



Desembarcando en una Isla...

Gestación y Nacimiento en Chiloé





Para colgar:

1. Elijan una pared dentro de su hogar, en un lugar donde la familia se reúna diariamente.
2. Cuelguen esta guía utilizando la perforación superior.
3. Cuando nazca su guagua, guarden este material como un recuerdo de esta etapa tan importante. Muéstrenselo a su hijo o hija una vez que sea mayor.

www.crececontigo.cl

Esta guía pertenece a la familia



Índice

	Página		Página
Esta guía pertenece a la familia	1	21 a 24 semanas... quinto mes cumplido, comienza el sexto	25
Índice	2	¡Qué buena es la leche materna!	26
Sistema de Protección Integral a la Infancia	3	25 a 28 semanas... sexto mes cumplido, comienza el séptimo	27
Te acompañaremos durante estos meses	4	Preparando nuestro hogar para recibirte	28
Mujer, eres protagonista de tu gestación	5	29 a 32 semanas... séptimo mes cumplido, comienza el octavo	29
Esta es mi familia	6	El parto tradicional en Chiloé	30
Nace una nueva vida: fecundación e implantación	7	33 a 36 semanas... octavo mes, comienza el noveno	31
Estoy embarazada... llegará un hijo o hija	8	Tipos de parto	32
La importancia del control prenatal	9	37 a 40 semanas... las últimas semanas, 9 meses	33
La maternidad y paternidad están protegidas por ley	10	Nacer en Chiloé	34
Consejos de la abuela: cuidados de la mamá	12	Se acerca la llegada de nuestra guagua	35
Entorno saludable	13	Etapas iniciales del trabajo de parto. Fase latente	36
Alimentación sana y nutritiva para la gestante	14	Parto. Fase activa	37
Anatomía del embarazo	16	Nacimiento	38
5 a 8 semanas... primer mes cumplido, comienza el segundo	17	Postparto o puerperio	39
Ejercicios para la gestación	18	Amamanto a mi guagua	40
9 a 12 semanas... segundo mes cumplido, comienza el tercero	19	Consejos para la lactancia	41
Estados de ánimo e intimidad	20	Presentación del bebé	42
13 a 16 semanas... tercer mes cumplido, comienza el cuarto	21	Cuidados del bebé	43
Comunicándonos con nuestra guagua	22	Planificación familiar	44
17 a 20 semanas... cuarto mes cumplido, comienza el quinto	23	Estimulación del bebé	45
La figura del padre	24	Volver al trabajo	46

Sistema de Protección Integral a la Infancia Chile Crece Contigo

Chile Crece Contigo es el Sistema de Protección Integral a la Infancia del Estado de Chile. Provee a los niños y niñas acceso a servicios y prestaciones que atienden sus necesidades desde la gestación hasta que cumplen los 4 años, ya que en este período se construyen las bases de su aprendizaje, lenguaje, salud física, salud mental y desarrollo socio emocional.

Para este propósito, se entregan materiales educativos, apoyo en el momento del nacimiento, se detectan riesgos en forma temprana y se otorga acceso expedito a prestaciones específicas como visita domiciliaria, estimulación temprana y participación en el taller “Nadie es Perfecto” para madres, padres y cuidadores.

Además, se apoya a las familias y a las comunidades donde los niños y niñas crecen, para que exista un entorno amigable, inclusivo y acogedor de acuerdo a las necesidades particulares de cada niño o niña. De esta manera, avanzaremos en la construcción de un país más equitativo, en el que cada chileno y chilena logre desarrollar al máximo las capacidades y potencialidades con las que nace.

Esta Guía “**Desembarcando en una isla... Gestación y Nacimiento en Chiloé**” -en la que hemos querido recoger la sabiduría de la Cultura Chilota en relación a la gestación, el parto y el nacimiento-, constituye un valioso material educativo que le entregará a Ud. y a su familia información sobre este importante proceso. Aquí encontrará orientaciones sobre los cambios físicos y psicológicos que ocurren durante el embarazo y parto, el apoyo que puede brindar la familia, los derechos laborales, consejos prácticos y orientaciones básicas para aprovechar esta etapa al máximo y así prepararse mejor para la llegada de vuestro hijo o hija.

Para los contenidos de esta Guía, hemos trabajado junto al Servicio de Salud Chiloé, el Ministerio de Salud, UNICEF y la comunidad chilota, con el fin de integrar la riqueza y diversidad de sus conocimientos, prácticas y costumbres respecto al nacimiento y a la crianza en Chiloé.

Proteger el futuro es el desafío y compromiso de Chile Crece Contigo. Queremos decirle a cada madre y a cada padre que sabemos que la infancia es la base de nuestro desarrollo como país, y queremos acompañarles en este período con las mejores herramientas, empezando con esta guía de la gestación y el nacimiento “Desembarcando en una isla... Gestación y Nacimiento en Chiloé”, que esperamos disfruten y les sea de mucha utilidad.

Con un afectuoso saludo, les damos la bienvenida a **Chile Crece Contigo**.

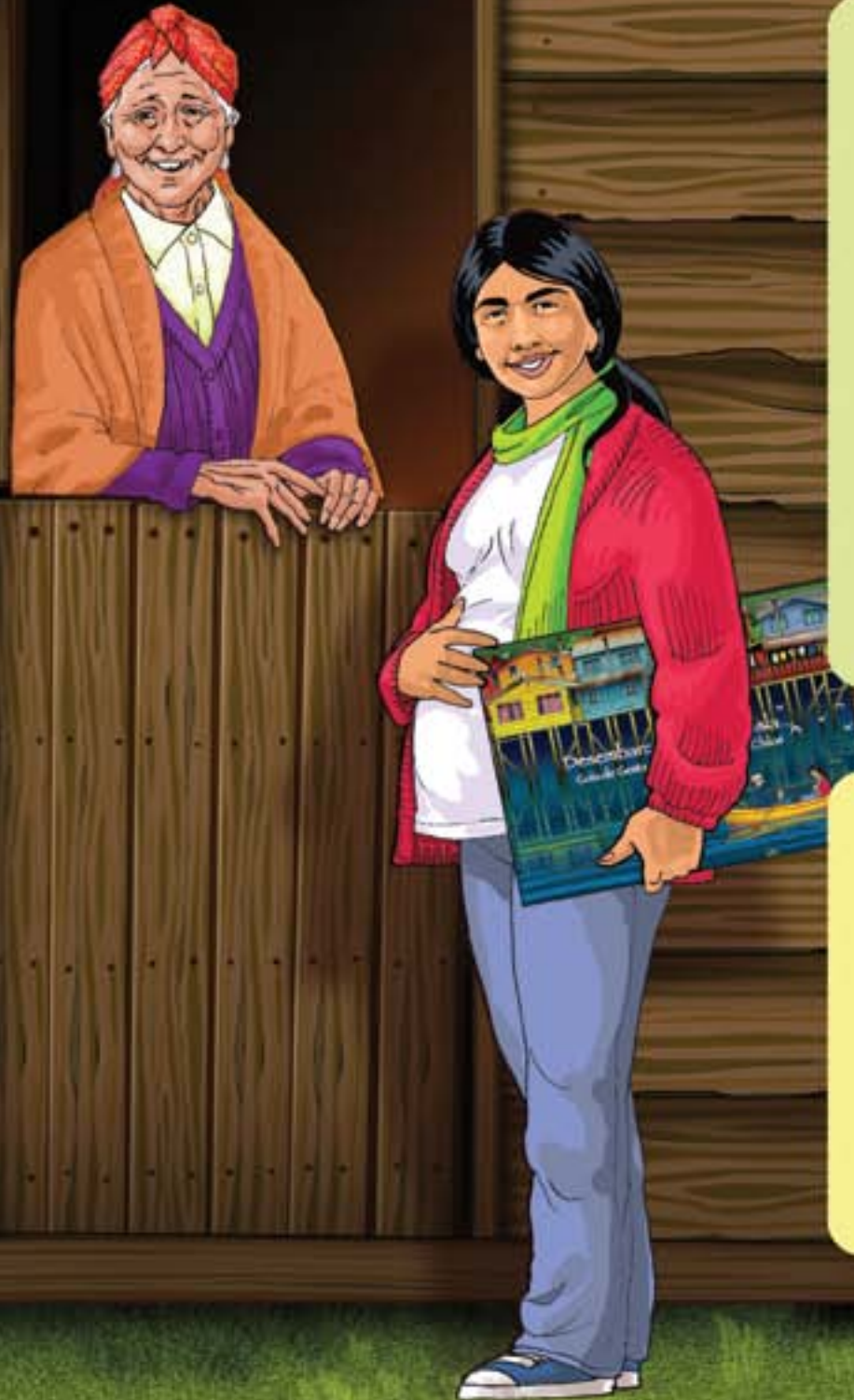
Equipo Nacional
Sistema de Protección Integral a la Infancia
Chile Crece Contigo



Te acompañaremos durante estos meses

Durante la gestación de tu hija o hijo te acompañaremos a ti y a tu familia a través de esta guía, complementando los conocimientos sobre gestación (embarazo), parto y crianza propios de la sabiduría chilota y la información médica.

Si tienes dificultades para leer los textos de esta guía, pídele a alguien de tu familia o a una amiga que lo haga en voz alta, así podrás entender y aprovechar mejor sus contenidos y compartir la información con tu familia.



ROSA, LA ABUELA PARTERA

Las abuelas siempre se han preocupado de transmitir a las generaciones más jóvenes sus experiencias y dar consejos acerca de cómo enfrentar los distintos ciclos de la vida. En Chiloé, por muchos años las guaguas vinieron al mundo ayudadas por sus abuelas o por parteras, la mayor parte de ellas mujeres mayores y sabias que acompañaban el momento del parto y entregaban los primeros cuidados.

La abuela Rosa te irá dando consejos acerca de los cuidados que debes tener durante la gestación, parto y una vez que tengas a tu guagua contigo. También te dará datos sobre hierbas medicinales y alimentos adecuados para este periodo y te contará algunos secretos que todavía hoy comparten las abuelas chilotas y williche con sus hijas y nietas.

EI CHAIWE

Es una canasta hecha de ñapo y que en Chiloé las mujeres han usado tradicionalmente como colador para sacar el chuño a las papas y hacer el "milcao colado".

En esta guía, el chaiwe contendrá datos prácticos, recomendaciones y explicaciones que puedas necesitar a medida que te vas informando sobre cada uno de los temas.



Mujer, eres protagonista de tu gestación

Como mujer tienes la posibilidad de vivir uno de los momentos más especiales de tu vida: la gestación. A partir de ahora es cuando para muchas mujeres se cumple una de las etapas más importantes de sus vidas, ser madres y vivir la maternidad.

A lo largo de la historia, las mujeres en Chiloé, como en todas partes del mundo, han sido protagonistas de la gestación, formación y enseñanza de sus hijos e hijas. A su vez, la maternidad siempre se ha vivido en comunidad y en familia, donde las mujeres se acompañan entre ellas y los hombres participan de este proceso brindando cuidado, compañía y protección a la gestante.

Como mujer gestante te invitamos a ser protagonista de este momento tan importante. Recuerda que muchas mujeres que ya han sido madres han pasado por lo mismo que tú, por las mismas inquietudes, temores o dudas, por lo cual poseen un conocimiento que te pueden entregar.

Para informarte de los beneficios y atenciones que recibirás durante tus controles de gestación y parto, puedes recurrir también a los profesionales de salud y participar de los talleres de preparación para el parto y la crianza de Chile Crece Contigo, que se imparten en el centro de salud donde te estás atendiendo.

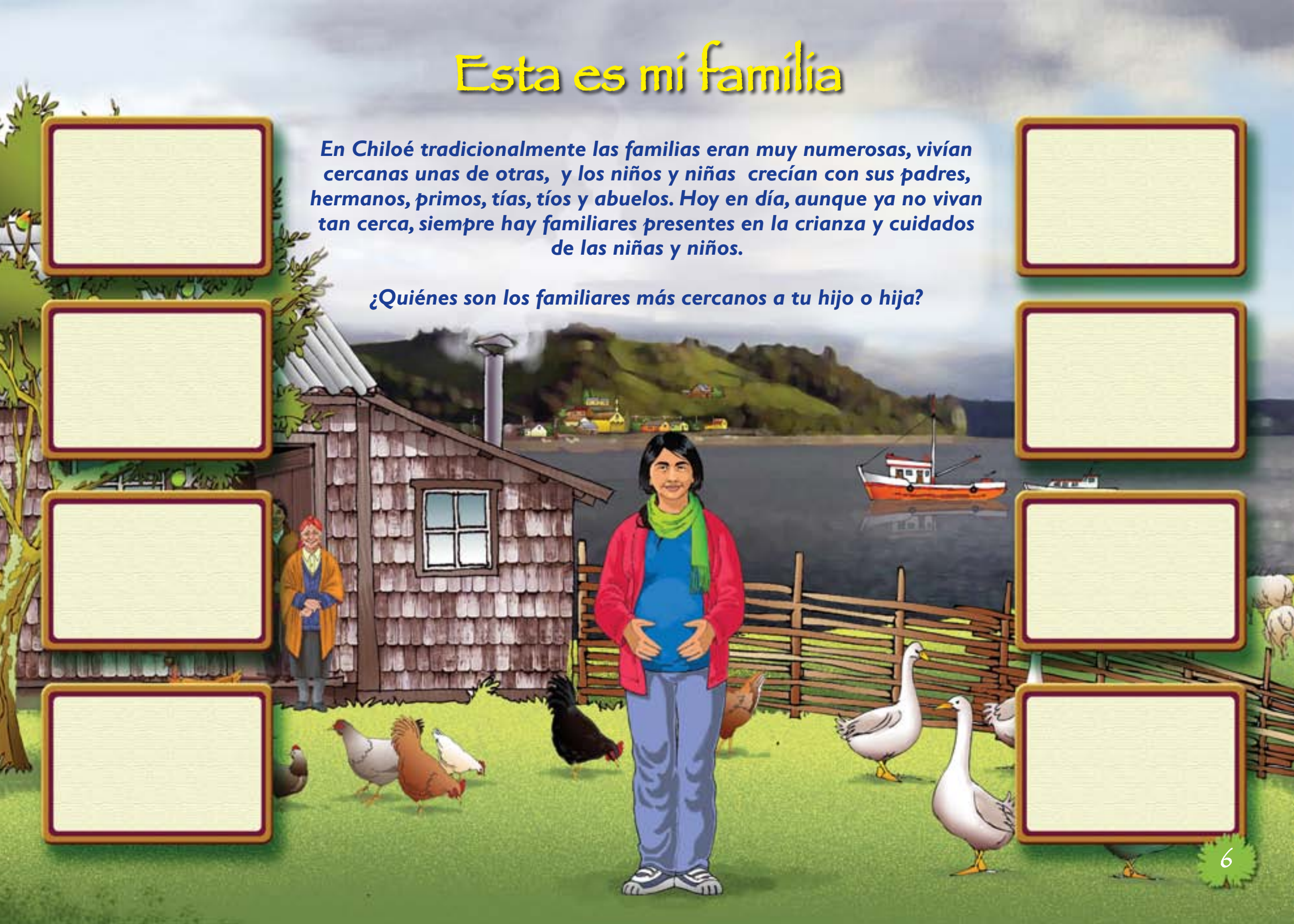
“Las mujeres mayores decían que el embarazo tenía mucha relación con el ciclo lunar. Por ejemplo, se creía que, dependiendo de la luna en que se concibió la guagua se determinaba el sexo; también se creía que la luna influye en el momento en que ocurre el nacimiento”.



Esta es mi familia

En Chiloé tradicionalmente las familias eran muy numerosas, vivían cercanas unas de otras, y los niños y niñas crecían con sus padres, hermanos, primos, tías, tíos y abuelos. Hoy en día, aunque ya no vivan tan cerca, siempre hay familiares presentes en la crianza y cuidados de las niñas y niños.

¿Quiénes son los familiares más cercanos a tu hijo o hija?



Nace una nueva vida: fecundación e implantación

Para que se produzca la gestación, un óvulo debe ser fecundado durante el período fértil del ciclo de la mujer. El primer signo de posible embarazo es la ausencia de regla.

Los espermios alcanzan al óvulo y sólo uno de ellos lo fecunda.

El material genético (cromosomas) de ambos padres se mezcla en el óvulo fecundado.

Se desarrollan las primeras divisiones celulares. Algunas células dan origen al embrión y otras a la placenta.

El embrión ingresa al útero, el cual ha generado una capa de mucosa que está preparada para recibirlo.

Trompas de Falopio

El óvulo que ha salido del ovario es captado por la trompa.

Ovarios

En cada ciclo fértil de la mujer un óvulo maduro es liberado del ovario.

Se produce la implantación en las paredes del útero. Si no hay embarazo, esta capa de mucosa se desprende como menstruación.

Útero o matriz:

órgano muscular que va creciendo a medida que avanza el embarazo.

Cuello del útero

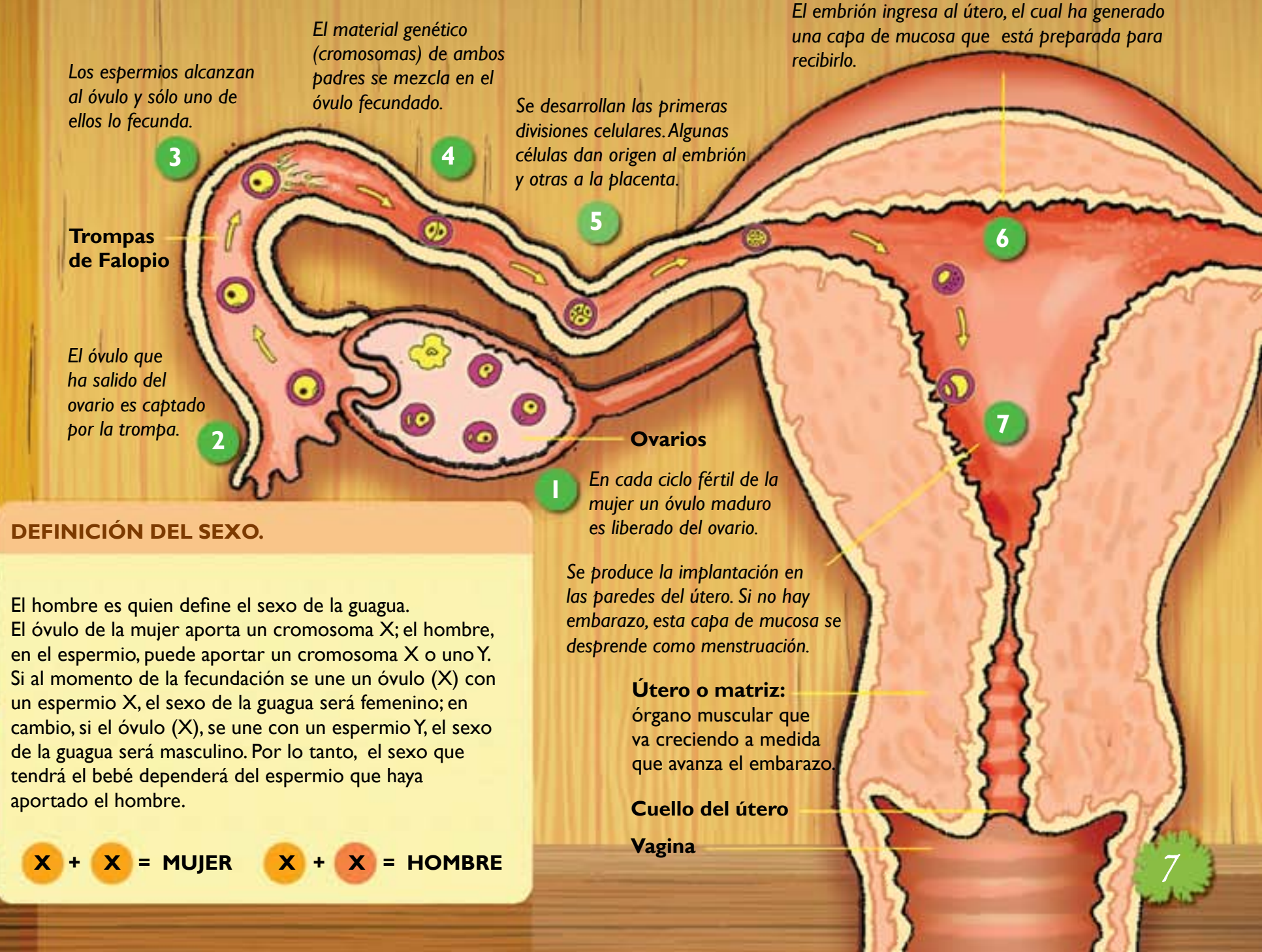
Vagina

DEFINICIÓN DEL SEXO.

El hombre es quien define el sexo de la guagua. El óvulo de la mujer aporta un cromosoma X; el hombre, en el espermio, puede aportar un cromosoma X o uno Y. Si al momento de la fecundación se une un óvulo (X) con un espermio X, el sexo de la guagua será femenino; en cambio, si el óvulo (X), se une con un espermio Y, el sexo de la guagua será masculino. Por lo tanto, el sexo que tendrá el bebé dependerá del espermio que haya aportado el hombre.

X + X = MUJER X + Y = HOMBRE

Aparato reproductor femenino



Estoy embarazada... llegará un hijo o hija

Viene un hijo o hija en camino y, desde el momento en que se inicia la gestación, es importante esperar al bebé con cariño, acogerlo y respetarlo. Toda la familia tiene que acompañar y apoyar a la mamá en este proceso.

PRIMEROS SÍNTOMAS

Los primeros síntomas van a variar entre cada mujer y es posible que algunas no sientan ninguno de ellos. Los siguientes son los más frecuentes y, por lo general desaparecen o disminuyen después del tercer mes de gestación:

- Tensión o dolor en los pechos y sensibilidad en los pezones.
- Náuseas, asco y/o vómitos, especialmente en las mañanas.
- Cansancio y sueño.
- Mayor sensibilidad a los olores y sabores.
- Mayor sensación de hambre, a veces acompañada de “deseos” por algún alimento específico.
- Deseos frecuentes de orinar.

Tradicionalmente, las personas en la comunidad se dan cuenta de que la mujer está embarazada porque su carácter, su rostro y su mirada cambian; sus ojos se ponen más luminosos y cristalinos. En ocasiones es el padre el que siente los síntomas del embarazo.



CALCULANDO LA FECHA

La fecha probable de parto se calcula al contar 40 semanas desde el primer día de la última regla. Para conocer la fecha probable de parto, realiza este cálculo:

Anota aquí la fecha del primer día de tu última regla
Ej: 17 de septiembre

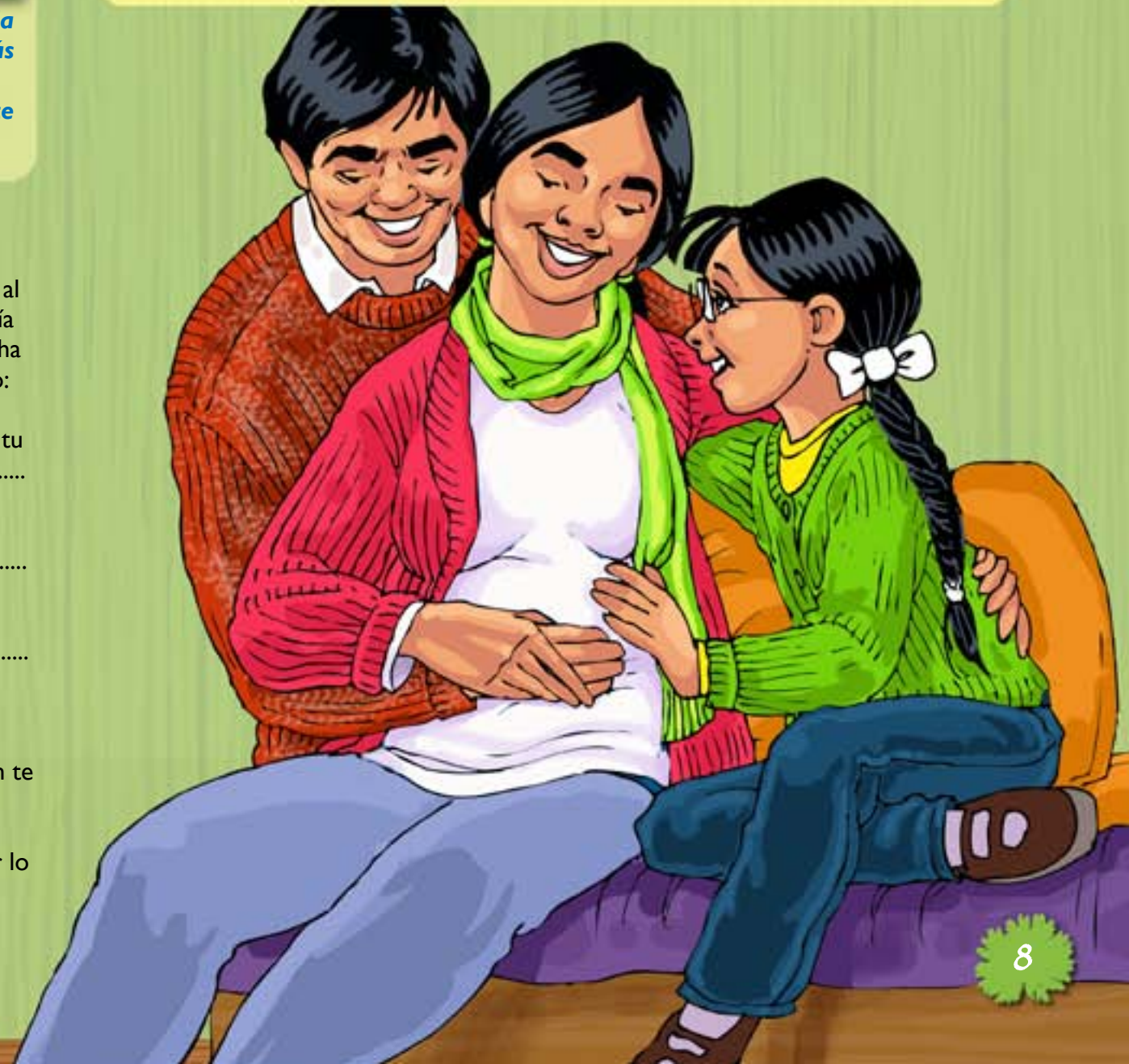
Réstale 3 meses
Ej. 17 junio

Súmale 7 días
¡Esta es la fecha probable de parto!
Ej. 24 de junio

En los controles, la matrona o matrn te hablará de semanas de gestación.

El término de la gestación ocurre por lo general entre las 37 y 41 semanas.

A veces, la gestación ocurre en un momento inesperado. En ese caso, es normal tener sentimientos de ansiedad, temor o incertidumbre, sobre todo las primeras semanas. Si te ocurre, es recomendable que busques apoyo entre quienes te sientas acogida, que compartas tus inquietudes con mujeres que hayan pasado por esta experiencia o solicites ayuda a un especialista. Los y las profesionales del centro de salud pueden darte consejos y orientación.



La importancia del control prenatal

Puedes realizar el cuidado prenatal con el matróon o matrona en el centro de salud más cercano a tu hogar. Es recomendable que estés al día con tus controles y que en ellos aproveches de aclarar todas las dudas que tengas. Puedes asistir a los controles prenatales y talleres con tu pareja u otro acompañante.

¿PARA QUÉ SIRVE EL CONTROL PRENATAL? Para...

- Evaluar la salud de la gestante y la condiciones del ambiente que la rodea.
- Observar el desarrollo y crecimiento del niño o niña que va a nacer.
- Recibir preparación para el parto y para los cuidados de la guagua.
- Recibir atención de otros especialistas cuando sea necesario (odontólogo/a, psicólogo/a, kinesiólogo/a, nutricionista, asistente social).
- Prevenir complicaciones y, en caso de que se presenten, diagnosticarlas y tratarlas oportunamente.

¿EN QUÉ CONSISTE EL CONTROL PRENATAL?

En cada control prenatal la matrona o matróon irá evaluando:

- Peso corporal y presión arterial de la gestante.
- Los latidos cardíacos de la guagua.
- El tamaño del abdomen, que sirve para evaluar el crecimiento de la guagua.
- Después del quinto mes de embarazo, se evaluarán los movimientos de la guagua, cuya presencia constituye un signo de salud.
- Se solicitan exámenes de laboratorio y ecografías.

Te recomendamos asistir a los talleres grupales de preparación para el parto, donde podrás intercambiar experiencias y consejos con otras gestantes, además de conocer ejercicios y aclarar tus dudas.

¿CUÁNDO INICIAR LOS CONTROLES PRENATALES?

El primer control debiera realizarse lo más pronto posible, y antes de las 14 semanas de gestación. Por lo general se realizan un mínimo de siete controles y un plan de atención dependiendo del estado inicial de la gestante.

En el control prenatal pregunta a la matrona o matróon si es posible escuchar los latidos del corazón de tu guagua.



VISITA AL DENTISTA

Durante el embarazo aumenta el riesgo de enfermedades de encías y dientes, por eso es importante que cuides tu salud bucal. En el centro de salud podrás ser atendida por un dentista que te orientará en los cuidados que debes tener.

EXÁMENES

Los exámenes mínimos que debes realizarte son:

- Clasificación de grupo sanguíneo y factor RH.
- Hematocrito y hemoglobina, para saber si hay anemia.
- Glicemia, para descartar una diabetes.
- Orina completa y urocultivo.
- VDRL o RPR, para saber si hay sífilis.
- Test de ELISA, para detectar VIH- SIDA (previa consejería y consentimiento de la gestante).
- Ecografías: permiten ver a tu guagua dentro del útero, determinar cómo va creciendo y demostrar su vitalidad. Si tu gestación transcurre sin dificultades, se realizarán tres ecografías.

Todos estos exámenes se hacen al principio de la gestación y algunos se repiten después. Es importante que te los hagas para poder iniciar un tratamiento en caso de que se diagnostique algún problema.

La maternidad y paternidad están protegidas por ley

La maternidad y paternidad son opciones personales y de pareja que cumplen una función social fundamental; por ello, están protegidas por la legislación laboral. Es importante que las madres y padres conozcan y exijan sus derechos.

Para más información visite
www.direccionaldeltrabajo.cl



Comunique al empleador/a sobre su embarazo.

Acredite su embarazo con un certificado del médico/a o matró/a ante el empleador/a.

Avisé al menos **30 días antes** de concluir el postnatal, cómo hará uso del postnatal parental, mediante **carta certificada a su empleador/a y a la Inspección del Trabajo**.

34 semanas de gestación

Período de 6 semanas antes del parto

Período de 12 semanas después del parto

Período de 12 semanas después del postnatal

TRABAJO

El fuero maternal es un derecho de toda trabajadora embarazada a no ser despedida durante la gestación. Se extiende hasta 1 año después de expirado el descanso de maternidad, cuando el hijo/a tiene 1 año y 84 días.

PERMISO PRENATAL

Descanso de 6 semanas (42 días) antes de la fecha del parto.



PERMISO POSTNATAL

Descanso de 12 semanas (84 días) posterior al parto.

POSTNATAL PARENTAL

Descanso de 12 semanas (84 días) a jornada completa o

con 100% subsidio con tope de 66 UF brutas.

Descanso de 18 semanas (126 días) a media jornada.

con un 50% de subsidio correspondiente.

TRABAJO

El fuero maternal es un derecho de toda trabajadora embarazada a no ser despedida durante la gestación. Se extiende hasta 1 año después de expirado el descanso de maternidad, cuando el hijo/a tiene 1 año y 84 días.

PRENATAL PROLONGADO

Si la mujer presenta una enfermedad causada por el embarazo, anterior a las 6 semanas del permiso prenatal.

PRENATAL PRORROGADO O SUPLEMENTARIO

Se extiende para completar el permiso prenatal si la guagua no ha nacido en la fecha prevista.

POSTNATAL SUPLEMENTARIO

Si hay una enfermedad como consecuencia del parto después de cumplirse el postnatal, y por el tiempo que fije el médico/a.

Período de 12 semanas después del postnatal

Cambio de funciones

Durante el embarazo tienes derecho a que te cambien de puesto de trabajo si tus labores son perjudiciales para tu embarazo, manteniendo tu sueldo y condiciones generales de empleo. Se entienden como perjudiciales las siguientes actividades:

- Levantar, arrastrar o empujar grandes pesos.
- Realizar labores de esfuerzo físico, incluyendo el permanecer largo tiempo de pie.
- Trabajar en horario nocturno, entre las 22:00 a las 07:00 hrs.
- Trabajar horas extraordinarias.
- Realizar trabajos de cargas y descargas.

Subsidio Maternal

Es el derecho al pago de tus remuneraciones mientras esté en tu descanso pre y postnatal.

Equivale al total de las remuneraciones y asignaciones que la trabajadora haya recibido los últimos 3 meses, del que se deducirán las imposiciones de previsión con un tope de 66 UF mensual.

Fuero Maternal

Si eres trabajadora dependiente, o de casa particular, tienes derecho a mantener tu empleo mientras dure tu embarazo y hasta un año después de terminada tu licencia postnatal, vale decir hasta que tu hijo o hija cumpla un año y 84 días de haber nacido.



Trabajadoras independientes

Si eres trabajadora independiente, puedes acceder al subsidio del Estado para el descanso maternal siempre y cuando:

- TENGAS doce meses de afiliación previsional.
- HAYAS cotizado seis meses continuos o discontinuos dentro de los últimos doce meses.
- TENGAS tus cotizaciones al día hasta el mes anterior de aquel en que comienza la licencia.
- PRESENTES la licencia prenatal y postnatal, según corresponda, dentro de los dos días hábiles después que te fue dada, en el COMPIN correspondiente a tu domicilio.

Si trabajas a honorarios, puedes conversar con tu empleador para definir tus condiciones laborales.

Si trabajas en una empresa salmonera, evita tener contacto directo o manipular productos químicos, tales como antibióticos, colorantes, fungicidas (antihongos) y desinfectantes concentrados, ya que pueden provocarte serios problemas de salud y también a tu guagua.

Avisa al empleador/a: debe avisar a su empleador por carta certificada con al menos **10 días de anticipación a la fecha en que hará uso de este derecho**, con copia a la Inspección del Trabajo y al empleador/a de la madre.

Estudiante: la educación es tu derecho

Si eres estudiante, terminar tu educación será fundamental para que tú y tu bebé puedan tener mejores oportunidades. Por ley, el Ministerio de Educación resguarda el derecho a la educación durante la gestación y maternidad, evitando cualquier forma de discriminación en tu contra. Esto quiere decir que no puedes ser suspendida, expulsada, cambiada de establecimiento, ni puede cancelarse tu matrícula.

En caso se sufrir un accidente al interior del establecimiento o en el trayecto desde y hacia tu domicilio, estarás cubierta por el seguro escolar.



Derechos del Padre

Permiso Postnatal

El padre tiene 5 días de descanso postnatal, los cuales puede usar cuando lo prefiera, dentro del primer mes desde el nacimiento de su hijo o hija. Este derecho es irrenunciable. Para poder hacerlo efectivo, basta con acreditar el nacimiento y solicitarle al empleador el permiso, quien no podrá condicionarlo ni negarlo.

Es importante que el padre haga uso de este permiso y que lo aproveche para estar con su guagua. Esto no sólo es un apoyo para la mamá, sino que es un espacio en que padre e hijo/a pueden crear un vínculo de apego temprano entre los dos.

Traspaso del Derecho a Posnatal Parental al Padre

- a) Si la madre toma 12 semanas completas puede traspasar hasta 6 semanas al padre.
- b) Si la madre toma 18 semanas a media jornada puede traspasar hasta 12 semanas a media jornada al padre.

Se calculará el subsidio en base al sueldo del padre, el cual contará con fuero por ese período.

Enfermedad del hijo/a menor de 1 año

La madre o el padre trabajador (cualquiera de ellos, a elección) tienen derecho a cuidar personalmente a su hija o hijo menor de un año, si enferma gravemente, con una licencia médica que lo justifique.

Ante cualquier duda o reclamo acerca de tus derechos puedes consultar a la asistente social del centro de salud, dirigirte a las oficinas de la Inspección del Trabajo o a la Defensoría Laboral Pública.



Consejos de la abuela: cuidados de la mamá

La gestación es un estado de salud normal, que es bueno vivirlo en familia y comunidad.

Tú misma y quienes te rodean deben preocuparse por tu cuidado.

Tener un entorno de cariño, acogida y protección, fortalecerá el vínculo de tu guagua contigo y con su familia.

El principal cuidado que debes tener es no pasar frío y evitar los excesos de fuerza durante la gestación, lavar con agua fría y salir de casa con el pelo mojado. Si te enfrías, busca entrar en calor rápidamente y al salir abrígate bien la cabeza y los pies.

Preocúpate de mantener siempre tus pies secos y calentitos, eso te ayudará a tener un mejor parto. Evita las corrientes de aire y los cambios de temperatura durante la gestación y después del parto.

Antiguamente, durante el embarazo las mujeres se cubrían el vientre, cintura y espalda con un refajo de lana.

El Deseo

El deseo es cuando sientes muchas ganas de comer algo, te saliva la boca, no paras de pensar en ello e incluso sueñas con lo que deseas.

Antes se creía que si se deseaba consumir algo por mucho tiempo, venían dolores de parto porque el bebé se movía buscando comer lo que deseaba. Si el deseo era muy reiterado, se tomaba una ramita de sanguinaria en infusión o también se hervía un pedazo de lo que se deseaba, agregándole cuatro habas tostadas y una ramita de sanguinaria, hasta que pasara el deseo.

Si sientes muchos deseos y no es posible satisfacerlos, puedes tomar traguitos de agua azucarada para calmarlos por algunas horas. Si tu deseo es de alimentos poco nutritivos, como caramelos, pasteles, chocolates o bebidas, consume sólo lo necesario para satisfacerlo, pero si tienes problemas nutricionales como obesidad y/o diabetes, evita consumirlos.

Susto

Los sustos que se asocian a la gestación, pueden ocurrir cuando sucede algo que causa temor o miedo (una mala noticia o una impresión muy fuerte). La gestante con susto suspira a cada rato y duerme a saltos en la noche.

Antiguamente se creía que el susto se traspasaba al bebé en el vientre materno, causándole hipo y haciéndolo moverse mucho. Asimismo, se pensaba que si la guagua nacía con susto, lloraba por cualquier cosa, le podía saltar su cuerpo y manos mientras dormía. También podía estar decaída. Cuando esto ocurría, se le daban unas gotitas de agua suave de hierbas como éter o toronjil. Si la mamá también las tomaba, las podía traspasar al bebé a través de la leche.

Si tienes susto, te recomiendo tratarlo tomando a diario toronjil dulce o un ganchito de éter en una taza con agua hirviendo. No afectará a tu guagua.

Cuidados y precauciones especiales

Hay algunos cuidados y precauciones que antiguamente tenían las mujeres durante el embarazo y que pueden interesarte:

Se recomendaba evitar el exceso de algunos alimentos en el embarazo porque se creía que podían afectar al bebé al nacer. Por ejemplo, se pensaba que si la madre comía muchas frutas verdes, la guagua sufriría de la guatita; si tomaba mucho helado, se resfriaría fácilmente; o si comía mucho ají, el bebé saldría delicado de piel. Tampoco se recomendaba beber líquidos de la botella, porque una vez nacido el bebé podía atorarse al mamar.

Si había truenos y relámpagos y la embarazada debía salir, lo hacía muy abrigada y se ponía un plato de barro en la cabeza para evitar trizaduras en el cráneo de la guagua.

Ni la luna ni los eclipses se miraban, para que el bebé no naciera con manchas o grandes lunares.



Entorno saludable

Es esencial que la familia contribuya a mantener un entorno sano y positivo tanto en el ambiente físico como emocional del hogar. Esto ayudará a que te sientas querida y tranquila, lo que favorece el buen desarrollo de tu guagua.

SUSTANCIAS NOCIVAS

Durante la gestación nunca debes consumir:



- Medicamentos no recetados por el médico o matrón /a.
No te auto-mediques ni tomes remedios que te recomienden en una farmacia.
- Alcohol, ya que se traspasa a la placenta, por lo tanto, la guagua también lo recibirá, pudiendo provocarle bajo peso y mayores posibilidades de retraso mental al nacer.
- Tabaco; su consumo afecta a la placenta y a la guagua. Los/as recién nacido/as de madres fumadoras, comparados con los de aquellas que no fuman, tienen más bajo peso y partos prematuros.

Evita exponerte al humo del cigarrillo, sobre todo en ambientes cerrados. Es tu derecho y el de tu bebé exigir que no se fume dentro de la casa.

- Drogas (cocaína, pasta base, marihuana, solventes o sustancias aspirables, anfetaminas) alteran y afectan tu organismo, al igual que el de tu guagua.

Humo

El exceso de humo de cocinas a leña, fogones y ahumadores es nocivo para tu salud y la de tu guagua. Evita exponerte a estos espacios.

En el primer control de la gestación, y al menos una vez más durante ese proceso, la matrona o matrón te hará una serie de preguntas para identificar posibles riesgos en relación al consumo de sustancias nocivas, problemas sociales, violencia y/o síntomas depresivos durante el embarazo. Sé franca y directa en tus respuestas, ya que en caso de estar en una condición de riesgo, recibirás apoyo del equipo del centro de salud.



Emociones y buen trato

Es importante que durante la gestación estés relajada y tranquila, evitando exponerte a emociones que te afecten, como el estrés, la pena, la rabia o los temores. Para lograrlo es fundamental el buen trato en las relaciones en tu trabajo y con tu pareja, familia y amistades.

La violencia física, psicológica, sexual y económica es un riesgo al que muchas mujeres están expuestas durante su vida y también durante la gestación, lo que produce serios daños tanto en la mujer como en su bebé.

El uso de la violencia nunca se puede justificar. Si sientes o crees que estás viviendo violencia por parte de tu pareja u otra persona, no tienes por qué sentir culpa, vergüenza ni temor. Pide apoyo al personal de salud.

Te sugerimos recurras al centro de salud más cercano para buscar atención y denunciar la situación en Carabineros o Tribunales de Familia. En Chiloé existe además un Centro de Atención a la

Mujer, que apoya a las mujeres víctimas de violencia a través de asesoría

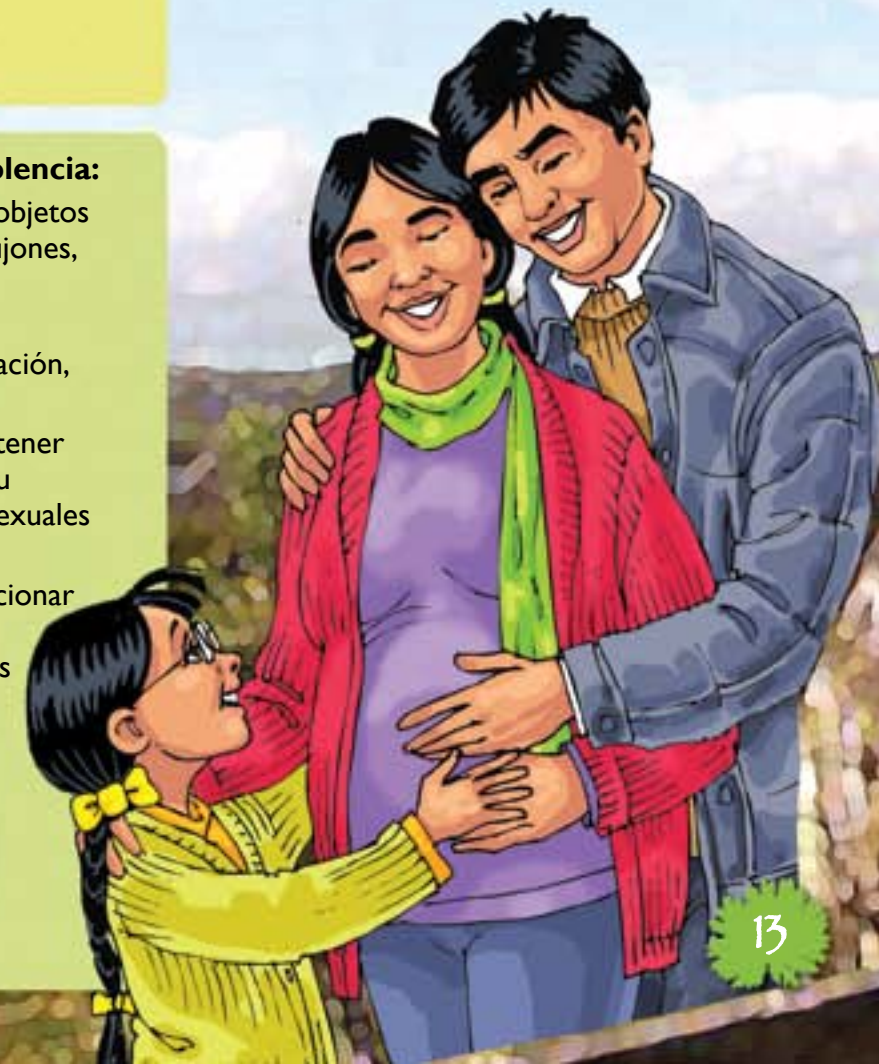
psicológica, social y legal. Ya no se trata sólo de tu vida sino también de la de tu hijo o hija.

Existen varios tipos de violencia:

- **Física:** golpes con puños u objetos contundentes, patadas, empujones, zamarreo, etc.
- **Psicológica:** insultos, humillaciones, gritos, intimidación, amenazas, descalificación.
- **Sexual:** forzar a la mujer a tener relaciones sexuales contra su voluntad o a realizar actos sexuales que no le agradan.
- **Económica:** negar o condicionar el dinero necesario para la mantención propia y/o de los hijos/as.



Una situación de violencia durante la gestación, puede provocar un susto a la mamá y transmitirlo a su guagua.



Alimentación sana y nutritiva para la gestante

Durante la gestación es muy importante comer en forma sana. No se necesita una dieta especial, sólo que ésta sea variada y nutritiva. Recuerda que lo importante es la CALIDAD, más que la CANTIDAD.

OMEGA 3

Ayuda a reducir tu colesterol y presión alta y asegura un óptimo desarrollo neurológico, cerebral y agudeza visual de la guagua en gestación y posteriormente cuando haya nacido. Se encuentra principalmente en los pescados y mariscos como choritos y ostras. También está presente en la linaza, el aceite de pepa de uva y en la leche que te entregan en el centro de salud.

CALCIO

Es fundamental en la formación de los huesos del bebé y en el cuidado de tus propios huesos y dientes. Ayuda a evitar la osteoporosis a futuro. Lo encuentras en la leche y sus derivados.

HIERRO

Es necesario para transportar adecuadamente el oxígeno a la guagua, producir una mayor cantidad de sangre para ti y para ella y evitar la anemia. Por esta razón te entregarán cápsulas de hierro en el centro de salud. Además, puedes encontrarlo en las carnes de vacuno, el pollo, las legumbres y algunos vegetales de hojas verdes. Cómelos junto a frutas cítricas (tomates, naranjas, limones) y tu organismo aprovechará mejor el hierro.

ÁCIDO FÓLICO (Vitamina B9)

Antes y durante la gestación se recomienda consumir ácido fólico, ya que ayuda a formar el tubo neural del bebé, que dará origen a su cerebro y la médula espinal. Se encuentra en la harina, lentejas, garbanzos, espinacas, hígado de ave y vacuno, cereales integrales y pescados.

Es muy importante que consumas frutas y verduras, ya que te aportan vitaminas y fibra, contribuyendo a una mejor digestión y una adecuada nutrición, tanto tuya como del bebé.

Preocúpate de consumir al menos 3 frutas y 2 porciones de verduras de distintos colores cada día.



PON ESPECIAL CUIDADO CON...

La cafeína (que se encuentra en el café, té, mate, bebidas cola, bebidas energizantes), ya que atraviesa la placenta y puede alterar la frecuencia cardíaca y la respiración del feto. Puedes consumir café de higo o de cebada.

El exceso de sal, porque aumenta la presión sanguínea y puede provocar retención de líquido, edemas.

No consumas los siguientes alimentos crudos: carnes, pescados, mariscos, quesos de campo, leche cruda y huevos (ej. mayonesa casera), para evitar el riesgo de enfermedades que en este periodo serían muy peligrosas para ti y tu guagua.





Hay alimentos que tradicionalmente se han consumido en Chiloé y que son muy beneficiosos para tu salud y bienestar en este periodo, como las cazuelas con luche y la carbonada de mariscos. También el pescado estofado y al horno.

Reemplaza los milcaos fritos por milcaos hervidos, para evitar el consumo de manteca y fritura.

El **cochayuyo** o **kollofe**: aporta yodo y fibra (evita la estreñimiento). Ayuda a limpiar el organismo, porque colabora en el tránsito intestinal y arrastra grasas, toxinas y colesterol, que se eliminan en las deposiciones. Es bajo en grasas y produce un efecto de saciedad que ayuda a controlar el peso.

La **nalca**: muchas mujeres durante el embarazo desean comer nalca. Es una planta que aporta minerales y fibra. Evita echarle sal o azúcar.

La **linaza**: aporta fibra, disminuye el colesterol malo, mejora la circulación de la sangre, controla la hipertensión y el exceso de azúcar en la sangre.

EL PESO DURANTE LA GESTACIÓN

Tanto el exceso de peso como el bajo peso durante la gestación pueden traer complicaciones a la madre y a la guagua.

De acuerdo al peso que tenías al momento de embarazarte, debieras subir durante todo el periodo de gestación:

- 12 a 15 kilos en total, si estabas con bajo peso.
- 9 a 12 kilos en total, si tu peso era normal.
- 7 kilos como máximo, si tenías sobrepeso u obesidad.

El peso que aumentas durante la gestación corresponde al peso que va adquiriendo tu guagua al crecer, a la placenta, al aumento de la cantidad de sangre, del tamaño del útero y las mamas, al líquido amniótico y al tejido adiposo (graso) que se almacenan en tu cuerpo.

En Chiloé las cifras de obesidad son muy altas. Pon especial cuidado en alimentarte bien, variando las comidas, consumiendo más frutas, verduras, pescados y mariscos en reemplazo de frituras, fiambres y carnes grasas, que sólo perjudican tu salud y la de tu guagua.

Antiguamente se valoraba mucho si la gestante sembraba, ya que se creía que las cosechas resultaban más abundantes.

Anatomía del embarazo

Dentro del útero materno se crea un sistema de apoyo a la vida que permite el adecuado crecimiento y desarrollo del niño o niña. Por medio de la placenta la guagua depende de la mamá y del funcionamiento de su cuerpo para mantener su propio bienestar y salud.

CONEXIÓN MADRE – HIJO/A

Ahora que estás esperando un hijo o hija, tu sangre llega a la placenta con oxígeno y nutrientes. Éstos son absorbidos y pasan a través del cordón umbilical a tu guagua. A su vez, su sangre lleva de vuelta a la placenta productos de desecho. Es decir, tu guagua se nutre y respira a través de la placenta.

Durante la gestación la persona más cercana a tu hijo o hija eres tú. El vínculo madre-hijo/a comienza a fortalecerse desde este instante. Luego este vínculo se estrechará a través de la lactancia y acompañándolo en su camino de crecimiento.

“Antes era muy común que las sanadoras y sanadores tomaran el pulso o ‘pulsearan’ para saber sobre la salud de las personas. Los antiguos decían que cuando venían mellizos, la mujer tenía tres pulsos”.

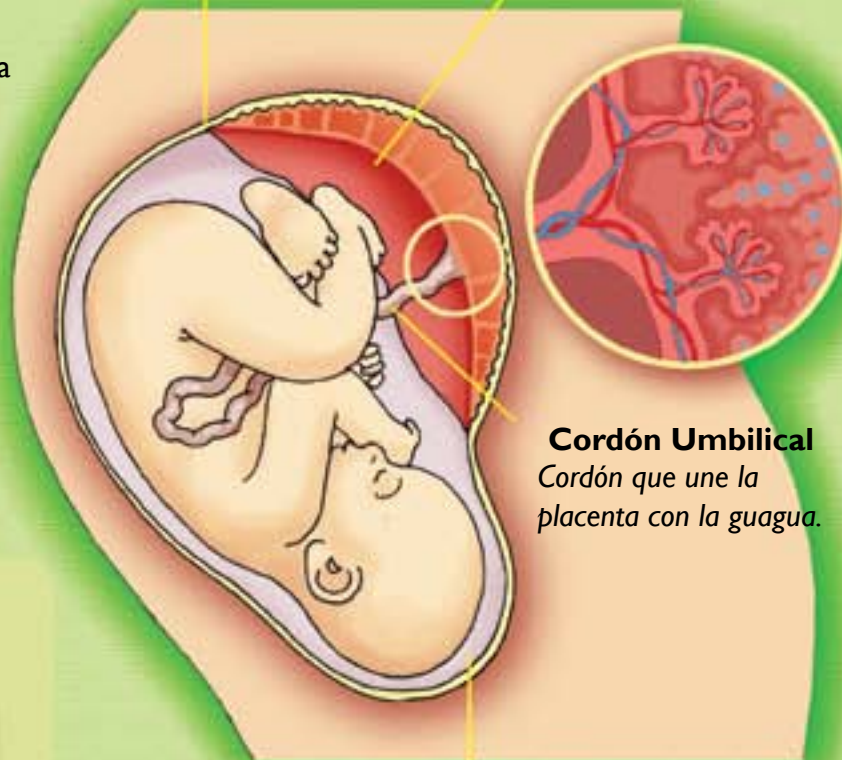


Membranas

Dos membranas delgadas que revisten el interior del útero y que forman la bolsa de agua dentro de la cual se desarrolla la guagua.

Placenta

Órgano en forma de disco que se crea dentro del útero durante la gestación y que permite el vínculo vital entre madre e hijo/a.



Cordón Umbilical

Cordón que une la placenta con la guagua.

Líquido Amniótico

Este líquido, que se encuentra dentro de la bolsa de agua, protege al feto, amortigua sus movimientos y mantiene una temperatura constante.

PÉRDIDA ESPONTÁNEA

El aborto espontáneo o pérdida se puede presentar durante los primeros meses de la gestación. En la mayoría de los casos se produce porque el cuerpo de la gestante elimina espontáneamente al embrión que, por alguna dificultad, no tendrá posibilidad de sobrevivir.

El síntoma de pérdida más importante es el sangramiento genital, que puede o no ir acompañado de dolor en el bajo abdomen, tipo contracciones uterinas. Si tienes este tipo de síntomas, consulta inmediatamente en el hospital o centro de salud.

EMBARAZO MÚLTIPLE



Gemelos idénticos: en raras ocasiones el embrión, producto del óvulo fecundado, puede dividirse en etapas tempranas, dando origen a dos embriones idénticos con el mismo material genético (sexo, características físicas, placenta).



Mellizos: si dos óvulos son fecundados por dos espermatozoides darán origen a dos embriones en placentas diferentes y de características distintas entre ellos.

5 a 8 semanas... primer mes cumplido, comienza el segundo

GUAGUA

Durante estas semanas el embrión es todavía pequeño, pero se desarrolla y crece rápidamente.



5 SEMANAS: se comienza a visualizar la columna vertebral y se inicia el desarrollo del cerebro y la médula espinal (responsable de transmitir las distintas sensaciones: dolor, olor, frío, etc. y las órdenes para los movimientos de todo el organismo).

6 SEMANAS: comienza a formarse la cabeza, el tórax y el abdomen. Su pequeño corazón ya palpita y se forma la unión entre el cordón umbilical y la placenta. Hay hendiduras donde se formarán los ojos. Se distingue el comienzo de la boca.

7 SEMANAS: ya se notan brazos y piernas, y comienzan a formarse los dedos. Aparecen los espacios de las fosas nasales. Se están formando los oídos y los ojos.

8 SEMANAS: los órganos internos están en su lugar. Su columna vertebral puede moverse. Con una ecografía es posible saber si está bien implantado y escuchar el latido del corazón.



MAMÁ

Es probable que durante estas semanas estés sensible y tu ánimo cambie. Tendrás sueño y poca energía en el día.

POSIBLES CAMBIOS

EN LOS SENOS: notarás que tus pechos han aumentado de tamaño y están más sensibles. Además, puede oscurecerse la piel alrededor del pezón y la areola.

• **Qué hacer:** utiliza ropa interior firme, lisa y en lo posible de algodón.

CANSANCIO Y SUEÑO: puedes tener constantes deseos de dormir y descansar más.

• **Qué hacer:** evita el exceso de actividad y acuéstate temprano. Duerme o reposa cuando puedas durante el día.

SENSACIÓN DE NÁUSEAS: puedes sentir malestar frente a ciertos olores. Algunas veces, se presenta acompañado de vómito.

• **Qué hacer:** come en poca cantidad, pero con frecuencia y evita los alimentos que te provocan náuseas.

Se dice que las náuseas también vienen porque el bebé aún no se afirma a la matriz.

Por eso, si vomitas mucho, puedes tomar en la mañana y al acostarte una taza con infusión de dos ganchitos de hierba pichi hervida o tomar 3 cucharaditas de ají seco con un poco de sal, por una sola vez; esto hará que tu guagua se afirme a tu matriz. Las infusiones de menta, manzanilla o jengibre ayudan a controlar las náuseas, pero no debes tomar más de 3 tazas diarias.



Para aliviar las náuseas prueba lo siguiente: ubica el punto que queda al ancho de 3 dedos más arriba de tu muñeca, entre los dos tendones del interior de tu brazo. Aprieta ese punto con tu dedo pulgar, moviéndolo en círculos pequeños; oprime firmemente, pero no tanto para causarte dolor. Puedes pedirle a alguien que apriete tu brazo o hacerlo tú misma. Esto se llama 'digitopresión' y si te hace efecto, debieras empezar a sentirte mejor en menos de 5 minutos.



Ejercicios para la gestación

Hacer ejercicio durante la gestación te ayudará a mantener un buen estado físico y a sentirte bien para enfrentar el trabajo de parto. En los talleres que imparten en el centro de salud te explicarán cómo hacer ejercicios físicos, de respiración y relajación.

Bailar y caminar son excelentes ejercicios durante esta etapa.

ELEVACIÓN DE LA PELVIS

Tendida de espalda en el piso, con los brazos a los lados y los pies flectados, comprime los glúteos y eleva la pelvis. Mantén durante 5 segundos y después baja lentamente la espalda, vértebra por vértebra.



RELAJACIÓN LUMBAR

De espalda en el suelo, con la columna pegada al piso, lleva ambas rodillas al pecho.

Luego repite lo mismo con cada pierna por separado, manteniendo por 10 segundos.



GIRO DE LA COLUMNA

En el suelo, extiende tus brazos, junta y dobla las piernas; mantén los hombros pegados al piso. Luego gira las piernas hacia la izquierda, mientras vuelve tu cabeza hacia la derecha; hazlo hasta donde tu cuerpo lo resista sin dolor. Repite en el sentido contrario varias veces.



ELONGACIÓN DE MUSLOS

En cuclillas, con la espalda estirada y recta, abre las piernas y baja lo que más puedas. Reparte tu peso en los dedos de los pies y, si puedes, también en los talones. Este ejercicio te ayudará a estirar el lado interno de los muslos y la región pélvica. Para elongar ('estirar') aún más, puedes ejercer presión con los codos contra los muslos.



CURVAR LA ESPALDA

De rodillas y con las palmas de las manos sobre el suelo, apretando glúteos y abdomen, arquea tu espalda hacia arriba. Mantén un momento y luego relaja con la espalda recta. Repite varias veces descansando brevemente.

FORTALECIENDO EL PERINEO

El perineo es el conjunto de músculos y ligamentos que sostienen los órganos genitales externos, uretra (conducto para orinar) y ano. Cuando estos músculos se sueltan, se pierde control sobre la vejiga y al reírse o al estornudar sale un poco de orina. Sin embargo, cuando estos músculos se debilitan, puedes fortalecerlos otra vez. Contraer y relajar estos músculos es de gran utilidad para pujar durante el parto y para tonificar la musculatura del perineo en el postparto. Practica unas 3 o 4 veces al día

el siguiente ejercicio:

1. De pie o sentada, contrae el perineo como tratando de retener la orina.
2. Mantenlo contraído entre 5 y 10 segundos, sin interrumpir la respiración, ni contraer glúteos, ni abdomen.

3. Relaja durante 10 segundos y contrae nuevamente.

Cuando estés orinando, trata de detener la salida de la orina 3 o 4 veces. Si lo puedes hacer, quiere decir que estás usando los músculos correctos.

EJERCICIOS CIRCULATORIOS

Estos ejercicios previenen la hinchazón de las piernas y puedes hacerlos acostada, sentada mientras tejes, miras TV o incluso estando de pie. Mientras más veces al día los realices será mejor:

- Flexión y extensión de los dedos de los pies: sentada, estira las piernas dejando apoyados los talones en el suelo, estira los dedos lo más que puedas y flexiónalos. Si estás acostada, ponte boca arriba y hazlo con los pies apoyados en un uslero, botella o algo que simule un rodillo. Repite este ejercicio cuatro veces.
- Bombeo con los tobillos: Mueve, entre 15 y 20 veces, tus pies de arriba hacia abajo con movimientos de bombeo (como si estuvieras pisando un pedal de vehículo). Lo puedes hacer cada 1 o 2 horas.
- Círculos con los pies: Descansando sobre la cama, haz girar el pie en un círculo hacia un lado y luego hacia el otro.

Mamá, mantente activa y practica estos ejercicios diariamente. Pasada la semana 30, evita hacer ejercicios en los que tengas que estar de espalda en el suelo.

9 a 12 semanas... segundo mes cumplido, comienza el tercero

GUAGUA

La mayoría de los órganos más importantes del niño o niña ya están completamente formados. Durante los siguientes meses, continuarán creciendo y desarrollándose, especializando sus funciones.



MOVIMIENTOS: la guagua realiza movimientos corporales, los que todavía no podrá percibir la madre, pero sí son visibles en la ecografía.

CABEZA: su cabeza es proporcionalmente más grande en relación al resto del cuerpo.

GENITALES: durante estas semanas se desarrollarán los genitales, los ovarios si es mujer y los testículos si es hombre.

EXTREMIDADES: todos los dedos de manos y pies están completamente formados y sus uñas se empiezan a desarrollar.

Planifiquen en familia la asistencia a la ecografía, ya que podrán ver a su hijo o hija por primera vez.

MAMÁ

Notarás un aumento de peso durante estas semanas. Cuida tu alimentación comiendo de forma sana y equilibrada.

POSIBLES CAMBIOS

FATIGA Y DEBILIDAD: puedes tener mareos, inestabilidad o necesidad de sentarte o acostarte. Estos síntomas se deben a cambios pasajeros de la presión arterial.

• **Qué hacer:** evita estar mucho tiempo de pie. Si te mareas, recuéstate y levanta un poco las piernas.

DISTENSIÓN ABDOMINAL Y ESTREÑIMIENTO: es posible sentir hinchazón abdominal y estitiquez.

• **Qué hacer:** consume alimentos ricos en fibra, como manzanas, lechuga, cereales integrales, linaza; toma bastante agua y mantente activa.

MICCIÓN FRECUENTE: tendrás deseos de orinar más seguido que antes, durante el día y la noche.

• **Qué hacer:** toma menos líquidos antes de acostarte por la noche y no contengas los deseos de orinar.



Estados de ánimo e intimidad

Vivir el embarazo en pareja permite compartir los cuidados y apoyarse mutuamente. Ser padres puede contribuir a la relación de pareja si las alegrías y tareas de la paternidad son compartidas.

CAMBIOS DE ÁNIMO

Durante la gestación, la mujer puede experimentar repentinos cambios de ánimo que en gran parte pueden ser producidos por las alteraciones hormonales. Ante esta situación, es recomendable que los familiares y personas más cercanas actúen de manera comprensiva y paciente, ya que se trata de un momento sensible para la mujer y que pasará luego de unos meses.

SEXUALIDAD

No hay ninguna razón médica para abstenerse de tener relaciones sexuales durante la gestación. Es importante que la pareja tenga claro que las relaciones sexuales no perjudican a la guagua. Si bien algunas mujeres señalan que éstas son más placenteras ya que no tienen que preocuparse de la anticoncepción, hay otras que experimentan una disminución del deseo sexual; ambas situaciones son normales.

TU GUAGUA ESTÁ PROTEGIDA

Aunque el orgasmo produce contracciones uterinas, éstas son de baja intensidad y no afectarán la gestación. La guagua está protegida dentro de su bolsa de agua y, tanto el útero como el líquido amniótico, la amortiguarán en caso de ser apretada. Después del quinto mes de gestación, se recomienda adoptar posiciones sexuales de lado.

Si ocurriera un aborto o se iniciara el trabajo de parto después de haber tenido relaciones sexuales, lo más probable es que ello se deba a otros motivos y no se haya producido a raíz del encuentro sexual.

En caso que tu médico o matrona lo especifique, deberás suspender la actividad sexual por el tiempo que se te indique.

Papá:

Así como la mujer debe cuidar su salud por el bien de su guagua, también es importante que tú la cuides en esta etapa, manteniendo relaciones sexuales cuando los dos lo deseen, tomándote el tiempo para hacerle cariño a tu mujer de la manera que más le guste y haciéndole sentir cómoda y querida. Es importante que, ni ahora ni en ningún otro momento de la vida, la mujer se sienta forzada ni obligada a la actividad sexual. Es recomendable ir variando las posiciones a medida que el vientre va creciendo y así evitar posturas incómodas o



dolorosas. También es importante que sepas que es posible tener relaciones sexuales placenteras sin que necesariamente haya penetración. Aprovechen de pasar tiempo en pareja antes de la llegada del bebé, realizando actividades que sean agradables para ambos. Esos espacios son buenos para la relación y ayudan a estar más preparados para recibir al nuevo integrante de la familia. Los cambios físicos pueden causar inseguridad en la mujer. Al ir subiendo de peso, puede sentirse menos atractiva y temer que la rechaces. Sin embargo, tú puedes demostrarle con cariño que ella es igualmente atractiva para ti.

13 a 16 semanas... tercer mes cumplido, comienza el cuarto

GUAGUA

Su cara es más proporcional al cuerpo y adquiere un aspecto más parecido al que tendrá al nacer. Puede chuparse el pulgar.



CARA: la nariz está centrada en su cara y ascienden las orejas. Los ojos están cubiertos por párpados y aparecen cejas y pestañas.

SISTEMA DIGESTIVO: en estas semanas ya puede succionar, tragar líquido amniótico y orinar.

LANUGO: su piel es transparente y está protegida por un vello fino llamado "lanugo".

MOVIMIENTOS: realiza movimientos más complejos como flexionar codos, muñecas y empuñar la mano. Estas acciones son reflejos involuntarios.



MAMÁ

Comenzarás a sentirte mejor que al inicio de la gestación y tendrás más energía. Reanuda o inicia la actividad física, por ejemplo, las caminatas.

POSIBLES CAMBIOS

SANGRADO EN ENCÍAS: es posible que tengas sensibilidad y sangrado después del cepillado o al masticar alimentos duros.

• **Qué hacer:** mantén una buena higiene bucal, cepillando tus dientes después de cada comida. Contrólate con el o la dentista.

CAMBIOS EN LA PIEL: es común que la piel se oscurezca, haciéndose notorias las pecas, lunares y manchas de nacimiento.

• **Qué hacer:** cuídate utilizando protector solar, aún cuando no sea verano ni haya días soleados.

MOLESTIAS EN LA ESPALDA: puedes tener dolor en la espalda, especialmente en la zona entre la cintura y las nalgas.

• **Qué hacer:** no levantes objetos pesados; si levantas algo del piso flexa las piernas, mantén una buena postura y realiza los ejercicios recomendados en esta guía. Si los dolores son muy fuertes, coméntale a la matrona o matrón para que te derive al kinesiólogo/a.

Lo mejor para prevenir los dolores de espalda es no excederse en el trabajo. Evita cortar leña, "gualatear", desmalezar y cargar a niños o niñas pequeños/as. Es necesario compartir las tareas con los demás integrantes de tu familia, de acuerdo a su edad.



Además de hacer ejercicio, intenta buscar momentos de relajación y descanso para conectarte con tu guagua.

Comunicándonos con nuestra guagua

Desde que la guagua está en el útero, el vínculo que se establece entre ella y su mamá es una experiencia amorosa fundamental que ayudará a determinar el desarrollo y la manera cómo vivirá el niño o niña, fortaleciendo su autoestima y la relación con su familia, amigos y comunidad.

Esta relación madre-hijo que se va desarrollando depende de cómo la gestante vive el embarazo, cómo imagina a su hijo, qué emociones le provoca ser madre, entre otras cosas. El vínculo se va haciendo más estrecho cuando ya se pueden sentir los movimientos de la guagua o en la etapa en que ya sabemos que ésta escucha los sonidos del exterior, ya que percibimos que la relación es entre dos.

Es importante que como familia consideren a la guagua desde que está en el vientre materno.

Cantarle, escuchar música que a todos les guste o hablarle en forma amorosa ayudará a estrechar la relación con el bebé y le hará sentir que será bienvenido y querido al nacer.

Los bebés cuyos padres les hablan mientras están en el útero, una vez que nacen son capaces de reconocerlos y calmarse con su voz.

Seguramente tú y tu familia se irán imaginando cómo será el bebé cuando nazca y cuando vaya creciendo: la ropa que le van a poner, qué juguetes le van a regalar, qué va a ser cuando grande. Estas expectativas pueden ser distintas si la guagua es hombre o mujer. Es importante que estas ideas no limiten luego a los niños y niñas, por ejemplo, que ellas puedan jugar a la pelota o ellos realicen labores domésticas. Conversen en familia lo importante que es que tanto niños como niñas hagan actividades diversas mientras crecen, no sólo las que tradicionalmente se asocian a su sexo; que tengan las mismas oportunidades y derechos y que puedan expresar libremente todas sus emociones.



Pueden hablarle al bebé en voz alta, contándole las cosas que están haciendo en ese momento, los nombres que están pensando ponerle, contarle cómo es su familia, etc.

También la mamá puede hacerlo mentalmente, narrándole alguna historia que le guste, recuerdos familiares o sueños que haya tenido.

Recuerda que el bebé está sintiendo y percibiendo lo que ocurre en su entorno desde que está en el vientre.



17 a 20 semanas... cuarto mes cumplido, comienza el quinto

GUAGUA

Su cerebro se está desarrollando rápidamente y hay más conexiones nerviosas con el resto del cuerpo.



OÍDOS: tu hijo o hija es capaz de comenzar a percibir sonidos.

OJOS: las retinas de sus ojos ya son sensibles a la luz.

DIENTES: se están empezando a formar los dientes.

GRASA: desarrolla depósitos de grasa que más adelante le ayudarán a mantener el calor.

MOVIMIENTOS: los movimientos corporales que realiza son ahora más conscientes que reflejos.

Mamá, muéstrale a tu familia cuando percibas movimientos de tu guagua, para que le hablen y acaricien tu vientre.

Es importante que al quinto mes de gestación pidas tu certificado de embarazo para postular al Subsidio Único Familiar (SUF) o para presentarlo en FONASA o tu ISAPRE en el caso de que tengas contrato.



MAMÁ

Comenzarás a percibir los movimientos de tu hijo o hija y es posible que tus pechos produzcan un poco de la primera leche, llamada calostro.

POSIBLES CAMBIOS

ACIDEZ: sensación de irritación o ardor a nivel de la “boca del estómago”, que ocasionalmente se presenta con reflujo de líquido ácido.

• **Qué hacer:** evita los alimentos que te causan problemas y come un par de horas antes de acostarte, evitando aliños, café, alimentos grasos y frituras. Haz una dieta fraccionada, esto significa que es mejor comer poco varias veces al día.

“LÍNEA PARDA”: en muchas mujeres aparece una línea oscura vertical en medio del abdomen.

HEMORROIDES: puedes tener comezón y dolor al defecar, algunas veces con sangrado.

• **Qué hacer:** consume alimentos ricos en fibra (frutas, verduras, cereales), líquidos y haz ejercicios. Trata de no hacer fuerza durante la deposición.

Si sientes acidez, es bueno comer manzana o zanahoria cruda. El agua de menta en infusión también es de gran ayuda, al igual que una infusión de curaviu, hinojo, pichi o paico, mantuerto o la hojita de laurel de cocinar. Trata de no comer comida que hayas guardado de un día para otro y de no excederte con el azúcar, para evitar la acidez y la hinchazón.



La figura del padre

Durante la gestación y en la etapa que se inicia con el parto, la mujer necesita contar con una persona que la apoye, que puede ser el padre de la guagua o alguien de su confianza (amiga, madre, hermano/a).

Lo esencial es que la mamá se sienta acompañada y tenga con quién compartir sus experiencias, para conversar acerca de lo que siente y piensa, y recibir apoyo y afecto.

Por su rol de proveedor, antes el padre tendía a estar alejado de la crianza de los niños y niñas. Sin embargo, hoy en día se puede confirmar que la presencia activa del padre en la crianza favorecerá que el niño/a desarrolle



sus afectos, su identidad y la forma de relacionarse con las otras personas. Contar con un padre cariñoso y accesible ayuda a que los hijos e hijas se sientan protegidos, seguros y queridos, lo que fortalece su autoestima.

Papá:

Participar en el nacimiento de tu guagua será una experiencia que fortalecerá tu paternidad y también te ayudará en la relación con tu hijo o hija.



Relaciónate directamente con tu guagua. Tú puedes mudarla, vestirla, bañarla, sacarle los chanchitos cuando termine de mamar, cantarle y contarle cuentos, llevarla a pasear.

Tanto el padre como la madre son importantes en la formación afectiva de sus hijos e hijas, y tienen una gran responsabilidad en su cuidado y crianza. La presencia de ambos es esencial para un sano desarrollo.

Mamá:

Si deseas estar acompañada en el trabajo de parto y en el parto mismo, es importante que la persona que elijas te brinde tranquilidad y confianza. El parto es un momento muy íntimo en el que se desencadenan muchas emociones, por eso tu acompañante debe entregarte tranquilidad, no ponerse nerviosa ni asustarse y debe estar dispuesta a acompañarte y ayudarte en los ejercicios para controlar el dolor de las contracciones.



21 a 24 semanas... quinto mes cumplido, comienza el sexto

GUAGUA

Tu hijo o hija ha pasado la mitad de su gestación. Sus movimientos son vigorosos y ya los puedes sentir.



MOVIMIENTOS: tu guagua realiza movimientos coordinados, como acercarse la mano a la cara, chuparse el dedo o tocarse diferentes partes del cuerpo.

PIEL: su piel ya no es traslúcida y aparecen pliegues en las palmas de las manos y en los dedos.

DIGESTIÓN: el sistema digestivo le permite absorber agua y azúcar del líquido amniótico.

SEXO: si la posición de la guagua lo permite, puedes saber el sexo en la ecografía.

REFLEJOS: puede tener un reflejo similar a toser y también hipo, que tú sentirás como un golpecito o salto rítmico en tu vientre.

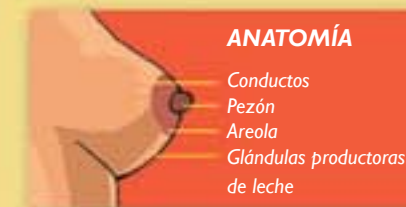


MAMÁ

Tu vientre crece rápidamente a medida que tu guagua aumenta de tamaño. Cuida tu alimentación para no subir de peso en forma acelerada.

CAMBIOS EN LAS MAMAS: tus senos han ido cambiando, la areola se oscurece y aumenta de tamaño para la lactancia. Las venas se hacen más notorias y puedes sentir picazón y puntadas ocasionales.

• **Qué hacer:** utiliza un sostén que sea firme, cómodo y, en lo posible, de algodón, ya que es más suave al contacto con la piel.



Programa con tu pareja u otra persona de tu confianza la próxima ecografía, ya que si quieren podrían saber el sexo de tu guagua y saber cómo se ha desarrollado dentro del útero.



¡Qué buena es la leche materna!

La leche materna es el mejor alimento que recibirá tu bebé, porque tiene muchas propiedades que lo harán crecer sano y fuerte. Además, el amamantamiento es un momento de intimidad entre la madre y su guagua, que favorece el desarrollo del vínculo afectivo entre ambas.

RECOMENDACIONES

Lactancia temprana: inicia la lactancia inmediatamente después del parto. Mantén a tu guagua día y noche junto a ti durante tu estadía en la maternidad.

Libre demanda: si amamantas a tu guagua con mayor frecuencia, la bajada de la leche será más pronta y producirás mayor cantidad. De a poco tu guagua irá haciéndose un horario más regular para tomar pecho.

Exclusividad: lo mejor es que tu guagua se alimente sólo de leche materna, por lo menos hasta los seis meses de edad. La leche de tarro (relleno) no reemplaza los beneficios de la leche materna.

Chupete o chupo: es mejor que tu guagua no use, porque la forma de succionarlo es distinta a cómo lo hace con el pezón al mamar, y eso puede interferir la lactancia y disminuir tu producción de leche.

Sustancias nocivas: no fumes ni bebas alcohol mientras amamantas, ya que la guagua recibe a través de la leche todas esas sustancias tóxicas que le hacen daño.

BENEFICIOS

Nutrición óptima: ningún alimento es mejor para el niño o niña que la leche materna. Tiene todos los nutrientes que la guagua requiere, está siempre lista y a la temperatura adecuada. A medida que tu hijo o hija va creciendo, la leche materna se va adecuando a sus necesidades.

Desarrollo intelectual: el niño o niña amamantando con leche materna es más activo, tiene mejor desarrollo psicomotor y una mejor capacidad de aprender.

Defensas: protege a tu guagua de enfermedades. El niño o niña alimentado con leche materna rara vez tendrá enfermedades respiratorias, digestivas, otitis o alergias.

Ventajas para la mamá: además de reducir el tamaño del útero después del parto y ayudarte a bajar de peso, sentirás la grata satisfacción de alimentar a tu guagua.

Ahorro: durante seis meses no tendrás que gastar dinero en la alimentación de tu hijo o hija.



Evita el consumo de café y té, remplazándolos por aguas de hierbas indicadas para la lactancia, como hinojo o anís. No hagas dietas, sino que aliméntate de manera saludable.



25 a 28 semanas... sexto mes cumplido, comienza el séptimo

GUAGUA

Durante estas semanas su cuerpo crece hasta alcanzar las proporciones que tendrá al momento de nacer.



OJOS: puede abrir los ojos y distinguir entre luz y sombra.

PULMONES: sus pulmones están desarrollados, pero si naciera requeriría de asistencia para respirar y cuidados intensivos.

MOVIMIENTOS: tiene menos espacio para moverse y la mamá sentirá cómo se acomoda.

PIEL: la guagua acumula grasa debajo de la piel y se encuentra recubierta por una sustancia grasosa, llamada vernix.



MAMÁ

Durante estas semanas comenzarás a sentir contracciones (vientre duro) sin dolor. No te preocupes, son normales y contribuyen al crecimiento uterino.

POSIBLES CAMBIOS

TRANSPIRACIÓN: durante la gestación aumenta el flujo sanguíneo, lo que posiblemente te hará sudar más, especialmente por las noches.

• **Qué hacer:** usa ropa ligera y de algodón. Toma bastante líquido.

ESTRÍAS: en este tiempo empezarás a notar que tu vientre, pechos y piernas aumentan de tamaño. Pueden aparecer las estrías, pequeñas marcas lineales en la piel producto de su estiramiento.

• **Qué hacer:** utiliza crema humectante para prevenir. Después del parto y con el tiempo de irán atenuando.

El jugo o gel de la hoja de aloe vera natural o la baba del caracol también ayudan a prevenir y atenuar las estrías. Aplícalas antes de dormir, todos los días.

Para las manchas de la cara se dice que es bueno aplicar jugo de limón en la noche y dejarlo hasta el otro día. Antiguamente, se esperaba a que la guagua orinara su primer pañal y la madre se lo pasaba por la cara para eliminar las manchas aparecidas durante el embarazo.



Caminar es un ejercicio muy saludable durante toda la gestación. A medida que tu vientre vaya creciendo, quizás debas caminar trechos más cortos y más lentamente, pero no dejes de hacerlo, salvo si es por indicación médica.



Preparando nuestro hogar para recibirte

Ya es tiempo de elegir un espacio dentro del hogar para recibir al niño o niña y preparar un bolso con todo lo necesario para el momento del nacimiento.

SU ESPACIO

Tu hijo o hija necesita un espacio dentro de la casa donde pueda dormir temperado, cómodamente y sin alteraciones, como ruidos fuertes. Durante los primeros meses es ideal que duerma en una cuna cerca de sus padres. Escojan un lugar con luz y

ventilación para ubicar la cuna y preocúpense de que no haya corrientes de aire, ya que puede resfriarse con facilidad.

Es importante que el recién nacido o recién nacida duerma en su cuna y no en la misma cama con la mamá, el papá o un hermano/a.

EL BOLSO

Es necesario considerar una lista de cosas que deberán llevar al hospital el día del parto para la estadía de la mamá y la guagua en la maternidad.

Todos los miembros de la familia pueden cooperar para juntar estas cosas y hacer una maleta o bolso que esté listo para cuando comience el trabajo de parto.

Si tu guagua va a nacer en verano, anda al hospital con ropa delgada y algo liviano para abrigarte por la tarde. Si, por el contrario, tu guagua viene en invierno, abrígate bien el vientre y los pies y protégete de la lluvia.

A tu hija/la ponle sólo una prenda más de las que tú llevas puestas, ya que el exceso de ropa le hará transpirar, produciéndole incomodidad y pudiendo ocasionarle irritación en la piel.

Lista de la guagua



Lista de la mamá



Es importante que el padre o quien te acompañe en el parto, avise en su trabajo la posible fecha en que nazca tu guagua y solicite el permiso correspondiente.



29 a 32 semanas... séptimo mes cumplido, comienza el octavo

GUAGUA

Comienza el tercer y último trimestre de la gestación y la guagua es más fuerte.



CABEZA: es probable que ya se acomode con la cabeza hacia abajo, en dirección a la pelvis de la mujer, en preparación para el parto.

ROSTRO: su cara se ha alisado, habiendo perdido la mayor parte de las arrugas.

MOVIMIENTOS: sus movimientos son más fuertes y vigorosos, y la madre los percibe.

Mamá, si te alimentas de forma equilibrada y saludable, tu guagua estará bien nutrida y más sana. Así, ambas estarán mejor preparadas para el nacimiento.

MAMÁ

El útero ocupa prácticamente todo el abdomen y hace presión bajo las costillas. Además, sentirás que se contrae en preparación para el parto.

POSIBLES CAMBIOS

INSOMNIO: puede que tengas problemas para quedarte dormida o volver a dormirte si te despiertas en mitad de la noche.

- **Qué hacer:** usa ropa ligera. Darte un baño caliente antes de ir a la cama puede ayudarte.

Una receta casera para el insomnio es tomar leche caliente con cáscara de naranja.

MOLESTIAS EN LAS COSTILLAS: es común tener dolores debajo de los senos y en los costados.

- **Qué hacer:** la molestia desaparecerá cuando la cabeza de tu guagua encaje en la cavidad pélvica.

CALAMBRES: pueden presentarse contracturas musculares dolorosas en la pantorrilla o el pie.

- **Qué hacer:** masajea y dobla el pie hacia arriba. Come alimentos ricos en potasio (plátanos) y calcio (leche).

Si vives muy alejada del hospital donde atenderán tu parto, es recomendable que cerca de las 36 semanas de gestación te traslades a la ciudad en la que tendrás a tu hijo o hija.



Recuerda llevar el bolso de la guagua, tus documentos, ropa y útiles de aseo personal. También es bueno considerar elementos para distraerte durante el día: un tejido, revistas, esta guía, etc.



El parto tradicional en Chiloé



Antiguamente la familia y comunidad se preocupaban de cuidar mucho a la gestante, evitando que hiciera fuerza, invitándola a comer si se carneaba algún animal, dándole platos sustanciosos con las mejores presas para que el bebé naciera fuerte y se evitaba hablar de comida para que ella no tuviera deseos.

La gestación no se controlaba en centros de salud sino que se acudía donde una abuela partera para que aconsejara a la mamá, especialmente si sentía un deseo descontrolado o si sufría de algún susto o picazón en las manos o pies, ya que se creía que en esos casos corría peligro tanto la mujer como el bebé. La partera además era quien asistía a la mujer en el nacimiento de su hijo/a.

Generalmente el parto ocurría en el fogón, donde la mujer tenía total libertad de movimiento, se mantenía de pie,

caminaba, tomaba aguas de hierbas y recibía los masajes que le daba la partera. El weiwe era el masaje que se daba si el bebé no venía en la posición adecuada para nacer, la partera masajeaba el vientre con grasa de cerdo entibiada.

La partera sabía el momento en que iba a nacer el bebé, tocando el vientre de la madre. Cuando se “descolgaba” la guagua, faltaba poco para que se produjera el nacimiento. Otras parteras lo sabían a través del pulso, que “saltaba”.

Las posturas de parto eran variadas: sentada en una cama, de rodillas, en cuclillas o ayudada en un armazón de madera que se preparaba especialmente para el parto. Cuando se usaba este armazón, el padre del bebé u otra persona sujetaba a la embarazada por la espalda.

Cuando nacía la guagua se esperaba a que el cordón umbilical dejara de latir para cortarlo y se le miraba bajo la lengua por si nacía con frenillo, para cortarlo inmediatamente y así facilitar que pudiera mamar. Luego se lavaba a la guagua y se arropaba muy bien.

Después de cortar el cordón, nacía la placenta, la que se enterraba en el fogón para cuidar que no fuera comida por algún animal y así se protegía al bebé de la envidia y de los males de los brujos. Además esto permitía que la matriz sanara más rápido.

La madre debía reposar por un periodo de entre 8 y 40 días, fajarse, tomar aguas de hierbas, no exponerse al frío y tomar caldo de pollo para recuperar fuerzas.

En la actualidad, la gestación y el parto son concebidos como procesos naturales, sin embargo, pueden enfrentar complicaciones, especialmente el parto. Por ello, éste debe ser atendido en el hospital por un/a profesional capacitado/a.

33 a 36 semanas... octavo mes, comienza el noveno

GUAGUA

Sus movimientos son más complejos y notorios, modificando la pared abdominal. La guagua crece y disminuye el líquido amniótico.



OJOS: el iris tiene un color azulado, pero el color definitivo de sus ojos se sabrá unos meses después del nacimiento.

PELO: puede que tenga bastante cabello sobre su cabeza.

UÑAS: las uñas ya alcanzan la punta de sus dedos.

Mamá, mantén una buena postura: con la espalda recta, glúteos apretados y hombros hacia atrás, así evitas dolores de espalda.



MAMÁ

Si trabajas remuneradamente, es probable que dejes de trabajar durante estas semanas y podrás preparar, junto a tu familia, la llegada de tu hijo o hija.

POSIBLES CAMBIOS

INCOMODIDAD EN LA CAMA: puede deberse a que te cuesta respirar, tengas acidez o sensibilidad en las costillas.

- **Qué hacer:** coloca una almohada o cojín entre tus piernas y bajo tu vientre para estar más cómoda en la cama. Trata de dormir sobre tu lado izquierdo para asegurar un mejor flujo de sangre. Si tienes acidez o reflujo, trata de dormir semi-sentada y no ingieras alimentos al menos dos horas antes de acostarte.

MALESTAR PÉLVICO: es común tener molestias o puntadas pasajeras en la zona pélvica e inguinal (bajo vientre y cola).

- **Qué hacer:** descansa y evita hacer mucho esfuerzo o ejercicios que te cansen demasiado.

EDEMAS: pueden hincharse tus manos, tobillos y pies por la acumulación de líquido.

- **Qué hacer:** descansa con los pies en alto y evita estar de pie mucho rato. Si la aparición de una hinchazón es muy brusca e intensa, consulta a tu médico o matrona.



Para la hinchazón de manos y pies sirve la agüita de manzanilla y la hierba limpia plata. También puedes estregarte o masajearte con manzanilla o hierba siete venas y un poquito de sal, sobre todo en las noches.

Tipos de parto

Las guaguas pueden nacer vía parto vaginal, un proceso natural propio de las mujeres; o por cesárea, un procedimiento quirúrgico que se debe realizar sólo en casos indicados por el médico.

PARTO VAGINAL

Comienza en forma natural o inducida. Al final de la gestación, tu cuerpo estará preparado para dar a luz. El momento se inicia cuando las contracciones uterinas se hacen más seguidas y comienza la dilatación. La posición habitual para este tipo de parto es sobre una camilla de parto, semi-sentada, con las piernas flectadas y apoyadas sobre estribos.

PARTO VERTICAL

Además de la posición habitual del parto vaginal, existe el parto vertical, que permite dar a luz en cuclillas, sentada, de pie, apoyada en una o las dos rodillas o apoyada de pies y manos. Estas posiciones son más naturales que la posición habitual que conocemos

para el parto vaginal, pues respetan los procesos normales del parto. La mujer, su acompañante y su guagua son los protagonistas del parto; matronas y médicos sólo apoyan cuando es necesario.

Ventajas del parto vertical

- Estar de pie o caminar estimula las contracciones y favorece el descenso de la guagua y la dilatación del cuello uterino, haciendo que las contracciones sean más eficientes: menos frecuentes, más intensas y menos dolorosas.
- La guagua dispone de más cantidad de oxígeno durante el nacimiento.
- Sólo se expresa el dolor natural del parto y del nacimiento, el que estimula

la producción de hormonas favorables para el parto y para el vínculo de amor entre la madre y su guagua.

- Reduce el esfuerzo y el tiempo del trabajo de parto, al actuar la fuerza de gravedad, que aumenta la amplitud del canal del parto, favoreciendo el encaje, la posición de la guagua y su nacimiento. Además, la mujer puede moverse, cambiar de posición las veces que necesite.
- Reduce considerablemente las posibilidades de desgarro y la necesidad de hacer episiotomía.
- La madre y el padre o acompañante observan con más facilidad a su hijo/a al nacer.
- Se favorece el apego precoz y la lactancia.



CESÁREA

Se practicará en el caso de que la guagua no venga de cabeza, sino en otra posición; si es muy grande para tu pelvis o si padeces de placenta previa, problemas con tu presión arterial o alguna otra patología. También en el caso de que el embarazo se prolongue por más de 42 semanas. Te harán una incisión horizontal en la zona púbica, por donde nacerá tu guagua. Esta intervención se realiza en el pabellón de operaciones y el tiempo de recuperación puede ser mayor al del parto vaginal.

37 a 40 semanas... las últimas semanas, 9 meses

GUAGUA

Durante estas semanas tu hija o hijo termina de desarrollarse y se considera que el embarazo ya es de término.



PIEL: los vellos que cubren su piel (lanugo) han ido desapareciendo.

OJOS: cuando la guagua está despierta mantiene los ojos abiertos y puede distinguir la luz.

DESARROLLO: tu guagua ya está madura y al nacer podrá respirar por sí sola, regular su temperatura y succionar.

¡Se acerca el gran día! Es muy importante que toda la familia ayude y apoye a la mamá durante estas últimas semanas.

MAMÁ

Durante estas últimas semanas puedes sentirte más cansada. Trata de relajarte y guardar energías para el momento del parto.

POSIBLE CAMBIOS

SE ACERCA EL PARTO: falta muy poco para el gran día y de seguro estarás ansiosa. Tu cuerpo está preparado y en cualquier momento puede comenzar el trabajo de parto.

- **Qué hacer:** tienes que estar atenta a los primeros síntomas de parto que se describen en la página 35.

DIFICULTAD AL RESPIRAR: puedes sentir que te falta el aire al hacer ejercicio o esforzarte mucho.

- **Qué hacer:** es recomendable que te mantengas activa haciendo una vida normal, sin embargo, no te exijas de masiado, descansa todo el tiempo que sea necesario.

Antiguamente las mujeres seguían realizando sus labores domésticas y en el campo hasta el último día antes del parto, sólo evitaban hacer trabajos muy pesados. Además, pasaban mucho tiempo solas, porque era muy común que los hombres trabajaran fuera de la isla.



Papá

Es importante que participes del proceso de gestación, acompañando a tu pareja a los controles y talleres en el centro de salud, colaborando en las tareas del hogar, compartiendo con tus otros hijos e hijas.



Nacer en Chiloé

TRABAJO DE PARTO

En todas las maternidades de Chiloé puedes estar con tu pareja o acompañante durante el trabajo de parto. Cada maternidad ha ido adecuando sus instalaciones y equipamiento para hacer más agradable y confortable este proceso:

- Para relajarte y disminuir el dolor, los hospitales de Ancud y Achao disponen de una tina de agua caliente. En éstos y en Quellón puedes usar también balones para sentarte y relajarte antes del parto.
- A todas las maternidades puedes llevar agua de hierbas para tomarla durante el trabajo de parto y luego de nacida tu guagua.
- Para ambientar el momento del nacimiento, en todas las maternidades

puedes pedir que pongan música o llevar la que sea de tu preferencia y pedir que bajen la luz de la sala de parto, la cual está calefaccionada para hacer este momento más grato.

- En todas las maternidades de Chiloé se ofrecen alternativas de analgesia: epidural u óxido nitroso. Este último es un gas que se inhala durante las contracciones.

POSICIONES PARA EL PARTO NORMAL

Las maternidades de Chiloé aceptan diferentes posiciones para tener tu parto. Puedes definir cuál es la que más te acomoda y solicitarla al llegar a la maternidad.

Hospital de Ancud: es el que tiene más experiencia en partos verticales de Chiloé y puedes tener aquí tu parto

aunque hayas controlado tu gestación en otra comuna del archipiélago. En él puedes tener tu parto sentada en una silla especialmente diseñada para el parto vertical o en una tina de agua caliente, de pie o en cuclillas sobre una colchoneta, además de la posición habitual utilizando la cama o camilla de parto tradicional.

Hospital de Castro: se utiliza una cama de parto que se inclina para que quedes semi-sentada. Tanto el trabajo de parto como el parto se hacen en la misma cama y sala.

Hospital de Achao: es posible tener tu parto en la cama, semi-sentada o en cuclillas. También en la camilla de parto tradicional, respetándose la posición que desees adoptar en ese momento: semi-sentada y con las piernas flectadas apoyando los pies sobre las perneras, con lo que quedas en una posición similar a la de en cuclillas.

El trabajo de parto y el parto se realizan en la misma sala, donde permaneces junto a tu hijo/a recién nacido por lo menos dos horas después del parto, para fomentar el apego.

Hospital de Quellón: puedes tener tu parto semi-sentada sobre la cama, en una sala especialmente implementada para realizar ahí el preparto y el parto. Si optas por tenerlo en la camilla ginecológica tradicional, serás trasladada desde la sala de preparto a una sala de parto.

Es importante que consultes con tu matrona los tipos de atención de parto y alternativas de analgesia o manejo del dolor y es recomendable que junto al papá o figura de apoyo, visiten el hospital donde sería el parto. Estas visitas son coordinadas a través de los talleres de Chile Crece Contigo que se realizan en el centro de salud u hospital donde controlas tu gestación.



Es importante que sepas que en algunos hospitales de Chiloé no se atienden cesáreas. Si es tu caso, serás derivada a un hospital donde sí se realizan. Sin embargo, en todos los hospitales de Chiloé el personal está calificado para atender partos normales y para atenderte en caso de que se presente una urgencia. Para decidir dónde es más recomendable que atiendas tu parto, puedes conversarlo con anticipación con el matrn o la matrona.



Se acerca la llegada de tu guagua

El inicio del trabajo de parto suele ser poco definido, no tan brusco como se muestra en las películas. Por lo general, es un proceso algo más lento. El síntoma más claro son las contracciones uterinas (que sentirás porque tu vientre se pone duro) frecuentes y dolorosas.

CONTRACCIONES SIN DOLOR

Algunas semanas antes de iniciar el trabajo de parto tendrás contracciones irregulares de baja intensidad que cederán al cambiar de posición o actividad. Estas son las contracciones de preparto, las cuales favorecen la posición de la guagua hacia el canal de parto y van preparando el cuello del útero para el momento del nacimiento.

La sensación de dolor por las contracciones es muy distinta para cada mujer. Puedes prepararte para manejar el dolor, controlar el parto y relajarte. Usa los ejercicios de respiración y relajación que has aprendido en los talleres del centro de salud, con el apoyo de tu pareja o acompañante.

SÍNTOMAS DEL PARTO

Es importante que estés atenta a la aparición de los siguientes síntomas:

PÉRDIDA DE TAPÓN MUCOSO: el tapón mucoso es una mucosidad de color sanguinolento y se elimina por la vagina. Puede desprenderse horas antes del parto, o uno o dos días antes, debido a los cambios del cuello uterino.

Qué hacer: no es necesario partir al hospital, a menos que se presente junto con contracciones uterinas.

PÉRDIDA DE LÍQUIDO

AMNIÓTICO: la pérdida de líquido amniótico por la vagina ocurre cuando las membranas o bolsa de agua se rompen. Podrás reconocerlo porque es un líquido tibio y transparente más abundante que la orina, con leve olor a cloro.

Qué hacer: debes partir al hospital de inmediato.

PÉRDIDA DE SANGRE: puedes presentar una pérdida de sangre parecida a la menstruación.

Qué hacer: debes irte de inmediato al hospital.

CONTRACCIONES UTERINAS

Las contracciones, que en un principio eran indoloras y suaves, se irán haciendo más intensas, frecuentes y pueden acompañarse de dolor en tu vientre o en la parte baja de la espalda.

FRECUENCIA DE LAS CONTRACCIONES

Cuando las contracciones son más intensas que las que has tenido en las últimas semanas, empieza a tomarles el tiempo: desde que comienza una contracción hasta la siguiente. Para ir calculando, anota la frecuencia y en el momento en que las contracciones se produzcan cada 5 minutos a lo largo de una hora y media, debes irte al hospital.

También puedes identificar la proximidad del parto palpando con los dedos de la mano la distancia entre el bebé y la boca del estómago. Cada vez que puedas poner más dedos significa que el momento se aproxima. Una vez que la mano está completa, quiere decir que el parto está por ocurrir. Se dice que “la guagua se descuelga”.



Cuando ya sientas los dolores de parto puedes tomar al menos un litro de agua de perejil o de orégano, que calma el dolor, mantiene el calor y apura el trabajo de parto. También es recomendable tomar una cucharadita de aceite tibio. Mantener el calor te aliviará: pueden colocarte en tu vientre toallas, mantas o bolsas de arena y/o cenizas entibiadas. Es importante que tu familia te ayude y acompañe en este momento.

ATENCIÓN

En los siguientes casos se recomienda partir al hospital apenas sospeches el inicio del parto:

- Si te encuentras muy lejos del lugar donde tendrás tu parto.
- Si has tenido partos rápidos anteriormente.
- Si te encuentras sola o sin otro adulto que pueda acompañarte.
- Si presentas otra complicación de salud: dolor de cabeza, ver luces de colores, zumbido de oídos.



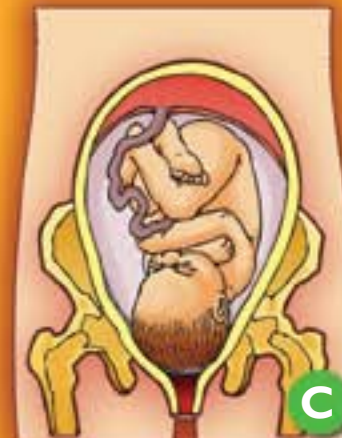
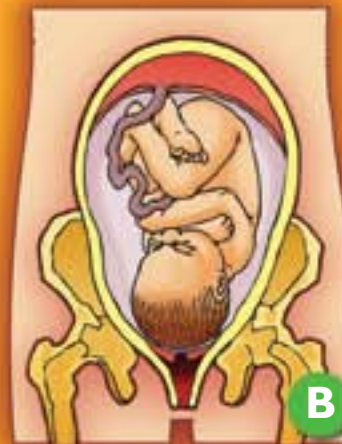
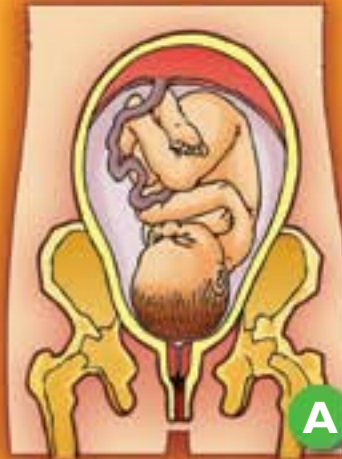
Etapa inicial del trabajo de parto. Fase latente

Esta etapa se inicia con las contracciones uterinas frecuentes y levemente dolorosas, cada 2-3 minutos. Puede prolongarse entre 6 y 8 horas y corresponde a dos tercios del trabajo de parto, hasta alcanzar los 4 cm de dilatación.

Al momento de acudir al hospital para el parto no olviden llevar:

- El bolso con las cosas de la mamá y de la guagua.
- Documentos de la mamá: carné de identidad, carné de FONASA, carnet maternal o agenda de la mujer.

Al llegar al hospital te practicarán algunos exámenes para conocer el estado de avance del trabajo de parto. También monitorearán la salud de tu guagua y los latidos de su corazón. El médico o matrona te realizará un tacto vaginal, examen manual que busca evaluar los cambios del cuello uterino, el “borramiento” o acortamiento del cuello, el grado de dilatación que presentas y la posición de la cabeza de tu guagua respecto a los huesos de tu pelvis.



Durante todo el trabajo de parto, el personal de salud controlará los latidos del corazón de tu guagua, tus contracciones y te realizarán tactos vaginales para saber cómo avanza la dilatación del cuello del útero.

Te pedirán firmar un documento o “consentimiento informado” para que autorices los procedimientos que te van a realizar. Si tienes dudas sobre lo que dice, pide que te lo expliquen antes de firmarlo. Es tu derecho saber qué procedimientos te realizarán y para qué.



BORRAMIENTO Y DILATACIÓN DEL CUELLO UTERINO

- A)** El cuello del útero comienza a abrirse y “adelgazarse” para permitir el paso de la cabeza de la guagua.
- B)** Continúa este proceso, conocido como “borramiento” del cuello uterino, gracias a la presencia de las contracciones.
- C)** El cuello se borra por completo al lograr los 4 cm de dilatación. La guagua se orienta mirando hacia atrás y se da inicio a la etapa final del parto.

Caminar y adoptar distintas posiciones durante el trabajo de parto te ayudará a tolerar mejor el dolor de las contracciones y acortará el tiempo de dilatación del cuello uterino.

Una vez alcanzada la dilatación completa, puedes adoptar la posición que más te acomode para la fase final del parto.

Para esta etapa es muy importante que cuentes con tu pareja o un acompañante que esté presente para apoyarte.

CENTRO DE SALUD



Parto. Fase activa

Durante esta etapa las contracciones son más seguidas e intensas. El proceso de dilatación avanza más rápido, entre 2 y 4 horas, hasta llegar a los 10 cm o a la llamada “dilatación completa”.

La cabeza irá bajando por el canal de parto (pelvis, parte inferior del útero y vagina).

Por lo general, las membranas o bolsa de agua se rompen en forma espontánea durante esta etapa, al lograr una mayor dilatación. Sin embargo, en algunos casos es necesario que la matrona o el médico realicen una “rotura artificial” para evaluar las características del líquido amniótico y verificar la posición de la cabeza de la guagua. Este procedimiento no es doloroso para la madre ni para el bebé, y favorece que el trabajo de parto sea más rápido.

Cuando la dilatación se complete, al llegar a los 10 cm, y la cabeza de tu guagua haya descendido, sentirás deseos de pujar. La matrona te apoyará en esto y te explicará cómo ir haciéndolo para facilitar el parto. Recuerda que puedes elegir la postura que te resulte más cómoda al momento de pujar.

SECUENCIA DEL NACIMIENTO



Dilatación Completa
Abertura del cuello uterino de 10 cms.

EPISIOTOMÍA

En la actualidad, no es un procedimiento habitual. Se realiza sólo en casos excepcionales y consiste en un pequeño corte en la zona del perineo.

Si estás bajo el efecto de la epidural, este corte no dolerá. De lo contrario, te aplicarán anestesia local. Si tu parto es en posición vertical, disminuirán las probabilidades que te realicen una episiotomía.



MANEJO DEL DOLOR

La tolerancia al dolor del parto varía de mujer a mujer. Toda experiencia de parto es única y exclusiva. Debes tener conciencia de que el dolor del parto es propio de la fisiología de éste.

El uso de la analgesia (manejo farmacológico del dolor) para reducir el dolor durante el parto es una alternativa de la que conviene informarse con tu médico o matrona/a, pero no es la única forma de aliviar el dolor.

Existen también técnicas de respiración, relajación, masajes, hidroterapia, cambios de posición, que se pueden aprender en los talleres durante la gestación.



Nacimiento

El nacimiento es un cambio muy importante para la guagua: el ambiente en el que estuvo hasta este momento se pierde y rápidamente debe aprender a respirar por sí misma. Ahora experimentará sensaciones como el frío, la luz o el tacto. Acógela con suavidad, colocándola inmediatamente en contacto con tu piel.

LA LLEGADA DE NUESTRO HIJO/A

AMBIENTE

Es importante recibir al niño o niña en un ambiente temperado y secarlo con paños tibios para evitar un posible enfriamiento, ya que en condiciones ideales, el cambio de temperatura es de al menos 13 grados (unos 37° en el útero a 26-28° en la sala de parto). Es importante que el recién nacido/a llegue a un espacio silencioso y con luz tenue. Algunos hospitales en Chiloé están implementando estas prácticas.



VÍNCULO TEMPRANO

El vínculo es la creación de un lazo afectivo con el recién nacido/a que favorece el apego seguro. Después del parto, pondrán a la guagua sobre el cuerpo de su madre lo antes posible, según las condiciones de salud de ambas. Durante estos contactos iniciales, el recién nacido/a ya realiza los primeros movimientos de búsqueda y succión, momento propicio para ayudarlo a tomar el pecho e iniciar la lactancia. El papá o acompañante puede participar de este contacto temprano, lo importante es que la guagua logre sentirlos desde los primeros momentos de vida.

CORDÓN UMBILICAL

El cordón umbilical se corta entre 30 segundos y 1 minuto después del parto, este procedimiento generalmente coincide con el cese del latido del cordón. Si el parto es normal, pueden solicitar que el papá de la guagua o el acompañante corte el cordón umbilical.

Se debe identificar al recién nacido en presencia de la madre y/o padre, antes de salir de la sala de parto, mediante la colocación de un brazalete que contiene los siguientes datos: nombre de la madre, fecha y hora del nacimiento, sexo. Estos se leen a la madre, la pareja o persona que esté acompañando, quien debe confirmar la información.

Luego del nacimiento, el útero se contraerá nuevamente (estas contracciones son menos

intensas) para expulsar la placenta, dando lugar al alumbramiento.

PROCEDIMIENTOS

Una vez realizado el primer contacto con la mamá y el papá, a la guagua le limpian y secan la piel; la miden y pesan. La visten y devuelven a su madre para que juntas vayan al puerperio o sala de postparto.

TEST DE APGAR

Los profesionales a cargo del recién nacido/a deben observar y evaluar la frecuencia cardíaca, respiración, tono muscular, actividad refleja y color de la piel del niño/a. Estos parámetros se miden dos veces después del parto y permiten tener una referencia de las condiciones de la guagua al nacer.

INSCRIPCIÓN DEL RECIÉN NACIDO/A

Todos los niños/as nacidos en Chile deben inscribirse en la Oficina del Registro Civil e Identificación. Con este trámite se extiende el certificado de nacimiento. La inscripción puede realizarla la madre, el padre o una tercera persona autorizada con un poder simple. No es necesaria la presencia del recién nacido/a.

Se deben presentar los siguientes documentos:

1. Comprobante de parto.
2. Cédula de identidad vigente del padre y/o madre.
3. Libreta de familia o certificado de matrimonio, cuando exista.

Al inscribir a tu hijo/a, puedes hacerlo con el apellido que prefieras, incluso con el del padre aún cuando éste no se responsabilice de su paternidad.

Para mayor información visita www.registrocivil.cl



Postparto o puerperio

El postparto es el período que se inicia con el nacimiento de la guagua y se prolonga hasta los 40 días de vida del recién nacido/a. La maternidad del hospital acogerá a la mamá y a su guagua inmediatamente después de dar a luz.

ENTUERTOS

Son las pequeñas contracciones más o menos dolorosas que ocurren después del parto porque el útero debe comenzar a contraerse para volver a su estado normal. Tú puedes ayudarlo masajeando tu vientre con la mano empuñada. Amamantar a tu guagua favorece a que el útero regrese a su tamaño normal.

LOQUIOS

Durante este tiempo eliminarás los “loquios” o flujos vaginales semejantes a una menstruación. Poco a poco se pondrán de color café oscuro y gradualmente se irán transformando en mucosidad. Si en algún momento estas secreciones tienen mal olor o si presentas fiebre (temperatura de 38°C o superior), deberás consultar con el médico.



LOS PUNTOS

En caso de episiotomía o desgarro, te pondrán puntos que se reabsorben solos. En cambio en una cesárea, te cerrarán la herida de la operación con puntos que deben ser retirados en el centro de salud, lo que habitualmente se hace en el control del séptimo día después de nacida tu guagua. Procura mantener esta zona limpia y seca, para ayudar a la cicatrización. Si notas que no cicatriza, hay líquido o supura, debes consultar en el centro de salud.

Debes asistir a control con la matrona o matrócn al centro de salud con tu hijo/a, antes de los 10 días de vida.

REPOSO

Mantén un reposo relativo y aprovecha de descansar cuando tu guagua duerma. Es importante que la familia coopere con el cuidado del recién nacido/a y con las tareas domésticas. Al mes del parto podrás reiniciar tu vida normal y actividades físicas.

HIGIENE

La ducha diaria con agua tibia está permitida inmediatamente después del parto. Cuídate de no pasar frío ni de sufrir cambios de temperatura.

Aliméntate bien y toma infusiones de hierbas (hierba loza, ajeno, culantrillo de pozo, altamisa) para que tu matriz vuelva a su tamaño normal y para que elimines los loquios. Para que los puntos cicatricen más rápido, te puedes hacer lavados genitales con agua de matico, siete venas, cardo, ortiga o una plantita llamada yodo. Lávatte en la mañana y por la noche, sentándote en la taza del baño y dejando caer el chorro del preparado.



Cuídate del sobreparto:

Viene cuando la mujer pasa frío o hace esfuerzos físicos durante la menstruación, el embarazo, el parto y, sobre todo, después del parto. Se sienten dolores más fuertes que los del parto, porque la matriz “quiere nacer”, se hincha el estómago, duele la cabeza, hay bochornos, mareos, fatiga, menstruaciones dolorosas y abundantes.

Evita hacer fuerza en exceso, lavar con agua fría, mojar los pies o salir de la casa con el pelo mojado y, sobre todo, no pases frío; si eso ocurre, abrígate y trata de entrar en calor rápidamente.

Antiguamente, para prevenir el sobreparto la parturienta se acostaba de 8 a 10 días, no se sentaba para no forzar la matriz y para que volviera a su lugar, y tomaba a diario remedio de hierbas. La abuela partera le daba remedios de calor, masajes con hierbas en el vientre y las piernas, le fajaba la cintura y le abrigaba la espalda.

Amamanto a mí guagua

Después del parto, intenta comenzar la lactancia lo antes posible. Recuerda que es la mejor manera de alimentar a tu hijo o hija y de entregarle cariño. Mira a tu guagua a los ojos mientras la amamantas.

¿CÓMO AMAMANTAR?

Elige un lugar cómodo para ti y tu guagua. Trata que no haya ruidos fuertes ni corrientes de aire. No te desabrigues la espalda. Utiliza el cojín de lactancia que te entregan en el Programa de Apoyo al Recién Nacido.



1. **Acerca tu guagua al pecho, ella buscará instintivamente el pezón.**
2. **Espera a que tu guagua abra la boca e introduce todo tu pezón y areola en ella.**
3. **Cuando termine, introduce tu dedo meñique entre tu pecho y la boca de tu guagua para sacar el pezón suavemente y sin lastimarte.**

Durante la gestación tus pechos se han ido preparando para la lactancia. El pezón adquiere una forma similar al chupete y puede producir calostro (primera leche) en los últimos meses. Inmediatamente después del parto, el calostro aumenta y, aunque parezca poca cantidad, es la que tu hijo o hija necesita. La leche propiamente tal, comienza a producirse a partir del segundo o tercer día después del nacimiento.

Confía en que las dificultades propias de darle de mamar a tu guagua se irán solucionando con la práctica y la experiencia. Si es necesario, solicita apoyo en el centro de salud, al matrón, matrona o nutricionista.

Si tienes mellizos o gemelos, pídele a la matrona o matrón que te enseñe la mejor forma de amamantarlos.

¿CÓMO SABER SI TU GUAGUA ESTÁ MAMANDO BIEN?

- Se escucha un sonido al tragar.
- Mojará al menos 6 pañales con orina clara al día.
- Sus deposiciones serán amarillas y fluidas.
- Tendrás una producción de leche constante.
- La guagua aumentará de peso de forma adecuada.

Si ves que tu guagua aplasta su nariz contra tu pecho no te preocupes, ya que seguirá respirando.



POSICIONES PARA DAR PECHO



Acostada

Tradicional



Canasto o pelota



Consejos para la lactancia

Para aumentar la cantidad de leche, ingiere más líquidos, toma mate y leche con harina tostada.

Las aguas de hierbas recomendadas en esta etapa son el hinojo, ortiga y apio, que aumentan la cantidad de leche y evitan los gases y cólicos.

Se cree que consumir ají mientras se está amamantando a la guagua, puede enrojarle la piel y provocarle más fácilmente ceciduras en el potito.

También existe la creencia que se puede cortar la leche.

ALIMENTACIÓN DE LA MAMÁ

- Mantén una alimentación completa y variada. Evita las dietas hasta que tu guagua reciba alimentos complementarios además de la leche materna, lo que deberá ocurrir pasados los 6 meses de edad.
- Aumenta el consumo de líquidos. Lo ideal es que bebas 6 a 8 vasos de agua al día. Eso te ayudará a tener más leche, a mejorar tu digestión y eliminar las toxinas de tu cuerpo.
- Consume productos lácteos, frutas y verduras ricas en vitaminas.
- Las bebidas gaseosas no son buenas para la lactancia, sus gases pueden hinchar a la guagua y además tienen demasiada azúcar. En su lugar, es mejor tomar jugos naturales de frutas (manzana y ciruelas cocidas, naranja, etc.)

COMPLICACIONES COMUNES

GRIETAS EN EL PEZÓN: puedes sufrir heridas en los pezones a los días de iniciar

la lactancia. Estas heridas salen sólo una vez y cicatrizan como máximo en una semana. No son impedimento para continuar amamantando a tu hijo o hija.

Qué hacer: preocúpate de que la boca de la guagua esté de frente al pecho, de manera que el pezón y la areola queden dentro de su boca. Intenta diferentes posiciones y no suspendas la lactancia.

CONGESTIÓN MAMARIA: en algunas ocasiones la leche se acumula en los pechos, poniéndolos sensibles, duros, de gran tamaño y produciendo dolor.

Qué hacer: coloca hojas de repollo frías o paños fríos sobre el pecho y masajea para que la leche vuelva a fluir. Tú misma puedes sacarte leche con suaves masajes desde afuera del pecho hacia el pezón, disolviendo con movimientos circulares las zonas más tensas.

MASTITIS: es una infección del tejido mamario que puede producir dolor, congestión, enrojecimiento local, malestar general, fiebre y escalofríos.

Qué hacer: consulta a tu matrona.

Las grietas en los pezones, la congestión mamaria y la mastitis son bastante comunes, de corta duración y no son motivo para suspender la lactancia.

Para prevenir o sanar las grietas del pezón, te recomiendo esparcir gotas de tu leche en los pezones cada vez que termines de dar pecho, dejando secar al aire, así evitas que la piel se reseque. Agüitas de cadillo, matico o maqui, bien hervidas, calman las molestias y ayudan



a cicatrizar; aplícalas en los pezones dejando que sequen al aire. También puedes bruñir el matico, yae, yodo o hinojo y colocar el jugo directo sobre el pezón. Mientras más los utilices, más rápido sanarán las heridas. Debes lavar tus pezones antes de volver a dar pecho.

Antiguamente se trataba la congestión mamaria, colocando en un frasco un poco de la leche y se tiraba a un río para ayudar a que corriera mejor.

Aunque te moleste, es bueno amamantar a tu guagua, para que la leche no se siga estancando. Para tomar, te recomiendo agüita muy suave de ruda o ajeno. También puedes pasar suavemente una peineta por el pecho, desde la parte superior hacia el pezón, para que corra la leche y se alivie la inflamación.

Presentación del bebé



Mi nombre es

.....

EL NACIMIENTO

Nací el día

Hora a las

semanas de gestación

En el Hospital de

Médico

Matrona

Tipo de parto

Quién acompañó a mi mamá durante el parto

.....

CÓMO SOY

Medí Pesé

Grupo sanguíneo

Color de pelo

Color de ojos

Característica especial

.....

Me parezco a

Qué gracias hago

.....



EN LA MATERNIDAD

Días en la maternidad

Quiénes nos visitaron

.....

En qué momento comenzó la lactancia

.....

La experiencia de mi nacimiento fue

.....

.....

.....

Cuidados del bebé

Para el cuidado de tu guagua te recomendamos:

- Limpia diariamente el ombligo de tu bebé con agua de hierba siete venas, dejándolo libre del pañal y limpiando con alcohol cada vez que lo/a mudas. Cuando se desprenda, cuelga la tripita arriba de la estufa para que termine de secar la herida del ombligo. Después guárdalo para que tu hijo/a siempre regrese a su lugar de origen.

- Protege a tu guagua del frío y de las corrientes de aire. Mantenla abrigada, especialmente su espalda, cabeza y pies, pero sin excederte para evitar que transpire y se pueda enfermar. Si le da hipo, puede ser por frío.
- Si tu guagua llora, atiéndela rápidamente y háblale siempre afectuosamente. Si llora es por sueño, hambre, miedo, hinchazón o porque quiere contacto físico con su madre. Atender al llanto de tu hijo/a no es malcriar, por el contrario, es formarlo con amor.
- Para relajar al niño/a puedes darle baños de manzanilla, procura que el agua le cubra bien la espalda. Para que tenga

la piel suave, dale baños con afrecho (se hierve en agua el afrecho dentro de una bolsa de género y se entibia).

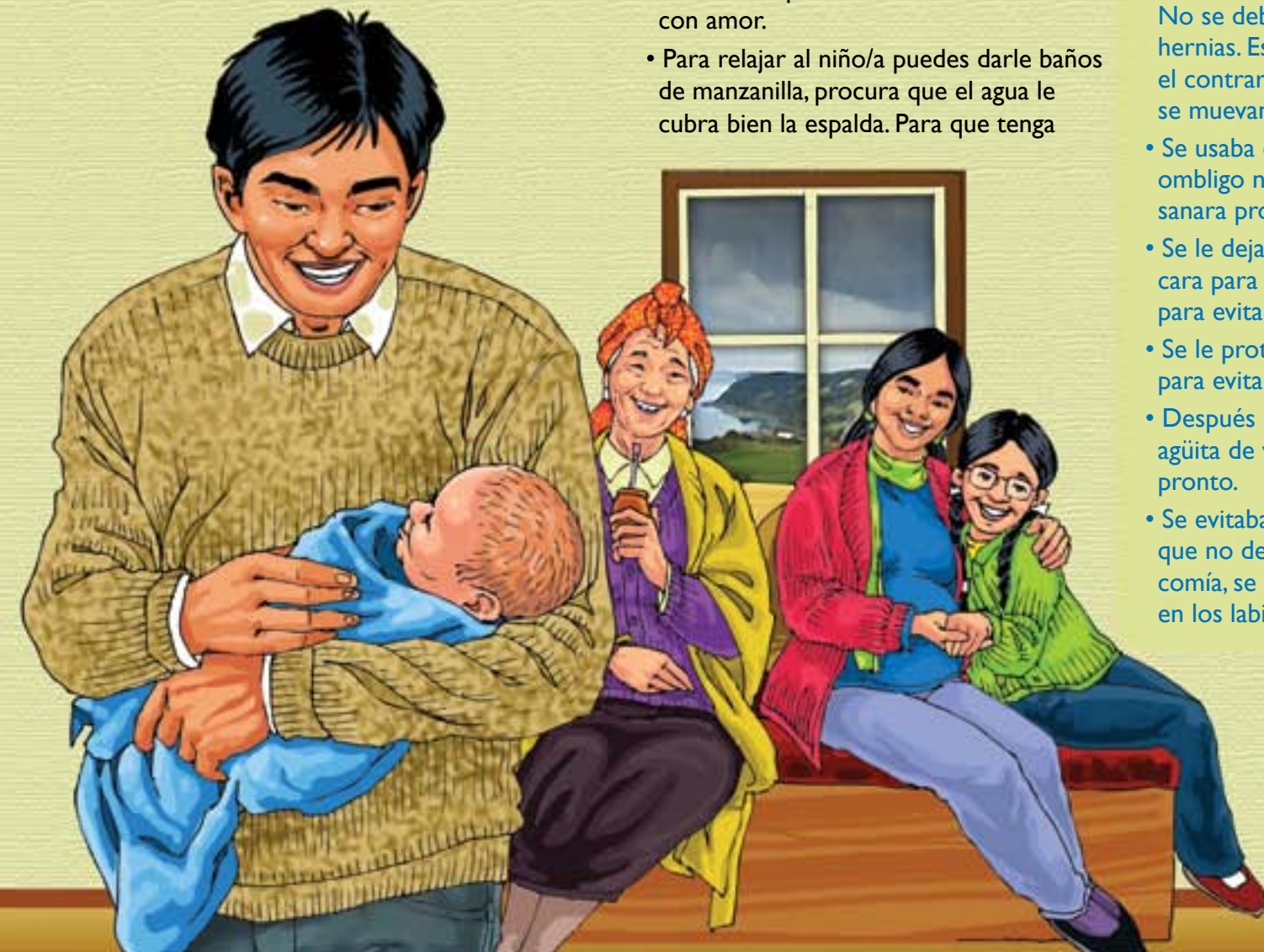
Baña a tu guagua uno o dos días después de la caída del cordón umbilical.

Cuenta la abuela que ANTIGUAMENTE...

- Las guaguas se “enlulaban” y usaban toca para que crecieran firmes y derechitas. No se debían parar para prevenir las hernias. Esta práctica ya no se hace, por el contrario, se estimula que las guaguas se muevan libremente.
- Se usaba ombliguera para que el ombligo no “se subiera” y para que sanara pronto.
- Se le dejaba caer leche materna en su cara para limpiar las “telas” de los ojos y para evitar que se enronchara la piel.
- Se le protegía de la luz al menos 15 días, para evitar dañarle sus ojos.
- Después de los tres meses se le daba agüita de vertiente para que hablara pronto.
- Se evitaba comer delante del bebé, para que no deseara. Si miraba lo que se comía, se le untaba un poco de comida en los labios.

Procura que tu guagua pueda dormir todo lo que necesite. La familia debe respetar sus horas de sueño, las que irán disminuyendo a medida que crezca.

- Se protegía del mal de ojo colocándole una medallita en su ropa interior. Cuando el bebé estaba “aojado”, se decía que se le achicaba un ojito y no paraba de llorar.
- Cuando estaba estreñido, se le podía dar una infusión de ruibarbo, de flor de manzanilla, de apio de mar, de piche o zumo de hierba buena. Si tenía más de seis meses, se le podía dar jugo de naranja natural.
- Cuando le salían los dientes, se le pasaba un pedazo de cochayuyo muy bien lavado.
- Se hablaba de “empacho” cuando la guagua comía cosas dañinas y también si se le daba la leche mal preparada. Para prevenirlo, se vigilaba la sana alimentación del bebé y se le preparaba la leche con agua hervida, colándola, para que no tomara los grumos. Cuando se empachaba se le daba infusión de paico.



Planificación familiar

Alrededor de un mes después del nacimiento de tu hijo o hija, irás recuperando el ritmo de tu vida. Podrás ir retomando la actividad sexual y llegará el tiempo de preocuparte del control de natalidad. Si tienes pareja, es bueno decidir juntos qué método anticonceptivo les acomoda más.

SEXUALIDAD POSTPARTO

Durante el primer mes después del parto, el aparato reproductivo femenino volverá paulatinamente a su estado previo al embarazo. A los 30-40 días la mayoría de las mujeres ha dejado de sangrar y la episiotomía o desgarros vaginales ya han cicatrizado.

La vida sexual se puede restablecer, pero conviene tomar en cuenta posibles cambios que puede experimentar la mamá: cansancio, preocupación, disminución de lubricación vaginal, falta de deseo, entre otros. Lo recomendable es iniciar la vida sexual de manera paulatina y cuando haya terminado el dolor y el sangrado, momento que varía en cada mujer. Recuerda que es posible tener intimidad y placer sin que haya penetración, si crees que ésta te producirá molestias.

Papá

Es importante que seas especialmente comprensivo en esta etapa. Juntos deben cuidar sus momentos de intimidad y evitar que la maternidad y el postparto los alejen. Retomar la vida sexual debe ser un proceso compartido en que haya consentimiento de ambos.



MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS

No más allá de un mes después del parto, consulta con la matrona o médico para que te informe y aconseje qué método anticonceptivo es el más adecuado para ti.

Píldoras anticonceptivas: para esta etapa existen píldoras que no afectan la lactancia. Una vez que se deja de amamantar, el matrn o matrona indicará otras más adecuadas para esa nueva etapa. En ambos casos, las píldoras se toman a diario y en forma continua. Para conservar la efectividad es importante no olvidar tomar ningún comprimido.

Inyecciones: se inyecta una hormona que se va liberando en pequeñas dosis, con una efectividad o duración de tres meses. Existen inyecciones de hormonas que no interfieren con la lactancia y otras que pueden usarse una vez que has dejado de amamantar.

Implante subdérmico: consiste en una varilla del tamaño de un fósforo que se inserta bajo la piel del brazo. Tiene una duración de tres años. Pregunta en tu consultorio acerca de la disponibilidad e indicaciones de este método.

Método de barrera: los preservativos (condones) pueden ser otra alternativa anticonceptiva.

CONOCETU CICLO

Es importante que las mujeres estén familiarizadas con los procesos de su cuerpo. El ciclo menstrual dura 28 días, pero pueden ser un poco más o menos en cada mujer. Para saber cuánto dura tu ciclo, anota la fecha del día de la llegada de tu regla durante al menos cuatro meses y cuenta cuántos días hay entre la llegada de uno y otro periodo. Esa es la duración de tu ciclo menstrual (si no es el mismo número de días cada vez, tienes que sacar un promedio).



Durante el ciclo, hay tres momentos importantes:

- La regla o menstruación
- La ovulación
- El periodo fértil

Si tu ciclo es de 28 días, el día 1 corresponderá al día en que te llega la regla (ej. 6 de septiembre). En la mitad del ciclo, es decir, 14 días después (20 de septiembre), se producirá la ovulación, que es el momento en que tu ovario libera un óvulo para ser fecundado. Tu periodo fértil, es decir, cuando puedes quedar embarazada, se produce 3 días antes de la ovulación y 3 días después de ésta (en nuestro ejemplo, entre el 17 y el 23 de septiembre).



Estimulación del bebé

Para que un niño o niña alcance su máximo nivel de desarrollo en todo ámbito necesita una estimulación adecuada desde el nacimiento. Esto implica alimentarlo, darle afecto y motivarlo a interesarse por su ambiente.

Familia:

Para que el bebé pueda crecer sanamente, necesita AMOR. Es bueno tocarlo con dulzura, cuidado y darle afecto en todo momento: cuando lo muden, al bañarlo o al hacerlo dormir. Esto lo mantendrá contento y le ayudará a su salud social, emocional y física. Se sentirá seguro de sí mismo y protegido por el cariño que recibe. ¡Siempre deben llamarlo por su nombre, esto es muy importante para su identidad!



LA MIRADA

Al nacer, tu hijo/a puede ver. A través de su mirada te comunicará sus deseos y necesidades. Míralo a los ojos con amor, hazlo en todo momento: al amamantarlo, mudarlo, bañarlo o cuando juegues con él o ella.

EL HABLA

Para estimularle el lenguaje desde pequeño, habla, canta y ríe con tu bebé. Al mudarlo nómbrale las partes de su cuerpo, al pasear coméntale el paisaje, cántale al llevarlo a dormir, nárrale

pequeñas historias que hablen sobre su entorno, con distintos tonos de voz y movimientos divertidos.

EL JUEGO

A través del juego la guagua recibe afecto, se estimula su imaginación y lenguaje, y mejora su desarrollo emocional y social. Deja a tu guagua en distintos lugares de la casa, que siempre pueda observarte para que se sienta acompañada, ponle ropa cómoda para que pueda mover sus brazos, manos y piernas libremente.

Cuenta la ABUELA que ANTIGUAMENTE...

Era tradicional que el padre hiciera una cuna mecedora de madera para el primer hijo/a, la que sería usada por todos los hermanitos venideros. La mamá llevaba la cuna donde estaba haciendo las labores de la casa, le ponía un lacito y mientras hilaba o tejía, aprovechaba el movimiento para mecerla, mientras, le cantaba: "Hace tuto guagua, que viene la vaca, con su cacho de oro y su cola de plata".

Además, el cuerito del primer cordero de la temporada se destinaba al bebé, que lo ocupaba cuando ya se podía sentar, para no tomar el frío que viene del suelo.

Cuando ya dejaba los pañales, el mismo cuerito era usado para proteger el colchón, "para que el niño/a no vaya a la pesca", se decía.

Los mayores creaban cuentos, hablándoles de la Pincoya o el Caleuche o inventaban historias sobre las cosas cotidianas.

Si necesitas orientación en temas de desarrollo infantil y crianza, LLAMA GRATUITAMENTE DESDE CUALQUIER TELÉFONO

Atención de
lunes a viernes
de 9:00 a 18:00 hrs.



Masaje de pierna (arriba y abajo)

Masaje de vientre

Masaje de piernas

Masaje de espalda



Volver al trabajo

Una vez terminado el descanso postnatal, la mujer contratada debe volver a su trabajo. Existen tres derechos que es conveniente que conozcas a la hora de retomar tu rutina laboral, los cuales puedes exigir a tu empleador.

DERECHO A SALA CUNA

Las empresas que cuenten con 20 o más trabajadoras deberán mantener salas cunas anexas, pero independientes del local de trabajo, donde las mujeres puedan ir a regalonear y alimentar a sus hijo/as menores de dos años y mientras estén cumpliendo su jornada laboral.

En caso de que el empleador no mantenga una sala cuna, éste debe pagarle directamente los gastos de una sala cuna externa a sus trabajadoras que tengan hijos/as menores de dos años.



DERECHO A PERMISO PARA ALIMENTAR A TU HIJO O HIJA

Todas las madres tienen derecho a disponer de una hora al día para alimentar a sus hijos/as menores de dos años, independientemente si existe o no sala cuna en el lugar de trabajo. Este derecho es irrenunciable.

En caso que la empresa facilite una sala cuna externa y la madre deba desplazarse para ejercer su derecho a alimentar a su hijo/a, el horario se ampliará lo necesario para su viaje de ida y vuelta a la sala cuna, y la empresa deberá costearle los pasajes respectivos.



PERMISO POR ENFERMEDAD GRAVE DE TU HIJO/A

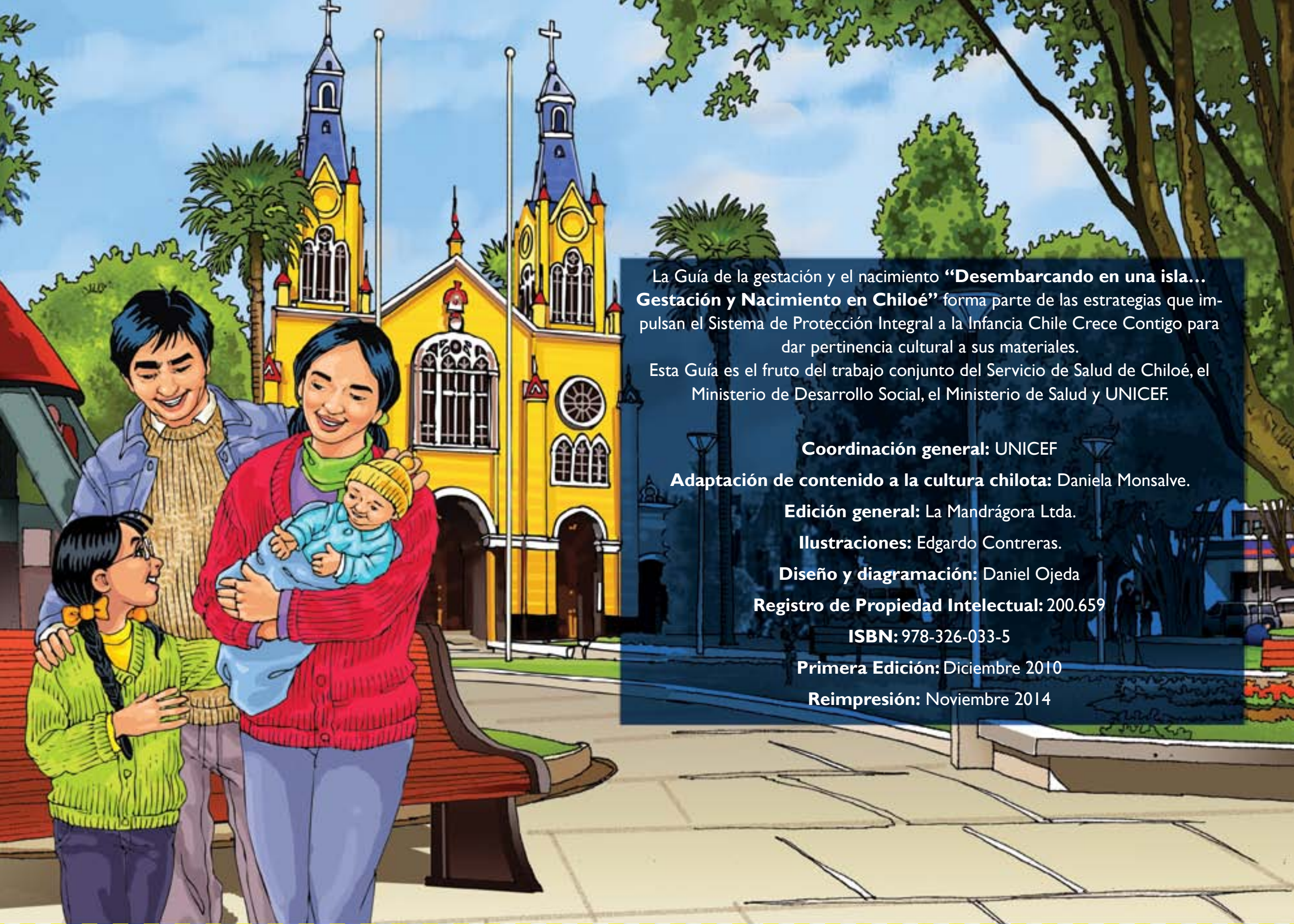
Recuerda que la madre o el padre trabajador (cualquiera de ellos, a elección) tendrá permiso para cuidar de un hijo/a menor de un año que tenga una enfermedad grave por el período que el servicio médico determine pertinente. Es requisito que la enfermedad esté acreditada mediante licencia médica.

Este derecho también rige para niños o niñas menores de un año que se tengan bajo tuición o cuidado personal, por resolución judicial.

Mamá y papá, la ley los protege:

En caso de estimar vulnerado cualquiera de estos derechos, deben acudir pronto a la Inspección del Trabajo más cercana o a la Defensoría Laboral Pública. También pueden consultar a la asistente social de su consultorio y/o de su Municipalidad.





La Guía de la gestación y el nacimiento “**Desembarcando en una isla... Gestación y Nacimiento en Chiloé**” forma parte de las estrategias que impulsan el Sistema de Protección Integral a la Infancia Chile Crece Contigo para dar pertinencia cultural a sus materiales.

Esta Guía es el fruto del trabajo conjunto del Servicio de Salud de Chiloé, el Ministerio de Desarrollo Social, el Ministerio de Salud y UNICEF.

Coordinación general: UNICEF

Adaptación de contenido a la cultura chilota: Daniela Monsalve.

Edición general: La Mandrágora Ltda.

Ilustraciones: Edgardo Contreras.

Diseño y diagramación: Daniel Ojeda

Registro de Propiedad Intelectual: 200.659

ISBN: 978-326-033-5

Primera Edición: Diciembre 2010

Reimpresión: Noviembre 2014



CONTACTOS

Completen los siguientes datos.
Éstos les serán de utilidad en caso de una consulta médica o urgencia durante el embarazo de la mamá.

CENTRO DE SALUD

Dirección:

Teléfono:.....

Horario de atención:.....

Médico:.....

Matrón/a:.....

PERSONALES

(A quién avisar en caso de emergencia)

Familiar:Tel:

Amigo/Vecino:.....Tel: ●

HOSPITAL

Dirección:

Teléfono:.....

SAPU Servicio de Atención Primaria de Urgencia

Dirección:

Teléfono:.....

Horario de atención:..... ●

131

SAMU
(Ambulancias)

133

CARABINEROS





**Chile Crece Contigo es parte del
Sistema de Promoción y Protección Social
que coordina el Ministerio de Desarrollo Social.**

**Una iniciativa del Estado de Chile que
promueve la equidad desde el
comienzo de la vida.**

Desembarcando en una isla... Gestación y Nacimiento en Chiloé

