



**Folleto informativo para las mujeres emigrantes
que viven en Suiza**

Está embarazada y va a ser mamá

Español Espagnol Spanish



Prólogo



Este folleto le ofrece informaciones sobre el embarazo, el parto, el puerperio, el bebé y la lactancia. Se dirige a las mujeres emigrantes que, como usted, se encuentran viviendo en Suiza y también a sus familias.

Contiene una cartilla de maternidad que le servirá para apuntar datos importantes relacionados con su embarazo y parto, para transmitirlos a quienes se ocupen de atenderla.



Índice

Prólogo	3
Sumario	4
Usted está embarazada	5 - 6
El embarazo : un tiempo de transformaciones	7 - 8
La preparación al parto y al nacimiento	9
La elección del lugar del parto	10 - 11
El momento del nacimiento	12 - 13
Después del parto	14 - 15
La lactancia materna	16
Tiempo después del nacimiento	17
Consultas durante el puerperio	
Consejos	
Aspectos jurídicos, seguro de enfermedad	18
Edición	19
Distribución	
Direcciones	20
Cartilla de maternidad	en el reverso de la cubierta



Usted está embarazada

Puede que se le haya retrasado la regla y piense estar embarazada. El análisis de orina o prueba de embarazo le sacará de dudas.

Puede comprarlo en la farmacia y hacérselo usted misma en su casa o puede solicitar que se lo hagan en la consulta médica, en la policlínica, en los centros de planificación familiar o en los centros de salud.

Consulta y control prenatal

Salud de la madre y del niño

A lo largo de su embarazo, usted habrá seguido una serie de controles periódicos para vigilar la evolución del embarazo, su estado de salud y el del niño, así como para detectar los signos que indiquen cualquier complicación que sea previsible.

Con quién ? dónde ?

Para el control prenatal usted puede escoger entre

- una partera/matrona que vendrá a su domicilio, o que la atenderá en su consultorio o en una «casa de parto»
- un médico, generalista o ginecólogo, hombre o mujer, que la atenderá en su consultorio o en el hospital

También pueden atenderla un médico y una partera alternándose.

Las parteras,

también llamadas matronas o comadronas según el país donde ejercen.

Sus prestaciones son las siguientes :

- la preparación al parto
- la consulta prenatal
- la atención al parto normal
- la atención después del parto, durante el puerperio
- asesoramiento en lactancia
- Gimnasia de recuperación

En Suiza, las parteras suelen trabajar en los hospitales, en las « casas de parto », o por su cuenta, ya sea en su propio consultorio o en el domicilio de su clientela.

Si desea conocer la lista de parteras autónomas de su región, solicítela a la Federación Suiza de Parteras (véase la dirección en la página 20)



Cuándo se debe pedir la primera cita ?

Solicite su primera consulta cuando lleve dos o tres meses encinta.

El control prenatal se hace cada 4 o 6 semanas

Si faltó a una cita por olvido o por cualquier otra razón, vuelva a pedirla rápidamente.

Cómo hacer para que me entiendan ?

Lo ideal es poder comunicarse con la persona que la atiende en su propia lengua o en un idioma que maneje bien.

Si eso no es así, puede solicitar la ayuda de una intérprete-comunitaria.

También le puede acompañar la persona de confianza que usted elija.

El seguimiento del embarazo

La partera o el médico que la atiende le preguntará muchas cosas durante la primera consulta para conocerla mejor. Estas preguntas tendrán que ver con su salud personal, enfermedades, operaciones, embarazos y partos anteriores y, con su familia,

También procederán a un reconocimiento corporal.

La persona que la atiende tiene la obligación de informarle sobre los controles y análisis que le haga.

Usted tiene derecho de aceptar o rechazar ciertos controles, exámenes o análisis.

Es importante que pregunte todo aquello que quiera saber

Su compañero o cónyuge puede acompañarla a las consultas y durante el parto si así lo desea.

Cartilla de maternidad

Las informaciones relacionadas con el seguimiento del embarazo se reportan en la cartilla adjunta. Esta cartilla le permitirá estar al tanto del desarrollo de su embarazo e informar del mismo a todas las personas que la atiendan antes, durante y después del parto.

Le recomendamos llevarla consigo a cada consulta y solicitar a las personas que la atiendan que la rellenen debidamente.



El embarazo: un tiempo de transformaciones

Cuándo nacerá el bebé ?

El embarazo dura 40 semanas, desde el primer día de la última regla, hasta la fecha probable del parto. Son 10 meses lunares de 28 días.

Sin embargo los bebés no son siempre puntuales. Se considera bebé a término el que nace desde 3 semanas antes de la fecha probable de parto hasta 2 semanas después de ésta.

Si el niño nace antes de las 37 semanas de embarazo se dice que es prematuro. Los bebés prematuros a menudo sufren serios problemas de salud. Es importante evitar el parto prematuro. Por ello hay que cuidarse en el embarazo y estar atenta a cualquier señal de alarma que surja. Si esto ocurriese, no dude en consultar aun fuera de las citas periódicas.

Vea página 8 «Deberá consultar una partera, un médico o el hospital sin falta en caso de...»

El embarazo no es una enfermedad

El embarazo no es una enfermedad, claro que el cuerpo de la mujer cambia muchísimo en este tiempo. Usted puede seguir haciendo las mismas cosas que antes siempre y cuando se sienta bien. Puede bañarse, caminar, hacer vida de pareja.

Alimentación sana y descanso suficiente

Haga todo lo que le dé bienestar : duerma bastante, aliméntese bien, tome agua abundantemente.



Alcohol, tabaco, fármacos

La madre y el bebé están unidos por medio de la placenta y el cordón umbilical. Gracias a su alimentación recibe por ahí los aportes que necesita, pero también las sustancias nocivas que usted tome. Así pues le aconsejamos evite tomar alcohol, fumar y estar en los lugares llenos de humo. No tome medicinas sin el consentimiento de su médico, de su partera o, de la farmacia.



Deberá consultar a una partera, médico o maternidad (hospital) en caso de que

- tenga pérdidas de sangre
- pierda líquido amniótico (pierda las aguas o « rompa la fuente »)
- ya no sienta a su bebé moverse
- vomite mucho
- tenga dolores fuertes
- tenga fiebre duradera
- sufra de accidente o caída
- le duela mucho la cabeza o vea manchas como moscas ante los ojos
- tenga contracciones

Las condiciones de trabajo

Cuídese de no sobrepasar los límites y deténgase inmediatamente si tiene dolores, mareos o un cansancio extremo.

Adapte sus fuerzas a su situación de mujer embarazada, cuide su postura, evite llevar carga, no respire productos tóxicos.

En casa comparta el trabajo con todos los miembros de la familia.

Protección de la maternidad

Si trabaja fuera de casa, sepa que la ley ha previsto unas medidas de protección para las mujeres embarazadas y para las madres que dan de mamar.



El folleto suizo «Asalariada y embarazada : sus derechos en el puesto de trabajo» existe en varios idiomas, y le informa con precisión sobre sus derechos durante el período de maternidad.

Puede obtenerlo en «Travail suisse» (vea la página 20)



La preparación al parto y al nacimiento

En los cursos de preparación al nacimiento recibe amplias informaciones sobre el embarazo, el parto, el puerperio, la lactancia y los cuidados al recién nacido.

Se trata de un espacio donde podrá hablar de lo que le preocupa, hacer preguntas y obtener respuestas.

Aprenderá algunas posiciones cómodas y ejercicios para sentirse bien, relajarse y prepararse para el parto.

Los cursos en grupo

Le permitirá conocer a otras mujeres embarazadas, y futuros padres, podrá dialogar con ellos y compartir experiencias

En algunas regiones de Suiza existen cursos de preparación al parto y al nacimiento en diferentes lenguas. Infórmese si en su lugar existen cursos en español

Curso sola o en pareja

Si lo desea también puede tener una preparación al parto individual en su casa con una partera autónoma.

Dónde puede encontrar información sobre los cursos ?

Preguntando a las parteras, en los consultorios médicos y en los hospitales.

El seguro cubre una parte de los cursos siempre y cuando lo imparta una partera u otra persona acreditada.



La elección del lugar del nacimiento

En Suiza, podrá escoger varios lugares para dar a luz: el hospital, su propia casa, o una « casa de parto ».

El seguro cubre los gastos en cualquiera de estos lugares.

Hospital

Cuando vaya a dar a luz se le recibirá en la sección maternidad del hospital.

Ya antes del parto, su médico o su comadrona habrán informado al hospital de su próxima llegada.

Si lo desea, previa solicitud de cita, usted puede visitar la maternidad y la sala de parto antes de parir.

El puerperio en el hospital

Después del parto podrá quedarse unos días en el hospital donde el personal de la maternidad le atenderá y la acompañará durante los primeros días de vida de su hijo o hija.

El material, la ropa del bebé y la comida corren por cuenta del hospital.

De regreso a casa, si usted quiere, una partera autónoma podrá atenderla a domicilio durante unos días.

Parto ambulatorio o con retorno precoz a su hogar

Después del parto, si usted lo desea y siempre que todo haya ido bien, podrá retornar a casa unas horas después del parto o al día siguiente.

Allí será atendida por una partera profesional libre hasta el día 56 después del nacimiento. En ese caso, la partera vendrá a diario a su casa para prodigarle sus cuidados a la mamá y al bebé, acompañarla y aconsejarla en la lactancia. Si opta por esta modalidad, le recomendamos que tome contacto con la matrona antes del parto.



Partera acreditada

Si usted ha sido atendida durante el embarazo por una partera autónoma, en algunas regiones de Suiza, ésta podrá acompañarla en el parto en el hospital y ocuparse de usted y de su bebé en el puerperio.

El parto en casa

El parto a domicilio se limita a los embarazos que se presentan en toda normalidad y a los niños que nacen a término.

La partera vendrá a su casa y la atenderá en el parto. Regresará los días siguientes para acompañarla en el postparto.

La «casa de parto»

Es un lugar dirigido por parteras, preparado especialmente para acoger a los futuros padres durante el parto. Usted y su bebé podrán ser atendidos durante el nacimiento y el postparto.

Infórmese en su seguro sobre la cobertura de los gastos si opta por la «casa de parto».

Documentos que debe llevar consigo para el parto

- Cartilla de maternidad
- Tarjeta de su grupo sanguíneo
- Pasaporte, permiso de residencia o establecimiento
- Libreta de familia o certificado de casamiento
- Certificado de seguro de enfermedad



El momento del nacimiento

El parto se acerca

A veces durante las tres o cuatro semanas que preceden a la fecha probable del parto, usted sentirá ya algunas contracciones uterinas que generalmente son indoloras o parecidas a los dolores de la regla, puede ser una molestia en la espalda baja o sencillamente unos momentos en los que el vientre se pone duro. Puede ocurrir que unos días antes del parto expulse por la vagina « el tapón mucoso », una mucosidad blanquecina o transparente, a veces con un poquito de sangre. Esto es normal, y no necesita consulta.

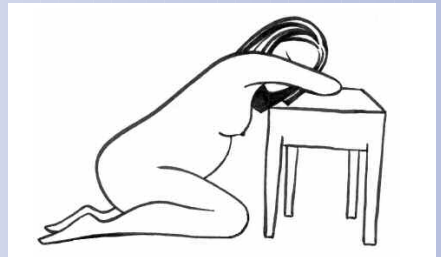
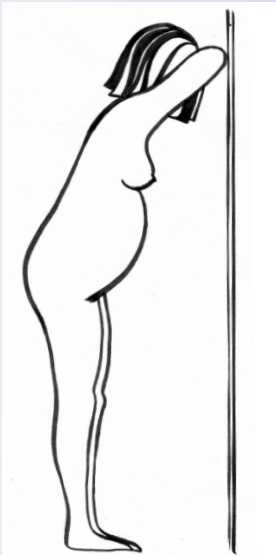
Razones o señales para ir a la maternidad o para llamar a su partera

- Si pierde aguas (líquido amniótico) o se «rompe la fuente» como se dice en algunos lugares
- Si las contracciones son regulares
- Si pierde sangre

Si le es posible, antes de salir de casa, avise por teléfono a la maternidad.

Durante el parto podrá estar acompañada de la persona que usted elija, ya sea su compañero, su cónyuge, su mamá, su hermana o su amiga.





El parto

Dar a luz a un hijo toma su tiempo

En la primera, fase el cuello del útero se va dilatando poco a poco por la acción de las contracciones y la cabeza del bebé va bajando paulatinamente por la pelvis de la madre. Es la etapa más larga del parto ya que dura varias horas. Las contracciones son dolorosas y el nacimiento supone un gran trabajo físico. La partera ofrece asistencia a la mujer y la ayuda a sobrellevar los dolores.

La segunda fase es más corta, la mujer empuja con fuerza al bebé hacia afuera, el niño nace.

La tercera fase corresponde a la salida de la placenta tras el nacimiento del bebé.

El nacimiento del bebé

Al bebé se le corta el cordón umbilical cuando nace y ya empieza a respirar. Si lo desea, se le coloca un ratito sobre el vientre de su mamá para que lo vea. Ahí mismo ya se le puede poner en el pecho para que mame un poco. Luego se le examina, se le mide y se le pesa.

Más tarde un pediatra lo reconocerá y usted podrá estar presente.



Después del parto

Puerperio o cuarentena

Es el periodo que comienza después del parto. Dura 6 semanas. El cuerpo de la mujer se repone del embarazo y del parto, y se prepara para la lactación. Las mujeres necesitan descanso y buena alimentación.

Involución uterina y sangrado

Después del parto el útero o matriz vuelve a su tamaño normal en unos días. Baja del ombligo al pubis.

Durante un mes aproximadamente sangrará un poco, como si tuviese la regla. Puede ocurrir que se le escape un poco de orina al estornudar, al toser o al hacer algún esfuerzo. Si esto persiste más allá de 6 semanas, hable con su partera o con su médico. Ellos le aconsejarán.

Si le duele mucho el vientre, si tiene fiebre o si sangra de repente abundantemente, consulte !



La cura de los puntos

La episiotomía o el desgarro del periné se cicatriza en pocos días. Los puntos se reabsorben solos.

Para una buena cicatrización es necesario mantener la sutura limpia, lavándola frecuentemente, y secándola.



Cambios

El nacimiento de un hijo o una hija modifica considerablemente la vida de la mujer y la de la pareja, sobre todo si es el primero.

Para preparar de manera óptima el retorno a casa después del hospital, organice de antemano la ayuda que considere necesaria y si es posible busque a alguien que colabore en las tareas de la casa : compras, comidas, atender a los otros niños, etc.

Puede darse que se sienta triste, o que sufra una pequeña depresión, durante los días o semanas que siguen al parto. No se aisle. Busque apoyo. Existen lugares donde podrá compartir y encontrar fuerza para su nuevo rol de madre y de padre. Busque información con su partera.

Lo que debe evitar en este período:

- relaciones sexuales con penetración mientras haya sangrado y mientras la cicatriz no se haya curado completamente.
- cargar mucho peso.

Vuelve la regla

La regla puede volver a las 6 semanas después del parto. Si da de mamar, la menstruación puede volver más tarde, incluso hasta después del destete.

La lactancia no garantiza una protección eficaz ante un nuevo embarazo. Sin un método anticonceptivo seguro puede quedar embarazada aún antes de que venga la primera regla.

Anticonceptivos

Si no desea quedar embarazada enseguida, elija un método anticonceptivo en cuanto regrese a casa.

Le pueden informar y orientar la consejera en planificación familiar, el médico o la partera.



El folleto «Pareja, anticoncepción, derechos, embarazo y sida» contiene amplias informaciones. Es gratuito y existe en varios idiomas. Lo encontrará en las maternidades, consultas de los médicos y centros de planificación familiar.



La lactancia materna

La leche materna es el mejor alimento para su bebé durante los primeros seis meses de vida.

Siempre está adaptada a su hijo y contiene todos los elementos nutritivos que necesita para crecer y desarrollarse, así como los anticuerpos que lo protegen de muchas enfermedades.

La leche siempre está lista y a temperatura adecuada, no contiene gérmenes y además...es gratuita !

Durante el período de amamantamiento lo que usted come pasa a su hijo por medio de la leche. Así pues, al igual que en el embarazo, siga comiendo sanamente y tome mucho líquido. Evite el tabaco y el alcohol así como los lugares llenos de humo. Tome medicamentos únicamente si se lo ha autorizado un profesional de salud.

Producción de leche

Tras el calostro de los dos primeros días, comienza la producción de leche materna propiamente dicha y en mayor cantidad

Se necesita un tiempo para que madre e hijo encuentren un ritmo y que oferta y demanda se equilibren.

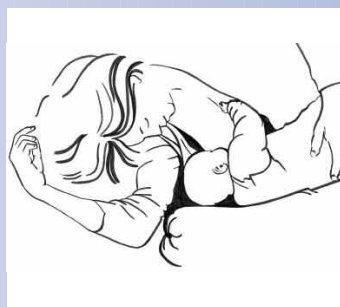
Complementos

En principio los bebés no necesitan ningún otro aporte más que la leche materna durante los primeros seis meses.

En todo caso se desaconseja poner azúcar en el biberón, (pacha o mamadera) porque esto afectaría el desarrollo de dientes sanos y sin caries.

Lactancia y trabajo

Aunque retome el trabajo asalariado puede seguir dando de mamar. Pida consejo a una persona especializada y hable con su jefe.





Consultas y consejos durante y después del puerperio

Consultas durante el puerperio

Control de puerperio

Para una consulta de post-parto tome cita con su médico o con la partera, entre cuatro y seis semanas después del nacimiento de su hijo.

Este control consiste en un examen ginecológico e información acerca de los métodos anticonceptivos.

Control del bebé con el pediatra

Tome también cita con el pediatra o con su médico de familia (o de cabecera) para la primera consulta de control del bebé a las 4 semanas. Hágalo enseguida al volver a casa de la maternidad.

Los controles de los niños se hacen con regularidad desde que nacen hasta la edad escolar y sirven para detectar precozmente cualquier enfermedad o problema en el desarrollo.

Consejos

Consulta sobre la lactancia materna

Si tiene dudas, problemas que tienen que ver con el amamantamiento o si busca ayuda o información para el destete diríjase a una partera o a una especialista en lactancia.

Usted tiene derecho a tres consultas sobre lactancia pagadas por el seguro de enfermedad.

Centros de puericultura

En el hospital, o en el municipio, le darán información sobre el lugar y el horario de las consultas de puericultura, o tal vez reciba una llamada informativa a casa. Las enfermeras puericultoras atienden a los niños de 0 a 5 años.

Pueden dar consejos, por teléfono o en un centro, sobre los siguientes temas : lactancia, alimentación, cuidados, desarrollo del niño y educación.

Generalmente estas consultas son gratuitas. A veces se paga una módica cuota anual.



Aspectos jurídicos y prestaciones del seguro de enfermedad

Desde el 1° de julio del 2005 existe en Suiza un seguro de maternidad estatal. Tanto las mujeres empleadas asalariadas como las que ejercen una actividad laboral independiente tienen derecho a un descanso de 14 semanas por maternidad y a recibir el pago del 80% de su salario durante este tiempo. Infórmese sobre sus derechos preguntando a su jefe o empresario.

El seguro de enfermedad es obligatorio para todas aquellas personas que vivan o trabajen en Suiza.

El seguro de enfermedad cubre las siguientes prestaciones, sin pagar franquicia, ni porcentaje de participación:

- Seis controles de embarazo efectuados por una partera/matrona o siete controles efectuados por un médico, dos ecografías y ciertos análisis de laboratorio
- Una contribución de 100.- Frs. de los gastos para cursos de preparación al parto que la partera organiza individualmente o en grupo.
- Atención al parto y puerperio: en la sección general de un hospital público; en su domicilio o en una casa de parto por una matrona
- Cuidados posparto por una partera hasta el día 56 después del nacimiento (independiente del lugar de nacimiento).
- Una consulta de control por la ginecóloga o la partera entre la 6° y la 10° semana después del parto
- Tres consultas de asesoramiento en lactancia materna

El seguro básico cubre los gastos de las siguientes prestaciones. Estas prestaciones están sometidas al reglamento legal de participación al costo. Para los niños, no se exige franquicia y se reduce a la mitad el monto máximo de participación a los gastos.

- Las vacunas (rubeola, sarampión, paperas, tétanos, tosferina, difteria, poliomielitis, haemophilus influenza tipo B) y sus refuerzos
- Ocho consultas para los niños hasta la edad escolar.

En caso de enfermedad o de complicación, el seguro de enfermedad cubre los gastos suplementarios de acuerdo a la tarifa en vigor.

Los padres tienen un plazo de tres meses para inscribir a su hijo en un seguro y pueden hacerlo antes del nacimiento.

Secreto profesional

El personal médico está sujeto a secreto profesional. No deberá transmitir datos personales sin el consentimiento del paciente, y deberá tratarlos de manera confidencial.



Edición

Redacción y concepción del folleto

Penelope Held, Monika Schmid, Sylvie Uhlig Schwaar

Cartilla de maternidad

Evelyne Roulet

Colaboración con el grupo de trabajo de la Federación suiza de parteras

- con parteras/comadronas de toda Suiza
- representantes de diferentes comunidades extranjeras
- una delegada del «Schweizerischer Berufsverband für Geburtsvorbereitung» y de pro juventute

Grafista y fotos

Anne Monard

Agradecimientos

- Office Fédéral de la Santé Pública, Departamento «Salud y migración», Berna
- IAMANEH Suiza, Basilea
- Sandoz Stiftung, Lausanne
- Centro de coordinación suiza «Migración y salud reproductiva»; Basilea

Distribución

- Federación suiza de parteras, Rosenweg 25C, 3000 Berna 23
031 332 63 40, info@hebamme.ch



Direcciones

Fédération suisse des sages-femmes
Federación suiza de
parteras/comadronas
Rosenweg 25C
3000 Bern 23
031 332 63 40
info@hebamme.ch
www.sage-femme.ch

Schweizerischer verband der
Mütterberaterinnen
Asociación suiza de enfermeras
puericultoras
Elisabethenstrasse 16
Postfach 8426
8036 Zürich
044 382 30 33
svm@bluewin.ch
www.muetterberatung.ch

Berufsverband Schweizerischer
Stillberaterinnen IBCLC
Asociación suiza de asesoras en
lactancia materna IBCLC
Postfach
Alpnach Dorf
041 671 01 73
office@stillen.ch
www.stillen.ch

Sante Sexuelle Suisse
Rue St. Pierre 2
Case postale 1229
1001 Lausanne
021 661 22 33
info@sante-sexuelle.ch
www.sante-sexuelle.ch

Travail.Suisse
Hopfenweg 21
3001 Bern
031 370 21 11
info@travailsuisse.ch
www.travailsuisse.ch