



Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt

Bereich Gesundheitsdienste

► Abteilung Prävention



«El parto: inicio de una relación de por vida»

Información para padres sobre
la preparación al parto, el nacimiento
y las semanas siguientes



Pie de imprenta

© Gesundheitsdepartement Basel-Stadt 2012

Text: Patricia Haller, Anja Jeger, Susanne Staar, Katharina Staehelin, Abteilung Prävention Basel-Stadt und Karin Landolt, gesprächskultur.ch, Winterthur

Redaktion: advocacy ag, Basel / Zürich

Grafik: Ritz & Häfliger, Visuelle Kommunikation, Basel

Fotos: Susi Lindig, Zürich

Índice

Preparar el parto con tiempo _____	3
Cursos de preparación _____	3
Preparación al parto para padres y hermanos _____	3
Hospital, centro de maternidad o en casa _____	5
El seguro médico asume los gastos _____	6
Papeles necesarios en el momento de ingresar para el parto _____	7
Preparar la maleta para el hospital _____	8
Compras importantes _____	8
Después del parto _____	9
Ayuda después del parto _____	10
El parto _____	11
El inicio del parto _____	11
El desarrollo del parto _____	11
Estimulantes de las contracciones del parto _____	12
Cesárea _____	14
Mitigar los dolores durante el parto _____	14
Las primeras horas después del parto _____	15
El padre durante el parto _____	15
El puerperio _____	17
El puerperio de la madre _____	17
Babyblues y depresión postparto _____	18
Controles postparto con la ginecóloga _____	18
Entrenamiento del suelo pélvico _____	19
Lactancia: todo es cuestión de práctica _____	20
Alternativas a la lactancia _____	22
Los primeros días y semanas del bebé _____	23
Con el bebé en casa _____	25
Lloros y gritos _____	25
Papá puede hacer de todo _____	26
Ser padres – seguir siendo pareja _____	26
Convertirse en hermana o hermano _____	27
No hay que ser perfecto pero sí suficientemente bueno _____	28
Direcciones _____	29



Preparar el parto con tiempo

Pronto nacerá su bebé. Como padres primerizos tienen ya muchas preguntas, aunque todavía falte algún tiempo para que tengan por fin a su bebé en brazos. En este folleto encontrarán informaciones y consejos sobre lo que ya pueden hacer ahora para prepararse bien de cara al parto y las primeras semanas después del parto (puerperio).

Cursos de preparación

En los cursos de preparación al parto, los padres reciben mucha información sobre el embarazo, el parto, el puerperio, la lactancia, los cuidados que precisa el bebé, etc. Como futura madre aprenderá ejercicios de respiración y relajación, que no sólo sirven para encontrarse bien durante el embarazo, sino que también están pensados como un medio eficaz para soportar mejor los dolores del parto. El seguro médico contribuye con 100 francos suizos en los gastos del curso.

Los cursos de preparación al parto son impartidos por comadronas residentes, por la Frauenklinik des Universitätsspitals Basel, el Bethesda-Spital, así como por Geburtsstätte Basel. En Familea (antiguamente Basler Frauenverein) puede asistir a cursos sobre cuidados para recién nacidos (véase la página 30). Estos cursos les permiten también intercambiar experiencias con otros padres.

Preparación al parto para padres y hermanos

La pareja puede asistir a muchos de estos cursos de preparación al parto. Algunas instituciones y comadronas autónomas realizan además cursos para padres de habla extranjera.



Para el futuro padre, los cambios que se avecinan son todavía poco concretos, sobre todo al inicio del embarazo. No obstante, muchos padres se informan con gran interés sobre el desarrollo del futuro bebé; para ello, hay muchos libros explicativos e interesantes sitios web. Esta implicación les puede ayudar como padres a desenvolverse en su nuevo papel y a plantearse cómo quieren y pueden participar en el cuidado y la atención al bebé.

Pregunte en su empresa cuántos días le corresponden de permiso de paternidad. Piense también si puede pedirse unos días de vacaciones después del nacimiento. En caso de que tenga la posibilidad de estar en casa los primeros días o semanas tras el parto, esto le permitirá pasar mucho tiempo con su hijo/a, conocerlo/a y ayudar a la madre.

Si usted y su pareja no están casados, entonces es aconsejable que acuda cuanto antes al registro civil de su municipio para solicitar un reconocimiento de paternidad (ver página 32).

Aporte también sus ideas para decorar la habitación del bebé o ayude en la elección del cochecito. También puede encargarse de diseñar la tarjeta

de nacimiento. De este modo puede ya asumir la responsabilidad sobre su hijo/a, ayudará a su pareja y el cambio que supone la llegada de un bebé lo asimilará, en definitiva, más fácilmente.

En caso de que ya tengan hijos, éstos deben sentir que son y seguirán siendo una parte importante de la familia. Explíquenles cómo crece un bebé dentro de la barriga y cómo llega al mundo. Coméntenles también que después del nacimiento tendrán mucho trabajo cuidando al bebé. Para ello, hay muchos libros infantiles que explican estos temas de forma ilustrativa. Haga también que el/la futuro/a hermano/a mayor participe en los preparativos para la llegada del bebé; quizás pueda buscar un peluche o hacer un divertido móvil para colgar sobre el cambiador.

Hospital, centro de maternidad o en casa

Puede dar a luz en un hospital, en un centro de maternidad o en casa. Si lo desea, puede pasar en el hospital los primeros días tras el nacimiento. Si todo ha transcurrido sin problemas, también puede volver a casa pocas horas después de haber dado a luz. Su ginecólogo/a o comadrona le pueden facilitar información útil y contactos. Además, los hospitales y centros de maternidades ofrecen regularmente sesiones informativas. Por lo general, los trámites para el parto se realizan a través de la ginecóloga.

La mayoría de niños nacen de forma natural, por la vagina; es lo que se conoce como un parto espontáneo. Existen diferentes posiciones de parto (de pie, estirada, sentada en un taburete de parto o en una bañera especial), que puede probar siguiendo las indicaciones de la comadrona para encontrar la que le resulte más cómoda para dar a luz. También hay diferentes opciones para disminuir el dolor. Para más información, consulte la página 14.

En determinadas situaciones, la ginecóloga recomendará practicar una cesárea, sobre todo cuando se teme que pueda haber complicaciones en el parto. Para más información sobre la cesárea, consulte la página 14.

En la Universitäts-Frauenklinik Basel será atendida por un equipo de comadronas y doctoras. En esta clínica ginecológica también hay un departamento de Neonatología y Prematuros del Universitäts-Kinderspital beider Basel (UKBB), donde se asiste a los recién nacidos con problemas de salud. En el Bethesda-Spital le acompañará un equipo de comadronas y la ginecóloga que le haya atendido durante el embarazo. En caso de que le asista una comadrona, ésta podrá realizar una parte de los controles que se efectúan durante la gestación, así como atenderla durante el parto.

Alguien podrá acompañarla durante el parto; esto es algo habitual y natural en Suiza. Piense a quién le gustaría tener a su lado y comente su deseo con dicha persona.

El seguro médico asume los gastos

Todas aquellas personas que viven en Suiza deben estar aseguradas en caso de accidente y enfermedad. Este seguro médico básico incluye las mismas prestaciones para todo el mundo y cubre los gastos por el nacimiento de un bebé sin participación alguna en los gastos por parte del asegurado y sin que dichos gastos cuenten para la franquicia. El seguro básico asumirá los gastos del ingreso en la unidad general del hospital, siempre que sea necesario desde el punto de vista médico. Calcule una estancia de entre tres y cuatro días si no tiene ningún problema médico específico. Por lo general, tan sólo se pagará una habitación individual o familiar, si usted dispone de la cobertura adicional correspondiente. En caso de que quiera dar a luz en un cantón diferente del que residen habitualmente, pregunte a su seguro médico si deberá abonar gastos adicionales.

En caso de que los padres deseen contratar un seguro adicional para su bebé, esto se debería solicitar antes de que se produzca el nacimiento. Realizar dicha petición a posteriori puede presentar complicaciones si el recién nacido se pone enfermo después del parto. En el caso del seguro básico obligatorio, éste se puede solicitar de inmediato o un poco más adelante, ya que el recién nacido está cubierto provisionalmente por el seguro de la madre.

Papeles necesarios en el momento de ingresar para el parto

Ciudadanos suizos

- Libro de familia suizo
- Si no son residentes en Basilea: certificado de residencia de ambos progenitores (en el momento del parto, no puede tener una antigüedad superior a las seis semanas)

Un progenitor con nacionalidad extranjera

- Libro de familia suizo
- En caso de boda en el extranjero: documentos internacionales de la boda, partida de nacimiento con los nombres de los padres
- Copia del pasaporte de ambos progenitores
- Si no son residentes en Basilea: certificado de residencia de ambos progenitores (en el momento del parto, no puede tener una antigüedad superior a las seis semanas)

Ambos progenitores de nacionalidad extranjera

- Documentos internacionales de la boda
- Partida de nacimiento con los nombres de los padres
- Si no son residentes en Basilea: certificado de residencia de ambos progenitores (en el momento del parto, no puede tener una antigüedad superior a las seis semanas)

Madres solteras

- Certificado del estado civil
- Copia del pasaporte de ambos progenitores
- Reconocimiento de paternidad
- Si no son residentes en Basilea: certificado de residencia de ambos progenitores (en el momento del parto, no puede tener una antigüedad superior a las seis semanas)

Asimismo necesita los documentos médicos de su ginecóloga (carnet de embarazo y/o informe médico). También debe llevar el certificado de vacunación y del grupo sanguíneo, en caso de que los tenga. No olvide tampoco la cartilla cumplimentada con el nombre de su bebé.

Preparar la maleta para el hospital

Se recomienda preparar con suficiente antelación la maleta para el hospital. Como futura mamá necesita un camisón que se pueda abrir bien para dar el pecho cómodamente, un pantalón de deporte, camisetas, zapatillas de casa, artículos de higiene personal y todos los medicamentos que toma habitualmente. Piense también en la ropa que quiere ponerse cuando le den el alta.

Durante la estancia en el hospital o centro de maternidad, recibirá la ropa necesaria para el bebé y pañales. Para la vuelta a casa debería tener ropita para el recién nacido y un gorrito (talla 56 aprox.). En función de si vuelve a casa a pie o en coche, el día que reciba el alta debe llevar un cochecito, una mochila porta-bebés o una sillita para el coche.

Compras importantes

Algunas compras se pueden realizar antes del alumbramiento: se necesitan discos protectores de lactancia, infusiones para lactancia, así como compresas para los loquios. Es mejor que compre el sujetador de lactancia después del parto, una vez que la producción de leche se haya estabilizado y el tamaño del pecho no pueda sufrir ya grandes variaciones.

¿Y qué necesita el recién nacido? Un moisés, una cuna o un capazo y pañales; asimismo, peleles, bodys y un cambiador para poder ponerle los pañales con seguridad; un cochecito y/o una mochila porta-bebés para los paseos y una sillita para viajar en coche. Todo esto no tiene que ser necesariamente nuevo, también lo puede adquirir, por ejemplo, a través de los mercadillos de compra-venta de ropa de niños. En cualquier caso necesitará biberones y un chupete, y se recomienda comprar también un termómetro digital. Merece la pena llenar la despensa en casa y, eventualmente, cocinar y congelar un poco de comida.

Después del parto

Un parto y los cambios hormonales relacionados con ello hacen mella en el cuerpo de la mujer. Necesitará tiempo para recuperarse. Asimismo, el cuidado del recién nacido es una tarea exigente y en ocasiones también agotadora. Además, por lo general, durante los primeros meses los bebés no duermen todavía de un tirón. Si el padre se queda en casa durante los primeros días o semanas después del parto, se pueden repartir las tareas y averiguar juntos cómo organizar la nueva vida familiar de la mejor manera posible. Las primeras semanas después del nacimiento son muy intensas y no se deben afrontar en solitario. Antes del parto piense quién puede ayudarles. Busque con tiempo una comadrona autónoma, que ayude en casa después de salir del hospital. Pida ayuda a la familia, a los amigos y a conocidos.

Si no tiene pareja es muy importante que reciba ayuda de amigos o familiares. No tenga miedo de preguntar a sus buenos amigos y a su círculo más cercano si le pueden ayudar por ejemplo a hacer la compra, si le pueden traer algo para comer, si se pueden encargar de la colada o simplemente si le pueden acompañar a dar un paseo.



En caso de que sea necesario desde un punto de vista médico, la ginecóloga puede ordenar a través de la asociación Spitex que se le preste ayuda adicional para las tareas del hogar. No obstante, el seguro médico básico no cubre estos gastos. Pregunte a su seguro médico si puede contratar un seguro adicional y las prestaciones que éste último ofrece (véase página 6).

Ayuda después del parto

Independientemente de dónde y cómo dé a luz, tiene derecho a que una comadrona le ofrezca asistencia en casa. Le ayudará con la lactancia, controlará la evolución del útero y le dará consejos sobre cómo cuidar al bebé. El seguro médico asumirá los gastos por las visitas a domicilio hasta diez días después del nacimiento. En caso de circunstancias excepcionales, la ginecóloga puede ordenar que se prorrogue la asistencia de la comadrona. Póngase en contacto con una comadrona residente antes del nacimiento para asegurarse de encontrar a alguien que esté disponible.

La ginecóloga, el centro de asesoramiento para padres y madres del barrio o la consultora de lactancia también pueden ayudar a los papás primerizos cuando surgen problemas para dar el pecho, en caso de pasar noches enteras en vela o en cuestiones relacionadas con el cuidado del bebé. Los servicios que ofrece el asesoramiento para padres y madres son gratuitos y se pueden recibir en casa, en las oficinas correspondientes o por teléfono. Los consejos de una consultora de lactancia tampoco tienen cargo alguno y, en caso necesario, ésta última acudirá a su casa (véase página 31). Si tienen dudas sobre la salud y el cuidado de su bebé también pueden dirigirse a su pediatra de confianza. Le aconsejamos que antes del nacimiento busque un/a pediatra, de ser posible que se encuentre cerca de su domicilio (véase página 30).

El parto

Ya está todo preparado para el día del parto. ¿Pero cómo transcurre realmente un parto? A continuación, tanto usted como su pareja encontrarán la información más importante al respecto.

El inicio del parto

Las contracciones son, en la mayoría de los casos, el primer indicio de que el parto se va a producir: siente un dolor tirante en la espalda, ligeros dolores menstruales o la barriga está dura. Cuando el parto se aproxima es posible que pierda algo de flujo acompañado de un poco de sangre. Tan pronto como tenga contracciones dolorosas y regulares debe llamar al hospital, a su ginecóloga o a su comadrona. Se considera que las contracciones son regulares cuando éstas duran entre 20 y 60 segundos y se repiten cada 5–7 minutos.

Acuda también inmediatamente al hospital, incluso si no tiene contracciones regulares, en caso de que

- pierda líquido amniótico
- tenga pérdidas de sangre
- tenga dolor de cabeza o en el abdomen superior que no sea habitual o
- note en menor medida al bebé o haya dejado de hacerlo.

Le rogamos que llame antes para avisar de su llegada.

El desarrollo del parto

Una vez haya ingresado en el hospital, se controlarán los latidos del corazón del bebé y las contracciones con un cardiotocógrafo (CTG). Con esta monitorización se puede detectar a tiempo una posible situación de peligro para el bebé durante el parto.

Gracias al aumento de las contracciones se abre el orificio uterino y el bebé se desliza cada vez más dentro de la pelvis. A menudo, en esta fase se rompe la bolsa amniótica y el líquido sale por la vagina.

A veces es la comadrona quien abre la bolsa de líquido amniótico, algo que no resulta nada doloroso. Esta fase, conocida como la de dilatación, dura en el caso de las madres primerizas entre ocho y doce horas; si no se trata del primer parto, este período es más corto la mayoría de veces. Cuando el orificio uterino está totalmente abierto y la cabeza del bebé ya está colocada en el fondo pélvico, entonces es la madre quien debe empujar.

A veces hay situaciones en las que el bebé tiene que nacer rápido. En esta fase se requieren instrumentos, como por ejemplo los fórceps o la campana de ventosa, que ayudan en parte a que salga la cabeza del bebé y, por consiguiente, a la futura madre. Tras el nacimiento del bebé, las contracciones durarán un poco más hasta que se expulse la placenta. De este modo finalizará el parto.

Durante el parto, el tejido vaginal y la región alrededor de la vagina se dilatan mucho, por lo que es posible que se produzcan pequeños desgarros o lesiones. Para evitar que se produzca un desgarro mayor entre el orificio de la vagina y el ano, en ocasiones se realiza una episiotomía. Dado que el corte se realiza durante una contracción no se nota. Los cortes y desgarros de mayor tamaño se deberán coser después del nacimiento. Por lo general, estas lesiones cicatrizan muy bien y rápido.

Estimulantes de las contracciones del parto

En las siguientes situaciones se puede inducir el parto mediante la administración de medicamentos que estimulen las contracciones:

- cuando se ha salido de cuentas hace más de 7–11 días
- hay riesgos de preeclampsia de la madre
- hay demasiado poco líquido amniótico, o
- si el bebé ya no crece más.

Si el embarazo ha transcurrido sin problemas y está previsto un parto sin riesgos, la comadrona o el equipo médico no intervendrán en el proceso natural. No obstante, en algunos casos, las contracciones son tan débiles que se deben administrar estimulantes para que así el parto siga adelante.



Cesárea

Cuando no es posible un parto normal o si existe un riesgo considerable para la madre o el bebé, es necesario realizar una cesárea. Ésta se realiza aproximadamente una semana antes de la fecha prevista del parto.

Si una cesárea no se lleva a cabo por motivos médicos, sino por deseo expreso de la embarazada, entonces se habla de una cesárea voluntaria. En los últimos años ha aumentado la demanda, ya que las mujeres creen que será más seguro para el bebé y también menos doloroso para ellas. Sin embargo, desde un punto de vista médico, no hay indicios de que tenga que haber más dificultades en un parto normal siempre que el bebé y la futura madre estén bien controlados.

En caso de que surjan problemas durante el alumbramiento, que sean peligrosos para la madre o el recién nacido, se realizará una cesárea de urgencia. En el hospital está todo preparado para realizar dicha intervención y, en caso necesario, se puede actuar con rapidez.

Una cesárea puede suponer para la madre pasar más días ingresada en el hospital, ya que durante los primeros días su movilidad será reducida debido al dolor que tendrá en la zona de los puntos.

Mitigar los dolores durante el parto

Los dolores del parto se pueden mitigar con un baño caliente, estando en movimiento o cambiando de posturas, mediante masajes, medicamentos antiespasmódicos, acupuntura, homeopatía y aromaterapia. En caso de que estas medidas no sean suficientes, los dolores también se pueden aliviar mediante la anestesia epidural (PDA). Para ello se inyecta un anestésico y analgésico en la zona de la columna lumbar inferior. De este modo, la mujer siente considerablemente menos dolor de la barriga hacia abajo o éste desaparece por completo; en cambio, vive el parto de forma plenamente consciente.

Las primeras horas después del parto

Una vez que el bebé ha nacido se corta el cordón umbilical. A continuación, se deposita al recién nacido sobre el vientre de la madre y se tapa para que no coja frío. Ahora ya pueden mirarse y conocerse mejor. Quizás el bebé buscará pronto el pecho para empezar a mamar; de no ser así, la comadrona le ayudará a hacerlo. La primera revisión que se le haga al recién nacido puede realizarse entre sus brazos. Más adelante se pesará y se medirá al bebé.

El padre durante el parto

La mayoría de los futuros papás quiere estar presente en el nacimiento de su hijo/a. A menudo, para los padres es difícil de asumir que su papel es muy limitado durante el parto. No obstante, para la mujer puede ser muy importante la presencia de una persona de confianza que le ayude a relajarse entre las contracciones. Además, la pareja puede participar activamente para que estos dolores sean más llevaderos y ayudar a la parturienta a adoptar determinadas posturas corporales, darle masajes o realizar junto con ella las técnicas de respiración aprendidas durante el curso de preparación al parto. Durante la fase de expulsión y siguiendo las instrucciones de la comadrona, también puede animar a su pareja a empujar y, una vez que se ha producido el alumbramiento, puede cortar el cordón umbilical.

Por lo general, la pareja también puede estar presente en caso de cesárea.





El puerperio

Con el nacimiento de un bebé, la vida de los padres cambia por completo. Disfruten al máximo estos momentos de felicidad y sensaciones únicas. Para el recién nacido es muy importante el contacto con la piel y la cercanía física. También identificará su voz, así que hablen con él, cántenle canciones y rían. No tengan miedo a mimarle con todo su cariño. Tómense el tiempo suficiente para conocerse mutuamente; los sentimientos de padre y madre también tienen que crecer. Pronto sabrán cómo reacciona su bebé y qué necesidades tiene.

Al mismo tiempo, los padres son ahora conscientes de su gran responsabilidad y tienen muchas dudas relacionadas con la salud y el desarrollo de su hijo/a. Quizás muchas cosas no son como se las habían imaginado; es importante tener paciencia con uno mismo y con el bebé. Ser padres alberga muchas sorpresas.

Como padres primerizos es probable que reciban muchas visitas de familiares y amigos, que quieren compartir su alegría. Disfruten de las visitas si se sienten a gusto. Si para ustedes es demasiado, no duden en comunicárselo a sus seres queridos. Quizás, como madre, pase mucho tiempo sola con su bebé y se sienta aislada; en este caso, puede citarse con otra madre o acudir a una reunión de bebés en un centro del barrio.

El puerperio de la madre

Se conoce como puerperio las primeras seis a ocho semanas después del parto. Hace años, las madres pasaban este período en cama. En la actualidad, lo que deben realizar las madres durante este período es cuidarse y tomarse el tiempo necesario para recuperarse.

Durante los primeros días, las heridas del parto complican un poco acciones tan cotidianas como el hecho de sentarse, ir al baño o ducharse. Debido al desprendimiento de la placenta se crea una gran herida en el útero que se traduce en un sangrado parecido al de la menstruación. Estos loquios irá adquiriendo en el transcurso de las próximas semanas un color amarronado y, más adelante, pasará a ser amarillo-blanco. Utilice compresas (en ningún caso tampones) y cámbieselas a menudo. Si de repente los loquios huelen mal, el sangrado se intensifica de nuevo o tiene fiebre, debe acudir al médico.

Babyblues y depresión postparto

En los primeros días después del parto, muchas mujeres experimentan cambios marcados en el estado de ánimo y sentimientos de tristeza. Esto está relacionado con el cansancio y los cambios hormonales. Es lo que se conoce como babyblues (leve depresión postparto inmediata); suele desaparecer al cabo de poco tiempo y no requiere tratamiento.

El babyblues no se debe confundir con la depresión postparto, que la mayoría de veces aparece un poco más tarde (algunas semanas y hasta un año después del parto) y que dura más tiempo. Tómese en serio los indicios de una posible depresión, como problemas para dormir, falta de motivación, irritabilidad, tristeza o apatía, y coméntelo con su pareja o con una amiga. No obstante, para diferenciarlo de las molestias derivadas de un cansancio «normal» tras el parto, es aconsejable que también lo consulte con su ginecóloga, la comadrona o la asesora para madres. Las depresiones postparto se pueden y se deben tratar. Algunas veces hay que tomar medicamentos, lo que no significa que tenga que dejar de dar el pecho.

Controles postparto con la ginecóloga

Unas seis semanas después del nacimiento deberá acudir a la consulta de la ginecóloga para un primer control postparto. Lo mejor es que inmediatamente después de salir del hospital o centro de maternidad pida hora para dicha visita.

La ginecóloga examinará a la parturienta, las heridas que se hayan podido producir en el parto y los pechos. Llegado este momento, la paciente estará completamente restablecida. Aunque a menudo la menstruación desaparece por el hecho de amamantar, esto no significa que no haya posibilidades de quedarse nuevamente embarazada. Por eso, su ginecóloga le comentará posibles métodos anticonceptivos.

Básicamente usted decide el momento en que se producirá el primer contacto sexual. No existe ningún momento recomendado desde el punto de vista médico. No obstante, mientras todavía tenga pérdidas de sangre y las heridas del parto no se hayan curado por completo, debería evitar las relaciones sexuales.

Es muy difícil saber en qué momento aparecerá el primer ciclo menstrual después del parto, ya que varía mucho según cada caso. En aquellas mujeres que no dan el pecho suele aparecer entre seis y diez semanas después del parto. En cambio, las madres que optan por la lactancia acostumbran a tener su primera regla cuando ya no dan exclusivamente el pecho y cuando las tomas son cada vez más espaciadas.

Entrenamiento del suelo pélvico

Durante el embarazo y el parto, la musculatura del suelo pélvico se dilata en exceso. Por eso, hay que fortalecer la musculatura debilitada. Puede practicar usted misma ejercicios concretos o participar en algún curso postparto. Este tipo de cursos empiezan como muy pronto seis semanas después del nacimiento y ofrecen también una buena oportunidad para conocer a otras mujeres que viven una situación similar a la suya. Pregunte a su comadrona o a su ginecóloga si conoce algún sitio en el que impartan estos cursos.

En la vida diaria evite levantar pesos pesados. Para aliviar el suelo pélvico puede sentarse y estirarse de lado y recostarse y dar el pecho en esta última posición. Al toser, estornudar y reír debe acordarse de contraer el suelo pélvico. En las primeras seis semanas después del parto no debería practicar ningún deporte. No obstante, los paseos al aire libre sí que son saludables.

Lactancia: todo es cuestión de práctica

Tan sólo pocas horas después de dar a luz, el pecho produce lo que se conoce como calostro, que contiene ingredientes importantes para la prevención de enfermedades. La subida de la leche se produce entre uno y tres días después del parto y puede ir acompañada de dolor. Para ayudar a combatir estas molestias es recomendable dar a menudo el pecho, aplicar compresas calientes antes de dar de mamar y frías después de cada toma.

Su comadrona o la especialista en cuidados del hospital le enseñarán las diferentes posturas para la lactancia y las técnicas para acercar a su bebé al pecho. Adáptese al ritmo de su hijo/a y dele el pecho siempre que tenga hambre. Puede estar segura de que su bebé ha tomado suficiente leche si tiene que cambiar a menudo los pañales o si después de cada toma el recién nacido está relajado.

La leche materna es la mejor alimentación para el lactante y además contiene anticuerpos para la prevención de enfermedades. Entre los cuatro y seis primeros meses, el bebé no necesita nada más. Es importante que la madre lleve una dieta equilibrada con alimentos ricos en vitaminas y minerales, que incluya frutas, verduras, productos lácteos e integrales. Evite el consumo de alcohol y tabaco y tome bebidas que sólo contengan una pequeña cantidad de cafeína. Si necesita tomar algún medicamento, consúltelo antes con su médico. Durante la lactancia no se recomienda realizar ninguna dieta para perder los kilos ganados durante el embarazo.

¿Tiene demasiada leche o demasiado poca y/o le duelen los pechos? A menudo, la producción de leche se regula con las tomas regulares. En las farmacias o herboristerías puede adquirir una infusión especial para la lactancia que puede ayudar a estimular la producción de leche. También debería asegurarse de que ingiere suficientes líquidos y de que no realiza esfuerzos físicos excesivos. En caso de demasiada leche, pezones agrietados o una incipiente mastitis pida ayuda a la comadrona, al servicio de asesoramiento para la lactancia o al de madres y padres. La lactancia requiere práctica, tenga paciencia consigo misma y con el bebé si no sale bien al primer intento.



Alternativas a la lactancia

Si no puede o no quiere dar el pecho a su bebé, hay una gran oferta de productos sustitutivos de la leche materna (leche de iniciación o hipoa-lergénica en caso de lactantes con riesgo de padecer alergias). Estos productos los puede adquirir, por ejemplo, en farmacias o establecimientos comerciales. Las indicaciones para su preparación se encuentran en el envase. Lo importante es que cuando dé el biberón al bebé, la leche no esté ni demasiado caliente ni demasiado fría. Para controlar la temperatura extraiga unas gotas de leche del biberón y déjelas caer sobre la cara interior de su antebrazo.



Los primeros días y semanas del bebé

Pocos días después del parto, un/a pediatra examinará con detenimiento al bebé. Al principio se pesará al bebé cada día. Es completamente normal que el recién nacido pierda algo de peso en los primeros días. Al cabo de pocos días lo volverá a recuperar.

Algunos bebés tienen en los primeros días después del parto un tono de piel amarillento (ictericia); la comadrona o el personal especializado en cuidados ordenarán realizar más pruebas, si este color amarillento se extiende. Además se le realizará un examen para comprobar si el recién nacido tiene alguna enfermedad genética (test de Guthrie); para ello se extrae un poco de sangre del talón del bebé. Mediante una prueba auditiva se descartará cualquier sordera congénita.

Pocas horas después del alumbramiento, el recién nacido recibirá una dosis de vitamina K para evitar hemorragias internas. Este proceso se volverá a repetir dos veces más en las primeras cuatro semanas de vida, hasta que los intestinos y el hígado del bebé, todavía algo inmaduros, puedan asimilar y procesar mejor la vitamina K.



Con el bebé en casa

Durante gran parte del tiempo, el bebé dormirá y comerá. Las horas de sueño pueden variar mucho según cada recién nacido; algunos duermen hasta 20 horas mientras que otros tienen suficiente con 12. El bebé debe estar estirado sin cojín y sobre su espalda en un saco de dormir; la temperatura ambiente debe rondar entre los 18 y 20 grados. A la hora de cuidar y atender a su hijo/a puede jugar con él/ella y dedicarle toda clase de mimos. A muchos bebés les gusta la hora del baño. El agua debe tener una temperatura de unos 37 grados. No necesita ningún producto de cosmética. Si la piel del bebé está muy reseca, no debería bañarlo más de dos veces a la semana.

En el hospital o a través de su comadrona se le enseñará a cuidar del ombligo; realice estas curas hasta que caiga el resto del cordón umbilical.

A partir de la segunda semana de vida se recomienda administrar gotas de vitamina D para evitar una enfermedad de los huesos. Las gotas se deben administrar durante el primer año de vida. El hospital o pediatra le facilitará la receta correspondiente.

Para controlar que su hijo/a aumenta adecuadamente de peso puede acudir a la asesora de madres y padres, ya que ésta posee los conocimientos correspondientes en materia de lactancia y cuidados del bebé.

Por lo general, deberá acudir al pediatra para una primera consulta entre dos y cuatro semanas después. Si tiene alguna pregunta o duda antes de esta visita, su pediatra le aconsejará con mucho gusto. En el transcurso de las primeras semanas de vida, el pediatra examinará mediante ultrasonidos las caderas para detectar alguna posible mala posición.

Lloros y gritos

Que un bebé lllore es totalmente normal y puede ser debido a varias razones. Durante los primeros meses, llorar o gritar es su única manera de comunicarle, por ejemplo, que necesita contacto físico, que tiene hambre, que está cansado o que sus pañales están mojados. Quizás tenga también calor o esté aburrido. No obstante, no siempre hay una razón evidente para que grite. Muchos bebés tienen por la tarde o cuando anochece fases

de griterío; se supone que las numerosas impresiones recibidas a lo largo del día crean una tensión interior que el bebé intenta liberar mediante gritos. Para ayudarle a superar esta fase puede llevarle con usted a todas partes. No piense que de este modo está consintiendo a su bebé. En caso de que su hijo/a grite mucho y de forma ininterrumpida y sienta que sus fuerzas están llegando al límite, solicite ayuda al pediatra cuanto antes. El servicio de asesoramiento para madres y padres también le puede dar valiosos consejos. Pida a sus amigos, familiares o vecinos que cuiden del bebé para así poder descansar usted mientras tanto y recargar pilas.

Papá puede hacer de todo

Tras volver a casa del hospital o centro de maternidad, como familia recién estrenada deben pensar en repartirse las tareas. Excepto en lo que se refiere a la lactancia, usted como padre puede ayudar en cualquier otra tarea. Su pareja seguro que agradece que limpie o vaya a comprar, ya que para ello es necesario realizar un esfuerzo físico. No obstante, mucho más importante que las tareas domésticas es que pase el máximo tiempo posible con su bebé y que establezca con él una relación.

Usted y su pareja tendrán diferentes maneras de bañar al recién nacido, de jugar con él, de consolarle o de cambiarle los pañales. No deje que la inseguridad se apodere de usted si parece que su pareja lo sabe hacer todo mejor; usted debe tener sus propias experiencias y quizás tenga otra manera de hacer las cosas, pero igualmente válida. Por la noche también puede ayudar e ir a buscar al bebé a la cuna para acercarlo a la madre. A menudo son los pequeños gestos los que más valora la madre, ya que le reconforta saber que no lo tiene que hacer todo ella.

Ser padres – seguir siendo pareja

El nacimiento del bebé cambia la relación de una pareja tanto a nivel sentimental como corporal. Es frecuente que, durante varias semanas o incluso meses, las jóvenes madres no tengan apetito sexual, algo que es completamente normal. La dedicación al nuevo papel de madre, el acostumbrarse a los propios cambios del cuerpo y los reajustes hormonales pueden ser motivos que lleven a esta situación. Asimismo hay hombres



que tras la llegada del bebé necesitan tiempo para volver a disfrutar del sexo. Compartan con su pareja sus deseos y necesidades. Además de ser padres, encuentren tiempo para volver a ser una pareja y acercarse también de nuevo físicamente.

Convertirse en hermana o hermano

La llegada de un nuevo miembro a la familia también es una experiencia intensa para los hermanos. Su lugar en la familia cambia y con frecuencia tienen miedo de que papá y mamá no les quieran tanto. Es normal que tengan celos del bebé. No se sientan decepcionados si al principio el hermano o hermana muestra poco interés por el bebé o si incluso lo rechaza. Intente que participe en sus cuidados y no tengan miedo de que pueda hacerle daño. Asimismo, al hermano mayor le puede ayudar que tanto el padre como la madre pasen a menudo un rato sólo con él; de este modo, sentirá que todavía le quieren. Lean un libro juntos o charlen un rato junto a su cama antes de ir a dormir.

No hay que ser perfecto pero sí suficientemente bueno

Cada día se sentirán más seguros en su papel de padres y sabrán atender mejor las necesidades de su bebé. Algunas rutinas de la vida diaria funcionan ya francamente bien. A pesar de ello, quizás se sigan preguntando si lo hacen todo bien y si a su bebé no le hace falta algo. Confíen en ustedes y en su hijo/a. Aunque los bebés parezcan todavía tan indefensos, ya tienen una gran capacidad de adaptación. Su hijo/a no necesita unos padres perfectos. Basta con que ustedes estén disponibles y reaccionen con sensibilidad a las necesidades del bebé, cuando éste les reclame. Es importante que pueda confiar en las personas que le son familiares para poder sentirse protegido.

Les deseamos muchas alegrías como padres.



Direcciones

Preparación al parto, parto y postparto

Universitätsspital Basel

Frauenklinik

Spitalstrasse 21, 4031 Basel

www.unispital-basel.ch

Tel Zentrale Universitätsspital: 061 265 25 25

Tel Patientenaufnahme (aviso del parto): 061 265 91 91

Tel Sekretariat Geburtshilfe (curso de preparación al parto): 061 265 90 17

Tel Gebärsaal: 061 265 90 49/50

Tel Notfälle Frauenklinik: 061 265 91 34

Bethesda Spital (clínica privada)

Gellertstrasse 144, 4020 Basel

www.bethesda.ch

Tel 061 315 21 21

Tel Gebärsaal: 061 315 22 22

Geburtsstätte Basel

Schweizergasse 8, 4054 Basel

www.geburtsstaette.ch

Tel 061 462 47 11

Comadronas autónomas

Las comadronas son obstetras profesionales, sin titulación médica, que le acompañarán antes, durante y después del parto.

www.baslerhebamme.ch

www.hebamme.ch

FamilyStart – Helpline

Para consultas sobre embarazo, parto, puerperio y lactancia

Asesoramiento o asistencia personal de una matrona cada día, de 8.00 a 20.00.

Tel 0848 622 622

Curso de puericultura

Familea

Escuela de padres y madres para cuidados del recién nacido

Freie Strasse 35, 4001 Basel

www.familea.ch/angebot/beratung/mu-va-schule

Tel 061 260 92 92

Pediatras

Pediatras residentes

www.kindermedizin-regiobasel.ch

Universitäts-Kinderspital beider Basel UKBB

Spitalstrasse 33, 4056 Basel

www.ukbb.ch

Tel 061 704 12 12

Asesoramiento para padres y madres Basilea-Ciudad

Un equipo experto de cuidadoras cualificadas les asesorarán gratuitamente sobre temas como la lactancia, la alimentación, el descanso, la salud o la educación de niños entre 0 y 5 años.

Freie Strasse 35, 4001 Basel

www.muetterberatung-basel.ch

Tel 061 690 26 90



Asesoramiento en lactancia

Las asesoras en lactancia le aconsejarán en todas las cuestiones relacionadas con dicho tema y también le ayudarán cuando quiera dejar de dar el pecho.

Stillberatung des Universitätsspitals Basel

Véase dirección más arriba

Asesoramiento en lactancia de lunes a viernes

Tel 061 265 90 94

Dipl. Stillberaterinnen IBCLC

www.stillen.ch

Stillberatung La Leche League

www.stillberatung.ch

Ayuda en caso de problemas psíquicos

Urgencias (24 h)

Universitäre Psychiatrische Kliniken Basel (UPK)

Tel 061 325 51 00

Psychiatrische Poliklinik am Universitätsspital Basel (PUP)

Petersgraben 4, 4031 Basel

Tel 061 265 50 40

Zentrum für Affektive-, Stress- und Schlafstörungen (ZASS)

Horarios de atención especializada en caso de problemas psíquicos durante el embarazo y después del parto.

Tel 061 325 80 30

www.upkbs.ch

Asistencia en caso de bebés que gritan

Schreispprechstunde UKBB

Tel 061 704 12 20

Descarga familiar

Schweizerisches Rotes Kreuz Basel

www.srk-basel.ch/angebote/familientlastung.htm

Tel 061 319 56 52

Otras direcciones

Spitex Basel

Spitex Basel ofrece tanto a embarazadas como a parturientas ayuda en el hogar. Según el seguro adicional que se tenga, los costes los puede asumir el seguro médico.

www.spitexbasel.ch

Tel 061 686 96 15

Zivilstandsamt Basel-Stadt

Rittergasse 11, 4010 Basel

www.bdm.bs.ch/dienstleistungen

Tel 061 267 95 94

Información adicional

Recomendaciones sobre alimentación de la Oficina Federal de Sanidad

El folleto «Alimentación durante el embarazo y la lactancia» está disponible en alemán, francés e italiano.

Se puede pedir o descargar en.

www.bag.admin.ch/themen/ernaehrung_bewegung/05207/05217

Información sobre la lactancia de la Fundación Suiza para el Fomento de la Lactancia

El folleto «Lactancia – el punto de partida para una vida sana» está disponible en alemán, francés, italiano, inglés, albanés, portugués, serbo-croata, castellano, tamil y turco.

Se puede pedir o descargar en

www.stiftungstillen.ch

Dirección

Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt

Bereich Gesundheitsdienste

Abteilung Prävention

St. Alban-Vorstadt 19

CH-4052 Basel

Tel 061 267 45 20

abteilung.praevention@bs.ch

www.gesundheit.bs.ch