

## CUANDO LA EXPERIENCIA TIENE NOMBRE



Isabel de Paula (izquierda) y Amparo Gómez (derecha)

La matrona Isabel de Paula y la enfermera Amparo Gómez, del servicio de ginecología y obstetricia del Hospital Clínico San Carlos de Madrid, llevan más de 35 años ejerciendo y tienen su propia visión de la profesión. Hoy, en el Clínico, se practica el "piel con piel" durante las dos horas siguientes al parto natural.

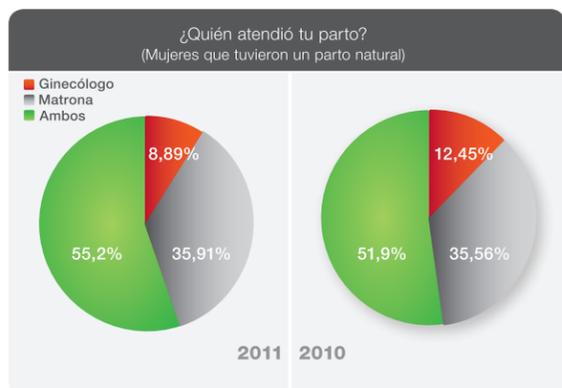
+info pág. 9 ...

## DOS HOSPITALES OFRECEN ALTERNATIVAS NO FARMACOLÓGICAS PARA EL ALIVIO DEL DOLOR

El Hospital de Inca (Mallorca) y el Hospital de la Plana Vila-Real (Castellón) han puesto en marcha recientemente iniciativas para favorecer el desarrollo del parto fisiológico. Una de ellas, la de mayor éxito entre las embarazadas, ha sido la instalación de una bañera para paliar el dolor o para tener el parto en el agua.

+info pág. 4 ...

## LAS MADRES, MÁS SATISFECHAS CON SU PARTO



La matrona sigue siendo el profesional mejor valorado, según se desprende de la encuesta "Valoración de las matronas y atención al parto" realizada por *Mi bebé y yo*, que ha sido contestada por 2.600 madres y padres.

La puntuación de este colectivo sube año tras año. También están aumentando el número de partos que atienden únicamente las matronas o ambos profesionales, matronas y ginecólogos, mientras que se reducen los partos realizados únicamente por un ginecólogo.

+info pág. 15 ...

## EL CONGRESO DE BURGOS DEBATE SOBRE LA EVOLUCIÓN DE LA PROFESIÓN



El equipo de Ascalema encargado de organizar el Congreso

Más de 600 matronas se han reunido en el primer Congreso de la Asociación Castellano-Leonesa de Matronas (Ascalema), celebrado en Burgos los pasados 20, 21 y 22 de octubre, para debatir sobre la evolución de la profesión y sus principales novedades.

### La actualidad: puerperio y la salud sexual

La salud sexual, la violencia de género, la cooperación y el desarrollo o el puerperio son algunos de los grandes temas que se trataron en el congreso de la asociación, además de la realización de cuatro talleres prácticos.

+info pág. 10 ...

## UNA MATRONA EN CHINA

Anna Mª Amorós acaba de volver de la Universidad de Medicina China de Nanjing (China), donde ha concluido sus estudios de acupuntura y ha aprovechado para investigar sobre la atención del embarazo y el parto que se realiza en este país. El objetivo es entender mejor su cultura y mejorar la atención de las mujeres chinas que viven en España.

### Terapias y prácticas orientales

La medicina tradicional china abarca una amplia variedad de terapias y prácticas milenarias que cada día están más presentes en España y que pueden ser aplicadas en la atención de la mujer durante el embarazo, el parto y el posparto. La acupuntura, la moxa o la auriculopuntura son algunas de ellas.

+info pág. 16 ...

## FORMACIÓN PARA LAS PARTERAS MAYAS

Pilar Toledano, matrona de atención primaria de Majadahonda (Madrid), se desplazó a Guatemala para coordinar un programa de formación para las parteras mayas, que ayudará a prevenir aquellas maniobras que pudieran suponer un peligro durante la extracción fetal y el alumbramiento.



Las parteras mayas del programa de formación junto con Pilar Toledano (en el centro)

+info pág. 7 ...

# CONTAMOS CON VOSOTRAS



Guatemala, de la mano de una matrona con proyectos altruistas a kilómetros de casa, es la propuesta de la sección "Matronas en acción". El parto en el agua es la experiencia que nos cuentan desde Castellón y Mallorca. En noticias de actualidad, también leemos experiencias sobre el parto inminente, la labor de la matrona en atención primaria y el tratamiento con probióticos.

Estos temas centran nuestro interés, así como dos hermanas matronas de Almería o la Asociación Castellano-Leonesa, que celebró recientemente su congreso.

Además, pasamos 24 horas con un matron murciano, mientras que el "Diario de una matrona" está dedicado a la Vicepresidenta de la Asociación Nacional de Matronas, Rosa Mª Plata Quintanilla.

La Asociación Española de Matronas también tiene su espacio, así como la actualidad: la situación de recortes en Sanidad, que ocupa y preocupa a toda la sociedad, y que nos afecta a todas como mujeres y madres y, de forma específica, al desarrollo de las matronas como profesionales del sistema sanitario.

En conclusión, ya son cinco números de *News Matrona*, y seguimos aportando contenidos gracias a vuestra participación. Sois miles las matronas que tenéis experiencias, testimonios y proyectos que contarnos. Queremos escucharos y, a través de esta publicación, difundir vuestro mensaje al resto de matronas. Queremos ayudaros a aumentar, si cabe, vuestra reputación interna y hacer crecer este canal de comunicación dedicado al diálogo y al intercambio fértil.

Nosotras seguiremos trabajando para ayudaros en todo lo posible, en este caso, creando los materiales que nos habéis pedido, como el calendario para 2012 y los nuevos carteles.

**Elena Pitarch**  
Directora de Field



Podéis solicitar los materiales a través del correo electrónico [epitarch@sfera.es](mailto:epitarch@sfera.es).



## CARTA A LAS MATRONAS

# PROFESIONALES CON VALOR



Queridas matronas,

Han pasado ya casi dos décadas desde que comencé a contactar y a visitar a algun@s de vosotr@s y, dada esta trayectoria, de la cual estoy más que orgullosa, puedo afirmar que hoy soy la representante más veterana de *Mi bebé y yo*.

Pronto comprendí la importancia de vuestra labor, ya que di a luz a mi primer hijo con apenas 20 años. Valoro muchísimo vuestro trabajo. En atención primaria, educáis a las mujeres en el conocimiento de nuestros cuerpos, para que aceptemos con naturalidad todo el proceso del embarazo y nos convirtamos en sujetos activos de nuestros partos. Todo esto beneficia al buen desarrollo del ser humano desde el inicio de su vida.

Es admirable la paciencia que derrocháis contestando a las interminables preguntas de las primerizas mientras la sala de espera rebosa, así como, por supuesto, vuestra

ayuda y valor en el momento del parto, haciendo de luz y guía cuando la emoción y el dolor nos pierden. Todo esto os convierte en profesionales de gran importancia en vuestro ámbito profesional, en el sistema sanitario. Personalmente, me resulta muy gratificante aportar mi granito de arena a vuestro trabajo, divulgando información útil para las embarazadas y madres recientes.

Para concluir esta carta, os presento a Jara, mi hija pequeña, que vino al mundo de la mano de vuestra profesionalidad, como millones de niñas y niños en todo el mundo.

Por toda vuestra labor, gracias, matronas. Seguimos en contacto.

Con mucho afecto,  
**María Jesús Álvarez**  
Mi bebé y yo (Área de Extremadura-Toledo)

# EL NÚMERO DE NACIMIENTOS DESCENDE POR SEGUNDO AÑO

Tras diez años de crecimiento, el número de nacimientos ha disminuido un 1,9% en



continúa la tendencia de decrecimiento que registró el Instituto Nacional de Estadística (INE) en 2009, después de diez años de crecimiento ininterrumpido. El número de nacimientos en España ha disminuido un 1,9% en 2010, casi 10.000 nacimientos en un año, y se prevé que siga disminuyendo en 2011.

## ESPOSAS Y MADRES A MÁS EDAD

También se detecta el progresivo envejecimiento de las madres. La edad media de maternidad se ha establecido en 31 años, un dato que sería mayor si no se tuviera en cuenta a las mujeres extranjeras, que tienen sus hijos a edades más tempranas que las de nacionalidad española. Las mujeres entre 30 y 34 son las que tienen más hijos (un total de 185.069 nacimientos en 2010), seguidas por las de 35 a 39 años (120.162) y por las de 25 a 29 años (100.180).

El INE realiza una proyección hasta 2017 en caso de que se mantuvieran las tendencias y comportamientos demográficos actuales. Según su proyección, entre 2011 y 2017, el número de nacimientos pasará de 495.684 a 459.830, es decir, 35.854 partos menos.

La inmigración exterior empieza a ralentizarse y no puede frenar la caída de los nacimientos

Según los expertos, este descenso se debe a una reducción del número de mujeres en edad fértil, que suceden a las mujeres del *Baby boom* de los años 70. En concreto, el número de hijos que tendría una mujer al final de su vida fecunda (Índice Sintético de Fecundidad) empezó a descender también en 2009, pasando de 0,8 a 0,77, y se ha mantenido en 2010; no obstante, se estabiliza en 1,4 el número de hijos por mujer.

Al igual que ocurre con los nacimientos, la nupcialidad también ha disminuido progresivamente, desde una tasa del 5,4% en el año 2000 a una tasa del 3,6% en el 2010. Siguiendo también la tendencia de las madres, aumenta la edad media de las novias, que pasa de 28,7 en el 2000 a 31,16 en el 2009.

El motivo que aboga es el envejecimiento poblacional progresivo que, en 40 años, y según las estadísticas, duplicaría el grupo de mayores de edad de 65 años. El índice de fecundidad crecería hasta 1,71 en 2048, sin que esto pudiera evitar el descenso del número absoluto de nacimientos.

## DECRECIMIENTO CONTINUADO HASTA EL 2017

Sfera Media Group prevé una nueva reducción de aproximadamente 11.423 partos en 2011, lo que representa un descenso del 2% de los nacimientos de 2010.

Se puede solicitar el Informe Demográfico de 2010 a Sfera Editores a través de la dirección [epitarch@sfera.es](mailto:epitarch@sfera.es)

SFERA MEDIA prevé una nueva reducción de aproximadamente 11.423 partos (2%) en 2011

## LA INMIGRACIÓN SE RALENTIZA

La inmigración exterior, que había sido un fenómeno clave en el crecimiento de la natalidad en los últimos años, empezó a ralentizarse en 2009 y no ha podido compensar el descenso que se ha producido en los últimos dos años. El número de nacimientos de madres extranjeras, que se había cuadruplicado en diez años, pasando de 24.644 nacimientos a 102.000 en 2009, ha comenzado también a ralentizarse.

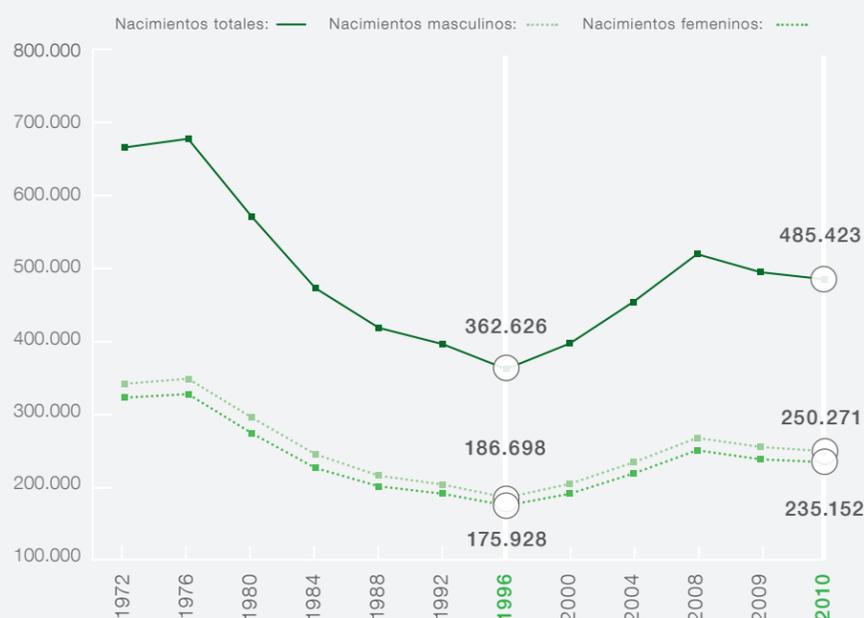
Actualmente, el número de extranjeros residentes es de 474.000, un 10% del total de la población. Marruecos es el país con mayor afluencia (767.784 residentes en 2010) y el país de origen del 25,4% de los alumbramientos de madres extranjeras, seguido por Rumanía (751.688 residentes) y Ecuador (440.304), con un 11,6% y un 7,9% respectivamente.

## PRINCIPALES INDICADORES DE NATALIDAD Y FERTILIDAD EN ESPAÑA

Años	Nacimientos	Tasa Bruta de Natalidad	Índice sintético de Fecundidad	Edad Media a la Maternidad
2000	397.632	9,82	1,24	30,72
2001	406.380	9,88	1,24	30,75
2002	418.846	10,14	1,27	30,79
2003	441.881	10,52	1,31	30,84
2004	454.591	10,65	1,32	30,86
2005	466.371	10,75	1,33	30,9
2006	482.957	10,96	1,36	30,89
2007	492.527	10,95	1,37	30,84
2008	519.779	11,26	1,39	30,83
2009	494.997	10,59	1,39	31,05
2010	485.423	10,32	1,38	31,12

Fuentes: Elaboración propia a partir de datos del MNP, censos, padrones y revisiones padronales, 1975-2010 / Indicadores Demográficos Básicos (INE) / Movimiento Natural de la Población (1970-2010)

## EVOLUCIÓN DE LA NATALIDAD 1972-2010



Fuentes: Instituto Nacional de Estadística (INE)



## DOS HOSPITALES OFRECEN A LAS EMBARAZADAS ALTERNATIVAS NO FARMACOLÓGICAS PARA EL ALIVIO DEL DOLOR

El Hospital de Inca (Mallorca) y el Hospital de la Plana Vila-Real (Castellón) han puesto en marcha recientemente iniciativas para favorecer el desarrollo del parto fisiológico. “Debemos respetar al máximo a la mujer y a su derecho a tener el parto que desee”, afirma Soledad Carregui, supervisora del servicio de partos del Hospital de la Plana. “Cada día son más las mujeres que solicitan terapias alternativas para paliar el dolor”, añaden Carmen Herrero y Margarita Capó, del Hospital Comarcal de Inca.

El hospital balear ya pone en práctica técnicas como la inyección de agua estéril, el uso de la esferodinamia, la audioanalgesia, el óxido nítrico (kalinox) y el uso de agua en el parto, la dilatación y el expulsivo. Algunas matronas también ofrecen la aplicación de la acupresión y la reflexología como alternativas no farmacológicas de control del dolor.

El centro castellanense también ofrece algunas de estas opciones: “A diferencia de la analgesia epidural, son terapias sin riesgos, que aumentan

la satisfacción de la mujer, permitiéndole tomar las riendas de su propio parto”, afirma Soledad Carregui.

### EL PARTO EN EL AGUA

La técnica más demandada es el uso de la bañera para paliar el dolor o para tener partos en el agua, “debido a que la mujer percibe una sensación bastante menos dolorosa durante la contracción uterina y el parto se vive de forma más relajada”, explican las matronas del Hospital de Inca. “Más de 100 mujeres han usado ya la bañera desde que la instalamos en febrero de 2011”, explica Soledad Carregui.

Los resultados han sido muy positivos en ambos centros. El Hospital de la Plana lo ha testado entre sus pacientes: “¿Volvería usted a utilizar la inmersión en agua?, preguntábamos en una encuesta. Y, por el momento, el 100% ha contestado que sí”, afirma Soledad Carregui. “La experiencia es más satisfactoria para todos: para las mujeres, sus parejas y las propias matronas”, concluyen Carmen Herrero y Margarita Capó del Hospital de Inca.



Hospital de Inca (Mallorca)



Hospital de la Plana Vila-Real (Castellón)

## CÓMO ATENDER UN PARTO INMINENTE FUERA DEL ÁREA DE PARTOS



Juani Vázquez y Luciano Rodríguez

¿Cuál es el procedimiento para atender un parto inminente en planta, urgencias hospitalarias o extrahospitalarias? La respuesta a esta pregunta la tienen Juani Vázquez y Luciano Rodríguez, matronas del Hospital Universitario de Ceuta. La Sociedad Española de Enfermería de Urgencias y Emergencias, tras valorar este procedimiento, lo ha asumido como propio y lo ha transformado en recomendación científica.

Y es que cualquier personal sanitario puede estar involucrado en la atención de un parto inminente. A la gestante hay que prestarle el máximo

apoyo emocional y controlar en todo momento el proceso de expulsión fetal y de la placenta. Posteriormente, hay que hacerle los controles adecuados de constantes vitales, como tensión arterial y pulso, así como de sangrado y contracción uterina, para identificar la aparición de alguna complicación, como podría ser una hemorragia posparto, y actuar en consecuencia, según el procedimiento. Por otro lado, está el recién nacido, al que debemos secar, mantener caliente junto a su madre y evaluar mediante el test de Apgar. Todo lo cuentan en un vídeo en [www.enfermeriatv.es](http://www.enfermeriatv.es).

## EL USO DE PROBIÓTICOS ES EFECTIVO PARA PROTEGER CONTRA LA VAGINITIS



Joaquín Maíz

Es habitual encontrarse casos de vaginitis no infecciosa durante el embarazo, el posparto y la menopausia, como consecuencia del uso de anticonceptivos hormonales o por defecto de higiene. Los probióticos son especialmente efectivos como tratamiento coadyuvante y preventivo de este tipo de dolencias. Además, no hay ninguna contraindicación conocida y están testados como eficaces. Son seguros, de fácil manejo y tienen buena tolerancia.

La alteración microbiológica y la disminución de lactobacilos aumentan la severidad de las infecciones vaginales recurrentes, como la candida, la vaginosis bacteriana o la vaginitis no infecciosa, entre otras. “Se pueden usar los probióticos durante todo el embarazo y posparto para mantener el equilibrio microbiológico de la vagina y prevenir o tratar infecciones”, explica Joaquín Maíz, matrona de APD de la Consejería de Sanidad y ponente habitual sobre este tema. Su uso se extiende también a la recuperación de la mucosa vaginal afectada después de una vaginosis y de sus efectos: sequedad, escozor, irritación, etc.

## MATRONA DE PRIMARIA: DE LA PRECONCEPCIÓN AL PUERPERIO



Esperanza Mini Bello

Tras más de tres décadas ayudando a nacer a bebés, la matrona Esperanza Mini Bello (57 años) se incorporó hace tres años al Centro de Salud de la Casa del Mar en A Coruña. Ahora sus responsabilidades son muy distintas: “En atención primaria, hacemos consultas de tipo muy variado: anticoncepción, preconcepción (antes del embarazo), embarazo, puerperio, climatario, menopausia, charlas grupales de anticoncepción o preparación al parto, etc.”

Y es que el papel de la matrona de atención primaria ha cambiado mucho en poco tiempo: “Hace años, la matrona se limitaba al embarazo y al puerperio”, recuerda Esperanza. “Poco a poco, ha ido asumiendo otras funciones, abarcando todas las etapas de la mujer”, explica la matrona, que trabaja en equipo con los tocólogos y médicos de familia.

“Y cuando se acerca la hora del parto, es importante que la mujer vaya a parir sin miedo. Para ello, es importante transmitir tranquilidad y que los padres confíen en los profesionales del centro que van a ayudar en este evento”, concluye Esperanza, una matrona todoterreno.



# ¿quieres evitar las estrías?

Descubre la nueva **Crema Antiestrías** de Suavinex que **previene** su aparición y **repara** los tejidos dañados.

Gracias a su exclusiva combinación de rosa mosqueta y centella asiática aporta a tu piel la elasticidad que necesita.

Formulada para el cuidado específico de la piel durante el embarazo.

Recomendada por matronas.

Fórmulas  
sin parabenos,  
sin ftalatos,  
sin cafeína,  
sin colorantes  
artificiales y sin  
xenoestrógenos.





**Porque los ojos de los bebés son especialmente sensibles,** precisan de cuidados higiénicos especiales.

El uso de toallitas impregnadas en ingredientes naturales, como el agua de *Hamamelis* o el extracto de *Caléndula*, proporcionan un efecto higiénico y calmante en los ojos.

# Supranettes™

Toallitas oculares

Se recomienda utilizar una toallita para cada ojo.

- **Limpian párpados** y pestañas
- **Eliminan legañas** con facilidad
- No precisan de aclarado posterior
- Proporcionan una agradable **sensación de frescor y confort**



DE VENTA EN FARMACIAS

La forma más cómoda de limpiar los ojos de tu bebé

Más información en:  
[www.supranettes.com](http://www.supranettes.com)

# “LA COOPERACIÓN FUE UNA EXPERIENCIA INOLVIDABLE”

Pilar Toledano, matrona de atención primaria de Majadahonda (Madrid), se desplazó a Guatemala para coordinar un programa de capacitación de las parteras mayas puesto en marcha por la Fundación Española para el Desarrollo de la Enfermería (FUDEN). La finalidad era diseñar un programa de formación que ayudara a prevenir aquellas maniobras que pudieran suponer un peligro durante la extracción fetal y el alumbramiento.



La Fundación Española para el Desarrollo de la Enfermería (FUDEN) inició hace poco más de dos años un programa de cooperación internacional en Guatemala, que tenía como objetivo proporcionar formación a las parteras locales para disminuir el índice de morbilidad materna y perinatal mediante la aplicación de determinadas técnicas dirigidas a evitar la aparición de hemorragias e infecciones. “No dudé en presentarme como voluntaria. Llevaba tiempo pensando que quería hacer un cambio en mi vida, quería hacer algo por los demás, y la cooperación internacional era la oportunidad que estaba esperando”, explica Pilar Toledano. “Fueron meses de mucha preparación, porque un proyecto de estas dimensiones requiere mucho trabajo”, añade.

Pilar Toledano lleva trabajando en la comunidad de Madrid desde hace más de 20 años. Actualmente, trabaja en los centros de salud de Majadahonda y Villanueva del Pardillo (Madrid) y, desde 1994, también colabora con tareas de voluntariado en torno a la figura de la mujer, ofreciendo seminarios y talleres de autoestima y sexualidad, y colaborando en programas a favor de los derechos de la mujer y de la maternidad.

El programa se desarrolló conjuntamente con el Ministerio de Salud local para prevenir las hemorragias e infecciones, una de las causas de la mortalidad durante el parto. El programa se centró en la formación de las

parteras tradicionales sobre técnicas y métodos que permitieran evitar maniobras que fueran peligrosas a la hora de asistir el parto. “Les informamos de que, en caso de parto de alto riesgo, deben convencer a la mujer embarazada para que se traslade inmediatamente a un hospital. Quedarse en casa puede suponer un riesgo tanto para la madre como para su hijo”. Este es uno de los objetivos más difíciles de lograr para las matronas guatemaltecas, ya que, por su cultura, ritos y tradiciones, las mujeres mayas se niegan a dar a luz en un centro médico.

Según Pilar, a esta dificultad se debe sumar el profundo desconocimiento que se tiene del país fuera de sus fronteras: “Aunque había estudiado el mundo maya, existen muchas costumbres y rituales que yo no conocía, pero que son vitales para entender la manera que tienen de asistir los partos”, afirma Pilar. Saunas con agua caliente, baños con hierbas y uso de medicina natural son sólo algunos de los remedios que utilizan las parteras de esta zona para tratar a las mujeres durante y después del alumbramiento.

Desde el proyecto desarrollado por FUDEN, Pilar trabajó otros aspectos importantes de la asistencia al parto, como el hecho de no hacer tirajes en el cordón umbilical para evitar roturas de placenta o cosas más básicas, como lavarse las manos para tener la máxima higiene posible.

“Fue una experiencia inolvidable, que marcó mi vida. Cuando vas al tercer mundo, tienes que ponerte al

mismo nivel y no dar lecciones de nada”, afirma Pilar. “En el fondo, ellas son las que te dan a ti la lección, porque ellas son las que saben y las que lo sufren todos los días”, concluye la matrona.

## LA FUNDACIÓN

La Fundación Española para el Desarrollo de la Enfermería (FUDEN) se fundó en el año 1999 con el objetivo de mejorar la posición de la enfermera en la sociedad, basándose en la contribución que supone su trabajo a la salud de la población. Actualmente, lleva a cabo labores de cooperación enfermera en países de África, como Angola, Santo Tomé y Príncipe, Guinea Ecuatorial, Guinea Bissau o Níger, y de América, como Cuba, Haití, Guatemala, República Dominicana, El Salvador, Honduras, Nicaragua, Argentina y Bolivia.



Dos matronas guatemaltecas. Una de ellas transporta a su hija en el rebozo, el pañuelo típico de la zona

## “LA PALABRA MATRONA ES INTERNACIONAL”

Pilar Toledano, matrona de atención primaria de Majadahonda (Madrid)



La matrona Pilar Toledano junto a las parteras mayas implicadas en la formación

### ¿Qué es lo que más te sorprendió de tu viaje a Guatemala?

Lo que más me llamó la atención fue que, a pesar de las condiciones tan primarias en las que viven los guatemaltecos, son gente muy feliz y siempre te miran con una sonrisa. Las mujeres mayas quieren mucho a sus hijos, a quienes siempre llevan colgados de un gran pañuelo, llamado rebozo, alrededor de su cuerpo. Esto crea entre ellos una conexión y un apego muy profundos, que es perceptible no sólo para la familia, sino también para todos aquellos profesionales que hemos trabajado con ellos.

### ¿Qué aprendiste de las matronas mayas?

Las matronas mayas tienen una sabiduría especial. Son mujeres muy entregadas a su profesión, que va pasando de generación en generación, de madres a hijas, y que cuentan con una amplia credibilidad social: “Las mujeres embarazadas nos quieren y confían en nosotras porque pasamos mucho tiempo con ellas”, afirman. Hay una unión muy fuerte entre las personas que nos dedicamos a esto. Cada una tiene sus propios matices y sus propias maneras de hacer, pero, al final, te acabas dando cuenta de que la palabra “matrona” es internacional.

### ¿Qué destacarías de esta experiencia?

A mí me cambió la vida e hizo que viera el mundo desde un punto de vista completamente diferente. Me di cuenta de que no nos hace falta tener muchas cosas para ser felices. He mejorado como persona y no soy tan exigente con lo material.

# ¿CÓMO EDUCAR A LOS BEBÉS?

Durante los primeros años de vida, “el niño comienza a adquirir alguno de los recursos fundamentales de su personalidad y debemos aprovecharlos”. Lo recuerda la guía *¿Qué puedo hacer? Educando a tu bebé*, dirigida a padres y madres con hijos de 0 a 6 meses, una iniciativa de la Fundación de Ayuda contra la Drogadicción (FAD) y la revista *Mi bebé y yo*.



¿Cuáles son esos recursos aprendidos tan precozmente? La seguridad básica, la autorregulación de las emociones, el sentido de los límites, los lazos comunicativos con sus cuidadores, el comienzo del lenguaje y, sobre todo, el ajuste de su temperamento a la realidad”, afirma la guía, que añade:

“Nuestro objetivo es facilitar que el niño adquiera cinco recursos fundamentales: una correcta imagen del mundo, un tono vital activo y optimista, habilidades intelectuales eficaces, autonomía personal y sociabilidad.” En la publicación, encontramos consejos como no discutir nunca delante del niño, ya que entiende el tono de las palabras.

José Antonio Marina, creador de la Universidad de Padres On-line, es el autor de los contenidos de los

425.000 folletos ilustrados por María Gallego, que se entregan en maternidades y hospitales españoles a través de las Canastillas Familia de *Mi bebé y yo*.

Durante los primeros meses de vida, se puede adquirir un tono vital activo y optimista, habilidades intelectuales, autonomía personal y sociabilidad

La guía está indexada en cinco grandes apartados: “La importancia de los primeros años”, “Psicología evolutiva. Lo que le pasa al niño en sus primeros meses de vida”, “Objetivos del niño en esta edad”, “La tarea de los padres” y “Cuando surgen dificultades. ¿Qué hago?”. Todos ellos tratan en profundidad diferentes aspectos de la psicología del bebé.

## GUÍAS EDUCATIVAS SEMESTRALES

Coincidiendo con el aniversario del niño o de la niña, y cada seis meses, la FAD enviará a los padres el informe educativo *¿Qué puedo hacer? Claves prácticas para educar a tu hijo*, hasta que cumpla los 12 años. El informe contiene datos de psicología evolutiva, recursos y consejos para el desarrollo infantil, y dificultades y problemas frecuentes en cada momento. Para recibir los informes semestrales, se puede llamar al teléfono 91 383 83 48 o enviar un e-mail a [public@fad.es](mailto:public@fad.es).

La FAD y *Mi bebé y yo* firmaron un convenio de colaboración en diciembre de 2010 con la presencia de Su Majestad la Reina Sofía, Presidenta de Honor de la fundación. Además de la guía, otro proyecto impulsado es *¿Qué puedo hacer? Claves prácticas para educar a tu hijo*, accesible en la página web [www.mibebeyyo.com](http://www.mibebeyyo.com).

## MI BEBÉ Y YO REGALA ZAPATILLAS DEPORTIVAS ASICS A LAS MATRONAS DEL HOSPITAL PUERTA DE HIERRO DE MAJADAHONDA

Una original iniciativa de *Mi bebé y yo*, pensada para cuidar el bienestar de las matronas.

*Mi bebé y yo* ha regalado un par de zapatillas deportivas marca Asics a las matronas del Hospital Puerta de Hierro de Majadahonda (Madrid). De este modo, la revista pretende facilitar y hacer más cómodo el día a día de este colectivo, que con tanto cariño y profesionalidad se involucra en el cuidado de la mujer en las etapas más importantes de su vida.

“Utilizar deportivas frente a otros calzados reduce el cansancio y, sobre todo, es un zapato que te sujeta bien el pie si tienes que correr”, afirma Marina Jaime Arranz, supervisora de matronas del Hospital Puerta de Hierro de Majadahonda (Madrid). “Desde que nos las enviaron, las llevo puestas”, explica Noelia Ferna, matrona del mismo hospital. “Siempre estamos de pie, y estas zapatillas son muy cómodas, sobre todo para estar en la planta. Al ser un modelo deportivo, nos funciona muy bien para trabajar”, concluye.



Zapatillas deportivas ASICS



La matrona Noelia Ferna con dos compañeras del hospital utilizando las zapatillas deportivas

# CUANDO LA EXPERIENCIA TIENE NOMBRE PROPIO

Hemos hablado con la matrona Isabel de Paula y la enfermera Amparo Gómez, del servicio de ginecología y obstetricia del Hospital Clínico San Carlos de Madrid, que llevan más de 35 años ejerciendo.



La matrona Isabel de Paula y la enfermera Amparo Gómez del servicio de ginecología y obstetricia del Hospital Clínico San Carlos de Madrid

## ISABEL DE PAULA, MATRONA

### ¿Una fecha?

Abril de 2012. Será un mes con sabor agri dulce para Isabel de Paula: cumplirá los 65 años y llegará, así, a su jubilación. Era el año 1969 cuando conseguía el título de enfermera en la Facultad de Medicina de Valladolid. Empezó de instrumentista, hasta que se le despertó su vocación gracias a la admiración que sentía por el trabajo de la matrona que acompañaba al doctor. En 1972, Isabel obtenía la especialidad tras 12 meses intensivos de preparación.

### ¿Una anécdota?

En los años 70, cuando ejercía en la sanidad privada y los teléfonos móviles no estaban implantados, Isabel no podía ni ir al cine sin informar de donde se encontraba. En caso de parto inminente, el acomodador le informaba de que la necesitaban en el Hospital Cruz Roja de Madrid.



### ¿Qué ha cambiado?

Hoy, en el Clínico, se practica el "piel con piel" durante las dos horas siguientes al parto natural, se aconseja más que antes la lactancia materna y se dispone de una matrona dedicada de forma exclusiva a visitar a las mamás y a resolver sus dudas. Mamás que, a medida que se amplía nuestra esperanza de vida y cambian los roles y las trayectorias vitales, tienen más edad: "Ahora hay primerizas de 40 años y es muy habitual que las mamás tengan entre 36 y 37 años", nos cuenta Isabel a raíz de su experiencia. Sea como sea, el parto es, será y sigue siendo un momento "muy emotivo", incluso para esta matrona con 35 años de profesión.

### ¿Qué no haría nunca?

"Me han ofrecido un cheque en blanco por hacer partos en casas particulares, cosa que siempre he rechazado", nos cuenta. Y es que "pueden darse riesgos para la mujer o el niño, y se necesita el instrumental del hospital."

### ¿Qué aconsejaría a su hija, Elena, en caso de embarazo: parto natural o con epidural?

"Con la epidural, no notas la presión y no tienes ganas de empujar, por lo que se alargan los partos. Yo aconsejaría a mi hija parto natural para que disfrutara del momento en el que sale el niño, pero le pondría algún relajante", asegura Isabel. "El parto es una cosa muy bonita, es fisiológica, es fácil, todas las mujeres pueden parir y hoy hay muchos adelantos. Lo importante es ver la carita al niño; eso es, quizá, lo más maravilloso", nos explica la matrona, a raíz de su experiencia profesional y personal como madre.

### ¿Qué ama más de su trabajo?

"El ánimo que se le da a la mujer y que ésta confía mucho en ti, así como el contacto con los niños, las muestras y palabras de agradecimiento, los partos...", contesta la matrona más antigua de las 30 que hay en la maternidad del Clínico.

## AMPARO GÓMEZ, ENFERMERA

### ¿Embarazo y maternidad: la mejor época de nuestra vida?

Amparo Gómez (60 años), enfermera del Clínico desde hace 38 años en el servicio de ginecología y obstetricia, lo tiene claro: "El embarazo y la maternidad son la mejor época de nuestra vida. Dar a luz, traer una vida al mundo y aprovechar la infancia de tus hijos es lo más bonito." Amparo tiene cuatro hijos y la pequeña, Teresa (22), estudia enfermería, carrera que ella finalizó en 1974.

### ¿Qué es ser enfermera para Amparo?

"Mi profesión es mi vida. Mi padre era médico y el Clínico es mi casa desde que nací. Amo el trato con el paciente. Las nuevas enfermeras estudian más a fondo, pero tienen menos prácticas", indica.

### ¿Un consejo para una nueva enfermera?

"Que ame su profesión ante todo, que vea a la paciente como a su hermana."

### ¿Un avance?

"El aumento de la higiene y de la esterilización."

### ¿Un día normal en el Clínico?

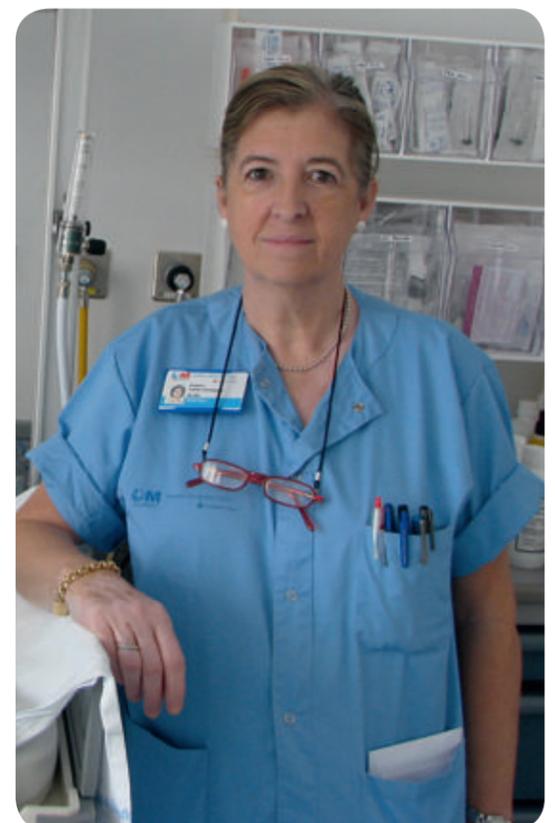
"Explicamos a la embarazada cómo será el parto, la lactancia, los puntos, cómo cuidar al niño, la alimentación, la higiene diaria, cómo han de ser sus hábitos en este período antes y después del parto."

### ¿Qué hace la enfermera de planta?

"Es el intermediario entre el médico y el paciente, antes y después del parto. Durante el parto, se ocupan las matronas."

### ¿Qué ha cambiado en planta?

"Antes atendíamos a 24 pacientes por enfermera; ahora, a 12 ó 14."



# DEL PASADO AL FUTURO DE LAS MATRONAS

600 matronas debaten sobre la evolución de la profesión en el Congreso de Burgos. La Asociación Castellano-Leonesa de Matronas (Ascalema) ha reunido a 600 matronas en su primer Congreso, "Matronas evolución", los pasados 20, 21 y 22 de octubre en Burgos.



Sesión inaugural del I Congreso de la Asociación Castellano Leonesa de Matronas

Es imprescindible para sentirse valioso y digno como persona y marcará la diferencia en las posteriores relaciones que el niño pueda tener".

Hasta cuatro talleres prácticos, 40 conferencias agrupadas por mesas redondas, 18 comunicaciones orales y 229 pósteres son las cifras del éxito de este congreso, que desbordó las expectativas de la organización y de las participantes. Así, los talleres fueron valorados muy positivamente por las matronas: "Gimnasia de recuperación posparto", "Movilidad de la pelvis durante la dilatación", "Aplicación del rebozo mejicano en la partería moderna" y "Conocer para cambiar la mirada" (habilidades para detectar la violencia de género) tuvieron tal alud de peticiones que se crearon diferentes grupos de trabajo para atender toda la demanda. "Me encantó la técnica del rebozo, aunque dudo que pueda aplicarla en mi puesto de trabajo", explica una de las matronas asistentes.

**A**scalema convirtió el emblemático edificio de la facultad de Derecho de la capital burgalesa, que antiguamente había sido un hospital, en un foro de conocimiento e innovación que repasó el saber de las matronas en distintas épocas. El debate transcurrió durante tres días de octubre y con 600 profesionales. "Hemos querido acercarnos un poco más a los partos de nuestros antepasados antes de mirar hacia adelante e innovar", afirma Begoña Gil, presidenta de Ascalema.

Una de las invitadas estrella del congreso fue María Cristina Galante Di Pace, partera profesional y natural de México, que, además de realizar un taller práctico sobre el rebozo mejicano, dio una conferencia en la que abogó por mantener las tradiciones y abrazar aquellas prácticas que permitan una mayor cercanía con la mujer, y que entiendan el contexto social, familiar, anímico e, incluso, temporal en el que vive.

En México, son prácticas habituales las ventosas, que consisten en masajear con un vaso caliente el estómago de las mujeres, o el rebozo, un masaje realizado con

el famoso manto mejicano del mismo nombre, ambas pensadas para relajar los músculos del estómago, ingles, piernas y otras zonas del cuerpo, favoreciendo una buena postura del bebé. "La técnica es imprescindible, pero no sirve de nada si no va acompañada del corazón", concluye la partera mejicana, que añade: "Cada matrona termina creando sus propios métodos desde su experiencia subjetiva".

"Queremos que las matronas sean profesionales cariñosas, cercanas y empáticas"

Otros temas de interés candente en la sociedad tratados durante el Congreso de la Asociación Castellano Leonesa de Matronas fueron la salud sexual, la violencia de género, la cooperación y el desarrollo, o el puerperio. El catedrático de Psicología de la Sexualidad, Félix López Sánchez, habló de la necesidad de crear apego con los recién nacidos para un bienestar sexual satisfactorio: "El apego se genera mediante proximidad, estar disponible y proporcionar seguridad, afecto y estima, entre otros.

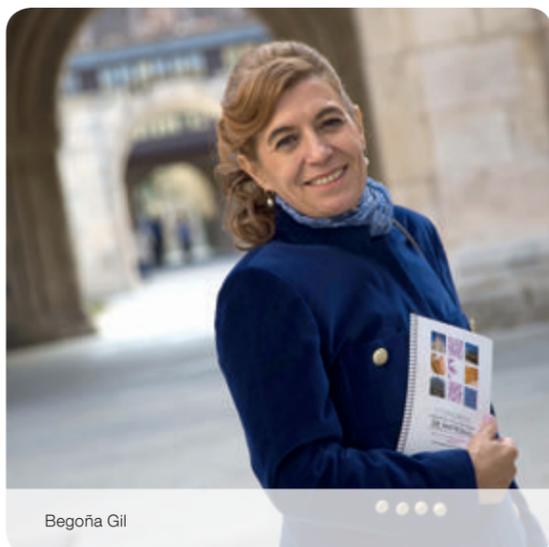
## BANDERA IPN EN LA FAME

Otra mesa redonda del congreso fue la de la Federación de Asociaciones de Matronas de España (FAME). Tal y como anunció su presidenta, Natividad Astrain, la FAME sigue poniendo sus esfuerzos en "promover la calidad y el cuidado integral de la mujer y su salud sexual y reproductiva" y, especialmente, en la Iniciativa Parto Normal (IPN). La federación ha publicado la *Guía para padres y madres*, que muestra y describe la estrategia del parto normal. "Nuestro objetivo es estimular y crear opinión entre las mujeres", afirma Margalida Alomar Castell, miembro de la Junta Directiva de la FAME.

La iniciativa ha tenido en cuenta desde el principio la opinión de las mujeres y ha llevado a cabo el estudio *Expectativas y deseos de las mujeres sobre el parto normal*, realizado por Lidia Francés, profesora de la Unidad Docente de Matronas de Cataluña. "Natural, rápido, tranquilo, libre, fácil, sencillo, normal", así debe ser un parto, aseguran. "Natural, pero sin dolor", especifican otras. Se valora, en cualquier caso, el esfuerzo perceptible de las matronas por humanizar todo el proceso. "Queremos que las matronas sean profesionales cariñosas, cercanas y empáticas, que te informen de todo el proceso y te proporcionen tranquilidad".

## "DEBEMOS APRENDER DE LAS TRADICIONES"

Begoña Gil, presidenta de la Asociación Castellano Leonesa de Matronas.



Begoña Gil

### ¿Este es vuestro primer congreso?

Así es. Y ha sido duro. Los talleres, sobre todo, han significado un enorme trabajo para los comités. Estoy contenta y orgullosa. Me he rodeado de un equipo fantástico de matronas que voluntariamente se han ofrecido a trabajar conmigo y a ayudarnos en este cometido.

### ¿La mujer embarazada también es víctima de la violencia de género?

Sí, es un tema de máxima actualidad con el que nos encontramos en nuestro día a día. María Casilda Velazco Juez, que presenta la ponencia, se ha implicado muchísimo para combatir la violencia de género desde el punto de vista de la sanidad. Además, se realizó el taller "Conocer para cambiar la mirada" con Natividad Cabello, presidenta de la Asociación para la Defensa de la Mujer "La Rueda". Es una mujer luchadora, que nos motiva y arrastra a todas las asociaciones y colectivos el día 25 de cada mes.

### También habéis hecho mucho énfasis en la antropología.

La antropología va muy pareja con las mujeres y las matronas. Debemos aprender de las tradiciones y

complementarnos. Con la atención hospitalaria se ha perdido un poco el entorno familiar que, por otra parte, esperamos recuperar con la Iniciativa Parto Normal. Debemos humanizar el parto, y esto es intrínseco también de la antropología.

### ¿Y lo estamos consiguiendo?

Actualmente, ya podemos detectar cómo ha cambiado la atención al parto. No queremos sisar las técnicas de la sanidad, como la epidural, pero sí informar a las mujeres de que hay otras posibilidades. Otro paso importante es dar mayor importancia a la etapa del puerperio.

### ¿El puerperio es el gran olvidado?

Le hemos llamado así porque, aunque se realizan muy buenos programas de atención al parto, el puerperio queda un poco relegado y es un momento en el que las mujeres se sienten muy desprotegidas. Estuve en un centro de salud en el que organicé un programa de puerperio que duraba un mes. Las mujeres que habían realizado juntas la atención al parto se juntaban de nuevo. Se abordaba los problemas de la mujer a través del masaje infantil, se trataba el tema de la lactancia, y las mujeres se sentían acompañadas.

# EL I CONGRESO NACIONAL DE EMBARAZADAS, UN ÉXITO

El Instituto del Bebé NUK ha celebrado el Primer Congreso Nacional de Embarazadas, que ha reunido a más de 200 futuras mamás, para tratar, desde diferentes perspectivas, esta importante etapa de la vida de la mujer.



Más de 200 mamás han asistido al Primer Congreso Nacional de Embarazadas organizado por el Instituto del Bebé NUK

**E**l Primer Congreso ha tenido lugar el pasado 26 de noviembre, en el Círculo de Bellas Artes de Madrid.

La **directora del Instituto del Bebé NUK, Patricia Doliwa**, abrió esta jornada agradeciendo a los asistentes su participación y recordando el compromiso del Instituto del Bebé NUK con el mundo del bebé y las mamás. A continuación, dio paso a la anfitriona de honor, **María José Pérez-Cejuela, directora general de la Mujer, de la Consejería de Asuntos Sociales de la Comunidad de Madrid**, quien comentó la necesidad de generar cambios en las políticas públicas y fomentar posibles alternativas de flexibilización laboral y promoción de la mujer, como, por ejemplo, el teletrabajo. El objetivo es que la mujer consiga un equilibrio entre su vida personal,

laboral y familiar. Destacó la importancia de concienciar al empresariado para que apoye políticas de promoción a la mujer porque “el talento productivo que aportan las mujeres en la empresa no debe perderse”.

Por último, remarcó el hecho de que las mujeres puedan fomentar su liderazgo para ocupar más puestos de decisión y responsabilidad en las empresas.

El **presidente de la Fundación Madrina, Conrado Giménez-Agrela**, comenzó la serie de ponencias con su intervención sobre la “Conciliación de la vida personal, laboral y familiar durante el embarazo”. Habló sobre el preocupante descenso de la natalidad en España debido a un “proceso de feminización”, por el que la maternidad se ha retrasado. Las mujeres tienen menos hijos de los deseados a causa de razones laborales y económicas que conllevan unos efectos colaterales, como el descenso de la tasa de natalidad.

Comentó también que “la maternidad no puede estar supeditada a las normas del mercado”. La maternidad posee un gran valor, “debe ser un bien social protegido y alimentado”.

**Charo Izquierdo, directora de la revista Yo Dona**, habló sobre “La belleza de estar embarazada” aportando consejos prácticos en alimentación, belleza y salud en general para el cuidado de la mujer embarazada. “La mujer debe hacer lo posible para sentirse mejor porque sintiéndose guapa se actúa con más energía y alegría”. Terminó su ponencia animando a las embarazadas a que se mimen y las mimen durante su embarazo.

**Gloria Sebastiá, matrona fisioterapeuta**, trató el tema de la “Recuperación del suelo pélvico”. La gestación, el parto y el posparto son etapas claves en la vida de la mujer, susceptibles de que se presenten alteraciones en las capacidades musculares de fuerza, resistencia y elasticidad del suelo pélvico. Por esta razón, la prevención y el tratamiento es esencial en dichas etapas.

**Mª del Carmen Moyano, directora y psicóloga del Instituto de Psicología Anagnor**, cerró este Primer Congreso Nacional de Embarazadas con su intervención sobre “La sonrisa del embarazo”. La psicóloga explicó cómo la felicidad de la madre es un objetivo que va a repercutir en su hijo y en su relación futura.

El broche final vino de la mano de la **directora de cine y conocida ex modelo, Mabel Lozano**, que acudió invitada por el Instituto del Bebé NUK como madre y directora de cine comprometida con el mundo infantil. Fue la mano inocente que eligió la papeleta ganadora



Mesa de ponentes, de izquierda a derecha: Mª del Carmen Moyano, directora y psicóloga del Instituto de Psicología Anagnor; Glòria Sebastiá, matrona fisioterapeuta; Patricia Doliwa, directora del Instituto del Bebé NUK; María José Pérez-Cejuela, directora general de la Mujer, de la Consejería de Asuntos Sociales de la Comunidad de Madrid; Conrado Giménez-Agrela, presidente de la Fundación Madrina; y Charo Izquierdo, directora de la revista Yo Dona.

# 24 HORAS CON JESÚS SOLER

El matrn murciano Jesús Soler tiene una ajetreada y rica vida on y off-line (dentro y fuera de Internet) relacionada con su profesin, pero también en otras áreas de su interés, como el cine, el ocio o el humor.

**B**logs, fórums, webs... nada se le resiste a este comadrón Web 2.0, más conocido en la red como Jesús Matrn. Crea páginas dedicadas al cine, al ocio y al humor, así como espacios virtuales sobre su profesin. Sus sitios web han registrado miles de visitas de todo el Estado, más de 50.000 entradas. Cabe destacar la web de la Asociación de Matronas de la Región de Murcia ([www.matronas-murcia.org](http://www.matronas-murcia.org)), de la que fue vocal. El portal de la entidad está gestionado conjuntamente entre Jesús y dos matronas más de la región, Pablo Serrano y Quiti González.

¿Cómo puede Jesús conciliar su vida personal, familiar y profesional? ¿Cómo es capaz de implicarse en su profesin, dedicarse a su hijo, Ali, y a su mujer,

Nati, y encontrar a la vez algo de tiempo para dedicar a sus aficiones? El secreto lo encontramos en que su horario de trabajo le permite disponer de tiempo para él. Jesús realiza un turno de 24 horas y 4 días de descanso en el Hospital Universitario Virgen de la Arrixaca, en Murcia. Este horario le permite gestionar y crear contenidos *on-line*. Además, tiene tiempo para atender a su padre y a su suegra, ya mayores, que requieren de su compañía.

## Risoterapia para embarazadas

Como iniciativa novedosa, Jesús está diseñando talleres de risoterapia para embarazadas, "dada la importancia de la risa en el embarazo". Una de sus herramientas es el humor de Maitena, historietista argentina "que trata mucho sobre el embarazo o el puerperio". El payaso Frito Huevo Frito es otro de los ases en la manga de Jesús para los talleres de risoterapia. Además, nuestro

matrn añade que "está comprobado que la risa ayuda a quedarse embarazada". "La risa y el humor producen salud y disminuyen el dolor", señala.

Toda esta trayectoria profesional y personal empezó cuando nuestro comadrón obtenía el título en Enfermería Obstétrica-Ginecológica en el año 2004. Tras trabajar de enfermero, se incorporó al paritorio del Hospital Virgen de la Arrixaca, labor que compaginó con la atención primaria de salud de la Gerencia de Murcia.

Cabe señalar que Jesús es tutor de prácticas desde 1993 en enfermería y de residentes de matrona desde 2004, además de vocal de la ONG FANEC Lorquí (Familiares y Amigos de Niños con Cáncer), que ayuda a este colectivo en Bolivia. En resumen, Jesús es una fuente inagotable de energía, cariño y recursos, dentro y fuera de Internet.

## EL PERFIL DE...

**Nombre:** Jesús Soler Sánchez.

**Lugar y fecha de nacimiento:** Lorquí (Murcia), 11 de febrero de 1972 (39 años).

**Estado civil:** Casado.

**Hijos:** Ali (o ldefonso, ocho años).

**Años de experiencia laboral:** Siete años como matrn en el Hospital Universitario Virgen de la Arrixaca y en atención primaria de salud de la Gerencia de Murcia, así como ocho años como enfermero en UCI de mayores.

**Destaca:** Le gusta disfrutar de la compañía de su esposa e hijo, de los amigos y de la familia. Además, le encanta leer, el cine, el teatro, los musicales, cuidar de su huerto, Internet, la risa, el buen humor, el pádel y, sobre todo, VIVIR.

## 24h EN EL HOSPITAL

### 08:00 h

Con una sonrisa. Así entra Jesús a realizar su turno. Le esperan 24 horas de servicio. Con una media de 25 partos en 24 horas, no hay quien se aburra. "Hemos llegado a tener hasta 42 partos en 24 horas: ¡una locura!", exclama el comadrón.



### 09:30 h

Por fin han nacido las dos preciosas gemelas, sobrinas de la compañera matrona de Jesús, Lupe. Aunque estaban preparados para el parto, al final no se ha podido evitar practicar la cesárea. Jesús identifica el parto, toma las muestras de sangre y echa una mano al pediatra para controlar la función respiratoria y las otras constantes del bebé.

**14:30 h**

Aún le quedan 18 horas de servicio y Jesús aprovecha para comer algo rápido en el hospital. Ya se ha acostumbrado a estos horarios que lleva practicando tantos años y que realizan muchas matronas del Arrixaca. "Tenemos turnos de 12 y 24 horas. El turno de 24 horas es duro pero me deja tiempo para mí y me organizo bien".



**22:00 h**

Después de todo el día, Mercedes ha tenido por fin un precioso bebé. Ha sido un parto largo, pero sin incidencias, atendido por Jesús y una matrona auxiliar. El marido y la hermana de la mujer, enfermera de profesión, han podido asistir al proceso. Jesús corta el cordón umbilical mientras la mujer abraza encantada a su hijo.

## 24h EN CASA

**09:00 h**

Jesús y su mujer, Nati, acompañan a su hijo Ali al colegio y aprovechan para volver caminando por el Paseo del Malecón (Murcia), que entusiasma a ambos. "Tengo tiempo libre, pero, aún así, me falta tiempo", afirma, ya que, además de los largos paseos por El Malecón, es amante de la lectura o del cultivo de su huerto, con sus pimientos picantes, calabacines, tomates, coles, habas... ¡Rico, rico!



**12:00 h**

Jesús no olvida el pádel, una pasión que comparte con sus compañeras de profesión y con su mujer, que está aprendiendo a jugar. El campeonato del hospital también es de asistencia obligatoria. Entre las matronas del paritorio hay una verdadera competición, siempre con muy buen ambiente y con el objetivo de pasarlo bien.

**17:00 h**

Ali sale del colegio. La tarde es para ellos dos. Algunos días van a la biblioteca a hacer los deberes. Otros, juegan un poco al fútbol. De vez en cuando también asisten a los ensayos de la asociación teatral del colegio murciano AYS, donde estudia Ali, de ocho años. ¿Su último éxito? El cuento de la *Blancanieves*.



**22:00 h**

Jesús actualiza los contenidos y participa en diferentes forúms. Aportar experiencia y conocimientos enriquece a nuestro comadrón murciano, que ya es conocido en España por su seudónimo, Jesús-matrn. "Así ayudo a la Asociación de Matronas de Murcia y a las matronas publicando noticias de su interés".

# cámbiate

*Al nuevo refresco sin gas de Solán de Cabras*

15% de zumo de melocotón.  
Sólo 17,8 kcal/100ml.

20% de zumo de manzana.  
Sólo 15,2 Kcal/100ml.

20% de zumo de naranja,  
limón y zanahoria).  
Sólo 17,6 kcal/100ml.

13,5% de zumo de limón.  
Sólo 13,5 kcal/100ml.

20% de zumo de naranja.  
Sólo 17 kcal/100ml.



- BAJO EN CALORÍAS
- ELABORADO CON AGUA MINERAL NATURAL SOLÁN DE CABRAS
- CON VITAMINAS Y ÁCIDO FÓLICO
- APTO PARA DIABÉTICOS Y CELÍACOS

bi=2  
cuidado + placer

# LAS MADRES, MÁS SATISFECHAS CON SU PARTO

La matrona sigue siendo el profesional mejor valorado. Su puntuación sube año tras año. Esto es lo que revela la encuesta de *Mi bebé y yo* a padres y madres para valorar su proceso de parto.

Más de 2.600 madres y padres han mostrado su alta satisfacción con las matronas a través de la encuesta "Valoración de las matronas y atención al parto", realizada por *Mi bebé y yo* a los suscriptores de la revista y la página web [www.mibebeyyo.com](http://www.mibebeyyo.com). El estudio fue realizado durante el pasado mes de octubre de 2011.

Las madres puntúan a su matrona con un excelente, un 4,56 sobre 5, y dan un 4,49 a su ginecólogo. Según las encuestadas, el 55,2% de los partos han sido atendidos por una matrona y un ginecólogo (frente al 52% en 2010); el 35,9%, por una matrona únicamente; y un 8,9%, por un ginecólogo únicamente (frente al 12,4% en 2010).

## LAS MATRONAS, COLECTIVO VIP PARA LAS MADRES

Un 4,3 es la valoración de las madres a la importancia de las matronas para "ayudar en el proceso del embarazo y resolver sus dudas". Las mujeres embarazadas otorgan 4,04 puntos sobre 5.

El 94,7% de las mujeres embarazadas asiste a clases de preparación al parto

## LAS CLASES DE PREPARACIÓN AL PARTO, MUY CONCURRIDAS

Uno de los aspectos fundamentales en la valoración ha sido las clases de preparación al parto. El 94,7% de las mujeres embarazadas encuestadas, 609 mujeres, afirma que asiste a estas clases (en 2010, asistieron el

89,4%). Además, casi la totalidad de ellas (98%) está muy satisfecha con el curso y lo recomendaría a una amiga.

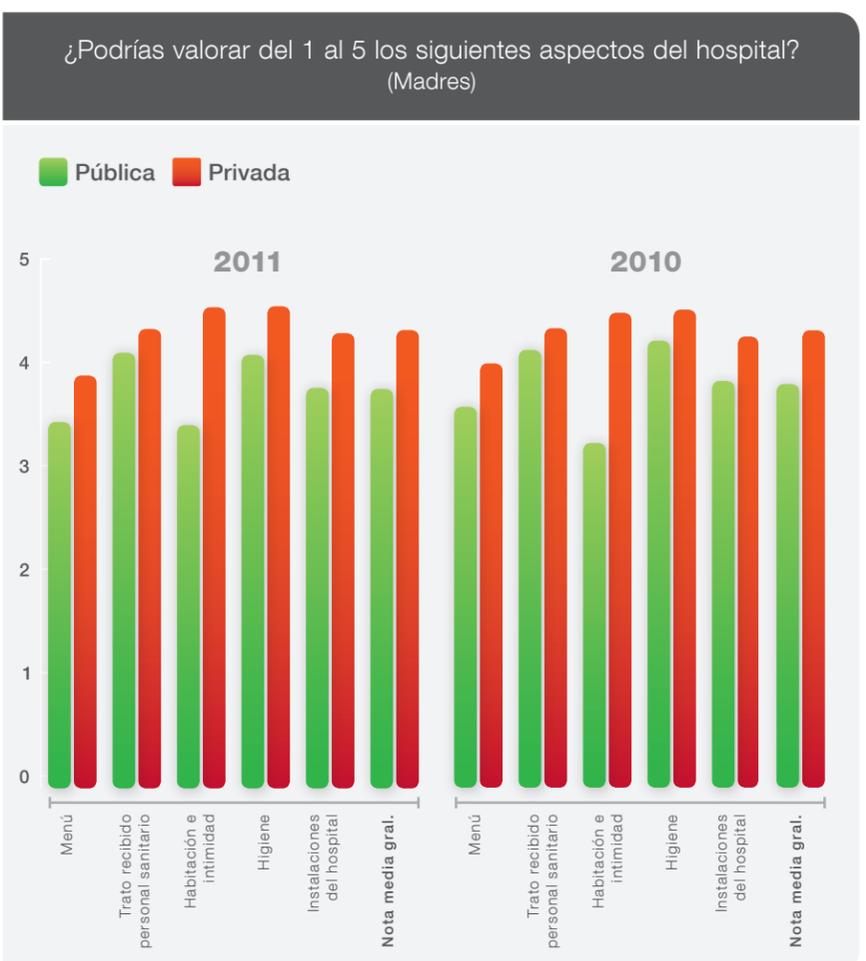
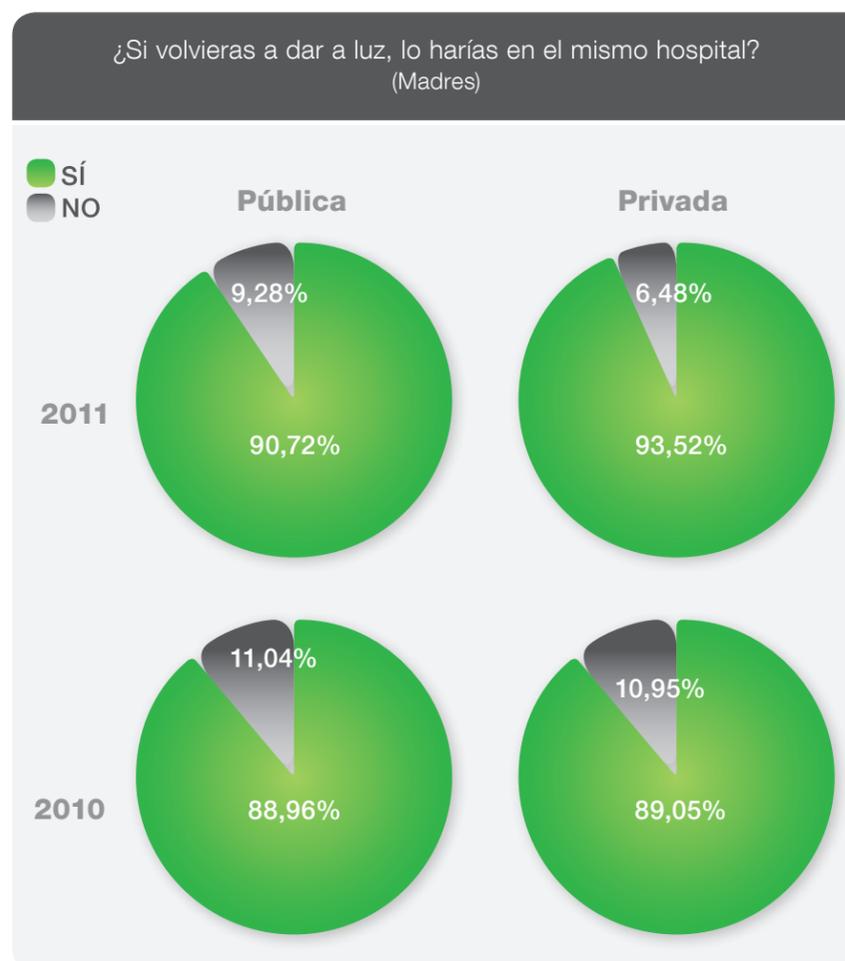
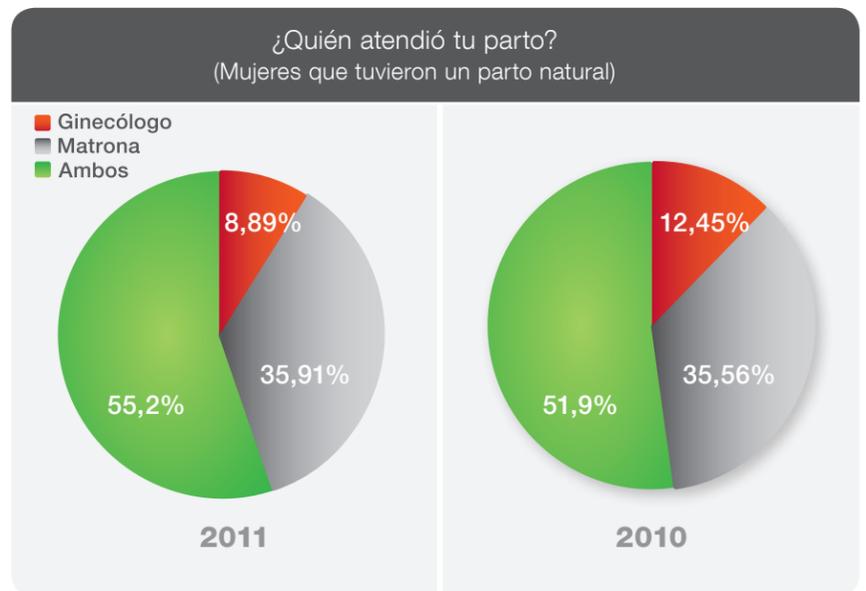
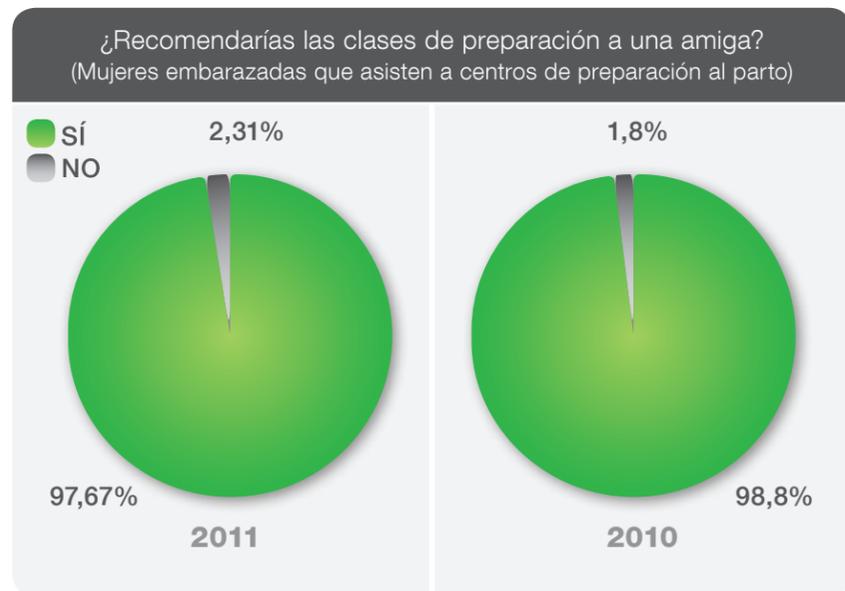
Las encuestadas han propuesto también diferentes puntos de mejora. Los cinco principales son:

- La gimnasia pre y posparto en los cursos (12,5%).
- Realizar las clases más prácticas, con vídeos, materiales, charlas de especialistas, etc. (11,77%).
- Iniciar los cursos antes (11,31%).
- Ampliar el horario (4,63%).
- Incorporar temas nuevos, como el cuidado del bebé (3,77%).

Cabe destacar que casi una de cada tres encuestadas afirma que no es necesario mejorar nada.



Se pueden solicitar los resultados del estudio a [epitarch@sfera.es](mailto:epitarch@sfera.es)



# UNA MATRONA EN CHINA

La medicina tradicional china abarca una amplia variedad de terapias y prácticas milenarias que cada día están más presentes en España. Anna Maria Amorós, matrona y acupuntora, acaba de volver de China, donde ha concluido sus estudios de acupuntura y ha aprovechado para investigar sobre la atención del embarazo y el parto que se realiza en este país.



“Tuve la oportunidad de ir a China a aprender y la aproveché”, relata Anna Maria, que estudió acupuntura en la Escuela CENAC de Barcelona durante cuatro años, y añade: “Con el respaldo de la prestigiosa Universidad de Medicina China de Nanjing (China), reconocida y homologada por la OMS, he hecho prácticas en diferentes hospitales públicos y privados”.

La incorporación de la acupuntura en los hospitales no siempre fue fácil, especialmente en los privados. “Fue providencial la ayuda de Glenda Gu, de la delegación china de *Mi bebé y yo*, por abrirme las puertas del hospital de Suzhou, y de mi maestra Li Ping, para entrar en un hospital público con técnicas occidentales”, explica nuestra matrona.

En la mayoría de los hospitales, se combina la medicina occidental con la medicina tradicional china. “El uso de técnicas como la moxa (terapia de aplicación de calor), la acupuntura, los masajes energéticos, la auriculopuntura o la utilización de distintas hierbas autóctonas es habitual en los hospitales, y también en la atención a la mujer”, nos cuenta.

## CHOQUE DE CULTURAS

“Si nos aproximamos y entendemos el tipo de asistencia y atención sanitaria que realizan en China, podremos incorporar su sabiduría y prácticas en nuestra rutina asistencial”, afirma Anna. El choque cultural entre occidente y oriente dificulta, a veces, la comprensión entre sistemas. “Según la cultura china, durante el parto, las mujeres pierden mucha energía Qi Xue o energía de la sangre, y deben permanecer sin moverse, sin tener relaciones sexuales y sin ducharse durante 42 días”, explica Anna Maria. Ésta es una de las prácticas que sorprenden a la matrona que las atiende en España. “Una mujer china no va al hospital hasta las 24 semanas de gestación y es difícilísimo convencerla de lo contrario. En cambio, las mujeres que van por la privada acuden cuando el test de embarazo es positivo”.

La Ley de Natalidad de 1979 aprobada en China también ha marcado mucho el tipo de atención a la mujer. La sobrepoblación del país aceleró la aprobación de



Anna Mª Amorós, en el centro, rodeada de otros estudiantes de Universidad de Medicina China de Nanjing.

esta norma que impide a la mujer tener más de un hijo. Nuestra comadrona afirma que “durante los partos con cesárea, se aprovecha para realizar una ligadura de trompas e impedir, así, un nuevo embarazo”.

## LA ACUPUNTURA EN EL MUNDO OCCIDENTAL

“Cada día introduzco un poco más la acupuntura en la atención de la mujer, aunque no tanto como me gustaría”, nos explica la matrona y acupuntora. “Estoy obteniendo muy buenos resultados, sobre todo, para aumentar la leche materna durante la lactancia”.

En España, aumenta cada día el conocimiento y la aplicación de técnicas de medicina china, pues la

mayoría no tienen efectos secundarios. “Hay una especie de moda o atracción hacia todo lo oriental, pero aún no está debidamente controlado”, explica Anna. Y es que los estudios de los diferentes campos de medicina tradicional china no están homologados. “Hay que regular la formación para poder introducir estas ciencias en nuestra práctica diaria”, concluye.



Anna trabaja en PASSIR Dreta de Barcelona y practica la acupuntura en FISIOKiNEX (tel. 93 118 43 42).

## ¿QUÉ USOS TIENE LA MEDICINA CHINA EN LA ATENCIÓN A LA MUJER DURANTE EL EMBARAZO, EL PARTO Y EL POSPARTO?

TÉCNICA	PERÍODO	EFFECTOS
<b>Acupuntura</b> Introducción de agujas en los meridianos	Embarazo	Combate malestares típicos del embarazo, como los vómitos, la acidez, el dolor lumbar y la anemia, y reduce la ansiedad provocada por el tabaco, etc.
	Parto	Induce al parto y reduce los dolores del parto (efecto anestesia)
	Posparto	
<b>Moxa</b> Cremación de la planta de artemisa	Preparto	Favorece la fertilidad y ayuda a la recolocación del niño si está en una mala posición (67V)
<b>Auriculopuntura</b> Estimulación de los puntos de acupuntura que se localizan en el pabellón auricular	Embarazo	Reduce la ansiedad
	Parto	Aumenta la dilatación
	Posparto	Estimula la producción de leche y mejora el estado anímico de la madre

# DHAVit<sup>®</sup>, una gran innovación de Laboratorios Ordesa

Ayuda a mantener unos niveles óptimos de Vitaminas D, A, E y DHA.



Desde el primer día



En farmacias

[www.ordesa.es](http://www.ordesa.es)



Investigamos para cuidar a los más grandes de la casa.

# “TRABAJAR JUNTAS NOS PERMITIÓ APRENDER LA UNA DE LA OTRA”

Milagros Mayor tiene 57 años y vive en Granada. Su hermana Teresa, cinco años más joven, vive en Almería. Las dos estudiaron enfermería y, más tarde decidieron hacer la especialidad de matrona. Durante más de dos años, vivieron juntas en Granada, donde, además de compartir piso, juntaron esfuerzos ejerciendo su profesión en el Hospital Materno-Infantil.

**M**ilagros y Teresa, además de ser hermanas, comparten profesión. Nacieron en Burgos, pero se trasladaron a Madrid para estudiar enfermería. La primera en viajar hasta la capital fue Milagros, quien, una vez acabada la carrera, decidió estudiar la especialidad de matrona en el Hospital Universitario Santa Cristina. En enero de 1978, se incorporó al Hospital Materno-Infantil de Granada, ciudad en la que reside actualmente junto a su familia.

Cinco años después de que Milagros abandonara Burgos, Teresa decidió seguir sus pasos. “Viajé a Granada, donde vi por primera vez un parto que, casualmente, atendió mi hermana”, explica Teresa. “La experiencia me emocionó, y creo que eso fue lo que influyó en que yo también quisiera ser matrona”, añade. Después de aprobar la especialidad, Teresa se trasladó a Granada, donde, además de compartir piso con Milagros, empezó a trabajar en su mismo hospital. “Estuve un tiempo de enfermera en la UCI, pero, en verano, ocupé la sustitución de una matrona”, afirma.

A pesar de que han pasado más de 30 años desde entonces, Milagros recuerda esa época como una de las mejores de su vida. “Fue un gusto trabajar juntas porque nos ayudábamos mutuamente y aprendíamos la una de la otra”, explica Milagros, quien destaca la capacidad de escuchar, meditar y razonar como las principales cualidades de su hermana. “Para mí, es perfecta”. Teresa describe a su hermana Milagros de una forma muy distinta:

“Es mucho más abierta que yo. Habla con todo el mundo, mientras que yo soy mucho más tímida”.

## DISTINTAS Y, A LA VEZ, IGUALES

Enamoradas de su profesión, Teresa afirma que lo que más valora de ser matrona es la relación que establece con las mujeres embarazadas. “El hecho de que las ayudes y las escuches en un momento tan importante de su vida permite establecer un vínculo de confianza imposible de romper; ves que respetan las cosas que dices, que tienen en cuenta tu opinión e incluso que te hacen confidencias. Es algo increíble”, comenta. A Milagros, por su parte, lo que más le gusta es estar presente en el parto: “Para mí, lo mejor es poder ver el momento del parto”, confiesa. En este caso, destaca una de las prácticas que ahora están a la orden del día, pero que ella realiza desde que empezó a ejercer su profesión. Se trata de hacer partícipe a la madre en el nacimiento de su bebé, haciendo que preste su ayuda a la hora de sacar al niño y poniéndoselo encima para que el primer contacto sea entre ellos dos. “Es una sensación que no se olvida en la vida”.

Teresa: “El primer parto que vi lo atendió mi hermana. Me emocioné y esto influyó en que yo también quisiera ser matrona”

Aunque estuvieron trabajando juntas durante más de dos años, Milagros y Teresa coinciden en afirmar que el momento compartido que recuerdan con más cariño fue el nacimiento del segundo hijo de Teresa. “Mi hermana se puso de parto y, en ese momento, no había nadie para poderla atender.

Estaban todos ocupados, así que cogí la camilla, me la llevé al paritorio y atendí el parto yo sola”, recuerda Milagros, quien tuvo que hacer de celadora y matrona a la vez. Judit, la hija de Teresa, nació muy rápido y en unas condiciones perfectas. “Yo casi no lo recuerdo”, afirma Teresa. “Todo lo que sé me lo ha contado mi hermana, que no me dejó sola en ningún momento”.

Milagros: “Fue un gusto trabajar juntas porque nos ayudábamos mutuamente y aprendíamos la una de la otra”

Teresa vive ahora en Almería y trabaja en atención primaria en la zona básica del Bajo Andarax. Además de Judit, de 14 años, tiene otro hijo, Sergio, de 18. Milagros, por su parte, continúa viviendo en Granada, donde, desde hace cuatro años, trabaja en atención primaria en el Centro de Salud Santa Fe. Es madre de dos hijos: Diana Andrea, de 20 años, y Miguel Ángel, de 17. Los adoptó cuando tenían cinco y dos años y medio, respectivamente. “Para mí, lo importante de tener hijos no es tenerlos dentro de tu útero y que sean biológicos, sino tener hijos”, afirma. “Ojalá la gente adoptara más, porque habría niños que vivirían mucho mejor”.

A pesar de la distancia, Milagros y Teresa intentan verse lo máximo posible. “Nos echamos mucho de menos y, por eso, intentamos que no pase mucho tiempo entre encuentro y encuentro”, aseguran. Las dos tienen en mente su próxima cita, planificada para Noche Buena. “Ese día nos reuniremos toda la familia y celebraremos la Navidad como siempre la hemos celebrado: todos juntos”.



Teresa Mayor



Milagros Mayor

# Bepanthol<sup>®</sup> Pomada Protectora Bebé

IRRITACIONES PAÑAL

En dermatitis del pañal **doble protección**

- 1 Protege** y acelera la regeneración de la piel del bebé porque contiene DEXPANTENOL.
- 2 Protege** creando una barrera de emolientes naturales que aísla el culito de tu bebé de sustancias irritantes, a la vez que reduce la pérdida de agua.



- Aplíquese en cada cambio de pañal.
- Clínicamente testada incluso en bebés prematuros.<sup>(1)</sup>
- No contiene conservantes ni perfumes.
- Fácil de aplicar y retirar, no oclusiva.

(1) Putet G. et al. Effect of Bepanthen Ointment on the prevention and treatment of diaper rash on premature and full-term babies. *Realités Pédiatriques* 2001; 63:33-38.

 Bayer HealthCare



# ¡RENOVACIÓN Y CONTINUIDAD EN LA AEM!

La Asociación Española de Matronas (AEM) ha experimentado un crecimiento en número de socios y cierra el 2011 con un buen balance y nuevas acciones en marcha. Las más prioritarias son: conseguir la supresión de las competencias en salud sexual y reproductiva de la nueva Especialidad de Enfermería Familiar y Comunitaria, y analizar las medidas políticas de crisis, por si afectan a la cartera de servicios y, por tanto, a las mujeres y a las matronas.



La Presidenta de la AEM, M<sup>a</sup> Angeles Rodríguez Rozalén, y la Vicepresidenta de la AEM, Rosa M<sup>a</sup> Plata Quintanilla, junto a los asistentes del curso de formación que ofrece la AEM, "Osteopatía para embarazadas y lactantes"

La Asociación Española de Matronas está experimentando un crecimiento de socios directos muy jóvenes. Promotora de la mayoría de asociaciones autonómicas, la AEM representa para este colectivo una plataforma para la atención de los problemas e intereses de la profesión y de la salud de la mujer, y brinda una oferta formativa que ninguna otra asociación ofrece.

El 2011 ha sido un año positivo. Entre otras acciones, la AEM ha redactado el Código Deontológico de las matronas españolas, puesto que "ni el código del Consejo General de Enfermería ni el de la International Confederation of Midwives (ICM) se ajustan a la idiosincrasia de la profesión desde la perspectiva jurídica y social española", explica Rosa M<sup>a</sup> Plata Quintanilla, Vicepresidenta de la AEM. Es una opción por la que ya han optado otros países buscando la especificidad. El código ha sido aprobado por la Asamblea General de la AEM. Un gran número de profesionales se ha adherido a él, y cuenta con la aprobación de los asistentes al XIV Congreso Nacional de Matronas.

Las matronas españolas ya tienen su propio Código Deontológico

## UN 2012 DE NEGOCIACIONES

El año que se avecina continuará con las negociaciones sobre las competencias de la nueva Especialidad de Enfermería Familiar y Comunitaria, que incluyen, a día de hoy, la atención a la salud sexual y reproductiva ya asignada a las matronas.

Después del recurso presentado por la Asociación contra el Ministerio de Sanidad para eliminar dichas competencias del Programa Formativo de la Especialidad y evitar, así, una posible interferencia con las funciones

de las matronas, la AEM ha solicitado a la ICM que dirija una recomendación formal al gobierno español apoyando su petición, instancia que ha conseguido. "Seguiremos trabajando para evitar que este programa formativo dé "cartas de legalidad" a una potencial sustitución de las matronas de Atención Primaria por los nuevos especialistas", explica la Vicepresidenta de la AEM.

El futuro de las matronas es halagüeño: España sigue necesitando a las matronas. Donde haya una mujer, habrá una matrona

Las tareas de continuidad de la AEM son mantener su participación en los foros de salud de la mujer y de formación de las matronas, y desarrollar un plan de formación continuada para 2012, programado a petición de los socios sobre "Coaching para matronas" y "Osteopatía para embarazadas y lactantes", además de otras actividades relevantes. Entre sus acciones más innovadoras, la AEM está reuniendo a un grupo de expertos para elaborar una Guía de Praxis profesional y Responsabilidad Jurídica.

"Es necesario que las asociaciones sigan haciendo su labor mientras no tengamos un colegio profesional propio, y esto no pasará hasta que seamos una profesión independiente", afirma Rosa M<sup>a</sup> Plata. Por esto, la AEM permanecerá al pie del cañón a nivel nacional e internacional, tal y como lleva haciendo durante más de 30 años.

El futuro de la profesión es prometedor si no se producen intrusiones negativas, porque España sigue necesitando a las matronas. "Para concretar, las mujeres, la sociedad, los políticos y otros profesionales de la salud deberán interiorizar el paradigma que nuestra asociación propuso hace muchos años: donde haya una mujer, también habrá una matrona".

## UNA LABOR DE AÑOS

La Asociación Española de Matronas se creó para un fin. 30 años después, sigue trabajando en pos de unos objetivos que le permitirán mejorar la atención de la salud sexual y reproductiva de la mujer, y consolidar a las matronas como el profesional de referencia en este ámbito.

- **Ocuparse de las necesidades de las mujeres, y de sus familias**, en el entorno de la salud sexual y reproductiva, a lo largo de toda su vida.
- **Trabajar por los intereses de la profesión en la formación de las/os actuales y futuras/os matronas**, la formación continuada de los titulados, la calidad de los cuidados, las políticas concernientes a la mujer y a la familia y a la propia profesión (laboral – económico), la divulgación de los avances en salud sexual y reproductiva, por la identidad y la autonomía de la profesión.
- **Establecer relaciones de intercambio y colaboración mutua**, basadas en el reconocimiento de la eficacia de la multidisciplinariedad.
- **Mantener la vía de relaciones internacionales** y colaborar con las matronas del mundo a través de la Confederación Internacional de Matronas (desde 1981) y la Asociación Europea de Matronas (desde 1986).
- **Continuar el reconocimiento de la Asociación como entidad de derecho representativo** y consultivo en todo el territorio nacional.
- **Apoyar a otras Asociaciones de carácter autonómico** y a todos los profesionales que requieran de nuestra ayuda.

Además, para estimular y premiar el trabajo del colectivo, la AEM es la promotora de los dos únicos premios de investigación específicos para matronas: el premio NUK de financiación privada, creado en 1992, y el premio "Maribel Bayon" (2007), sufragado exclusivamente por la AEM. Asimismo, desde 2005, otorga el Galardón a la "Matrona del año" en reconocimiento a toda una trayectoria profesional.



La Junta de la Asociación Española de Matronas

# Con eryplast, Culito Sano, Bebé Feliz



¿Sabías que...

el 35% de los niños han sufrido dermatitis del pañal en algún momento de su vida?

La dermatitis del pañal es un proceso inflamatorio agudo que afecta al área cubierta por el pañal y afecta al 10% de los niños entre 0-2 años.

## eryplast PASTA AL AGUA

Es la única Pasta al agua con anti-enzimas que protege la piel del bebé

- Textura única que absorbe la humedad
- Permite la transpiración y ayuda a regenerar la piel del culito del bebé
- Mantiene la piel hidratada
- Se limpia fácilmente con agua
- Sin perfume
- Hipoalergénica
- No grasa

EN RECOMENDACIÓN  
Nº1  
PEDIÁTRICA



LUTSINE  
E45

Expertos en el cuidado y tratamiento de las alteraciones leves de la piel

Con eryplast, CULITO SANO, BEBÉ FELIZ

## Toallitas para la higiene ocular de Supranettes™

Las toallitas Supranettes™ están especialmente pensadas para la higiene de los sensibles ojos de los bebés. Desechables y estériles, las toallitas evitan el contacto con sustancias contaminantes, al tiempo que producen una agradable sensación de frescor y confort. Además, poseen un efecto higiénico y calmante gracias a sus componentes naturales: agua de Hamamelis y extracto de Caléndula.

+info: [www.supranettes.com](http://www.supranettes.com)



## Eryplast antiirritaciones, pasta al agua para la protección del culito del bebé

Eryplast es una pasta al agua transpirable pensada especialmente para la protección del culito del bebé y el cuidado de las irritaciones del pañal. Formulada con glicerina y D-Pantenol, evita la irritación de la piel, crea una barrera protectora absorbente y permite una mejor transpiración de la piel que las cremas antiirritaciones. Además, ayuda a la regeneración de la epidermis, devuelve el pH a su nivel natural y la mantiene hidratada. Es hipoalérgica y no grasa y ha sido testada dermatológicamente. Se limpia fácilmente con agua y, aunque está formulada sin perfume, deja sobre la piel del bebé un agradable olor.

+info: [www.lutsine.com](http://www.lutsine.com)



## Ejercitador de suelo pélvico EPI-NO para la preparación del parto y su recuperación

EPI-NO es un ejercitador de suelo pélvico que ha sido diseñado por ginecólogos, matronas y fisioterapeutas con el objetivo de preparar a la mujer para el parto y ayudar a su recuperación. Se trata de un dispositivo que permite llevar a cabo fáciles movimientos para ejercitar gradualmente el periné y darle, así, elasticidad y fortaleza. El masaje perineal antes del nacimiento ayuda a prevenir los daños en la zona del periné durante el parto, así como a evitar trastornos futuros, como la incontinencia urinaria o el dolor en las relaciones sexuales.

+info: [www.promaternity.com](http://www.promaternity.com)



## Multilind® MICRO Plata de Stada: adiós a las pieles atópicas y secas

Multilind® MICRO Plata es la nueva gama de productos dermatológicos que Stada ha lanzado al mercado para el cuidado intensivo de pieles atópicas, extrasecas y secas de niños y adultos. Su ingrediente principal, la microplata, protege y mantiene el balance natural de la flora bacteriana de la piel, creando un escudo cutáneo frente a los microorganismos patógenos. La nueva alternativa de Stada es hipoalérgica, ya que no utiliza colorantes, perfumes, conservantes, lanolina, emulsionantes PEG, corticoides o urea.

+info: [www.stada.es](http://www.stada.es)



## ¡Comparte tus fotos de la manera más divertida con Novalac!

Novalac Dancing es la innovadora aplicación de Novalac para que puedas compartir tus fotos con amigos y familiares. Además, permite animar las fotografías en tres escenarios distintos (salvaje oeste, prehistoria y banda de rock) y compartirlas por Internet. Una manera original y gratuita de sorprender.

+info: [www.novalacdancing.es](http://www.novalacdancing.es)



## El nuevo Sistema No-Touch de Dettol asegura la limpieza automática de las manos y con la cantidad de jabón necesaria

Dettol, especialista en salud, ha creado un revolucionario sistema que facilita el lavado de tus manos y ayuda a la prevención de bacterias. Gracias a un sensor, reconoce las manos una vez colocadas debajo de él y dispensa las cantidades exactas de jabón para eliminar el 99,9% de las bacterias y de los virus recogidos en las normas EN 1276 y EN 1499. Además, Dettol ofrece recambios para tres nuevas fragancias del producto. Para usar los biocidas de forma segura, lee la información antes de utilizarlos.

+info: [www.dettol.es](http://www.dettol.es)



## Perfumes Suavinex con toques cítricos para ellos y esencias florales para ellas

Le Petit Chic y La Petite Chic son las dos nuevas fragancias que Suavinex ha lanzado al mercado para los más pequeños, con toques cítricos de mandarina y limón para él y esencias florales de azahar, ciprés y cedro para ella. La oferta de lanzamiento incluye, además del perfume, una loción hidratante y un *roll-on* para llevar en el bolso. Las nuevas esencias se suman a Baby Cologne, una colonia fresca y baja en alcohol con aroma a flores blancas y cítricos, apropiada para el uso diario tanto del bebé como de la madre.

+info: [www.suavinex.com](http://www.suavinex.com)



## Aumenta el consumo de fibra con All-Bran de Kellogg's, la variedad de cereales más rica

Estudios actuales demuestran que, en España, sólo se consume la mitad de la cantidad recomendada de fibra, a pesar de que los expertos recomiendan tomar entre 25 y 30 gramos al día. All-Bran de Kellogg's permite aumentar esta cifra con su amplia gama de productos, una gran variedad de formatos y sabores y más de mil formas distintas de tomarlos: almohadillas de chocolate en el café con leche, copos en la ensalada o palitos en el gazpacho son sólo algunos ejemplos de las múltiples combinaciones que se pueden hacer.

+info: [www.kelloggs.es](http://www.kelloggs.es)



## Comodidad y confort para sus primeros pasos con los zapatos Vertbaudet

Vertbaudet, líder en moda y decoración infantil, ha lanzado al mercado su nueva colección de calzado para los meses de otoño e invierno. Botines de piel, zapatillas deportivas y zapatos tipo *babies* son algunos de los modelos que se pueden encontrar dentro de esta colección, en la que la diseñadora 100drine ha colaborado para la confección de botas de agua. La calidad de los materiales utilizados en el calzado permite que los bebés den sus primeros pasos de la manera más cómoda y segura.

+info: [www.vertbaudet.es](http://www.vertbaudet.es)



newsMATRONA 23

## Chicco apuesta por una Navidad brillante

Esta Navidad, Chicco hace deslumbrar a los niños de una manera especial y única, gracias a las propuestas más brillantes de su colección. Se caracteriza por tejidos suaves y delicados, como la sarga, la felpa o el algodón, que cuidan y protegen su piel. Los colores brillantes, pero sobrios, son los elegidos para las pequeñas estrellas: rosa palo, gris perla, beis...

+info: [www.chicco.es](http://www.chicco.es)



## Nuevo envase para transportar "On the go", de Solán de Cabras

Una buena hidratación es vital para el organismo, sobre todo durante el embarazo y la lactancia. Solán de Cabras, agua oficial de la Asociación Española de Dietistas y Nutricionistas (AEDN), ha apostado por un nuevo formato de 750 ml para todas aquellas personas a las que el envase de 500 ml se les queda pequeño, y el de litro y medio es demasiado incómodo de transportar.

+info: [www.solandecabras.es](http://www.solandecabras.es)



# “¡FALTA TANTO POR HACER!”

Rosa M<sup>a</sup> Plata Quintanilla,  
Vicepresidenta de la Asociación Española de Matronas (AEM).

Rosa M<sup>a</sup> Plata Quintanilla es matrona del Hospital Universitario Marqués de Valdecilla (Santander) y Vicepresidenta de la Asociación Española de Matronas (AEM). Es tenaz, estudiosa e investigadora, ávida lectora y viajera. Le asusta el término política. Es defensora de la profesión y de las mujeres.

## EL PERFIL DE...

**Nombre:** Rosa M<sup>a</sup> Plata Quintanilla.

**Lugar y fecha de nacimiento:** 27 de octubre de 1961 en Torrelavega (Cantabria).

**Formación:** Realiza cursos periódicamente, ha publicado numerosos artículos científicos y libros de texto para matronas, y ha sido ponente en varios congresos nacionales e internacionales.

**Cargo/Centro:** Matrona de Atención Especializada en el Hospital Universitario Marqués de Valdecilla (Santander).

**Estado civil:** Soltera.

**Aficiones:** Leer, en papel, por supuesto: no quiero prescindir del disfrute del tacto e, incluso, del olfato y el oído, que también intervienen en la “degustación” de un texto impreso. También me gusta viajar. Soy turista de “vocación y dedicación”, circunstancia que me ha llevado a tocar los cinco continentes, haciendo acopio de experiencias enriquecedoras y recuerdos imborrables. La música, disciplina en la que tengo una buena formación, es otro de mis *hobbies* preferidos.



### Cuáles son tus deseos y expectativas sobre la profesión?

El mayor deseo es que ser matrona se convierta en una titulación independiente. Que las matronas trabajemos para que la calidad de la formación sea intachable y para que, a la vista de nuestro trabajo, la sociedad y el resto del equipo sanitario en el que se enmarca nuestra actividad reconozcan, respeten y valoren la calidad y unicidad de nuestra labor.

### ¿Qué relación tienes con las mujeres?

Intento ayudarlas para que puedan tomar sus propias decisiones sobre su parto y coger las riendas del mismo, ofreciéndoles toda la información posible del proceso. Creo que soy una persona sencilla, amable y con grandes dosis de humor, pero firme. Me conmueven los problemas de cualquier índole y me espantan el egoísmo, la pasividad y el victimismo.

### ¿Hay alguna experiencia que te haya marcado?

En mi primer lugar de trabajo, me encontré con la matrona que ayudó en mi nacimiento. Dos generaciones, un mismo trabajo, una maleta; la suya, llena de experiencia y buen hacer, y la mía, tan sólo cargada de ilusión y muchos más conocimientos teóricos. Sus palabras, llenas de cariño y sensatez, las recordaré siempre: “Que no te asuste la experiencia de los que te preceden, aprovéchate de ella, porque no todo está en los libros. Sé humilde para seguir aprendiendo y esfuérzate todos los días de tu vida para hacerlo siempre mejor”.

### ¿Cuál ha sido tu mayor logro?

Mi mayor logro, sin sentimentalismo ni dudas, ha sido sentir la gratitud y el cariño perdurable de mujeres a las que ayudé en su parto, habiéndoles negado la vida la felicidad de tener un hijo vivo.

### ¿Cuándo empezaste a colaborar con asociaciones? ¿Por qué motivo?

Conocí a M<sup>a</sup> Ángeles Rodríguez Rozalén en su intervención en el XXII Congreso Internacional de Matronas en Kobe (Japón). Su exposición “La matrona: una profesión en riesgo de quiebra” hizo que muchas cosas se volvieran en mi interior. Entendí que asociarme a la AEM, allá por el año 90, era la única forma de estar al día de lo que pasaba en nuestro grupo profesional, de hacer formación

continuada y contribuir a que las matronas, ya algo vapuleadas, fuéramos defendidas con interés y determinación.

### Fuiste la presidenta de la Asociación Cantabra de Matronas (ACM).

Sí. Allí aprendí que concentrar las fuerzas suele dar como resultado lograr los objetivos propuestos. El más destacado fue integrar al 99,9% de todos los profesionales de Cantabria. También conseguimos que nuestro proyecto fuera el elegido para celebrar el IX Congreso Nacional de Matronas en Santander (2003), el más numeroso de los celebrados hasta la fecha.

### Actualmente, eres vicepresidenta de la AEM. ¿Cómo es la experiencia?

Es un aprendizaje continuo. Además de la gente joven que se va uniendo a nuestras filas, los que ya “peinamos canas” mantenemos la ilusión y las ganas de que este proyecto, siempre inacabado, continúe. Por eso, trabajamos como las hormigas, en todo tiempo y circunstancia. Trabajar al lado de nuestra presidenta, M<sup>a</sup> Ángeles Rodríguez Rozalén, es también un honor y un desafío constante por su talla humana y profesional.

### ¿Qué os falta por conseguir?

Que veamos salir adelante la titulación directa de matronas, proyecto que elaboramos desde el 2005, conjuntamente con la Federación de Matronas.

### ¿Podrías destacar algún estudio o investigación de interés que hayas realizado?

Los dos de los que me siento más orgullosa ni siquiera los he publicado. Uno de ellos fue un estudio que realicé en el año 90, titulado *Necesidades nutritivas en el trabajo de parto*, un tema que era algo tabú hasta hace poco, ya que ahora se empieza a recomendar no mantener los ayunos prolongados en la fase de dilatación. El otro estudio lo titulé *La verdadera historia de las matronas a través del hilo conductor de la asistencia a los partos de la Monarquía Española*. Es un trabajo aún inconcluso, que reivindica el papel de las matronas en la historia, injustamente valorado tras la incursión del hombre en la asistencia a la mujer.

### Has hecho actividad asistencial, gestión, docencia, investigación y política. ¿Qué te falta por hacer?

Lo de política es un término que me asusta; puntualizo que yo me gano mi sueldo trabajando en un paritorio, fuera de los

despachos. Sin embargo, si por política se entiende la transmisión de las necesidades de las matronas y de las mujeres a las administraciones públicas, acepto esa implicación, porque mi misión dentro de la AEM es esa. Con todo, ¡me quedan demasiadas cosas por hacer para una sola vida terrenal!

### ¿Sigues estudiando?

Indudablemente, y no sólo sobre temas relacionados con mi profesión. Leo la mayoría de la producción científica nacional e internacional de trabajos realizados por matronas y sobre avances de obstetricia en general. A nivel personal, y de forma autodidacta, estudio historia, biblioteconomía y algo que creo imprescindible en la época actual: informática e inglés.

### ¿Qué te falta por aprender?

Parafraseando a Sócrates, también digo: “Sólo sé que no sé nada”. Me queda mucho por aprender...

## ROSA M<sup>a</sup> EN TITULARES

### Un nombre de mujer

Alba, sencillo y prometedor.

### Un nombre de hombre

Carlos, muy querido y sonoro.

### Una flor

Rosa, es tan hermosa y fragante que, a pesar de sus espinas, la prefiero a otras.

### Un libro

*Cisnes salvajes*. Lo he releído por tercera vez. Es un ejemplo de fortaleza e integridad, de la magia de la esperanza para continuar adelante en busca de la felicidad.

### Un viaje

India del norte. Sorprendente, fascinante e induce a la reflexión sobre la fortuna de los que vivimos en los países desarrollados.

### Una ciudad

Para disfrutar de calidad de vida, Santander.

### Tu palabra favorita

Amor, lo puede todo.

### Tu sueño

Un mundo justo.