. Teoría del Diseño Centrado en el Usuario

Esta teoría enfatiza la importancia de diseñar productos que satisfagan las necesidades y deseos del usuario final. En el contexto del puerperio, esto implica considerar las transformaciones físicas y emocionales que experimentan las mujeres, así como su necesidad de comodidad y funcionalidad en la ropa interior. Las investigaciones sugieren que la ropa interior debe ser adaptable a los cambios corporales, utilizando materiales suaves y elásticos que ofrezcan soporte sin causar incomodidad (Lema & Diana Mariela, 2019, #)

2. Ergonomía

La ergonomía se centra en la adaptación de productos a las características físicas y funcionales del cuerpo humano. En el diseño de ropa interior para el puerperio, es fundamental aplicar principios ergonómicos para asegurar que las prendas proporcionan un ajuste adecuado, soporte lumbar y compresión abdominal suave, facilitando así la recuperación postparto

Teorías Psicológicas

3. Teoría de la Autocuidado de Jean Watson

Esta teoría se enfoca en la relación entre el cuidado y el bienestar emocional. Aplicada al diseño de ropa interior para el puerperio, sugiere que las prendas deben no solo ser funcionales, sino también contribuir al bienestar emocional de las mujeres. Esto implica crear un entorno cómodo y seguro a través de la elección de materiales y estilos que promuevan una imagen corporal positiva durante una fase de cambios significativos. (Molano Lozada, 2021, #)

Teorías Socioculturales

4. Teoría del Cuidado Cultural

Esta teoría resalta la importancia de considerar los aspectos culturales en el diseño de productos. En el caso de la ropa interior para el puerperio, es esencial entender cómo diferentes culturas perciben la maternidad y los cambios postparto, lo cual puede influir en las preferencias estéticas y funcionales de las mujeres. La inclusión de elementos culturales puede hacer que las prendas sean más atractivas y relevantes para el usuario. (Lema & Diana Mariela, 2019, #)

La aplicación de estas teorías al diseño de ropa interior para el puerperio no solo mejora la funcionalidad y comodidad de las prendas, sino que también contribuye al bienestar emocional y social de las mujeres en esta etapa crucial. Al integrar conocimientos de diseño centrado en el usuario, ergonomía, psicología del cuidado y aspectos socioculturales, se pueden crear soluciones innovadoras que aborden efectivamente las necesidades específicas del puerperio.

7.1. Marco conceptual y definiciones claves

El puerperio es un proceso complejo que inicia inmediatamente después del parto y se extiende hasta que el cuerpo de la mujer se recupera por completo, lo que implica una serie de transformaciones hormonales, metabólicas y estructurales en su organismo. Durante esta etapa, el cuerpo busca regresar a su estado pregestacional, lo que puede durar desde unas pocas semanas hasta varios meses. A lo largo de este periodo, las mujeres experimentan cambios significativos como la involución uterina, los loquios (sangrado vaginal) y una serie de alteraciones emocionales, los cuales requieren cuidados especiales tanto para la madre como para el niño, con el fin de asegurar una correcta recuperación y facilitar el inicio de la lactancia. (Rojas, 2023)

En este contexto, la ropa interior juega un papel fundamental, ya que, al ser una prenda íntima en contacto directo con la piel, tiene un impacto directo sobre la comodidad y el bienestar de quien la usa. Su diseño y los materiales de los que está hecha determinan no solo la comodidad, sino también la salud de la zona genital y glútea, porque protege, absorbe la humedad y proporciona soporte. Por lo tanto, la ropa interior, en especial durante el puerperio, debe ser diseñada teniendo en cuenta tanto sus funciones prácticas como el bienestar físico y emocional de la mujer. (Urbanity, 2022)

Aquí es donde entra en juego el diseño de moda, vestuario o indumentaria (cualquiera de sus acepciones es posible, ya que refiere a cualquier práctica del diseño que resuelva la materialidad vestimenta), esta es una disciplina creativa que se enfoca en la creación y desarrollo de prendas de vestir que respondan a las necesidades de los consumidores, considerando aspectos productivos, funcionales y culturales. (Escuela Europea Des Arts, 2022)El diseño de moda no solo debe abordar las tendencias y la identidad personal, sino que también debe cumplir con los requerimientos funcionales de cada fase de la vida de la persona, como en el caso del puerperio, donde la comodidad y funcionalidad se vuelven imprescindibles.

El diseño ergonómico es clave en este proceso, ya que se basa en el estudio de la interacción entre el cuerpo humano y los productos, buscando optimizar el bienestar y la eficiencia. (3DALIA, n.d.) En el caso de la ropa interior, la ergonomía se centra en adaptarla a las características físicas y cognitivas de la mujer en puerperio, lo que incluye aspectos como la elasticidad y la sensibilidad de la piel, la necesidad de soporte y la reducción de incomodidades. Además, la antropometría y la biomecánica juegan roles fundamentales al proporcionar datos sobre las dimensiones y proporciones del cuerpo humano, así como los movimientos que se generan, lo que permite crear prendas que se ajusten de manera óptima a las variaciones físicas de las mujeres durante esta etapa. (Sandoval, 2019-2020)

La morfología también es esencial en el diseño de ropa interior, pues estudia la forma del cuerpo humano y sus variaciones, permitiendo la creación de prendas que se adapten a las diferentes formas y estructuras del cuerpo femenino. (W.Rosell Puig et al., 2001)Esto sustenta la necesidad de patrones y moldes que, junto con los principios de comodidad y funcionalidad, aseguren que las prendas no solo sean estéticamente atractivas, sino también efectivas y cómodas para la mujer en puerperio. Un ejemplo propio de este proyecto es el estudio morfológico de la mama, a su vez, ha proporcionado información sobre los cambios que experimenta este órgano durante la lactancia, a la vez que expone la importancia de diseñar sostenes de lactancia que se adapten a estas nuevas formas. (Brenes and Izquierdo, n.d.)https://drive.google.com/file/d/1zjyYGV6a84LI8QEvFedpVdqKkL6v6xFz/view?usp=drive_link

Evolucion de la mama

Los cambios fisiológicos normales que sufre la glándula mamaria durante la gestación comprende tres fases: mamogénesis, lactogénesis y lactopoyesis y lactoección.

Segun las entrevistas realizadas a 10 mujeres dieron su tallaje en busto pequeño y grande.

- Busto grande: 38(normal), 40-42 (embarazo y lactancia), 36(normal)
- Busto pequeño: 32-34 (normal), 34-38 (embarazo y lactancia), 34-36(normal)



La mamogénesis: el crecimiento de la mama

Este proceso, iniciado en la pubertad por la acción de los estrógenos y la progesterona, involucra un aumento en el tamaño y número de los conductos mamarios, así como en el desarrollo de los lóbulos.

Durante el embarazo:

- Primer trimestre: Predominan los estrógenos, lo que provoca un aumento en la ramificación de los conductos y una disminución del tejido graso.
- Segundo trimestre: La progesterona estimula el crecimiento de los lóbulos y el inicio de la producción de leche.

La lactogénesis: se "fabrica" el calostro y la leche

La lactogénesis es el proceso de producción de leche materna que comienza en la segunda mitad del embarazo con la secreción de calostro. La prolactina, una hormona clave, estimula la producción de componentes fundamentales de la leche (lactoalbúmina y lactosa) y aumenta el volumen de leche.

Al final del embarazo y durante el parto, la disminución de la progesterona y el aumento de la prolactina desencadenan una producción máxima de leche que comienza unas 30-40 horas después del parto.

Los cambios físicos en las mamas durante este proceso incluyen un aumento significativo de su volumen, una mayor visibilidad de las venas superficiales, y un aumento en el tamaño y pigmentación de los pezones y glándulas de Montgomery.

La galactopoyesis o lactoección: empieza la producción de leche

Después de que se produce la leche, la oxitocina es la hormona que permite que esta salga de la mama. La oxitocina hace que las células de la mama se contraigan, expulsando la leche. Para que esto funcione bien, es importante que la madre esté relajada y que el bebé succione correctamente el pecho.

para mujeres en puerperio. La prenda debe adaptarse al cuerpo en sus nuevas condiciones físicas, proporcionándole soporte, absorbiendo la humedad y evitando molestias, lo que a su vez contribuirá al bienestar físico y emocional de la mujer. El diseño de estas prendas debe tener en cuenta los requerimientos de ergonomía, antropometría, biomecánica y morfología, para garantizar que se adapten a las necesidades particulares de las mujeres durante esta etapa, promoviendo una recuperación saludable y cómoda.

Lo anterior se garantiza gracias a la consecución de unos requerimientos de diseño para un producto vestimentario, estos son un conjunto de especificaciones y características que deben considerarse durante el proceso de creación de una prenda. Estos requerimientos aseguran que el producto final promueva relaciones coherentes entre los individuos y los objetos, dentro de las que se encuentra las relaciones funcionales y operativas, las relaciones estéticas y comunicas y las relaciones morfo productivas. Si bien pueden existir muchas más, estas son las que aparecen constantemente. (Instituto Nacional de Estadística, 2024)

8. Metodología

La presente investigación se desarrolló bajo un enfoque metodológico mixto, combinando estrategias cualitativas y cuantitativas, con el objetivo de obtener una comprensión integral de las necesidades específicas de las mujeres durante el puerperio y la importancia de la indumentaria —ropa interior— durante este proceso. Inicialmente se llevó a cabo una revisión bibliográfica sobre los problemas físicos y psicológicos que comúnmente experimentan las mujeres en esta etapa. A través de la elaboración de fichas bibliográficas, se sistematizó la información recopilada, lo que permitió identificar las brechas existentes en el conocimiento y establecer las bases teóricas para la investigación.



https://drive.google.com/file/d/1REF6kzVVyFHa3RHbQBDBs5-i6-De5q0q/view?usp=drive_link

Con el fin de obtener una perspectiva cualitativa y personal sobre las experiencias de

las mujeres en relación con la ropa interior postparto, se realizó una entrevista piloto a una diseñadora de modas y madre reciente. Esta entrevista permitió identificar de manera preliminar las principales deficiencias de las prendas existentes en el mercado y orientó el diseño de los instrumentos de recolección de datos posteriores.

https://docs.google.com/document/d/1pXK1O-1N0YpjuG-IGNbGrg8nH3rMUG9D/edit?usp=drive_link&oid=101291084190400274865&rtpof=true&sd=true (Preguntas entrevista piloto)

Con el propósito de ampliar la muestra y obtener datos cuantitativos, se diseñó y aplicó una encuesta virtual a un grupo diverso de mujeres que habían experimentado el puerperio recientemente. Esta encuesta permitió identificar patrones y tendencias en las respuestas, así como obtener información detallada sobre las preferencias y necesidades de las participantes en relación con la ropa interior.

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSemaVIBQt6QDYzexxSLG_fnBjmfRhAi6ob4BMm8e-DV_5Xr1g/viewform?usp=sf_link (formulario google)

Complementariamente, se realizaron entrevistas semiestructuradas a un grupo de profesionales de la salud, específicamente ginecólogos y obstetras, con el objetivo de obtener información especializada sobre los cambios fisiológicos que ocurren durante el puerperio y las recomendaciones médicas en esta etapa. Esta información resultó fundamental para establecer los criterios técnicos y funcionales que deben cumplir las prendas de ropa interior diseñadas para esta población.

https://docs.google.com/document/d/1VmziipiPEV0oZW7KzUtYKId-bRaQqDSk/edit?usp=drive_link&oid=101291084190400274865&rtpof=true&sd=true (Información de médicos)

PROPUESTA DE REQUERIMIENTOS

El puerperio se caracteriza por una serie de cambios fisiológicos que implican una transformación significativa del cuerpo femenino. Estos cambios, que incluyen el aumento de peso, la retención de líquidos y la lactancia, generan una serie de incomodidades y necesidades específicas. Entre las más comunes se encuentran el dolor en diversas zonas del cuerpo, la sensibilidad cutánea, la sudoración excesiva y la necesidad de prendas que faciliten la lactancia. Estos síntomas, derivados de los procesos naturales del postparto, demandan una adaptación en la vestimenta materna, priorizando la comodidad, la funcionalidad y la adaptabilidad a las fluctuaciones corporales.

La identificación de las molestias más frecuentes durante el puerperio permitieron establecer una serie de requerimientos esenciales para la ropa materna. En este sentido, resulta fundamental que la vestimenta sea confeccionada con tejidos suaves y transpirables, que se adapte a las variaciones corporales propias de esta etapa y que facilite el acceso al pecho para la lactancia. Asimismo, es necesario que la ropa interior brinde la absorción necesaria para controlar el flujo vaginal y que las prendas superiores ofrezcan soporte lumbar para aliviar el dolor de espalda. Estos requerimientos responden a la necesidad de garantizar el bienestar y la comodidad de la mujer durante el puerperio, contribuyendo a mejorar su calidad de vida en esta etapa de transición.

Las soluciones propuestas para atender las necesidades de vestimenta durante el puerperio se centran en la selección de materiales naturales, como el algodón y el bambú, reconocidos por sus propiedades hipoalergénicas, suavidad y capacidad de absorción. Asimismo, se sugiere priorizar prendas con costuras planas y ausencia de etiquetas internas, a fin de minimizar irritaciones cutáneas. La elasticidad de las prendas resulta fundamental para adaptarse a las fluctuaciones corporales propias del postparto. En este sentido, la elección de la ropa materna trasciende la mera estética, convirtiéndose en un factor clave para el bienestar físico y emocional de la mujer. Al comprender los cambios fisiológicos y las necesidades específicas de esta etapa, es posible seleccionar prendas que no solo brindan comodidad, sino que también faciliten los cuidados postnatales y promuevan una adecuada recuperación.

Problema común en el puerperio	Requerimiento de ropa materna	Solución
Incomodidad y dolor en los senos, abdomen bajo, caderas, zona genital(debido a cambios hormonales, cicatrices, etc.)	Ropa cómoda, suave y que no roce la piel en las entrepiernas, senos y pezones, abdomen bajo	Elegir telas naturales como algodón o bambú. - Evitar costuras y etiquetas internas. - Optar por prendas con buena elasticidad.
Cambios en el cuerpo (aumento de peso, retención de líquidos, crecimiento de las mamas, hinchazón abdominal, flacidez)	Ropa que se adapte a las fluctuaciones del cuerpo	Prendas de maternidad que se puedan ajustar o que tengan paneles elásticos. - Opciones de tallas flexibles.
Necesidad de lactar	Fácil acceso al pecho	Prendas de tren superior de lactancia con aberturas discretas. - Camisones de lactancia
Flujo vaginal postparto	Ropa interior absorbente y fácil de cambiar	Ropa interior desechable o de tela con protección adicional. - Ropa exterior que permita un fácil acceso para cambiar la ropa interior.
Sudoración excesiva (debido a los cambios hormonales)	Tejidos que absorban la humedad y permitan la ventilación	Ropa interior de algodón o bambú. - Blusas y vestidos de tejidos ligeros y transpirables.
Hinchazón (especialmente en las piernas y los pies)	Ropa que no apriete y que permita la circulación	Pantalones de maternidad con cintura elástica y tobilleras elásticas. - Faldas amplias y cómodas.
Estrías	Ropa que no roce las zonas sensibles	Prendas de tejidos suaves y elásticos. - Evitar ropa ajustada en las zonas con estrías.
Hemorroides	Ropa interior cómoda y de tela suave	Ropa interior de algodón

		transpirable. - Evitar ropa ajustada en la zona de las caderas.
Dolor de espalda	Soporte lumbar y buena postura	Faja postparto con soporte lumbar. - Blusas y vestidos que no comprimen la espalda.

A partir de la información recopilada en las etapas anteriores, se realizó un análisis exhaustivo de los productos de ropa interior postparto disponibles en el mercado, evaluando sus características, materiales, diseño y ajuste. Este análisis permitió identificar las fortalezas y debilidades de las prendas existentes y establecer los requerimientos de diseño necesarios para desarrollar productos más innovadores y funcionales. https://docs.google.com/document/d/12TRF9ug-VXnWzL8pPKtl6mdaW8innvJD/edit?usp=drive_link&oid=101291084190400274865&rt_pof=true&sd=true

Tipología de prenda: Brastop de maternidad y lactancia tecnología seamless	Descripción de las Prendas
Marca: Leonisa https://leonisa.mx/products/brastop-de-maternidad-y-lactancia-tecnologia-seamless?variant=40290403352657	<ul style="list-style-type: none">● Tecnología Seamless: La tecnología seamless se refiere a un proceso de fabricación que elimina las costuras visibles en el tejido, lo

Precio: 93.900\$

que resulta en una prenda ultra cómoda, sin rozaduras ni marcas en la piel. Esta construcción permite una mayor flexibilidad y adaptabilidad al cuerpo, lo que hace que la prenda sea prácticamente imperceptible al tacto, brindando una sensación de segunda piel.

- El diseño de la prenda proporciona una cobertura amplia en áreas clave como el escote, los laterales de la sisa (el contorno del torso bajo los brazos) y la espalda. Esto no solo asegura un ajuste seguro, sino también una sujeción adicional, evitando posibles desajustes durante el uso diario o al realizar movimientos.
- El broche ubicado en la parte superior de las copas permite una apertura rápida y práctica para facilitar la lactancia. Esta funcionalidad es ideal para madres lactantes, ya que permite desabrochar las copas con una sola mano, brindando comodidad y discreción.
- El diseño permite que el busto quede libre, lo que ofrece mayor comodidad y libertad de movimiento. Sin embargo, se incorpora un soporte lateral interno, proporcionando estabilidad y sujeción adicional sin comprometer la comodidad. Este soporte puede ayudar a mantener la forma del busto, evitando caídas o desplazamientos durante el uso.
- La base ancha en la prenda ayuda a distribuir la presión de manera uniforme sobre el torso, proporcionando un ajuste más seguro y cómodo. Esto también contribuye a una mayor sujeción en la zona inferior del busto, mejorando el soporte general de la prenda y evitando que se deslice o se desajuste durante el uso.
- El uso de una textura acanalada no solo mejora la estética de la prenda, sino que también agrega una capa de funcionalidad al ofrecer un toque de modernidad. Esta textura puede ayudar a mejorar la elasticidad del tejido, ajustándose mejor al cuerpo, y tiene un efecto visual que añade dinamismo y sofisticación.

- Las cargaderas graduables permiten ajustar la longitud del soporte en los hombros, lo que ofrece una mayor personalización en el ajuste. Esto asegura que la prenda se mantenga cómoda durante todo el día, adaptándose a diferentes tipos de cuerpo y preferencias de ajuste.
- La abrochadura de 3 ganchos en la parte posterior de la prenda brinda una mayor seguridad y estabilidad. Los 4 niveles de ajuste permiten a la usuaria personalizar la presión y el soporte en la zona del torso, adaptándose a cambios en el cuerpo a lo largo del día o durante el ciclo de uso, lo que garantiza un ajuste más flexible y preciso.

Composición:

- **91% Poliamida, 9% Elastano:** La poliamida es un material sintético que aporta suavidad, resistencia y durabilidad, mientras que el elastano (también conocido como spandex o lycra) otorga elasticidad, lo que permite que la prenda se ajuste perfectamente al cuerpo y ofrezca libertad de movimiento sin perder su forma.

Composición Forro:

- **91% Poliamida, 9% Elastano:** El forro está compuesto por la misma combinación de materiales, lo que asegura una textura suave al contacto con la piel y mantiene la elasticidad para un ajuste cómodo y flexible.

Imágenes de prendas con lupas.



Conclusiones:

Hay bastante armonía en el producto, la banda elástica va cediendo durante el uso, los broches traseros se acomodan a medida del aumento del pecho, y los ganchos para poder descubrir el pecho se ve apto para amamantar, se adapta a la comodidad que necesita la madre en su periodo de puerperio.

<p>Tipología de prenda: Panty faja postparto y post quirúrgico con laterales anchos en velcro</p>	<p>Descripción de las Prendas</p>
<p>Marca: Leonisa https://leonisa.co/products/panty-faja-postparto-y-postquirurgico-con-mayor-cubrimiento-de-abdomen?variant=43509847458028&#ins_sr=eyJwcm9kdWN0SWQlOiI0MzUwOTg0NzQ1ODAyOCJ9</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Este panty está diseñado con un tiro alto que cubre la zona del abdomen, proporcionando control en tres áreas clave: el abdomen superior, medio y bajo. La prenda está estructurada para ofrecer una sujeción intensa en la zona abdominal, lo que ayuda a moldear la figura y a mejorar la postura, mientras proporciona una sensación de firmeza y soporte. Este tipo de control es ideal para quienes buscan una prenda que recupere la forma del abdomen de manera efectiva. ● El diseño de este panty está pensado específicamente para ayudar en la recuperación postparto, proporcionando soporte adicional a la zona abdominal después del embarazo. Ayuda a reducir la inflamación y a mejorar la elasticidad de la piel, facilitando el proceso de recuperación. El control en tres niveles contribuye a una mayor firmeza, contribuyendo a la reconfiguración del contorno abdominal. ● Gracias a su diseño de control y soporte, este panty es recomendado por profesionales de la salud como prenda de recuperación tras cirugías abdominales o cesáreas. Su estructura proporciona compresión y soporte en la zona afectada, lo que puede acelerar el proceso de cicatrización, reducir la inflamación postoperatoria y mejorar la comodidad después de procedimientos como cesáreas, abdominoplastias, liposucción o histerectomías. ● La parte trasera del panty está confeccionada con una tela elástica lisa que, además de ser suave y cómoda, permite una buena adaptabilidad a la figura sin causar incomodidad. Este material se adapta a las curvas naturales del cuerpo, proporcionando una
<p>Precio: 118.990\$</p>	

sensación agradable y evitando roces o irritaciones en la piel.

- El material PowerSlim utilizado en la parte frontal del panty está diseñado para proporcionar un control fuerte. Este material, una mezcla de poliamida y elastano, está dispuesto en tres capas, lo que garantiza una mayor firmeza y compresión en la zona abdominal. PowerSlim es conocido por sus propiedades de modelado, que ayudan a reducir visiblemente el volumen del abdomen y a proporcionar soporte extra sin sacrificar la comodidad.
- Los laterales del panty están diseñados con velcro ajustable, lo que permite modificar la intensidad del control según las necesidades del usuario. Este sistema es especialmente útil durante el proceso de recuperación, ya que permite ajustar el panty conforme disminuye la inflamación o para ofrecer mayor comodidad en diferentes momentos del día.
- La parte inferior del panty cuenta con un sistema de abrochadura de tres broches, que permite ajustar la prenda de acuerdo con el nivel de compresión y comodidad requerido. El sistema de cuatro niveles de ajuste asegura un ajuste personalizado, adaptándose al cuerpo conforme cambia a lo largo del día o durante el proceso de recuperación. Además, el refuerzo interno en algodón proporciona una capa suave que entra en contacto directo con la piel, mejorando la transpirabilidad y reduciendo la irritación o incomodidad que pudiera generarse en esa zona sensible.

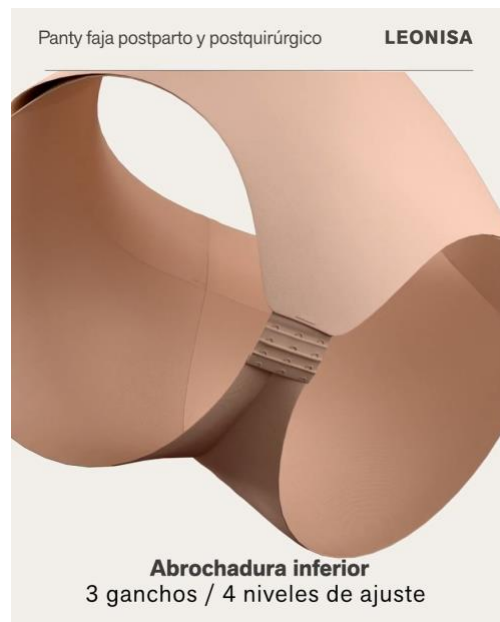
Composición:

- **78% Poliamida, 22% Elastano:** La poliamida es un material sintético ligero y duradero que ofrece resistencia y comodidad, mientras que el elastano proporciona elasticidad y ajuste. Juntos, estos materiales permiten que la prenda se ajuste firmemente al cuerpo, moldeando y brindando soporte sin perder flexibilidad.

Composición Forro:

- **80% Poliamida, 20% Elastano:** El forro interno de la prenda está compuesto por una mezcla similar de poliamida y elastano, lo que asegura suavidad al contacto con la piel, al mismo tiempo que mantiene las propiedades de elasticidad y soporte del material exterior. Esto contribuye a un ajuste más cómodo y anatómico.

Imágenes de prendas con lupas.



Conclusiones:

Hay bastante armonía en el producto, el sistema de velcro te permite graduarlo como quieras mientras baja la hinchazón (3), esta faja de tiro alto cubre hasta la base del busto y es de control fuerte en el abdomen alto, medio y bajo (3), su triple capa en la parte frontal en PowerSlim, ya que es material de compresión que ayuda a la piel en su proceso de recuperación, y con una tela elástica lisa en la parte trasera, que es muy suave al tacto (2). Está libre de control en los glúteos, lo cual va aportar mayor comodidad y no los va aplanar, además tiene un elástico recogido en el centro, que les da una modelación más redondeada. Los elásticos en las piernas son muy suaves con tu piel para no generar irritación y contiene 3 ganchos de 4 niveles que es una abrochadura inferior que permite ajustarla para tu mayor comodidad y talla (1) , entonces es apto para después del post-parto

Tipología de prenda: BRA MATERNO	Descripción de las Prendas
Marca:Laura https://www.laura.com.co/product-page/brasier-materno-000084-perla	<ul style="list-style-type: none">• Este sujetador incorpora un sistema de broche delantero diseñado

Precio: 50.900\$

específicamente para facilitar la lactancia. Al desabrochar los broches, las copas se desplazan hacia abajo, dejando el busto completamente al descubierto, lo que permite una fácil y cómoda alimentación del bebé. Este mecanismo es práctico y discreto, permitiendo a la madre amamantar sin necesidad de retirar o desajustar todo el sujetador, lo que resulta en una experiencia más eficiente y cómoda durante la lactancia.

- El sujetador está confeccionado con un material que combina algodón y elastano, lo que garantiza suavidad y comodidad al contacto con la piel. El algodón es conocido por sus propiedades hipoalergénicas, transpirables y de absorción de humedad, lo que lo convierte en una opción ideal para la piel sensible, especialmente durante el período de lactancia. Además, el algodón tiene una ligereza que mejora la comodidad general, permitiendo un uso prolongado sin sensación de pesadez o incomodidad.
- Las copas del sujetador están confeccionadas con un material de alta capacidad de elongación, lo que significa que pueden adaptarse y estirarse para ajustarse a los cambios en el tamaño del busto. Este detalle es especialmente útil durante el período de lactancia, cuando los senos pueden experimentar variaciones en tamaño debido a la producción de leche. La capacidad de elongación de las copas asegura un ajuste cómodo, sin apretar ni causar incomodidad, permitiendo que la prenda se ajuste al cuerpo de manera más natural.
- El sujetador viene con protectores plásticos removibles que se colocan en el interior de las copas para proporcionar soporte adicional y evitar el contacto directo con el pezón durante la lactancia. Estos protectores son especialmente útiles para proteger la ropa y mantener la forma de las copas, además de brindar un soporte extra que puede resultar cómodo para algunas madres. El hecho de que sean

removibles permite mayor versatilidad, ya que se pueden quitar cuando no sean necesarios o cuando se prefiera un ajuste más ligero.

- El diseño incluye un bolsillo interno en cada copa donde se colocan los protectores plásticos removibles. Este bolsillo no solo garantiza que los protectores se mantengan en su lugar, sino que también permite que el sujetador se use sin ellos cuando no sean necesarios o cuando se prefiera un estilo más ligero y natural. La opción de usarlo con o sin los protectores da flexibilidad y comodidad a la usuaria, adaptándose a sus necesidades durante la lactancia.
- La prenda cuenta con un sistema de abrochadura en la parte trasera con 2 broches. Este sistema es ajustable con 4 niveles de ajuste, lo que permite personalizar el nivel de soporte y comodidad. Esta característica es importante ya que el cuerpo de la mujer puede cambiar durante la lactancia, y los 4 niveles de ajuste permiten adaptarse a esos cambios sin perder comodidad ni soporte. Además, los broches facilitan la apertura y cierre rápido, lo que resulta práctico durante el proceso de amamantamiento.

- **Composición: Algodón / Elastano:**

La combinación de algodón (para suavidad, transpirabilidad y confort) y elastano (para elasticidad, ajuste y soporte) permite que el sujetador se adapte cómodamente al cuerpo, ofreciendo un ajuste flexible y cómodo. El algodón es especialmente valioso en prendas de uso diario, ya que es hipoalergénico y suave al tacto, mientras que el elastano proporciona el estiramiento necesario para garantizar que la prenda se mantenga en su lugar sin restringir el movimiento.

Imágenes de prendas con lupas.



1



2



3

Conclusiones:

Hay bastante armonía en el producto, el material delicado y elástico de las copas permitirá que la madre esté cómoda todo el tiempo (1), además se puede bajar las copas gracias a su broche delantero y así permitir que el busto quede libre para alimentar al bebé (1 y 3) . Un brasier cómodo y que sus plásticos internos se pueden usar o quitar fácilmente, tiene facilidad de uso.

Tipología de prenda: Panty Cintura Alta - Flujo Abundante	Descripción de las Prendas
Marca: Nosotras https://www.tiendanosotras.com/panty-cintura-alta-flujo-abundante-202072/p	<ul style="list-style-type: none">• El panty menstrual de cintura alta flujo abundante es una prenda íntima

Precio: 95.900\$

diseñada para ofrecer protección durante el ciclo menstrual, combinando funcionalidad, confort y sostenibilidad. Este tipo de prenda está diseñado para ser lavable y reutilizable, lo que lo convierte en una opción ecológica y económica frente a productos desechables tradicionales. Su estructura incluye varias capas tecnológicas que garantizan una absorción eficiente y una sensación de frescura durante su uso. A continuación, se desglosan las características técnicas y la tecnología empleada en su diseño:

Composición del material:

- **Algodón (Externo):** El tejido de algodón proporciona una sensación suave al contacto con la piel, lo que mejora la comodidad durante su uso prolongado. Además, es transpirable, lo que ayuda a reducir la irritación.
- **Poliéster (Interior):** Este material se utiliza en las capas internas para asegurar la durabilidad y resistencia del producto, además de contribuir a la eficacia en la absorción de líquidos.

Tecnología TriTech:

El panty menstrual incorpora una tecnología avanzada en tres capas, conocidas como TriTech, que proporcionan propiedades específicas para un rendimiento óptimo.

1. Primera capa - Absorción rápida y control de humedad:

- **Función:** Esta capa, que está en contacto directo con la piel, está fabricada con un tejido altamente absorbente que actúa rápidamente para retener el flujo menstrual.
- **Tecnología:** Gracias a su capacidad de absorción instantánea, la capa aleja la humedad del cuerpo, evitando que la piel se sienta mojada o incómoda. Este sistema asegura que la mujer se sienta seca durante el uso.
- **Material:** Una combinación de algodón y microfibras sintéticas que promueve la rápida transferencia de la humedad hacia las capas más internas.

2. Segunda capa - Retención y control de olores:

- **Función:** Esta capa actúa como un sistema de retención de flujo. Está diseñada para contener y almacenar el flujo menstrual de manera segura, incluso durante largos períodos de tiempo (hasta 12 horas), dependiendo de la intensidad del flujo.
- **Tecnología:** Además de su función absorbente, esta capa incorpora un tratamiento antimicrobiano y control de olores que minimiza los riesgos de malos olores y promueve una sensación de frescura.
- **Material:** Un tejido técnico de alta capacidad absorbente, complementado con una capa de material que permite bloquear el paso de líquidos hacia el exterior mientras controla la humedad interna.

3. Tercera capa - Transpirabilidad y confort:

- **Función:** Esta capa se encarga de garantizar una adecuada circulación del aire para evitar la acumulación de calor y sudor, lo que mantiene la prenda fresca y cómoda durante el día.
- **Tecnología:** Es una capa respirable que proporciona mayor comodidad al permitir que el aire circule, evitando que la prenda se sienta demasiado cálida o pegajosa.
- **Material:** Un tejido de poliéster y materiales sintéticos que permiten la ventilación, garantizando que la prenda sea ligera y cómoda incluso durante el uso prolongado.



- Este tipo de ropa interior menstrual es completamente lavable y reutilizable, lo que reduce el impacto ambiental de los productos

	<p>desechables. Además, tiene una vida útil extendida si se cuida adecuadamente, lo que permite múltiples usos con el tiempo.</p> <ul style="list-style-type: none"> • La prenda es una opción sostenible en comparación con los tampones y las toallas desechables, ya que no genera residuos adicionales. • La absorción del panty menstrual varía entre 8 y 12 horas dependiendo de la cantidad de flujo menstrual de cada usuaria. Este rango de tiempo es ideal para ofrecer comodidad y protección durante el día sin necesidad de cambiarse constantemente.
--	--

Imágenes de prendas con lupas.



Conclusiones:

Es un producto que primeramente está diseñado para la menstruación y los flujos, sería modificarlos para que se adapte a toda la etapa puerperio que tenga un material PowerSlim para que se adapte al tamaño de la panza y después del posparto, para que la madre pueda estar cómoda con su poca retención de líquidos y que se sienta cómodo.

Con el fin de comunicar de manera clara los hallazgos de la investigación, se elaboraron infografías que resumen los cambios físicos y hormonales que ocurren durante el puerperio, así como la fisiología de la mama. Estas infografías resultaron ser una herramienta valiosa para la difusión de los conocimientos adquiridos y para sensibilizar a los diseñadores y a la sociedad en general sobre las necesidades específicas de las mujeres en esta etapa.

Así mismo, los resultados de la investigación permitieron establecer una lista detallada de requerimientos de diseño para la ropa interior postparto, la cual servirá como guía para los diseñadores en la creación de prendas más cómodas, funcionales y estéticas.

Además, se elaboraron recomendaciones para las mujeres, con el objetivo de que puedan seleccionar la ropa interior más adecuada para sus necesidades y mejorar así su calidad de vida durante el puerperio.

DESARMONÍAS	REQUERIMIENTOS	QUE FACILITA	CÓMO SE PODRÍA RESOLVER	ACCIONES METODOLÓGICAS
<p>Actividad de amamantar: se presentan diferentes dificultades asociadas a molestias físicas como dolor en los pezones, los senos y ocasionalmente mastitis, a la operatividad de prendas de vestir y complementos adicionales y a realizar esta actividad en el espacio público.</p>	<p>Tren superior: Sujetadores de lactancia con medidas acordes, con sistemas de cierre, ajuste y soporte en correspondencia con los cambios morfológicos del busto. Sistemas que faciliten la actividad de amamantar tanto en el ámbito doméstico como en el público.</p>	<p>Retomar las actividades de la vida cotidiana paulatinamente . Coadyuvar con la actividad de la lactancia</p>	<p>Patronaje adecuado que se adapte a las formas y dimensiones del busto en esta etapa. Sistemas de cierre que no maltraten y permitan el fácil acceso al busto para amamantar. Sostén que soporte el peso del busto generando el mínimo de esfuerzo y tensión muscular. Sistemas de ajuste que permitan graduar la prenda según las necesidades.</p>	<p>1. Estudio de los cambios morfológicos del busto. 2. Conocer los cambios, sensaciones y afecciones tanto físicas como emocionales*. 3. Conocer las dificultades planteadas por las madres a la hora de amamantar en relación con la ropa*. 4. Marcos referenciales respecto a los diferentes sostenes en los cuales se analicen las mismas variables aquí expuestas: mecanismos de cierre, ajuste, sostén y acceso al busto para amamantar.</p>
<p>Cambios hormonales (aumento de prolactina, disminución de estrógenos y progesterona), en partes como los senos, abdomen, piel, se producen flujos comunes como sudoración, galactorrea (fuga de leche)</p>	<p>Ropa interior que evite la incomodidad por el exceso de sudoración o las fugas de leche</p>	<p>Retomar las actividades de la vida cotidiana paulatinamente. Coadyuvar con paso por la etapa del puerperio</p>	<p>En el caso de los sujetadores: tejidos transpirables, copas ajustables con materiales absorbentes y mecanismos de termorregulación. Tren inferior: Ropa interior de cintura alta y tejidos suaves y transpirables que ayuden a la absorción del sudor</p>	<p>Investigación cualitativa: Entrevistas* semiestructurada. Público Objetivo: mujeres que sean madres. Tema de la entrevista: narraciones que incluyan sentimientos, sensaciones y descripciones alrededor de las primeras semanas del puerperio. Esto incluye la relación con las prendas.</p>

<p>Hinchazón (retención de líquidos), partes del cuerpo como las extremidades inferiores, abdomen, y ninguno flujo común (excepto edema)</p>	<p>Tren inferior: Ropa interior que permita ...</p>	<p>Retomar las actividades de la vida cotidiana paulatinamente. Coadyuvar con paso por la etapa del puerperio</p>	<p>Tren inferior: Ropa interior de talle alto con tejidos elásticos y compresivos, sin costuras.</p>	<p>Análisis biomecánico de la postura y movimiento. Utilizar tecnología de captura de movimiento para analizar cómo la hinchazón afecta la postura y el movimiento de las mujeres en el puerperio. Esto permitirá diseñar prendas que brinden soporte y compresión en las zonas más afectadas, optimizando la circulación y reduciendo la sensación de pesadez.</p>
<p>Pérdida de tono muscular (abdomen, suelo pélvico)</p>	<p>Tren inferior: Ropa interior con mecanismos de compresión en el abdomen.</p>	<p>Acelerar la recuperación del tono muscular</p>	<p>Prendas tipo fajas postparto o ropa interior moldeadora. Elástico y bandas de compresión abdominal, tejidos con alta elasticidad, soporte abdominal</p>	<p>Entrevistas a expertos: fisioterapeutas permitirá comprender la especificidad de dichos requerimientos. y Entrevista a usuarias *</p>
<p>Cambios en la piel (estrías, sensibilidad) en abdomen, senos, muslos</p>	<p>Tren superior: Tejidos suaves, sin etiquetas que generen fricción, ni costuras que generen fricción. Materiales con buena transpiración</p>	<p>Tejidos certificados como seguros para la piel, diseños sin costuras.</p>	<p>Ropa interior de algodón.</p>	<p>Marco referencial: Buscar materiales hipoalergénicos. Procesos productivos que no generan fricción</p>
<p>Exceso de flujo vaginal (loquios) en la zona genital, con flujo sanguinolento, luego marrón y finalmente blanco</p>	<p>Tren inferior: Ropa interior absorbente, de fácil lavado, con protección adicional en la zona genital.</p>	<p>Facilita la comodidad en la vida cotidiana durante esta etapa</p>	<p>Prendas que permitan el uso adecuado de toallas higiénicas o dispositivos absorbentes o ropa interior absorbente.</p>	<p>Marco referencial de prendas que cumplan con estos mismo requisitos.</p>

<p>Cicatrices postparto (cesáreas, episiotomías) Parte del cuerpo afectada: Abdomen inferior, perineo. Flujos comunes: Secreciones de la herida.</p>	<p>Los tejidos deben ser extremadamente suaves y libres de etiquetas para evitar irritación en las zonas sensibles. La prenda debe adaptarse a los cambios en el cuerpo y no ejercer presión sobre la cicatriz. Los tejidos deben permitir que la piel respire para prevenir infecciones y acelerar la cicatrización. Para algunas mujeres, puede ser necesario un soporte adicional en la zona abdominal o pélvica. La prenda debe permitir un fácil acceso a la zona de la cicatriz para su limpieza y cuidado.</p>	<p>Facilita la comodidad en la vida cotidiana durante esta etapa</p>	<p>Ropa de alta cintura: Con costuras planas o sin costuras en la zona de la cicatriz. Con una abertura especialmente diseñada para permitir el acceso a la cicatriz. Materiales suaves, transpirables e hipoalergénicos. Diseñar patrones que se adapten a la forma del cuerpo y a la ubicación de la cicatriz. Incorporar sistemas de cierre que permitan ajustar la prenda según sea necesario.</p>	<p>Entrevistas a expertos que permitirá comprender la especificidad de dichos requerimientos. y Entrevista a usuarias *</p>
<p>Sensibilidad en los pezones</p>	<p>Los tejidos deben ser extremadamente suaves y delicados para evitar irritaciones. La piel debajo de los senos requiere una buena transpiración para prevenir la humedad y las infecciones. Los tejidos deben ser elásticos para</p>	<p>Facilita la comodidad en la vida cotidiana durante esta etapa</p>	<p>Tren superior: Sujetadores con mecanismos para acceder al busto. Mecanismos para facilitar la lactancia especializados: Con copas suaves, sin costuras y tejidos naturales como el algodón orgánico o bambú. Los forros internos deben ser suaves y delicados para proteger la piel.</p>	<p>Entrevistas* Marco referencial de prendas de lactancia para comprender los mecanismos usados</p>

	<p>adaptarse a los cambios en el tamaño de los senos y brindar comodidad.</p> <p>Ni las costuras , ni los herrajes pueden causar rozaduras y molestias, especialmente en áreas sensibles.</p> <p>El sujetador debe brindar el soporte necesario sin ejercer rozaduras sobre los pezones.</p> <p>Siluetas acordes a la dimensión y forma del seno y las sensibilidades de los pezones</p>			
<p>Dolor de espalda (Espalda baja)</p>	<p>La prenda debe proporcionar un soporte adecuado a la zona lumbar para aliviar la tensión y mejorar la postura.</p> <p>La prenda debe distribuir el peso del cuerpo de manera uniforme para evitar la concentración de presión en la espalda baja.</p> <p>La prenda debe permitir un rango de movimiento completo sin restringir la movilidad.</p> <p>Los materiales deben ser suaves y</p>	<p>Utilizar materiales elásticos y transpirables como el algodón, el bambú, el neopreno o el powernet. Estos materiales ofrecen soporte, comodidad y flexibilidad.</p> <p>Diseñar patrones que se adapten a las curvas naturales del cuerpo y que proporcionen un ajuste personalizado.</p> <p>Minimizar las costuras en la zona lumbar para evitar irritaciones y rozaduras.</p> <p>Incorporar cierres</p>	<p>Tren inferior:</p> <p>Fajas postparto con soporte lumbar: Estas fajas suelen tener paneles de compresión en la zona lumbar y abdominal, brindando un soporte adicional a la espalda.</p> <p>Pantalones cortos con refuerzo lumbar: Estos pantalones incorporan bandas de compresión o paneles de soporte en la zona lumbar.</p> <p>Tren superior:</p> <p>Sujetadores con tirantes anchos y ajustables: Los tirantes anchos distribuyen el peso de los senos y reducen la tensión en la espalda.</p> <p>Camisas y blusas con cortes estratégicos: Los cortes estratégicos pueden ayudar a mejorar la postura y aliviar la tensión en la espalda.</p>	<p>Realizar un análisis biomecánico de la postura para identificar las áreas de mayor tensión y diseñar prendas que las alivien.</p> <p>Crear prototipos de las prendas para evaluar su eficacia y realizar ajustes.</p>

	<p>elásticos para evitar irritaciones y proporcionar una sensación agradable al tacto.</p> <p>Los tejidos deben permitir la circulación del aire para evitar la acumulación de sudor y humedad.</p>	<p>ajustables y bandas elásticas para permitir un ajuste personalizado y cómodo.</p>		
<p>Incontinencia urinaria, en parte como el suelo pélvico, y su flujo urinario es involuntario</p>	<p>La prenda debe ser capaz de absorber rápidamente y retener grandes cantidades de orina.</p> <p>La capa externa de la prenda debe ser impermeable para evitar fugas y mantener la ropa interior seca.</p> <p>La prenda debe ser suave, flexible y no irritar la piel.</p> <p>El diseño debe ser discreto y no evidente bajo la ropa.</p> <p>Algunas prendas pueden incluir elementos de compresión suave para brindar soporte adicional al suelo pélvico.</p>	<p>Utilizar materiales altamente absorbentes como el bambú o el algodón orgánico, y materiales impermeables como el poliuretano.</p> <p>La prenda debe adaptarse perfectamente a la forma del cuerpo y cubrir la zona del perineo de manera efectiva.</p> <p>Cintas adhesivas o cierres ajustables que permiten personalizar el ajuste y asegurar una buena sujeción.</p> <p>Costuras planas para evitar rozaduras y molestias.</p> <p>Indicadores de humedad:</p> <p>Algunos modelos incluyen indicadores de humedad que cambian de color</p>	<p>Prendas para el Tren Inferior y Superior</p> <p>Bragas absorbentes: Son la opción más común y específica para la incontinencia urinaria.</p> <p>Deben tener una capa interna absorbente y una capa externa impermeable.</p> <p>Compresas para incontinencia: Se pueden utilizar como complemento de las bragas absorbentes o de forma independiente.</p> <p>Fajas postparto con refuerzo en la zona del perineo: Pueden brindar soporte adicional al suelo pélvico y ayudar a prevenir fugas.</p> <p>Leotardos o pantalones cortos con insertos absorbentes: Son una opción discreta para usar bajo la ropa.</p>	<p>Los fisioterapeutas especializados en suelo pélvico pueden brindar información valiosa sobre las necesidades específicas de las mujeres con incontinencia urinaria y determinar requerimientos para las prendas que se usan en este periodo.</p> <p>Entrevistas*</p>

		cuando la prenda está saturada.		
--	--	---------------------------------	--	--

https://docs.google.com/spreadsheets/d/1kTng1MLrhOTL2d4xKynawfswpm_OlhM5/edit?usp=drive_link&oid=101291084190400274865&rtpof=true&sd=true

Finalmente, la presente investigación ha contribuido a una mejor comprensión de las necesidades de las mujeres durante el puerperio y ha sentado las bases para el desarrollo de productos de ropa interior más adecuados y adaptados a esta etapa. Los resultados obtenidos tienen implicaciones importantes para la industria de la moda y para la salud de las mujeres, al promover el diseño de productos que contribuyan a mejorar su bienestar físico y emocional.

9. Resultados

El presente estudio tiene como objetivo analizar las principales desarmonías experimentadas durante el puerperio, identificando las zonas del cuerpo más afectadas, los tipos de molestias y las necesidades insatisfechas de las mujeres en esta etapa. Con base en esta información, se proponen soluciones de diseño para el desarrollo de prendas de vestir que contribuyan a mejorar el bienestar y la comodidad de las mujeres durante el puerperio

El análisis de los datos reveló que las mujeres durante el puerperio experimentan una amplia gama de desarmonías, principalmente concentradas en las siguientes áreas:

- **Senos:** Dolor, molestia, fugas de leche, sensibilidad en los pezones.
- **Abdomen:** Hinchazón, pérdida de tono muscular, dolor, cicatrices.
- **Espalda:** Dolor lumbar, mala postura.
- **Suelo pélvico:** Incontinencia urinaria, debilidad muscular.

Las necesidades más frecuentes expresadas por las mujeres incluyen:

- **Soporte:** Para aliviar el dolor y la incomodidad, especialmente en el abdomen y la espalda.
- **Comodidad:** Materiales suaves y transpirables que evitan irritaciones.
- **Discreción:** Prendas que no sean evidentes bajo la ropa.
- **Facilidad de uso:** Diseños prácticos y funcionales que permitan un fácil acceso y ajuste.
- **Personalización:** Opciones de ajuste para adaptarse a los cambios físicos

individuales.

Los resultados obtenidos en este estudio corroboran la existencia de una serie de desarmonías durante el puerperio que afectan significativamente la calidad de vida de las mujeres. Estas desarmonías están relacionadas con cambios fisiológicos, hormonales y emocionales que ocurren durante esta etapa.

La identificación de las zonas del cuerpo más afectadas y las necesidades específicas de las mujeres permite proponer soluciones de diseño más efectivas. Las prendas de vestir diseñadas para el puerperio deben considerar los siguientes aspectos:

- **Modularidad:** Permitir ajustes personalizados para adaptarse a los cambios físicos de cada mujer.
- **Multifuncionalidad:** Combinar diferentes funciones, como soporte, compresión y absorción.
- **Materiales innovadores:** Utilizar tejidos técnicos con propiedades específicas, como la transpirabilidad, la elasticidad y la absorción.
- **Diseño ergonómico:** Adaptar las prendas a la anatomía femenina y a los movimientos del cuerpo.

10. Conclusiones

El estudio realizado sobre las necesidades de las mujeres durante el puerperio ha permitido identificar una serie de requerimientos de diseño fundamentales para el desarrollo de ropa interior adecuada en esta etapa. Los resultados obtenidos respaldan la necesidad de una propuesta de diseño que vaya más allá de la simple funcionalidad, considerando tanto los aspectos físicos como emocionales de las mujeres en este período.

En primer lugar, se ha evidenciado la importancia de reconocer y analizar las necesidades específicas de las mujeres en el puerperio. Los cambios fisiológicos, hormonales y emocionales que experimentan durante esta etapa generan una serie de desafíos que la ropa interior convencional no siempre logra abordar de manera satisfactoria. Entre estas necesidades destacan la búsqueda de soporte, comodidad, discreción, facilidad de uso y personalización.

En segundo lugar, se ha determinado que la información pertinente para el diseño de ropa interior para el puerperio debe abarcar tanto aspectos fisiológicos como psicológicos. Es decir, no solo es necesario considerar los cambios físicos del cuerpo de la mujer durante esta etapa, sino también las emociones y sensaciones asociadas a estos cambios. Para conceptualizar esta información bajo los parámetros de diseño de producto vestimentario, se propone la utilización de herramientas como mapas empáticos, diagramas de flujo y matrices de atributos.

Para profundizar en el conocimiento sobre las necesidades de las mujeres durante el puerperio y optimizar el diseño de prendas de vestir adaptadas a esta etapa, se sugieren que para recomendaciones a futuras investigaciones resulta fundamental ampliar la muestra de participantes, incorporando a mujeres con diversas características sociodemográficas, clínicas y culturales. Esto permitirá obtener una visión más representativa y generalizable de las necesidades y experiencias de las

mujeres en esta etapa. Asimismo, se recomienda estratificar la muestra en función de variables relevantes como edad, tipo de parto, complicaciones médicas y nivel socioeconómico, a fin de identificar diferencias en las necesidades y preferencias de cada grupo.

En segundo lugar, es conveniente combinar diferentes metodologías de investigación. Además de las entrevistas en profundidad, se sugiere la implementación de cuestionarios estructurados para recopilar datos cuantitativos sobre las frecuencias y la intensidad de las molestias experimentadas. Asimismo, las observaciones directas en entornos naturales, como hospitales o centros de salud, pueden proporcionar información valiosa sobre las actividades cotidianas de las mujeres y las dificultades que enfrentan al utilizar prendas de vestir convencionales.

En tercer lugar, la colaboración interdisciplinaria es esencial para abordar la complejidad de las necesidades de las mujeres durante el puerperio. La participación de médicos, fisioterapeutas y diseñadores de moda permitirá integrar conocimientos de diversas disciplinas y desarrollar soluciones innovadoras que satisfagan tanto las necesidades físicas como estéticas de las mujeres.

Finalmente, es crucial realizar pruebas de usuario con prototipos de las prendas de vestir diseñadas. Estas pruebas permitirán evaluar la eficacia de las prendas en términos de comodidad, funcionalidad y ajuste, así como identificar áreas de mejora. Además, es recomendable recopilar la retroalimentación de las usuarias para refinar el diseño y garantizar que las prendas respondan a sus expectativas y necesidades.

Al implementar estas recomendaciones, las futuras investigaciones podrán generar evidencia científica sólida y contribuirá al desarrollo de productos y servicios que mejoren significativamente la calidad de vida de las mujeres durante el puerperio.

11. Bibliografía

biut. (2019). Embarazo y post parto: ¿Cómo debe ser la ropa interior para usar en cada etapa? *LA TERCERA*. <https://biut.latercera.com/maternidad/2019/06/ropa-interior-en-el-embarazo-y-post-parto/>

Brenes, J. M., & Izquierdo, N. (n.d.). *Cambios fisiológicos en las mamas*. Natalben. Retrieved November 22, 2024, from <https://www.natalben.com/cambios-fisiologicos-mama-embarazo>

Escuela Europea Des Arts. (2022, June 7). *¿Qué es el Diseño de Moda? Claves de este sector profesional*. Escuela Europea Des Arts. Retrieved November 26, 2024, from <https://www.escueladesarts.com/blog/que-es-diseno-moda/>

Instituto Nacional de Estadística. (2024). *Metodología Indicadores Demográficos*

Básicos. INE. Retrieved November 26, 2024, from

https://www.ine.es/metodologia/t20/metodologia_idb.pdf

Lema, P., & Diana Mariela. (2019, Enero). "Diseño de prendas underwear para mujeres en periodo postparto". In *UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO FACULTAD DISEÑO ARQUITECTURA Y ARTES CARRERA DE DISEÑO DE MODAS*. Ambato, Ecuador.

<https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/29245/1/Pinda%20Diana.pdf>

Molano Lozada, M. F. (2021, Noviembre). *APLICACIÓN DE LOS MODELOS Y TEORÍAS DE ENFERMERÍA EN EL CUIDADO DURANTE LA GESTACIÓN Y EL PARTO*. Bogota, Colombia.

<https://repository.udca.edu.co/server/api/core/bitstreams/23413615-e9b7-4902-b176-b22245db291a/content>

Organizacion Mundial de la Salud. (2024, April 10). *Adolescent pregnancy*. World Health Organization (WHO). Retrieved November 26, 2024, from

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-pregnancy>

Rojas, R. M. (2023, December 11). *¿Puerperio Qué Es? Viviendo el Posparto*.

Diagnóstico Rojas. Retrieved November 26, 2024, from

<https://www.diagnosticorojas.com.ar/blog/salud/puerperio-que-es/>

Sandoval, J. (2019-2020). *Guía Antropometría y Biomecánica*. studocu.

<https://www.studocu.com/bo/document/universidad-mayor-de-san-simon/fisioterapia/guia-antropometria-y-biomecanica/17940081>

3DALIA. (n.d.). *Diseño ergonómico. Ergonomía en diseño de producto*. 3DALIA.

Retrieved November 26, 2024, from <https://3dalia.com/disenio-ergonomico/>

Tinjacá, D. (2024, September 30). *Embarazo adolescente en Latinoamérica: cada minuto 4 niñas se convierten en madres*. France 24. Retrieved November 26, 2024,

from [https://www.france24.com/es/am%C3%A9rica-latina/20240930-embarazo-](https://www.france24.com/es/am%C3%A9rica-latina/20240930-embarazo-adolescente-en-latinoam%C3%A9rica-cada-minuto-4-ni%C3%B1as-se-convierten-en-)

[adolescente-en-latinoam%C3%A9rica-cada-minuto-4-ni%C3%B1as-se-convierten-en-](https://www.france24.com/es/am%C3%A9rica-latina/20240930-embarazo-adolescente-en-latinoam%C3%A9rica-cada-minuto-4-ni%C3%B1as-se-convierten-en-)

madres

UNFPA America Latina y el Caribe. (n.d.). *América Latina y el Caribe Tienen la Segunda Tasa Más Alta de Embarazo Adolescente en el Mundo*. UNFPA América Latina y el Caribe. Retrieved November 26, 2024, from <https://lac.unfpa.org/es/news/am%C3%A9rica-latina-y-el-caribe-tienen-la-segunda-tasa-m%C3%A1s-alta-de-embarazo-adolescente-en-el-mund-1>

Urbanity. (2022, August 12). *Importancia de la ropa interior femenina, más allá de la estética - URBANITY | Revista Digital*. Revista Urbanity. Retrieved November 26, 2024, from <https://revistaurbanity.com/estilodevida/importancia-de-la-ropa-interior-femenina-mas-alla-de-la-estetica/>

W.Rosell Puig, C.Dovale Borjas, & I.Alvarez Torres. (2001). *MORFOLOGIA HUMANA I*. Morfología.

<http://ual.dyndns.org/Biblioteca/Morfologia%20Humana/Pdf/Unidad%2001.pdf>

abuchaim, E., & silva, I. (2009, June 3). *VIVENCIANDO LA LACTANCIA Y LA SEXUALIDAD EN LA MATERNIDAD: "DIVIDIÉNDOSE ENTRE SER MADRE Y MUJER"*¹. YouTube: Home. Retrieved March 14, 2024, from <https://www.researchgate.net/profile/Isilia>

[Silva/publication/277071656_Vivenciando_a_amamentacao_e_a_sexualidade_na_maternidade_dividindo](https://www.researchgate.net/publication/277071656_Vivenciando_a_amamentacao_e_a_sexualidade_na_maternidade_dividindo)

[se_entre_ser_mae_e_mulher/links/56d5a77a08ae78702deb67cb/Vivenciando-a-amamentacao-e-a-sexualidade-na-maternidade-div](https://www.researchgate.net/publication/277071656_Vivenciando_a_amamentacao_e_a_sexualidade_na_maternidade_dividindo)

arias plasencia, E. k., & betancourt chavez, D. g. (2018, abril). *Diseño de ropa interior para mujeres de 18 a 25 años en proceso de gestación*. Repositorio Universidad Técnica de Ambato. Retrieved March 15, 2024, from

<http://repositorio.uta.edu.ec/jspui/handle/123456789/27537>

brahm, P., & valdes, V. (2017). Beneficios de la lactancia materna y riesgos de no amamantar.

Revista chilena de pediatría, 1-8.

https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0370-41062017000100001&lng=en&nrm=iso

Capítulo III: Metodología de la investigación. (2024). In El profesorado de E.F. y las competencias básicas en TIC (Ed.), *El profesorado de E.F. y las competencias básicas en TIC*.

Galeano. (n.d.). *De Alimentorum Facultatibus*. BIBLIOTECA VIRTUAL MIGUEL DE CERVANTES.

Retrieved April 6, 2024, from

<https://www.cervantesvirtual.com/obra/clauidii-galeni-de-alimentorum-facultatibus-libri-tres-eiusdem-de-attenuante-victus-ratione-libellus/>

Galindo Zeas, M. r., & Estrada Carpio, L. e. (2009, June 3). *Innovación en patronaje de brasieres para mujeres en período de lactancia. Brasieres: Mujeres en período de lactancia*. Universidad del Azuay. Retrieved March 15, 2024, from

<http://dspace.uazuay.edu.ec/handle/datos/6026>

Gamboa, E. (2008, septiembre 15). Genealogía Histórica de la Lactancia Materna. *Revista Enfermería Actual en Costa Rica*, 1-6.

Gamboa Solís, F. d. M. (2011). La subversión del pecho femenino como objeto paradigmático del amor sacrificial: entre la sexualidad y la maternidad. *Uaricha Revista de Psicología*.

Gómez Bastar, S. (2012). *METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN*. RED TERCER MILENIO. González

Méndez, I., & Pileta Romero, B. (2002, enero-marzo). Lactancia Materna. *Revista Cubana de Enfermería*.

González Pachón, A. m. (2009, June 3). *Desarrollo textil para brassieres de lactancia*. YouTube: Home. Retrieved March 15, 2024, from <http://hdl.handle.net/1992/21306>

González Sosa, P. (2018-2019). *SEXUALIDAD Y LACTANCIA MATERNA*. UNIVERSIDAD DE LA LAGUNA. Retrieved March 15, 2024, from

<https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/15119/Sexualidad%20y%20lactancia%20materna..pdf>

Hernández-Sampieri, D. R., & Mendoza Torres, D. C. P. (2018). *METODOLOGIA DE LA INVESTIGACIÓN: LAS RUTAS CUANTITATIVA, CUALITATIVA Y MIXTA*.

iribarne, I., & rossi, L. (2019, diciembre 10). Diseñando el cuerpo [DISEÑO DE INDUMENTARIA, INDUMENTARIA FEMENINA, ASPECTOS SOCIALES]. In *no tiene* (no tiene, Udelar : FADU : EUCD ed., Issue no tiene) [no tiene]. colibri. Retrieved no tiene no tiene, no tiene, from

<https://www.colibri.udelar.edu.uy/jspui/handle/20.500.12008/39703> langer, M. (1976).

Maternidad y Sexo Estudio Psicoanalítico y Psicossomático (Colorprint ed., Vol. 1-205). , Mario Bravo.

[https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/45811882/Docfoc.com-Marie_Langer_-](https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/45811882/Docfoc.com-Marie_Langer_-_Maternidad_y_Sexo_Estudio_Psicoanalitico_y_Psicossomatico)

[_Maternidad_y_Sexo_Estudio_Psicoanalitico_y_Psicossomatico](https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/45811882/Docfoc.com-Marie_Langer_-_Maternidad_y_Sexo_Estudio_Psicoanalitico_y_Psicossomatico)

[libre.pdf?1463770387=&response-content](https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/45811882/Docfoc.com-Marie_Langer_-_Maternidad_y_Sexo_Estudio_Psicoanalitico_y_Psicossomatico)

[disposition=inline%3B+filename%3DMaternidad_y_Sexo_Estudio_Psicoanalitico.pdf&Expires=1](https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/45811882/Docfoc.com-Marie_Langer_-_Maternidad_y_Sexo_Estudio_Psicoanalitico_y_Psicossomatico)

Le Goff, J. (2005). *Una historia del cuerpo en la Edad Media*. Paidós.

Lopera Echavarría, J. D., Ramírez Gómez, C. A., Zuluaga Aristazábal, M. U., & Ortiz Vanegas, J.

(2010, enero-junio). *EL MÉTODO ANALÍTICO COMO MÉTODO NATURAL* (Vol. 25). Euro

Mediterranean University Institute.

Martínez Miguélez, M. (2005, 12 12). *El Método Etnográfico de Investigación*. Masso Guijarro, E.

(2013). DESEO LACTANTE: Sexualidad y política en el lactivismo contemporáneo. *Revista de Antropología Experimental*.

Picasso, P. (1935). *Amor y Sexualidad en Sigmund Freud Título: Minotauromaquia, 1935. Autor:*

Pablo Picasso <http://www.march.es/arte/palma/exposicio>. Instituto John Henry Newman.

Retrieved April 6, 2024, from <https://institutojohnhenrynewmanufv.com/wp>

content/uploads/2023/09/Amor-y-sexualidad-Sigmund-Freud.pdf

Pita Fernandez, S., & Pertegas Diaz, S. (2002, 05 27). *Investigación Cuantitativa y Cualitativa*. Coruña, Coruña, España.

prieto palacio, M. c. (2009, June 3). *DISEÑO DE UN PLAN DE NEGOCIOS PARA EL MONTAJE DE UNA EMPRESA DE ROPA INTERIOR PARA LA MUJER EN ETAPA DE EMBARAZO Y POSPARTO*.

YouTube: Home. Retrieved March 15, 2024, from

<https://repository.eia.edu.co/server/api/core/bitstreams/773bc677-9849-4a1c-9956-5be5e0df99ff/content>

Reboreda, S. (n.d.). *La lactancia en la antigua Grecia: entre el mito y la historia*. Universidad de Vigo.

Revista del Centro de Investigaciones, Administrativas y Sociales Económicas del Instituto Politécnico Nacional. (2005). Mundo Siglo XXI. *Revista del Centro de Investigaciones, Administrativas y Sociales Económicas del Instituto Politécnico Nacional*. Salazar, S., Chavez, M., Delgado, X., Pacheco, T., & Rubio, E. (2009, diciembre). Lactancia materna. *Archivos Venezolanos de Puericultura y Pediatría*.

SAPIENS. (2010, junio). *Historia de la sexualidad 1: La voluntad del saber de Michel Foucault*.

Scielo. Retrieved April 6, 2024, from

https://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1317-58152010000100014 Zapata

Berruecos, E. (2013, NOVIEMBRE 21). *DESARROLLO DE BRASIER MATERNO CON UN ADITIVO QUE PROPORCIONA UNA ABSORBENCIA SIN DEJAR DE SER TRANSPIRABLE*. INSTITUCION UNIVERSITARIA PASCUAL BRAVO.

zavalla laino, L., & cenoz, M. (2022, diciembre no tiene). Colección de ropa interior, lencería para mujeres uruguayas que amamantan [DISEÑO DE INDUMENTARIA, DISEÑO TEXTIL]. In *no tiene* (no tiene, Udelar : FADU : EUCD ed., Issue no tiene) [no tiene]. colibri. Retrieved no tiene no

tiene, no tiene, from

<https://www.colibri.udelar.edu.uy/jspui/handle/20.500.12008/39657>

12. Anexos

1. **anexo:**

https://drive.google.com/file/d/1zjyYGV6a84LI8QEvFedpVdqKkL6v6xFz/view?usp=drive_link

2. **anexo:** https://drive.google.com/file/d/1REF6kzVVyFHa3RHbQBDBs5-i6-De5q0g/view?usp=drive_link

3. **anexo:** https://docs.google.com/document/d/1pXK1O-1N0YpjuG-IGNbGrg8nH3rMUG9D/edit?usp=drive_link&oid=101291084190400274865&rtpof=true&sd=true (Preguntas entrevista piloto)

4. **anexo:**

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSemaVIBQt6QDYzexxSLG_fnBjmfRhAi6ob4BMm8e-DV_5Xr1g/viewform?usp=sf_link (formulario google)

5. **anexo:** https://docs.google.com/document/d/1VmziipiPEV0oZW7KzUtYKid-bRaQqDSk/edit?usp=drive_link&oid=101291084190400274865&rtpof=true&sd=true (Informacion de medicos)

6. **anexo:** https://docs.google.com/document/d/12TRF9ug-VXnWzL8pPKtl6mdaW8innvJD/edit?usp=drive_link&oid=101291084190400274865&rtpof=true&sd=true

7. **anexo:**

https://docs.google.com/spreadsheets/d/1kTng1MLrhOTL2d4xKynawfswpm_OlhM5/edit?usp=drive_link&oid=101291084190400274865&rtpof=true&sd=true