

DESPUÉS DE DAR A LUZ

Guía sobre el posparto y la vuelta a casa



Índice

La salud de su bebé

En el ala de maternidad	3
En casa	4

Cuidar de su bebé

El ritmo del recién nacido	7
La lactancia	8
La alimentación con biberón	13
Acompañar su desarrollo	14
¿Qué hacer cuando nota que ya no puede más?	16
Los cuidados diarios	18
El sueño	21
La prevención	23

Su salud

Su salud después del parto	25
----------------------------------	----

Sus emociones

El contexto emocional	29
La pareja	31

Trámites y gestiones

Trámites y gestiones	33
La vuelta a la rutina diaria	35

En el ala de maternidad

¡Enhorabuena! Acaba de tener un bebé. Ahora, se inicia una nueva etapa de su vida nueva durante la cual aprenderán a conocerse mutuamente.

Desde el momento del nacimiento y durante su estancia en el ala de maternidad, su bebé pasará distintos controles y supervisiones médicos para comprobar que está en buena salud.

Peso

En los primeros días después de su nacimiento, un recién nacido puede llegar a perder hasta un 10 % de su peso inicial; se trata de un fenómeno normal. En las semanas siguientes, recuperará progresivamente dicha pérdida e irá ganando peso y creciendo. Esta evolución será objeto de una vigilancia periódica.

Primeros controles

En los días posteriores al nacimiento de su bebé, lo examinará un pediatra y se le realizarán diversos exámenes y pruebas.

Prueba del talón (tarjeta de Guthrie)

Esta prueba, realizada en el 4º día de vida del bebé, permite identificar algunas enfermedades raras y graves, a menudo de origen genético. Estas enfermedades no siempre desarrollan síntomas, pero pueden producir daños importantes en órganos principales o un retraso en el desarrollo. No obstante, son enfermedades relativamente fáciles de tratar (mediante medicación o régimen alimentario).

La prueba consiste en tomar unas gotas de sangre del talón de su bebé. Si los resultados de los análisis no concuerdan con los valores normales, la informaremos en un plazo de 15 días y le propondremos un tratamiento concreto. Si abandona el ala de maternidad antes del 4º día, una comadrona realizará dicha prueba a domicilio.

Información adicional:  www.neoscreening.ch/fr

Prueba de hipoacusia

Una buena capacidad auditiva es indispensable para el desarrollo del bebé. Esta prueba consiste en introducir en su oído un pequeño micrófono que emite un sonido. El eco de dicho sonido

se envía a un dispositivo capaz de determinar que el bebé oye bien. La prueba solo dura unos diez minutos y no causa dolor alguno. Se considera que no hay anomalías si la reacción en al menos uno de los dos oídos es correcta.

La ictericia en recién nacidos

La ictericia es una afección muy frecuente y se caracteriza por una tonalidad amarillenta de la piel que se manifiesta en los días posteriores al nacimiento. En la mayoría de los casos, no requiere tratamiento alguno. No obstante, en ciertas ocasiones se indica un tratamiento denominado luminoterapia (lámpara de fototerapia). En esos casos, se supervisan los niveles de bilirrubina (a partir de unas gotas de sangre tomadas del talón) hasta que se normalizan.

Para que el tratamiento (que puede durar unos días) sea eficaz, su bebé debe estar expuesto a la luz el máximo de tiempo posible. Durante dicho periodo, podrá seguir dándole el pecho.

En casa

De vuelta a su domicilio, pida cita al pediatra que haya elegido antes del parto a fin de mantener un seguimiento de la salud y el desarrollo de su bebé.

Colorimetría de las heces

El color de las heces del recién nacido durante su primer mes de vida puede revelar enfermedades hepáticas. Para identificarlas fácilmente, el pediatra le entregará una tarjeta colorimétrica y le explicará cómo utilizarla. Si las heces muestran una tonalidad blanquecina, deberá realizarse un examen rápidamente. Deberá presentar la tarjeta al pediatra en su primera consulta al cabo del primer mes de vida. Si tuviera alguna duda al respecto, póngase en contacto con su pediatra.

Información adicional:  www.basca.ch



INFORMACIÓN

El termómetro timpánico (insertado en el conducto auditivo) no está recomendado para menores de dos años.

Fiebre

Hablamos de fiebre cuando la temperatura del cuerpo es superior a los 38 °C. Es una reacción indicativa de que el organismo está luchando contra alguna infección. Asimismo, se da con frecuencia en enfermedades corrientes como los resfriados. En la mayoría de los casos, desaparece sin necesidad de tratamiento.

Hay varios métodos para tomar la temperatura: por ejemplo, en la axila (bajo el brazo) o en el recto (inserción en el ano), que es el método más fiable para bebés de hasta un año. Los termómetros frontales son poco precisos.

Información adicional:

Folleto «La santé de votre enfant» (La salud de su hijo)

➤ <http://hug.plus/santé-enfant>

➤ www.monenfantestmalade.ch

¿Cuándo se debe consultar al pediatra?

Inmediatamente si:

- ▶ su bebé de menos de tres meses tiene fiebre; consulte rápidamente al pediatra, aunque no le parezca enfermo
- ▶ el estado de su bebé le preocupa
- ▶ su bebé está pálido y no reacciona a los estímulos
- ▶ tose mucho y su respiración es entrecortada
- ▶ presenta sobre la piel puntitos de un rojo violáceo que se extienden con rapidez.
- ▶ parece menos atento o más irritable. Vomita y no come.

El mismo día si la fiebre:

- ▶ dura desde hace tres días
- ▶ aparece varios días después de un resfriado o si empieza a toser
- ▶ va acompañada de dolor: garganta, oídos, vientre o al orinar
- ▶ si su bebé llora mucho y usted está al borde de una crisis nerviosa.

Urgencias pediátricas: ☎ 022 372 45 55

Urgencias vitales: ☎ 144

Vacunaciones

El programa de vacunación suizo recomienda la administración de diferentes vacunas básicas durante la infancia: difteria, tétanos, tosferina, polio, infecciones invasivas por *Haemophilus Influenzae* de tipo B, así como sarampión, rubeola, paperas, hepatitis B, varicela. Hay que sumar a estas la vacuna contra el virus del papiloma humano (VPH) en la adolescencia.

Información adicional:

- www.infovac.ch
- www.bag.admin.ch
- www.hug-ge.ch/sante-jeunes/vaccination-hpv

Entorno vacunado contra la tosferina = bebé protegido

La tosferina es especialmente peligrosa en bebés de menos de seis meses. Provoca tales accesos de tos que algunos bebés no consiguen tomar el pecho ni respirar correctamente. Más de la mitad de estos deben ser hospitalizados para evitar complicaciones graves. Para proteger a su bebé, compruebe si usted está vacunada contra esta enfermedad y también que todo su entorno ha sido vacunado (padres, hermanos mayores, abuelos, amigos cercanos, niñeras).

Folleto:

- <http://hug.plus/vaccin-coqueluche>

El ritmo del recién nacido

Alimentar a su bebé, ya sea con leche materna o maternizada, responde a una necesidad fundamental. Con el pecho o el biberón, compartirá con él momentos únicos. El equipo del ala de maternidad le ayudará a descubrir los comportamientos y el ritmo del bebé. No dude en formularles las preguntas que estime necesarias.

En las primeras 24 horas de vida, los bebés suelen dormir bastante, entre tres y seis horas seguidas. Aproveche estos momentos de sueño para descansar también.

Las primeras tomas

A partir del segundo o tercer día de vida, la mayor parte de los bebés se despiertan a menudo y quieren tomar el pecho con frecuencia. Estas tomas frecuentes reconfortan a su bebé y favorecen la producción de leche en las madres lactantes. Esta fase puede ser agotadora, pero es pasajera. El apoyo del cónyuge o de un allegado siempre ayuda. La frecuencia de las tomas en bebés alimentados con biberón es menor.

Al cabo de cierto tiempo, los bebés desarrollarán su propio ritmo que puede incluir fases de sueño y vigilia irregulares y a menudo imprevisibles. Los intervalos entre tomas serán menores en algunos momentos del día y mayores en otros.



La lactancia

La lactancia a demanda es recomendable para todos los bebés. El ritmo y la frecuencia de las tomas pueden variar de un bebé a otro. Durante los 4 o 5 primeros meses, el bebé duplicará su peso, por lo que deberá alimentarlo en función de sus necesidades. Su producción de leche se irá adaptando al apetito del bebé.

Los primeros días

Durante los primeros días, será mejor mantener al bebé en la habitación de la madre, ya que los periodos de vigilia serán cortos e infrecuentes. Si no reclama ninguna toma, apóyelo contra su pecho. Su olor corporal le servirá de estímulo. Asimismo, podrá extraer manualmente el calostro (líquido que precede la subida de la leche). Al menos en los primeros momentos, dele el pecho cuando comience a despertarse y antes de que empiece a llorar.

Mientras se acostumbra a las mamar, el bebé necesita tomas frecuentes, incluso de noche. Durante esta etapa, no hay que respetar ningún intervalo fijo entre tomas. Una toma puede durar entre 10 y 45 minutos. Tenga en cuenta que la duración y la frecuencia de las tomas durante el día puede variar de un bebé a otro. Déjelo apoyado contra su pecho mientras esté mamando de forma eficaz. Sabrá que ha dejado de mamar cuando los movimientos de succión sean débiles o inexistentes.



+ INFORMACIÓN

Consejos para las tomas nocturnas (pecho o biberón):

- ▶ instale al bebé en su habitación.
- ▶ dele el pecho o el biberón en posición tumbada.
- ▶ evite encender la luz y no le cambie los pañales salvo en caso de necesidad.
- ▶ intente seguir el ritmo de su bebé descansando durante el día.

La noche

Los ciclos de sueño del recién nacido son anárquicos y tardan unos meses en adquirir cierta regularidad. Además, su estómago es pequeño y la leche materna es fácil de digerir. Durante los primeros meses, su bebé se despertará durante la noche para mamar porque tiene hambre.

El agarre del bebé al pecho

El agarre del bebé al pecho requiere algo de práctica. Poco a poco, aprenderá a interpretar los signos de vigilia y hambre del bebé, así como a encontrar las posiciones más cómodas para darle el pecho. Podrá obtener información más detallada en internet sobre el desarrollo de la toma, los criterios para una succión eficaz del seno y una lactancia óptima, extracción manual de la leche y como aplicar masajes en senos y areolas:

➔ www.hug-ge.ch/obstetrique/allaitement-maternel

Nuestros asesores de lactancia están a su disposición para ofrecerle tranquilidad y asesoramiento.

Consulta sobre lactancia materna

📞 022 372 44 00

Consejos para una lactancia feliz

- ▶ No siga horarios fijos, atienda a las necesidades de su bebé.
- ▶ No limite la frecuencia ni la duración de las tomas; deje que su bebé le guíe.
- ▶ Esté atento a los signos de vigilia.
- ▶ Evite el chupete hasta que el bebé aprenda a mamar con normalidad.
- ▶ Alimente a su bebé exclusivamente con el pecho, sin complemento de leche maternizada en biberón.
- ▶ Comparta su experiencia con personas que hayan vivido la lactancia de forma positiva.
- ▶ Acérquese a las redes de apoyo sobre lactancia materna.
- ▶ Escuche detenidamente sus experiencias, use su sentido común y confíe en sus criterios.

Crisis de crecimiento

Aparecen aproximadamente cada tres semanas y duran entre 2 y 3 días. Durante estos periodos, su bebé tomará el pecho más que de costumbre. Sus pechos producirán naturalmente más leche para compensar esta mayor demanda.

Las heces y la leche materna

A menudo, después del primer mes, las heces de los bebés lactantes son menos frecuentes que las de los bebés alimentados con biberón. Incluso puede ocurrir que no tenga deposiciones en absoluto durante varios días. Se trata de un fenómeno normal que se debe a la composición de la leche materna, que el bebé puede absorber totalmente. Si mama bien, sigue ganando peso, tiene gases, orina unas 5 o 6 veces al día y su comportamiento es el habitual, no tiene de qué preocuparse.

La regurgitación

Muchos bebés vomitan algo de leche después de la toma. La regurgitación puede ser abundante, pero, generalmente, suele ser pasajera y no supone nada grave. Para limitar este fenómeno, deje al niño en posición vertical durante unos minutos después de amamantarlo (o de tomar el biberón) y procure que el pañal no le apriete en exceso. Si no gana suficiente peso, tiene menos apetito, duerme mal y se despierta bruscamente llorando, consulte a su pediatra.

Dificultades de la lactancia

Es frecuente tener ciertas molestias cuando se empieza a dar el pecho: pezones sensibles, dolores, grietas, inflamación. El equipo de comadronas está a su disposición para ayudarla en este proceso.



CONVIENE SABER

El folleto «Allaiter pour bien démarrer dans la vie» (Amamantar para empezar la vida con buen pie), se le entregará al abandonar el ala de maternidad.

Indicios de que todo va bien

- ▶ El bebé se despierta espontáneamente y con frecuencia para tomar el pecho.
- ▶ Mama de forma eficaz entre 8 y 12 veces al día durante sus primeros días de vida. Deglute con frecuencia y de forma regular.
- ▶ Cuando termina de mamar, está tranquilo y relajado.
- ▶ Al cumplir los 5 días, al menos hace tres deposiciones (amarillas y granulosas) y orina unas 5 o 6 veces al día.
- ▶ Va ganando peso gradualmente y recupera el peso que tenía al nacer al cabo de 10 o 15 días.

Indicios a los que debe prestar atención

- ▶ Las tomas son escasas (menos de 5 o 6 al día) en los primeros días de lactancia.
- ▶ La deglución es escasa. Lloro sin parar.
- ▶ Sus deposiciones son escasas durante el primer mes. Orina poco (menos de 4 veces al día).
- ▶ Su bebé no gana peso.
- ▶ Su bebé duerme constantemente o duerme mal.

En estos casos, consulte a su pediatra.

Está enferma

¿Tiene fiebre, resfriado padece gripe o gastroenteritis? Podrá continuar amamantando a su bebé. Consulte a su médico y no tome ningún medicamento que no le haya recetado el médico o el farmacéutico. Las enfermedades corrientes, un tratamiento o una intervención médica no deberían suponer una interrupción de la lactancia. Debe analizar cada situación junto con una persona experta en lactancia (comadrona, ginecólogo, pediatra o asesora en lactancia).

Su bebé está enfermo

Aunque su bebé esté enfermo, darle el pecho es particularmente aconsejable debido a los anticuerpos que contiene la leche materna. Si su bebé está hospitalizado, las asesoras en lactancia del servicio de pediatría general le proporcionarán toda la información necesaria para que siga amamantándolo.

Lactancia y actividad laboral

Si concluye su permiso por maternidad, tiene dos soluciones. Si desea seguir dando el pecho a su bebé, póngase en contacto con la comadrona o una asesora en lactancia tres semanas antes de su reincorporación al trabajo. Infórmese en su empresa acerca de las medidas existentes para favorecer la lactancia materna. Tenga en cuenta que, además, existe una ley federal que ampara a las madres trabajadoras que amamantan a sus bebés. Asimismo, podrá optar por poner fin a la lactancia. Su comadrona le informará sobre la transición a la leche maternizada.

Información adicional:

Secretaría de Estado para la Economía (SECO)

➤ www.seco.admin.ch/seco/fr/home.html

Promoción de la lactancia materna en Suiza

➤ www.allaiter.ch

¿Cómo conservar la leche materna en casa?

➤ <http://hug.plus/conservation-lait>



CONVIENE SABER

La Organización Mundial de la Salud recomienda la lactancia materna exclusiva hasta la edad de seis meses. A partir de ese momento, debe completarse con una alimentación diversificada. Es posible que, por razones profesionales o personales, ponga fin a la lactancia materna antes de los 6 meses. Se recomienda un destete progresivo para evitar dolor en los pechos y a fin de que el bebé se acostumbre al biberón.

La alimentación con biberón

Por razones personales o médicas, ha decidido no dar amamantar a su bebé o interrumpir la lactancia. A falta de estimulación, sube menos leche. No obstante, si la leche no deja de fluir espontáneamente o si le duelen los pechos, discútalos con el equipo del ala de maternidad o con su comadrona. Tenga además en cuenta que su comadrona estará a su disposición para cualquier pregunta relacionada con la alimentación con biberón.

Elección de leche maternizada

Encontrará en los comercios diferentes tipos de leche maternizada para bebés. Se elaboran a partir de leche de vaca y están adaptados a las necesidades y la edad de su bebé. Si fuera necesario, solicite consejo a su pediatra.

El ritmo de las tomas

El ritmo de un bebé alimentado con biberón es diferente normalmente del de un bebé alimentado con leche materna. Como media, tendrá de 6 a 8 tomas al día y el intervalo entre biberones será como mínimo de 2 horas. Antes de abandonar el ala de maternidad, el equipo sanitario le informará sobre la cantidad de leche que debe tomar su bebé, cómo preparar los biberones, conservarlos y esterilizarlos.

Información adicional:

«Guide de préparation de biberons de lait en poudre» (Guía sobre cómo preparar biberones con leche en polvo)

➔ www.hug-ge.ch/neonatologie/preparation-biberon



Acompañar su desarrollo

Los primeros meses, su bebé vive al ritmo de sus necesidades fisiológicas, que son el hambre y el sueño. Sus sentidos se despiertan progresivamente y su capacidad motriz, cognitiva y social empieza a desarrollarse. A medida que pasan los meses, se va interesando por el mundo que lo rodea e intenta explorarlo.

El tacto

El tacto es una de las primeras experiencias sensoriales del recién nacido. Las manipulaciones reiteradas y delicadas le ayudan a descubrir su cuerpo, los objetos que le rodean y, de una manera más general, su propio entorno.

El olfato

El olfato es la base del vínculo entre madre y bebé. Este se apacigua al reconocer su olor. Tómelo con frecuencia en brazos para reforzar dichos vínculos. Piense en dejar en la cuna alguna prenda que conserve su olor. Esta referencia olfativa tranquilizará a su bebé cuando no esté presente.

La vista

Al principio, el bebé no distingue los colores. Es capaz de enfocar con nitidez a unos 20 cm de distancia, suficiente como para reconocer su rostro. La estimulación visual es determinante en los primeros meses: los objetos de colores, las formas contrastadas, estimulan su retina y favorecen las conexiones neuronales.

El gusto

Poco después de nacer, el bebé puede percibir los sabores ácidos, dulces, salados y amargos. Antes de pasar a una alimentación sólida, los lactantes se familiarizan con diferentes sabores a través de la leche materna.



INFORMACIÓN

Cada bebé es único. En función de sus observaciones, aprenderá a conocerlo y adquirirá poco a poco los hábitos adecuados para su cuidado diario.

Las interacciones

Su bebé se nutre de las interacciones con su entorno. Son indispensables para su desarrollo. El juego es para él una forma de experimentar el mundo, al igual que la música y los libros. Un entorno seguro, cálido y estimulante favorece su desarrollo cognitivo y motor. Su mirada benévola y entusiasta le animará.

El cuerpo

Para que su hijo sea consciente de su cuerpo y de su entorno, varíe las posición a lo largo del día: unas veces boca arriba y otras boca abajo, por ejemplo, cuando le cambie, después del baño o en los ratos de juego. Colóquelo con sus brazos hacia adelante para que aprenda a levantar la cabeza. Dele tiempo para que se familiarice con cada una de estas posiciones y siempre bajo la vigilancia de un adulto. Colóquelo también de lado para que aprenda a distinguir su izquierda y derecha.

Llame su atención con la voz, las manos, un objeto, para que la mire y aprenda a girar la cabeza hacia a ambos lados. Hable con su bebé y juegue con él para ayudarlo a disfrutar con los cambios de posición. Tómelo en sus brazos con frecuencia en posición dorsal, para favorecer el contacto y el vínculo.



¿Qué hacer cuando nota que ya no puede más?

Su bebé necesita cuidados y atención constantes. Necesita de usted para comer, para su bienestar, para sentirse protegido y seguro. Por consiguiente, puede sentirse agotada por el embarazo y el parto. Además, los primeros meses pueden ser difíciles por la falta de sueño y los llantos. Todas las madres viven momentos de enorme agotamiento y desánimo.

Evite estar sola

El nacimiento de un hijo es a veces complejo, sobre todo cuando reactiva un pasado doloroso o empeora las dificultades actuales. Puede caerse rápidamente el en exceso, incluso sin buscarlo.

Si se siente mal o está agotada por la situación, evite quedarse sola. En cualquier caso, no olvide que su hijo tiene necesidades fundamentales (afecto, comida, cuidados ordinarios). Tiene derecho a su cariño bajo cualquier circunstancia.

El llanto

El llanto es una forma de expresión y comunicación de su bebé. Es su forma de llamar la atención. Un bebé sano puede llorar entre 2 y 3 horas al día, a menudo al final del día o durante la noche. Poco a poco, aprenderá a diferenciar el llanto provocado por el hambre del que expresa incomodidad o dolor.

Durante los primeros meses, un bebé no llora por capricho. A veces no se calma con nada, pero no se preocupe. Puede tumbarlo de espaldas en la cuna, dejarlo en la penumbra y pasar a verlo cada 10 o 15 minutos hasta que se tranquilice.

¿Por qué llora su bebé?

- ▶ Tiene hambre.
- ▶ Está cansado.
- ▶ Tiene calor o frío.
- ▶ Necesita que le cambien el pañal.
- ▶ Le molesta el ruido o la luz.
- ▶ Está mal colocado o incómodo.
- ▶ Necesita liberar la tensión acumulada durante el día antes de dormirse.
- ▶ Necesita sentirse seguro, tranquilo, estar en contacto con su entorno.
- ▶ También puede llorar sin motivo alguno.

¿Cómo calmarlo?

- ▶ Compruebe si tiene hambre, frío o si hay que cambiarle el pañal.
- ▶ Tómelo en brazos para calmarlo, acúnelo, sáquelo a pasear.
- ▶ Háblele con suavidad, canturreando.
- ▶ Dele un baño para que se relaje.
- ▶ Dele un masaje, sobre todo en el vientre si tiene gases.
- ▶ Dele el chupete, si lo tiene: la succión puede calmarlo.



ATENCIÓN

¿El llanto de su bebé le parece excesivo o diferente de su llanto habitual? Llévelo al pediatra o al hospital.

¿No puede soportar el llanto de su bebé?

- ▶ No lo sacuda, ya que un movimiento brusco de la cabeza de delante hacia atrás puede provocarle lesiones cerebrales graves o incluso mortales.
- ▶ No le grite.
- ▶ Instálelo en la cuna para que esté cómodo, salga de la habitación.
- ▶ Llame a una persona de confianza (familia, vecinos) para que le ayuden.

¡No sacuda bruscamente a su bebé!

A veces su bebé llorará sin que logre saber por qué. Le ha dado de comer, le ha cambiado el pañal, le hecho mimos, lo ha acunado, pero nada parece surtir efecto. Hay que saber que algunos bebés lloran mucho de forma constante.

Incluso los padres más tranquilos pueden alcanzar el límite y perder la paciencia. A menudo aparece la ira en un contexto de agotamiento y de exasperación. A veces, los padres, de forma involuntaria, sacuden al niño para intentar calmarlo. Tenga cuidado, ya que es una acción peligrosa. Bajo el efecto de las sacudidas, la cabeza se agita bruscamente y puede causar lesiones cerebrales importantes o incluso mortales. Nunca sacuda a su bebé, ni siquiera jugando, no lo lance en el aire ni simule un avión, ya que los peligros son los mismos.

Cuidarse es una forma de protegerlo

Su bebé percibe su ansiedad, su irritación y la tensión presente en el ambiente. Si está agotada, sea sensata: acueste al bebé de espaldas en la cuna de modo que esté seguro y abandone la habitación unos instantes después de haber cerrado la puerta. Otra solución: solicite a su cónyuge que se ocupe del bebé. Si este no está presente y existe la posibilidad, ponga al bebé a cargo de una persona de confianza (familiar, amigo) para poder descansar un poco. Si la situación se reproduce, no se avergüence de solicitar ayuda a un profesional.

Los cuidados diarios

La higiene y los cuidados son importantes para la salud y el bienestar de su bebé. Lávese bien las manos antes y después de atender a su bebé o de cambiarlo.

La cara y los ojos

Lávele la cara con agua clara, pero sin jabón. Para limpiar los ojos, utilice una gasa estéril y suero fisiológico. Empiece por el lado más limpio. Utilice una gasa limpia para cada ojo. Si tiene demasiadas legañas, muéstreselo a una comadrona, enfermera o al pediatra.

Las orejas

Nunca utilice bastoncillos de algodón, ya que podría causarle daños. Limpie el pabellón auricular y la zona detrás de la oreja con bolitas de guata de algodón. Séquele bien las orejas después del baño.

La nariz

Su bebé respira sobre todo por la nariz, manténgala siempre limpia. Para ello, utilice unas gotitas de suero fisiológico en cada orificio nasal o una bolita de guata de algodón húmedo. Se desaconseja utilizar un aspirador nasal, ya que puede causar irritación.

La zona del pañal

Al cambiar el pañal, límpirole los órganos genitales, el pliegue entre las nalgas y las ingles con agua o con un gel limpiador que no contenga jabón. Las toallitas secas son mejores que las húmedas, ya que estas contienen alcohol y pueden causar irritación. A veces resultará más eficaz limpiar con agua tibia las partes más sucias. Asegúrese de secar bien el bebé antes de ponerle el pañal.

- ▶ Si es una niña, lave la región de la vulva de arriba hacia abajo (del pubis al recto) y no utilice dos veces la misma toallita.
- ▶ Si es un niño, lave el pene sin retirar la piel del prepucio, pues en los bebés todavía está pegada al glande.



CONVIENE SABER

Pueden aparecer placas rojas (eritema) en las nalgas que se extienden poco a poco bajo el pañal. Las causan la orina o las heces que irritan la piel. Estas placas no son graves y pueden desaparecer rápidamente.



INFORMACIÓN

Antes de meter al bebé en el agua, verifique con un termómetro o con el codo que la temperatura del agua es de 37 °C. No lo deje nunca desatendido en el baño.

¿Qué puede hacer si su bebé tiene las nalgas enrojecidas?

- ▶ Controle el pañal cada hora y cámbielo en cuanto esté mojado.
- ▶ Limpie las nalgas con agua tibia, sin jabón.
- ▶ Deje que la piel del bebé se seque al aire.
- ▶ Una vez que la piel esté totalmente seca, aplique una capa gruesa de pomada cicatrizante a base de cinc.

Importante

Consulte a su pediatra si:

- ▶ el eritema persiste a pesar del tratamiento
- ▶ aparecen costras o ampollas
- ▶ el eritema se propaga más allá de la zona del pañal.

El cordón umbilical

Limpie el cordón umbilical dos veces al día con gasas estériles o bastoncillos de algodón impregnados en desinfectante para que esté siempre limpio y seco. No es un procedimiento doloroso para su bebé. Mantenga una distancia entre el cordón y la parte superior del pañal, para que se seque rápidamente. Se caerá por sí solo, generalmente antes de que cumpla el mes. Si está enrojecido, hinchado, supura o su olor es anormal, cométeselo a su pediatra.

Las uñas

No se aconseja cortar las uñas del bebé antes de que cumpla el mes. Más adelante podrá utilizar un cortaúñas especial para bebés (de punta redondeada) y hacerlo solamente cuando esté tranquilo.

El baño

El baño contribuye al bienestar de su bebé y a mantener su higiene corporal. También es un momento de relax, de comunicación enriquecedora, de juego y de estimulación sensorial. Elija el momento más adecuado, cuando el bebé esté tranquilo y receptivo y usted disponga de tiempo suficiente. No es necesario bañarlo todos los días, cada dos o tres días será suficiente. Antes de los 18 meses no se aconseja el uso de jabón. Es preferible un gel limpiador sin jabón ni perfumes.

El sueño

El sueño es elemento esencial de la vida del bebé. Cada recién nacido tiene su propio ritmo y necesidades específicas. Es por lo tanto importante respetarlos para favorecer su crecimiento y desarrollo correcto.

Aprenda a reconocer sus necesidades

Al nacer, un bebé no sabe distinguir entre el día y la noche. Duerme cuando lo necesita y se despierta cuando tiene hambre. Alterna periodos de sueño que pueden variar de dos a cuatro horas o incluso más y pasa por diferentes fases (somnolencia, sueño tranquilo, agitado...). Es posible que el bebé haga muecas, sonría o llore durante el sueño, pero no hay que despertarlo por ello. Aunque sus horarios no coincidan con los suyos, deberá intentar adaptarse, al menos al principio. Poco a poco, empezará a diferenciar el día y la noche. Puede ayudarlo implementando a partir del cuarto mes una rutina a la hora de acostarlo. Debe enseñarle a dormirse solo a fin de que pueda hacerlo en su ausencia.

Si se presentan trastornos de sueño, no le administre medicamentos, coméntelo con el pediatra.



La necesidad de dormir

Durante su primera semana de vida, el bebé dormirá unas 20 horas al día.

Después, hasta los 3 meses: entre 16 y 19 h/día

De los 4 a 5 meses: entre 16 y 17 h/día

De los 6 a 8 meses: entre 15 y 16 h/día

De los 9 a 12 meses: entre 14 y 15 h/día.

No olvide que las necesidades y los ritmos son diferentes para cada bebé. Algunos duermen poco y otros mucho.

El colecho

El colecho, que consiste en compartir la cama con el bebé, es una práctica peligrosa debido a que aumenta el riesgo de muerte súbita del recién nacido (pág. 23). Expone al bebé a un exceso de calor, al aire espirado por sus padres, al riesgo de obstruirle las vías respiratorias con la manta o el edredón, podría sufrir asfixia si cualquiera de sus padres se da la vuelta en la cama o caerse del lecho. Por esta razón, la Asociación Suiza de Pediatras aconseja a los padres evitar dicha práctica.

Las cunas adosadas

Lo más seguro para un bebé es dormir en su propia cuna, de ser posible, en la habitación de los padres durante sus primeros meses de vida. Las cunas adosadas a la cama de los padres son una alternativa razonable.

La prevención

Muerte súbita del recién nacido

La muerte súbita del recién nacido es el fallecimiento repentino e inesperado de un bebé de menos de un año y que tiene lugar mientras duerme. Hasta la fecha, se desconocen las causas reales que la provocan. Sin embargo, las siguientes recomendaciones contribuyen a reducir considerablemente este riesgo:

- ▶ Ponga al bebé a dormir tumbado de espaldas en su cuna, en un saquito para dormir, sobre un colchón firme, sin mantas ni edredón, ni almohada ni muñecos de peluche.
- ▶ Si cuenta con un protector de cuna, ajústelo correctamente al contorno de esta. Átelo a la barandilla y páselo por debajo del colchón. De ser posible, ponga la cuna en su dormitorio.
- ▶ Ventile la habitación todos los días. La temperatura de la habitación debe estar entre los 18 y 20 °C.
- ▶ Si hace mucho calor, no vista a su bebé con demasiada ropa.
- ▶ La lactancia materna disminuye el riesgo de muerte súbita del recién nacido.
- ▶ Evite los humos de tabaco, etc. en los lugares donde suele estar el bebé.

Síndrome de cabeza plana (plagiocefalia postural)

El cráneo del bebé es todavía blando y puede aplanarse si está siempre tumbado de espaldas. La plagiocefalia postural o «síndrome de cabeza plana» es una deformación antiestética de la cabeza, pero que no tiene consecuencias para el desarrollo del cerebro.

Para evitarla, posicione con cuidado la cabeza del bebé unas veces sobre el lado derecho y otras sobre el izquierdo cuando lo acueste. Como los músculos de su cuello aún no son lo suficientemente fuertes, tenderá a colocar la cabeza siempre del mismo lado. De vez en cuando, cambie la orientación de la cama para incitarle a mirar hacia el otro lado. Cuando esté despierto, varíe su posición: colóquelo de lado o boca abajo durante espacios breves, pero siempre bajo vigilancia.

Información adicional:

Folleto: «Prévenir la «tête plate» chez le nourrisson» (Cómo evitar el síndrome de cabeza plana en el recién nacido)

➤ <http://hug.plus/tete-plate>

+ INFORMACIÓN

Para proteger la cabeza de su bebé, utilice la hamaca (o tumbona) con moderación. Después de un viaje en coche, sáquelo de la silla. No debe pasar en ella más de dos horas al día. Es preferible usar el cochecito, fular o mochila portabebés cuando salga de paseo. En posición vertical aprenderá poco a poco a mantener la cabeza erguida.

La seguridad en el coche

Para que su bebé viaje en coche de manera segura, asegúrese de observar las recomendaciones siguientes:

- ▶ Tanto el bebé como la silla deberán estar siempre correctamente sujetos, incluso durante trayectos cortos.
- ▶ No debe transportar nunca al bebé sobre el regazo. Nunca tome al bebé en brazos para darle de mamar o el biberón con el coche en marcha.
- ▶ Adquiera un asiento infantil para auto adecuado a la edad y peso del bebé.
- ▶ Deberá instalar el asiento infantil conforme a las instrucciones del fabricante y colocarlo en el asiento trasero del vehículo.
- ▶ Antes de cada uso, deberá comprobar que está correctamente sujeto en su sitio.
- ▶ Asegúrese de sujetar bien el bebé a su asiento: el cinturón no debe quedar retorcido ni demasiado suelto; de lo contrario, no será eficaz. Quítele el abrigo o la chaquetita para que el cinturón quede mejor ajustado.
- ▶ Nunca deje a su bebé solo en el coche.
- ▶ Proteja al bebé del sol con un quitasol o una toalla trabada en el canto de la puerta.
- ▶ No deje en el asiento trasero objetos sueltos que pudieran salir despedidos en caso de frenada brusca o colisión.
- ▶ En trayectos largos, haga una pausa cada dos horas y aproveche para sacar al bebé del asiento unos instantes.

+ CONVIENE SABER

Si desea obtener información complementaria al respecto, visite los siguientes sitios web:

➤ www.bpa.ch

➤ www.tcs.ch

➤ www.pipades.ch

Su salud tras el parto

Las primeras horas

Después del parto, permanecerá en el paritorio unas dos horas para que puedan vigilarla mejor. La comadrona realizará los controles necesarios para comprobar que el útero se ha contraído y prevenir el riesgo de hemorragia. En caso de desgarro del perineo o de episiotomía, la sutura se hará directamente después del parto.

Durante este tiempo, su bebé estará con usted para que aprenda inmediatamente a agarrarse al pecho y recibir los primeros cuidados. Luego la trasladarán a planta junto con su bebé.

Estancia en planta

Normalmente será de 2 a 3 días tras un parto vaginal y de 4 a 5 días tras una cesárea. Dependerá de su estado de salud y del de su bebé. Tras un parto sin complicaciones, es posible que pueda regresar antes a su domicilio en las 48 horas siguientes al parto.

En caso de parto ambulatorio sin complicaciones, podrá volver a casa unas horas después del parto y contar con la ayuda y el apoyo de una comadrona a domicilio.

El posparto

Tras el parto, su útero se contrae de nuevo para vaciarse y recuperar progresivamente su tamaño original. Estas contracciones, que pueden llegar a ser bastante dolorosas (especialmente durante la lactancia), desaparecerán en principio al cabo de unos días.

A veces, después del parto, pueden aparecer sangrados vaginales conocidos como loquios. Durante los dos primeros días suelen ser más abundantes y de color rojo vivo, con algunos coágulos. Luego disminuyen y empiezan a ser más rosáceos hasta finalmente adquirir un tono parduzco. Pueden durar hasta tres semanas. Durante este período, es mejor no usar tampones, sino compresas a fin de evitar posibles riesgos de infección y optar por ducharse en lugar de bañarse.

Los dolores

Tras un parto vaginal, todas las estructuras (incluido el cóccix) se expanden tras el paso del bebé. No es un problema grave. Sin embargo, pueden darse dolores, a veces persistentes. Podrá necesitar adaptadores para sentarse (por ejemplo, un cojín en forma de aro) o realizar sesiones de fisioterapia prescritas por su médico.

Medicamentos analgésicos (paracetamol o antiinflamatorios) compatibles con la lactancia pueden mejorar su situación.

Tras un desgarro perineal o una episiotomía

Durante los primeros días tras el parto, en caso de desgarro perineal o de episiotomía, puede sentir molestias o dolores (al orinar o al permanecer sentada, por ejemplo). Indíquesele a la comadrona.

Son útiles los tratamientos locales, como baños de asiento con manzanilla y usar un adaptador para el asiento (un cojín de aro). Podrán prescribirle analgésicos compatibles con la lactancia para aliviarle el dolor.

Los puntos de sutura se reabsorberán con el tiempo y, en principio, no será necesario retirarlos. Durante el reconocimiento posparto, el ginecólogo o la comadrona comprobarán que la herida cicatriza correctamente.

Si al volver a su domicilio presenta los síntomas siguientes:

- ▶ fuertes dolores en el vientre
- ▶ fiebre
- ▶ pérdidas de sangre repentinas y/o anormalmente abundantes
- ▶ aparición de coágulos

... consulte a su ginecólogo o a la comadrona.



INFORMACIÓN

Antes de tomar cualquier medicamento, consulte a la comadrona, a su médico de cabecera y/o al farmacéutico para saber si es compatible con la lactancia.

Tras una cesárea

Si da a luz mediante cesárea, tras el parto la trasladarán a una sala de recuperación para vigilarla de cerca. El bebé la acompañará para que pueda amamantarlo y estar cerca de usted (salvo que su estado de salud requiera una vigilancia especial en neonatología). Si todo transcurre con normalidad, la trasladarán a planta al cabo de unas horas junto con su bebé.

Podrá comer y beber en las horas siguientes a la cesárea y levantarse transcurridas entre 12 y 24 horas. La comadrona la asistirá la primera vez que se levante.

El proceso de cicatrización en los días siguientes será rápido. La comadrona comprobará regularmente el estado de la cicatriz y le retirarán las grapas o los puntos al cabo de 5 o 7 días. Podrán prescribirle medicamentos analgésicos contra el dolor.

Cuando vuelva a casa, retome sus actividades cotidianas a su propio ritmo, evitando levantar cargas pesadas. Se desaconseja hacer ejercicios que movilicen la musculatura abdominal durante el primer mes.

Si la cicatriz se inflama, se enrojece, está más caliente de lo normal o supura, consulte rápidamente a su médico.

El tránsito intestinal

Podrá tardar unos días en recuperar un tránsito intestinal normal. Tras un parto vaginal, algunas mujeres tienen miedo a empujar y retienen sus deposiciones. Esta situación puede provocar estreñimiento.

En cualquier caso, coma de forma equilibrada alimentos ricos en fibra. En caso de necesidad, podrán prescribirle un jarabe de higo o un tratamiento laxante.

+ INFORMACIÓN

Se recomienda una revisión ginecológica en las 4 y 5 semanas después del parto: pida cita al ginecólogo o a la comadrona que haya seguido su embarazo.

La vuelta de la regla

La regla suele volver entre seis y ocho semanas después del parto, o incluso más tarde si está dando el pecho. Estas primeras reglas suelen ser más abundantes y persistentes de lo habitual. Más tarde, los ciclos se vuelven más regulares. La fertilidad se recupera antes de que vuelva la regla. Si no desea volver a quedar inmediatamente embarazada, podrá recurrir a métodos anticonceptivos. Discútalos con el ginecólogo y la comadrona antes de abandonar el ala de maternidad.

El perineo

Durante el embarazo y el parto (vaginal y por cesárea) el perineo se ve sometido a grandes esfuerzos. A medio plazo, podrá tener pérdidas involuntarias de orina, heces o gases, cuando estornuda, tose o hace un esfuerzo. Si el problema persiste seis semanas después del parto, informe de ello al ginecólogo o a la comadrona. Existen consultas especializadas en pelviperineología, como la presente en el ala de maternidad. Podrán proponerle un tratamiento de recuperación del perineo asistido por una comadrona o un fisioterapeuta especializado.

Folleto (disponibles únicamente en francés):

«Cómo cuidar el perineo»

«Incontinencia urinaria femenina»

«Cursos de gimnasia abdominopélvica»

Internet:

➤ <http://hug.plus/soins-perinee>

➤ www.hug-ge.ch/perinee-0

+ INFORMACIÓN

Para limitar las molestias derivadas del embarazo y el parto (pérdidas de orina, gases, heces) la comadrona la aconsejará que asista a sesiones de información durante su estancia en maternidad. ☎ 022 372 41 97

El contexto emocional

Una nueva vida

El embarazo y el parto son periodos de cambio y reajustes físicos, psicológicos y emocionales. Como muchas otras madres jóvenes, podrá sentirse cansada, estresada o incluso deprimida (véase más adelante).

Sea indulgente consigo misma y tómese el tiempo necesario para adaptarse a esta nueva vida. Su bebé es prioritario, pero no por ello descuide su propia salud. Descanse, también será beneficioso para su bebé. No dude en pedir ayuda a sus allegados para hacer las compras, la cocina, limpieza, colada...

Consulta sobre las vivencias del parto

A veces las cosas no ocurren como habíamos imaginado. Con el fin de responder a las demandas de las mujeres y parejas que han vivido recientemente un parto difícil desde el punto de vista físico, psicológico o emocional, le propondremos una consulta individual. Hablará con una comadrona debidamente formada para esta problemática o con un jefe de obstetricia. También es posible solicitar esta entrevista en caso de nuevo embarazo tras un parto difícil.

De esta forma podrá expresar sus sentimientos y formular todas las preguntas necesarias sobre la ayuda que puede prestarle la atención obstétrica. El objetivo es no dejar en suspenso emociones o temores en el futuro.

Podrá pedir cita en cualquier momento, ya sea inmediatamente después del parto o más tarde.

Contacto para pedir cita:

☎ 079 553 23 02 o 022 372 41 48

antonina.chilin@hcuge.ch

Tristeza posparto (Baby Blues)

Entre el 2º y el 5º día después del parto podrá sentir fuertes emociones y cambios de humor. Más del 70 % de las mujeres lo sufren. Este fenómeno, ligado al cansancio, las emociones, las modificaciones hormonales y a la nueva vida como madre es de corta duración (como máximo unos días). El descanso y un apoyo sincero de su entorno o del personal sanitario la ayudarán a superarlo.

Depresión perinatal

Durante el embarazo o en el año siguiente al nacimiento del bebé, una de cada 8 mujeres sufre una depresión. Si experimenta alguno de los síntomas indicados a continuación, discútalo con su pareja, un amigo, la comadrona o el médico.

- ▶ siente una gran angustia
- ▶ le obsesiona su pasado
- ▶ siente dificultades para verse como madre o tiene la impresión de ser una «mala madre»
- ▶ se preocupa constantemente y sin razón objetiva por su bebé o por usted misma
- ▶ se siente con frecuencia abatida y desanimada.

Evite quedarse sola. Solicite ayuda antes de que se afiance la depresión para así evitar sus consecuencias. Tenga en cuenta que la depresión perinatal tiene muy buen pronóstico, incluso sin la ayuda de medicamentos, gracias a la disponibilidad de terapias psicológicas de corta duración.

Información adicional:

☎ 022 372 41 48

➤ <http://hug.plus/depression-perinatale>

El cónyuge

El embarazo y el parto son también periodos tensos para su pareja. Ahora, el bebé está en casa y las cosas son más concretas. El papel de padre y la responsabilidad que conlleva requieren que se adapte a todo ello. En general, los padres tienen muchas más responsabilidades hoy que en el pasado. Tienen que encontrar su sitio y estilo: ocuparse del bebé, apoyar a su pareja, informarse sobre la educación y los cuidados del bebé... El estrés puede ser bastante fuerte y no hay que dudar en hablar con un profesional.

La depresión del padre

Si bien es menos conocida, la depresión perinatal afecta a 1 de cada 10 padres. El riesgo es más elevado cuando la madre también sufre depresión. La angustia, el sentimiento de opresión, la dificultad para verse como padre, el agotamiento... son algunos de estos síntomas. La depresión del padre puede detectarse también cuando opta por ausencias prolongadas, sufre problemas físicos (somatización) o por un consumo excesivo de alcohol.

En caso de que ocurra, apoye a su pareja, anímelo a que lo comente con usted, un amigo, el médico o un psicoterapeuta.

La pareja

Ser padres, seguir siendo pareja

La llegada de un bebé supone numerosos cambios en la vida diaria. Implica un vuelco tanto en el plano afectivo como en el íntimo y en el de las relaciones. Es necesario un tiempo de adaptación para recuperar el equilibrio y conciliar la vida como padres y la de pareja.



INFORMACIÓN

En caso de relaciones sexuales sin protección o con protección insuficiente, recurra a un tratamiento anticonceptivo de urgencia lo antes posible.

➤ <http://hug.plus/contraception>

La vida íntima

Entre el cansancio ligado al embarazo y al parto, las noches cortas, la atención que hay que prestar al bebé, etc. a veces, el apetito sexual tarda en recuperarse. El diálogo, la atención y el apoyo mutuo contribuyen a crear un clima propicio para la intimidad. En caso de dificultad, recurran a un profesional.

Cuidar la comunicación

Ahora tiene entre sus manos la responsabilidad de un bebé. Es algo que puede dar miedo y complicar la vida diaria ya que requiere llevar adelante simultáneamente el cuidado del bebé, la carrera profesional, su tiempo de ocio y el reparto de las tareas domésticas. La pareja debe adaptarse para soportar los momentos de tensión y los conflictos en los meses siguientes al nacimiento. Por esta razón, es importante mantener una comunicación eficaz entre ambos, interesarse el uno por el otro, escuchar sus respectivas necesidades, estableciendo sus propios límites y, a fin de cuentas, apoyándose mutuamente. Si siente la necesidad de recabar ayuda durante dicho periodo álgido, póngase en contacto con un profesional.

La anticoncepción

La recuperación de la fertilidad es difícil de prever, pues puede producirse una ovulación antes de que vuelva la regla a las cuatro semanas del parto. Tenga cuidado, la lactancia materna no protege del embarazo. Si no desea quedarse embarazada de nuevo, recurra a un método anticonceptivo desde la primera relación sexual.

Hay diferentes métodos disponibles en función de su situación, sus preferencias, el sistema de alimentación de su bebé y las posibles contraindicaciones médicas. El ginecólogo, la comadrona y los asesores en salud sexual responderán a sus preguntas y les ayudarán a tomar una decisión que podrán volver a discutir cuando lo deseen.

Trámites y gestiones

Contacte a su comadrona

Durante el embarazo, habrá elegido una comadrona que se ocupará de su seguimiento desde que abandona el ala de maternidad. Tras el parto, póngase en contacto con ella para informarle del nacimiento del bebé y programar la primera visita.

Pida cita al pediatra

Durante el embarazo, habrá tenido un primer contacto con el pediatra. Tras el nacimiento de su bebé, pida cita para la primera consulta.

Notifique el nacimiento a su empresa

Notifique a su empresa el nacimiento de su bebé. Su permiso de maternidad comenzará en el momento en que nazca su bebé. La ley establece una duración de 98 días (14 semanas) a partir del día de su concesión. Si se reincorpora antes al trabajo, perderá sus derechos al respecto.

Cobrará un 80 % de su salario en forma de prestación por maternidad hasta un máximo de 196 francos suizos al día. Las disposiciones cantonales, los reglamentos sobre personal de la empresa y los convenios colectivos podrán prever prestaciones más generosas.

Notifique el nacimiento a su seguro de enfermedad

El bebé debe estar incluido en el seguro de enfermedad desde el momento de su nacimiento, pero dispone de un plazo de tres meses para modificar su póliza. El seguro de su bebé tiene carácter retroactivo desde el momento de su nacimiento. Quizá haya comenzado los trámites durante el embarazo. De no ser así, el servicio municipal o cantonal competente se pondrá en contacto con usted para recordarle la necesidad de incluir a su hijo en su póliza.

Asistencia a domicilio

Cuando vuelva a casa, tendrá derecho a visitas y al apoyo de una comadrona. Tendrá derecho al reembolso de diez visitas sin prescripción médica (o a incluso 16 en algunos casos) hasta

+ INFORMACIÓN

Para hacer frente a dificultades financieras tras el nacimiento de su bebé, podrá ponerse en contacto con los servicios sociales de su barrio o del ala de maternidad (☎ 022 372 41 09).

el 56° día después del parto. Podrá tener derecho a visitas adicionales, si así lo prescribe el médico. Si está dando el pecho, el seguro básico de enfermedad se hará cargo de un máximo de tres consultas (sin franquicia ni copago).

Para ponerse en contacto con una comadrona a domicilio

➤ www.sagesfemmesgeneve.ch

L'Arcade des sages-femmes (portal de comadronas)

Hay un dispensario abierto de lunes a sábados. También hay un servicio de asistencia telefónica atendida por una comadrona llamando al ☎ 022 329 05 55.

➤ www.arcade-sages-femmes.ch

Solicite las prestaciones familiares que le correspondan

Las prestaciones familiares solo se abonan previa solicitud. Si trabaja por cuenta ajena, deberá solicitarlas en su empresa, la cual se las abonará junto con su salario. Si trabaja por cuenta propia, deberá solicitarlas en la oficina de prestaciones familiares. Si no practica ninguna actividad lucrativa, deberá dirigirse a la Caisse Générale Genevoise de Compensation (gestionada por la Office Cantonal des Assurances Sociales).

También percibirá un subsidio por nacimiento, siempre y cuando haya estado domiciliada legalmente en Suiza durante todo el embarazo.

Podrá obtener información complementaria al respecto en la Caisse Genevoise de Compensation (oficina de prestaciones familiares de Ginebra).

La guardería de su hijo

Póngase en contacto con el órgano administrativo al que recurrió durante el embarazo (municipio de su domicilio, BIPE (oficina de información sobre la infancia), parvularios) para saber si hay alguna plaza reservada para su hijo.

Pida cita para el control posparto

Pida cita a su ginecólogo para el reconocimiento posparto, preceptivo de 4 a 6 semanas después del parto.

La vuelta a la rutina diaria

La vuelta a la rutina diaria cuando se tienen uno o varios hijos requiere cierta organización. De ser posible, solicite apoyo y ayuda a familiares y amigos.

En caso de enfermedad del bebé

Si su bebé está enfermo y tiene que acudir al trabajo o bien está usted enferma o estresada, podrá recurrir al servicio de cuidado de niños enfermos de la Cruz Roja o al servicio de asistencia a domicilio de Ginebra denominado Imad (Institution Genevoise de Maintien à Domicile) para obtener ayuda inmediata.

➤ www.croixrougegenevoise.ch

➤ www.imad-ge.ch

Problemas en el trabajo

Hay leyes que protegen a las mujeres, en particular contra posibles despidos.

Podrá obtener información complementaria al respecto en el sitio web de la Secretaría de Estado para la Economía (SECO):

➤ www.seco.admin.ch/seco/fr/home/Arbeit/Arbeitsbedingungen/Arbeitnehmerschutz/Schwangere-und-Stillende.html

Folleto: «Maternité - Protection des travailleuses» (Maternidad – Protección de madres trabajadoras) (SECO)



INFORMACIÓN

Existen ayudas a domicilio para determinadas situaciones. Infórmese en la Institution de maintien à domicile (imad) ➤ www.imad-ge.ch

Referencias útiles

El niño

«**Guide (très) pratique de la sage-maman**», tome 1 et 2
(Guía (muy) práctica para la nueva mamá, vol. 1 y 2)
Christine Cottier-Angeli, Magali Debost, Philippe Grandsenne

«**Allô docteur mon enfant est malade**»
(Doctor, mi bebé está enfermo)
✂ www.monenfantestmalade.ch

Método de observación de posparto Brazelton
J. Bonnet y C. Esteve

Comadronas

Asociación suiza de comadronas
✂ www.sage-femme.ch

Federación suiza de Comadronas, sección de Ginebra
✂ <http://sagesfemmesgeneve.ch>

Portal de comadronas
Dispensario de lunes a sábado.
También hay un servicio telefónico atendido por una comadrona:
☎ 022 329 05 55
✂ www.arcade-sages-femmes.ch

Derecho laboral

Indicato interprofesional para trabajadores
✂ www.sit-syndicat.ch

Autoridades suizas en línea
✂ www.ch.ch

Lactancia

Consulta sobre lactancia: Consultantes en lactation IBCLC Genève
abierto todos los días, de 8 a 18 horas
☎ 022 752 30 09
✂ www.stillen.ch

Consulta especializada en lactancia en el ala de maternidad de los HUG
Un día a la semana, con cita previa
☎ 022 372 44 00

Fundación suiza de promoción de la lactancia
✂ www.allaiter.ch

Asociación suiza de consultores de lactancia
✂ www.allaitement.ch

Asociación para la información sobre lactancia «Information pour l'Allaitement» (IPA)
✂ www.info-allaitement.org

Este folleto, basado en la experiencia de las pacientes, ha sido elaborado por un grupo de trabajo multidisciplinar en colaboración con el GIPP (Grupo de Información a Pacientes y Familiares).