

La AEM insta a apostar por una visión integral de la profesión

Durante la celebración de la XVII edición de su Congreso, la AEM apostó por el estudio de disciplinas relacionadas con la cultura, la psicología y la sociología como medio para lograr una atención integral.



El Ilustre Colegio de Médicos de Valencia fue el lugar escogido por la Asociación Española de Matronas (AEM) para celebrar, entre el 14 y el 17 de mayo, la XVII edición de su congreso. Bajo el lema *Por la ciencia y la convivencia*, el objetivo del encuentro fue trasladar a todos los presentes la necesidad de enriquecer la profesión a partir del estudio de diferentes disciplinas. Tal y como describe Maribel Castelló, presidenta del congreso, "estos estudios deben ir más allá de la ciencia médica y tener en cuenta aspectos relacionados con ámbitos como la psicología o la antropología, fundamentales para ofrecer una asistencia integral a nuestras mujeres".

Las sesiones programadas como antesala del encuentro se encaminaron ya a lograr este objetivo. Así, los asistentes participaron en talleres de risoterapia, osteopatía y constelaciones familiares, entre otros.

Por su parte, las seis mesas redondas sobre las que se estructuró el congreso fueron diseñadas con esta misma intención. Así, en la primera, se analizó la profesión desde una perspectiva filosófica y ética; en la segunda, dedicada a las competencias, se apostó por la entrada de las matronas en nuevas unidades a

las que, "por nuestro perfil y formación, podemos aspirar", afirma Maribel; la tercera se centró en el abordaje de la docencia impartida por y para las matronas, además de en la importancia del

papel educador de estas profesionales de cara a los padres. Las cuestiones relacionadas con el recién nacido, el análisis del rol de la matrona en complicaciones obstétricas derivadas del incremento de los tratamientos de fertilidad

y una reflexión sobre la actualidad ginecológica fueron los temas desarrollados en las mesas restantes.

"Debemos apostar por ámbitos a los que, por nuestro perfil y formación, podemos aspirar".

Los retos del posparto

Cristina Martínez, presidenta de la FAME, se encontró con madres periodistas para resolver las dudas más frecuentes en esta etapa.

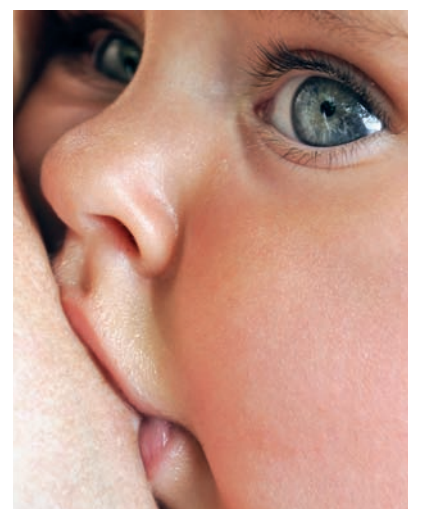
Pág. 6



El 65% de los bebés de menos de seis meses toma el pecho

Dos tercios de las madres se decantan por la lactancia materna para alimentar a sus hijos en sus primeros seis meses de vida.

Pág. 18



La FAME busca nuevas oportunidades

Pág. 9

Menos barreras, más educación maternal

Pág. 10

Raquel y Eva: dos matronas de guardia

Pág. 16-17

Una educación maternal más emocional

Pág. 20

Una vez más, gracias

Llegamos a verano con una nueva *Newsmatrona* en nuestras manos. En este número, el noveno ya, la matrona Pepa Espinaco nos explicará el proyecto que puso en marcha hace cuatro años para mejorar la salud reproductiva de las mujeres del Vacie, una de las zonas más pobres de Sevilla. Además, conoceremos, de la mano de Luciano Rodríguez, Juana María Vázquez, Juan Carlos Mariñas y Belén Shahrour, dos nuevos métodos de preparación al parto que toman como base el trabajo psicológico y emocional a la hora de preparar a la mujer para este momento tan importante. También acompañaremos en una de sus guardias a Eva y a Raquel, matronas del Hospital Universitario Los Arcos del Mar Menor, y José Manuel Ruiz nos descubrirá los beneficios que tiene la analgesia

psicológica para las embarazadas. Además de las ya habituales secciones dedicadas a los congresos de la FAME y de la AEM, en este nuevo número, podréis ser testigos de las experiencias de diversas matronas que, con mucha ilusión, han querido compartir con nosotros algunas de las iniciativas más novedosas que se están llevando a cabo desde los hospitales en los que trabajan. Y no nos olvidamos de Pepa Santamaría, protagonista del "Diario de una matrona" de esta edición, ni tampoco de la más que conocida sección de "Noticias de Actualidad".

Quiero aprovechar esta ocasión para recordaros que, desde hace unos meses, tenéis a vuestra disposición la página web www.matronasmibebeyyo.com, que os ayudará en vuestros cursos de

preparación al parto y posparto, y nuevos materiales para la decoración de vuestra consulta, que nos podéis solicitar enviando un correo electrónico a epitarch@sfera.es. Desde *Newsmatrona*, queremos daros las gracias no sólo por el trabajo que hacéis desde cada uno de vuestros centros y hospitales, sino también por la ilusión y el cariño que nos transmitís cada día. Porque son, precisamente, este cariño y esta ilusión los que nos permiten sentirnos cerca de una profesión tan especial como la vuestra. Desde aquí, os animamos a que nos continuéis ayudando a hacer de *Newsmatrona* una revista hecha por y para vosotras. Una vez más, gracias.

Elena Pitarch
Directora de Field

NUEVA WEB PARA LA MATRONA

Mi bebé y yo creó hace unos meses la web www.matronasmibebeyyo.com para poder ayudarte en tus cursos de preparación al parto y de posparto. En ella, encontrarás dos presentaciones, realizadas por Gloria Sebastià (matrona y fisioterapeuta), que te podrás descargar de forma rápida, sencilla y gratuita.



NUEVOS PÓSTERES

A partir de los bonitos dibujos del calendario de este año, *Mi bebé y yo* creó dos pósteres para decorar la pared tu consulta.



Grupo de visitantes de Sfera Editores junto a nuestro Director General, Joan Turu, y los Directores Guillermo Bergnes y Elena Pitarch.

CARTA A LAS MATRONAS

A las matronas, que me hacéis amar mi trabajo

Hace algo más de ocho años, tuve la gran suerte de comenzar a trabajar para *Mi bebé y yo*. Sabía que entraba en una empresa de fama y prestigio. Lo que fui descubriendo poco a poco es su seriedad, coherencia y dedicación completa a la labor de la matrona. Cuando se me asignó la zona de Andalucía Oriental y Ciudad Real, me faltó poner el grito en el cielo, pero me sostuve. Hay mucha gente que piensa que es muy complicado estar todo el día en el coche, comiendo y durmiendo fuera de casa. Pero la realidad es otra; cierto es que la calle es dura, pero el 99% de las veces, cuando después de bastantes kilómetros llegas a la visita con la matrona y ésta te recibe con tanto agrado y cariño, compensa todo.

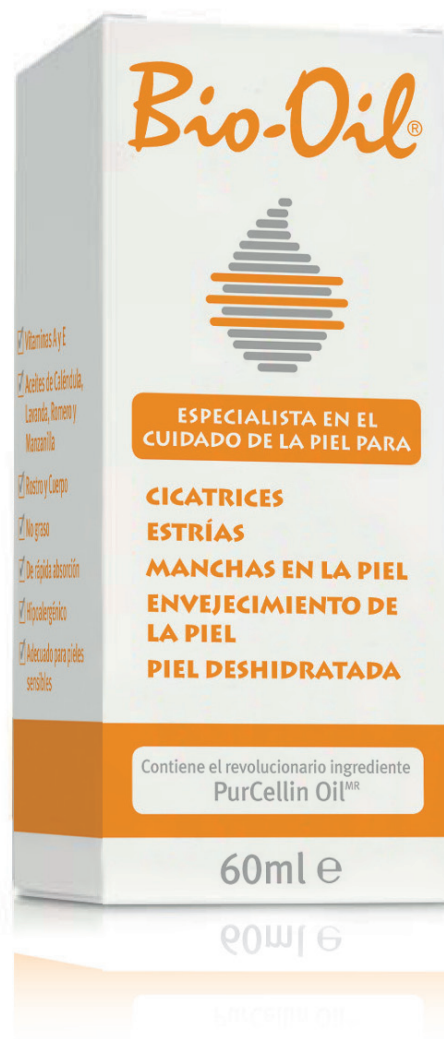
Quiero aprovechar esta oportunidad que se me brinda para dar las gracias, principalmente, a vosotras, matronas, que me facilitáis tanto el trabajo y me mimáis tantísimo. Y a mis compañeros, tanto visitantes como de la oficina, porque me hacéis más liviano mi día a día. Porque, aunque mi zona es bastante extensa y mi trabajo, aparentemente solitario, he de confesar que nunca me he sentido sola gracias a vuestro incondicional apoyo. En estos ocho años de relaciones laborales con vosotras, matronas, he conocido a gente fantástica, grandes profesionales, llenas de humildad y amor por su trabajo. Por ello, desde el principio de mi relación con vosotras, he pretendido que haya una buena dosis de

profesionalidad, ayuda y, por qué no, en muchos casos, amistad, a veces, muy por encima del trabajo. A todas, gracias por facilitarme mi labor; gracias por hacer que me levante todos los días intentando sacar lo mejor de mí; gracias por abrirme las puertas de vuestro despacho y, en muchos casos, de vuestro corazón; gracias por hacer que ame tanto este trabajo; gracias por dejarme compartir con vosotras situaciones buenas y no tan buenas... Por tantas y tantas experiencias vividas en estos más de 3.000 días a vuestro lado... ¡¡¡Gracias!!!

Ana Isabel Gallego
Visitadora de Andalucía Oriental y Ciudad Real



Ana Isabel Gallego



Bio-Oil® es un aceite para el cuidado de la piel, que ayuda a mejorar el aspecto de las cicatrices, estrías y manchas en la piel. Contiene aceites naturales, vitaminas y un componente innovador, PurCellin Oil™. Para obtener más información sobre el producto y conocer los resultados de los ensayos clínicos, visite bio-oil.com. Bio-Oil® es el producto n.º 1 en ventas en 11 países para el tratamiento de las cicatrices y estrías. 11,95€ (60 ml).

La previsión de nacimientos para 2014 sigue a la baja

La maternidad española continúa a la baja. Al descenso en el número de mujeres en edad fértil y a una menor fecundidad, se suma una disminución de los nacimientos entre las madres extranjeras.

Según los recientes datos publicados por el Instituto Nacional de Estadística (INE), durante el año 2013, se registraron en España 425.390 nacimientos, un 6,4% menos que en el año anterior. Esta cifra demuestra que, un año más, se mantiene la tendencia descendente de la natalidad española, iniciada hace ahora ya cinco años. Por su parte, Sfera estima que, en 2014,

nacerán 408.000 niños, es decir, un 4% menos que en 2013.

La disminución del número de nacimientos es el resultado de la combinación de diversos factores. Así, a una menor fecundidad y a un descenso en el número de mujeres que se encuentran en edad fértil, cabe añadir una disminución del 2% de la maternidad entre madres extranjeras.

En este sentido, Marruecos fue el país de origen mayoritario entre las madres más recientes (27,8%), seguido de Rumanía (13,3%) y, en menor medida, de China (4,4%) y Ecuador (4,4%).

Nacimientos por CCAA

Esta reducción de la natalidad fue común en todas las comunidades autónomas, siendo menos afectadas las comunida-

des de Melilla y de Aragón, en las que el número de alumbramientos se redujo únicamente en un 0,5% en el primer caso y en un 2,7%, en el segundo.

Por su parte, Asturias, la Comunidad Foral de Navarra, La Rioja y Canarias fueron las comunidades autónomas que más redujeron la natalidad, con un 12,5%, un 9,9%, un 8,9% y un 8,7% menos, respectivamente.



EVOLUCIÓN DE LOS NACIMIENTOS EN ESPAÑA. DE 2008 A 2013

	Total año	% Variación sobre el año anterior
2008	519.779	
2009	494.997	-4,8%
2010	486.575	-1,7%
2011	471.999	-3,0%
2012	454.648	-3,7%
2013*	425.390	-6,4%

* Datos provisionales. FUENTE INE

TOTAL NACIMIENTOS EN ESPAÑA POR COMUNIDADES AUTÓNOMAS. 2012 Y 2013

	2012	2013	% Variación
TOTAL NACIMIENTOS ESPAÑA	454.648	425.390	-6,4%
Andalucía	86.375	81.231	-6,0%
Aragón	11.980	11.655	-2,7%
Asturias	7.622	6.669	-12,5%
Islas Baleares	11.002	10.530	-4,3%
Canarias	17.201	15.713	-8,7%
Cantabria	5.064	4.832	-4,6%
Castilla y León	19.046	17.828	-6,4%
Castilla-La Mancha	20.382	19.049	-6,5%
Cataluña	77.438	71.730	-7,4%
Valencia	47.574	44.181	-7,1%
Extremadura	9.423	8.886	-5,7%
Galicia	21.089	19.726	-6,5%
Madrid	69.374	65.326	-5,8%
Murcia	16.682	16.075	-3,6%
Navarra	6.731	6.066	-9,9%
País Vasco	20.533	19.102	-7,0%
La Rioja	3.188	2.903	-8,9%
Ceuta	1.128	1.086	-3,7%
Melilla	1.516	1.508	-0,5%
Residentes en el Extranjero	1.300	1.294	-0,5%

Datos provisionales. FUENTE INE

NACIMIENTOS POR PAÍS DE NACIONALIDAD DE LA MADRE

	2013	% sobre nacimientos
TOTAL NACIMIENTOS ESPAÑA	425.390	
TOTAL NACIMIENTOS MADRE EXTRANJERA	78.942	18,6%
Marruecos	21.970	27,8%
Rumanía	10.463	13,3%
China	3.498	4,4%
Ecuador	3.486	4,4%
Bolivia	3.074	3,9%
Colombia	2.852	3,6%
Otros	33.599	42,6%

Datos provisionales. FUENTE INE



Cómodo, eficaz y delicado
con el pecho de mamá



NaturalFeeling



Máxima eficacia y comodidad, gracias al exclusivo *Chicco System* y el práctico mango ergonómico.

Máxima delicadeza con el pecho, gracias a la copa suave de silicona

made in ITALY | 0%BPA* | clinically tested

Nuevo Sacaleche manual

Delicadeza y eficacia todo en uno, para una lactancia materna duradera y tranquila.

La leche materna es recomendada porque contiene todo lo que un bebé necesita para crecer bien. El nuevo sacaleche manual Chicco te ayuda a vivir esta experiencia con la delicadeza que necesitas y la eficacia del nuevo *Chicco System*, que permite un uso aún más fácil. Porque darle lo más natural, es tan sencillo como quererle.

Otros productos de la gama NaturalFeeling



Gama de biberones Step Up New



Discos absorbentes



www.chicco.es



La felicidad es un viaje que se inicia desde niño.



donde hay un niño

“Proyecto Matronas”: una academia *on-line* gratuita

“Para desahogarnos”. Todo empezó con este mensaje escrito por la matrona María Garreta en el foro de una Academia donde se estaba preparando para el examen de Enfermero Interno Residente (EIR). “Había muy pocas plazas para ser matrona y escribí el mensaje para que todas pudiésemos compartir las inquietudes que nos generaba la preparación”, explica.

A pesar de que no esperaba una gran respuesta, fueron muchas las enfermeras que sintieron la necesidad de dejar sus aportaciones en este espacio. La gran participación hizo que María, junto a sus compañeras de Academia, Marian, Alba, Vanesa y Laura, abriera el grupo de Facebook *Proyecto Matrona*, cuya intención era la de motivar, apoyar y aconsejar a todas las personas que opositaban para el EIR. “Al principio, éramos 40 compañeras, pero, ahora, ya somos más de 4.000”, afirma María. El grupo se ha convertido en una academia *on-line* gratuita en la que, entre otras cosas, se dispone de material de estudio, se resuelven dudas y se hacen simulacros y exámenes conjuntos.

Esta iniciativa hizo que María acabara abriendo el blog personal www.proyectomatronas.blogspot.com.es, en el que, hace poco, dio la noticia de que había empezado a trabajar como matrona en el Reino Unido.



María Garreta y Marian, dos de las matronas que dinamizan el grupo *Proyecto Matrona* en Facebook.



El trabajo presentado por Araceli Noval y Gemma Olivera responde a las dudas planteadas por muchas embarazadas sobre el proceso de donación de cordón.

“La donación de cordón es compatible con un parto natural”

Durante el pasado Congreso de la FAME, celebrado en octubre, las matronas de Atención Primaria y del Hospital de Granollers (Barcelona), Araceli Noval y Gemma Olivera, presentaron el póster informativo *Donación de cordón umbilical: compromiso o tendencia*, un trabajo cuyo objetivo era ofrecer la máxima información posible sobre la donación de cordón.

“Queríamos demostrar científicamente que el pinzamiento de cordón no es incompatible con un parto natural, tal y como afirman sus defensores”, explica Araceli. En este sentido, el estudio recopila datos del banco de sangre que indican que se puede pinzar el cordón hasta un tiempo determinado después del nacimiento, un hecho que permite que los padres disfruten de los primeros momentos de intimidad con su bebé. “Está probado que, durante los primeros minutos después del parto, es cuando el pequeño recibe la mayor cantidad de sangre. Por tanto, si se pinza el cordón pasado cierto tiempo, el *transfer* que se pierde es insignificante”, asegura Araceli. “La donación es un hecho altruista que no perjudica la salud del bebé ni desnaturaliza el parto, y que tiene como objetivo principal salvar la vida de un niño con leucemia”, añade.

Encuentro entre matronas y madres periodistas para reflexionar acerca de los retos del posparto

La Federación de Asociaciones de Matronas de España (FAME), junto con Laboratorios SALVAT, organizó el pasado mes de febrero en Barcelona un taller en el que madres periodistas compartieron experiencias y debatieron sobre los retos que plantea una de las etapas más importantes en la vida de cualquier mujer: el posparto.

Cristina Martínez, presidenta de la FAME, fue la encargada de conducir la sesión, durante la cual, la matrona abordó los aspectos del puerperio que más dudas generan, como la lactancia, los cuidados del bebé y la recuperación física y emocional después del parto, y destacó la importancia de la matrona en este período fundamental: “Se tiende a creer que el posparto es una de las etapas más felices en la vida de la mujer, pero se obvian muchos de los matices y problemas que comporta. En este sentido, la matrona es primordial, ya que ejerce como guía en la resolución de cuestiones técnicas, pero también como apoyo emocional”, afirma Cristina.

Desde el punto de vista físico, una de las principales preocupaciones citadas por las participantes fue el proceso de curación de las heridas generadas por cesáreas y episiotomías. Cristina aseguró que “una de cada diez heridas producidas por cesáreas se acaba infectando”, lo que hace necesario un correcto asesoramiento que evite malas prácticas muy extendidas. “A pesar de que se ha demostrado que el yodo no es el fármaco indicado, aún hay mucha gente que lo utiliza. Debemos modificar este hábito para que empiecen a decantarse por la clorhexidina, más recomendable en estos casos”.

El apoyo psicológico de las matronas, la errónea adjudicación de competencias a las doulas y el papel fundamental de los padres durante el embarazo y el posparto fueron otros de los temas abordados. En este sentido, Cristina destacó la importancia que tiene “la corresponsabilidad de madres y padres en un proyecto en el que no deben haber titulares”, y explicó la puesta en marcha en Catalunya de una iniciativa destinada exclusivamente a hombres, cuyo objetivo es preparar a los padres para la paternidad desde su masculinidad y abordando los cambios en grupo.



Durante el primer taller de matronas y madres periodistas, Cristina Martínez Bueno resolvió las dudas más frecuentes que tienen las mujeres en la etapa del posparto.



ONE

Una Mochila Porta Bebé – Cuatro Posiciones

Llevar a los niños

Seguridad desde el primer momento.

Los bebés necesitan un intenso contacto corporal en sus primeros meses de vida para sentirse a gusto. Cuando llevas a tu recién nacido en la mochila porta bebé, próximo a ti y en la parte superior del pecho, estás ayudándole a realizar la difícil transición de una vida en el útero materno a otra en el mundo exterior. Tu calor corporal, el sonido de los latidos de tu corazón y tu voz le resultan familiares y tranquilizadores. Estar cerca de ti constituye un refugio en un mundo lleno de nuevas impresiones y enseña a tu bebé a confiar.

Llevar a tu recién nacido cerca del corazón es como flotar en las nubes.

Björn Jakobson, el fundador de BabyBjörn.

cómodo para el pequeño como para el adulto. Concedemos también una gran importancia al hecho de que nuestras mochilas porta bebé sean fáciles de colocar sin ayuda de nadie, incluso en mitad de la noche. Y, obviamente, que sea igual de sencillo meter y sacar al niño de la mochila sin que éste se despierte. Son algunas de las razones por las que pediatras y psicólogos infantiles de todo el mundo recomiendan nuestras mochilas porta bebé. Además, éstos también han participado en el diseño de nuestras mochilas a fin de garantizar un óptimo confort, fiabilidad y funcionalidad.

Desarrollada por expertos.

Las preguntas importantes exigen respuestas reales. De ahí que nuestra estrecha cooperación con destacados pediatras haya sido nuestra guía desde los comienzos, hace ya medio siglo. Esta colaboración se inició con pediatras suecos y se amplió con el paso de los años a facultativos españoles, alemanes y estadounidenses.

Ser visto, escuchado y llevado son necesidades fundamentales para los bebés, tanto como comer o dormir. Cuando acarreas a tu hijo en una mochila porta bebé aprendes a ver, interpretar y satisfacer sus necesidades. El contacto visual y la cercanía física crean un vínculo emocional de un valor incalculable entre tú y tu bebé para el desarrollo de éste y para vuestra futura vida en común. La sensación de seguridad que aportas a tu pequeño constituye una excelente base sobre la que edificar más tarde su autoestima.

Mochilas porta bebé de BABYBJÖRN

han sido diseñadas para proporcionar un contacto cercano entre el padre o la madre y el bebé, con el bienestar del niño como punto de referencia. Así pues, el bebé es llevado en la parte superior del pecho del padre o la madre, lo que resulta tan



No hay nada más maravilloso que sentirse unido a tu hijo pequeño.

Dr. García Fontecha, Ortopeda Pediátrico en el Hospital Vall D'Hebron en Barcelona.

Sabías que:

- Contamos con 40 años de experiencia en el desarrollo de Mochilas Porta Bebés.
- Más de 30 millones de bebés han sido llevados en nuestras mochilas.
- Todos los textiles que empleamos han sido probados y homologados de acuerdo a la norma Oeko-Tex 100, clase 1 para productos para bebés, que garantiza que no contienen sustancias nocivas ni alérgenos.
- Cooperamos con uno de los más reconocidos hospitales en Estados Unidos, el Rainbow Babies and Children's Hospital de Cleveland, Ohio.



La FAME defiende el papel de la matrona en nuevos campos de actuación

La entrada en ámbitos como la Gestión y la Investigación y el refuerzo de las competencias en espacios en los que la presencia de las matronas es aún escasa son los retos marcados por la FAME en su XII Congreso celebrado en Pamplona en octubre de 2013.

El Auditorio Baluarte de Pamplona acogió, entre el 17 y el 19 de octubre, el XII Congreso de la Federación de Asociaciones de Matronas de España (FAME) y el II Congreso de la Asociación Navarra de Matronas (ANAMA), en el que unas 600 matronas reflexionaron sobre los nuevos enfoques de una profesión que está adquiriendo cada vez más competencias en ámbitos en los que hasta ahora tenía poca presencia. “Queríamos incidir en la importancia de la matrona en campos como la gestión o la investigación, y resaltar nuestro perfil competencial en espacios con los que hasta ahora no se nos relacionaba, pero en los que tenemos la capacidad de actuar gracias a nuestra preparación, como la consulta de sexualidad, la asistencia hospitalaria y las unidades de fertilidad”, declara Isabel Azpilicueta, presidenta de ANAMA. Precisamente de Investigación habló la secretaria de Estado de Investigación, Desarrollo e Innovación del Ministerio

Isabel Azpilicueta:
“Debemos apostar por la gestión y la investigación”.

de Economía y Competitividad, Carmen Vela, durante la sesión inaugural, en la que puso de manifiesto la necesidad de continuar trabajando para conseguir la igualdad de la mujer en un ámbito en el que existe aún una fuerte discriminación. “Si queremos contar con un sistema de I+D+i excelente, no podemos permitirnos perder el enfoque de la mujer. Debemos aprovechar todo el talento disponible, independientemente del género”, asegura Carmen Vela. El encuentro se estructuró en base a la organización de cuatro mesas redondas: Parto y nacimiento respetuoso, Nuevos campos de actuación de la matrona, Sexología para matronas y Avanzar en el conocimiento de la profesión. “Hacemos una valoración muy positiva del congreso. Tenemos muchas ganas de seguir trabajando e incorporando conocimientos para continuar avanzando y ser más innovadoras. Nuestro reto ahora es apostar por la gestión y la investigación”, concluye Isabel.

“La matrona puede ser un referente en la consulta de sexualidad”



Silberio Sáez · Sexólogo y director de la Universidad Camilo José Cela

¿Cuál fue el objetivo de su ponencia?

Ofrecer a las matronas una terminología básica que les permitiera abordar el tema de la sexualidad. Muchas veces, el hombre y la mujer perciben de manera diferente un mismo problema sexual, lo que hace que su comportamiento psicológico, emocional y relacional también sea diferente. Esto puede darse después de un embarazo y ahí las matronas tienen mucho que hacer.

Sólo hay que ver lo que está pasando en los cursos de sexología, cuya demanda entre las matronas ha aumentado mucho. Que tengan conocimientos sobre este tema hará que las mujeres les hablen con total confianza sobre su vida íntima.

Pese a ello, aún no se las identifica del todo con este rol.

Pienso que, en el momento en el que tomen la iniciativa de preguntar de manera periódica a sus usuarias por su vida sexual, éstas las verán como su referente.

¿Cuál es su posición actual en este sentido?

Están en una situación privilegiada.



La segunda mesa redonda estuvo dedicada al análisis de los nuevos campos de actuación de la matrona, en la que se reflexionó sobre espacios de intervención en los que cada vez está más presente.

“Nuestra presencia en las Unidades de fertilidad es imprescindible”



Isabel Azpilicueta · Presidenta de ANAMA y matrona en el Complejo Hospitalario de Navarra-B

¿Por qué las matronas debéis estar presentes en las Unidades de fertilidad?

Porque, entre nuestras competencias, se encuentra la de colaborar en el asesoramiento de los tratamientos de fertilidad y éste es un período en el que la mujer tiene que sentirse cuidada, apoyada y aconsejada por un profesional relacionado con esta área.

para que las parejas sean capaces de aguantar los tratamientos, disminuyendo la ansiedad, aumentando su confianza y estando a su lado en el proceso del duelo que les supone su infertilidad.

¿La disponibilidad de este apoyo puede determinar el éxito de un tratamiento?

Hay estudios científicos que demuestran que el cuidado continuado de las parejas hace que aumente su grado de satisfacción, que mejore su calidad de vida y que lo intenten más veces con mejores resultados.

¿De qué manera les ofrecéis este apoyo?

Acompañando durante y después del tratamiento. En procesos que conlleven una gran carga psicológica, el apoyo de la matrona es muy importante

El XIII Congreso de la FAME analiza nuevas oportunidades de progreso

El ciberacoso, el trabajo asistencial a través de las nuevas tecnologías y la adquisición de nuevas competencias son algunos de los temas que se tratarán en la próxima edición del congreso de la FAME, que se celebrará en octubre en Bilbao.

“Con este encuentro, queremos transmitir todo nuestro optimismo. Detrás de cada crisis, hay una oportunidad, y las matronas debemos aprovecharla para salir reforzadas”. Mónica Blas, presidenta del XIII Congreso de la Federación de Asociaciones de Matronas de España y I Congreso de la Asociación de Matronas de Euskadi, define con estas palabras el espíritu sobre el que se vertebrará el próximo congreso de la FAME, que tendrá lugar en el Palacio de Congresos y de la Música Euskalduna Jauregia de Bilbao los próximos días 23, 24 y 25 de octubre. Un año más, el encuentro está orientado, entre otras cosas, a reforzar la figura de la matrona en todas las etapas de la vida sexual de la mujer. “Por ello, lo hemos configurado como si se tratara de un recorrido desde la adolescencia femenina hasta su madurez”, afirma Mónica. Además de las últimas inquietudes de las mujeres relacionadas con la maternidad,



Mónica Blas, presidenta del XIII Congreso de la FAME.

el parto o la lactancia, la presente edición del congreso de la FAME reflexionará acerca de todos aquellos campos sobre los que la matrona tiene formación específica, pero en los que, por múltiples razones, su labor aún está en proceso de desarrollo, como la vivencia de la sexualidad en edades avanzadas o la relación con los más jóvenes.

Una mirada a las nuevas tecnologías

Una de las etapas a las que se prestará más atención durante el congreso es la adolescencia. En este sentido, se incluirá una ponencia sobre ciberacoso, una de las principales problemáticas generadas por el auge actual de las nuevas tecnologías. “Debemos ser conscientes de que nuestros jóvenes comparten mucha información en Internet que, muchas veces, se utiliza para hacer daño”, asegura Mónica, que añade: “Daremos una visión general sobre cómo detectar este tipo de situaciones e indicaremos qué

preguntas debemos formular para que los adolescentes que están sufriendo este problema nos vean como interlocutoras y se apoyen en nosotras para encontrar una solución”.

Más competencias, mayor progreso

El desarrollo de las competencias en ámbitos como la gestión o la implantación de nuevos protocolos en los servicios en los que trabajan las matronas es otro de los temas que se abordarán durante el congreso, en el que profesionales de diferentes ciudades explicarán sus experiencias como participantes en proyectos innovadores. “La diversidad competencial que presentan las comunidades autónomas nos empuja a tratar de conquistar nuevos roles y funciones que tenemos definidos por competencias”, declara Mónica. “Queríamos transmitir que se puede trabajar de maneras muy diferentes y que, de hecho, hay matronas que ya lo están consiguiendo”, concluye.

Conoce Bilbao, una ciudad de contrastes

Arquitectura, arte, gastronomía, cultura... En Bilbao, la tradición y la modernidad se mezclan para dar lugar a una ciudad de la que es difícil no enamorarse. Dar un paseo por su gran variedad de parques, comer unos *pintxos* en cualquiera de las tabernas de las siete calles del casco

antiguo o visitar las diversas galerías del Museo Guggenheim son sólo tres de las múltiples posibilidades que ofrece Bilbao para disfrutar de unos días inolvidables. ¡Aprovecha esta oportunidad y ven a conocer este magnífico lugar que, seguro, nunca olvidarás!



Los asistentes disfrutarán de una ruta de *pintxos* por la parte vieja de la ciudad y de una cena en el Museo Guggenheim, durante la que se abrirá la sala de exposiciones.

Dos residentes asistirán gratis al Congreso de Bilbao

Ángela Carabaño y Carmen Sánchez, residentes de segundo año de la comunidad de Madrid, son las ganadoras de las dos becas con las que la Asociación de Matronas de Madrid (AMM) y la revista *Mi bebé y yo* premian anualmente al mejor artículo de divulgación dirigido a mujeres gestantes. Gracias a estas ayudas, las galardonadas podrán asistir de manera gratuita al congreso que la FAME celebrará en Bilbao el próximo mes de octubre. *Embarazo de altos vuelos* y *Mi bebé está de nalgas* son los títulos de los dos artículos premiados, que serán publicados en *Mi bebé y yo*. La entrega de las becas se llevó a cabo durante el acto de clausura de la nueva promoción de matronas, celebrado el pasado 25 de abril en el Hospital de Móstoles.



Ángela Carabaño y Carmen Sánchez, ganadoras del premio al mejor artículo de mujeres gestantes.

“Tenemos derecho a elegir sobre nuestro embarazo”

La matrona Pepa Espinaco puso en marcha hace cuatro años un proyecto para la mejora de la salud reproductiva de las mujeres del Vacie (Sevilla), entre las que detectó una importante falta de información sobre planificación familiar.

El Vacie es el asentamiento chabolista más antiguo de Europa. Situado en la zona norte de la ciudad de Sevilla, en él viven unas 800 personas en condiciones de marginación social y de dificultad de acceso a los recursos educativos y sanitarios básicos. Esta situación de exclusión afecta de manera especial a la salud reproductiva de las mujeres, exponiéndolas a un peligro que podría paliarse con información sobre planificación familiar.

Ante esta coyuntura, Pepa Espinaco, matrona en el Centro de Salud Pino Montano de Sevilla, decidió poner en marcha, en colaboración con este centro, un proyecto destinado a mejorar la salud reproductiva de estas mujeres a través del fomento del método anticonceptivo del implante subcutáneo.

A continuación, Pepa explica las bases del programa, que fue presentado como trabajo en la última edición del Congreso de la AEM de Valencia y reconocido con el premio a la mejor publicación.

¿Qué problema detectasteis entre las mujeres del Vacie desde el punto de vista de la salud reproductiva?

Principalmente, que no acudían al centro de salud ni para los controles habituales del embarazo ni para la planificación familiar. Además, cuando empezamos a tener contacto con ellas, observamos que había mujeres de menos de 30 años con ocho hijos y niñas de 13 que ya habían sido madres, lo que nos dio pistas de su falta de percepción sobre su salud.



Durante el pasado congreso de la AEM, celebrado en Valencia en mayo, Pepa Espinaco recibió el premio a la mejor publicación por el estudio científico que realizó junto a su marido José Román Oliver, también matrona, sobre el proyecto del Vacie.

¿Qué propuesta de acción presentasteis ante la dirección sanitaria del distrito sanitario de Sevilla para paliar esta situación?

La propuesta consistía, en primera instancia, en facilitar nuestra comunicación con ellas con charlas informativas desarrolladas en su entorno, para, luego, actuar sobre su salud reproductiva y mejorarla a través del fomento del implante subcutáneo, como método anticonceptivo que más se adecuaba a su situación.

¿En qué consistían estas charlas?

Eran encuentros entre las mujeres y los técnicos de salud del ayuntamiento, en las que se les proporcionaba información

acerca de temas como el embarazo, los sistemas de planificación familiar, la lactancia y las vacunas, y que, a la vez, nos servían a nosotros para detectar sus necesidades y costumbres en este sentido, y hacerles recomendaciones en torno a ello.

¿Con qué barreras os encontrasteis?

Sobre todo, con que había muchas diferencias a nivel cultural. No percibían el riesgo que suponía para ellas el hecho de tener ocho hijos o de quedarse embarazadas cinco veces seguidas. Ellas consideraban que estaban bien cuidadas y no se fiaban de lo que les decíamos.

¿Cómo superasteis estas dificultades?

Trasladándonos a aquellos sitios a los que ellas acudían, como la guardería o los talleres de costura, para informarles de la existencia de estas charlas y que nos fueran conociendo. Además, nos centramos en captar primero a las mujeres más influyentes del barrio, que son las que tienen más hijos, para que, una vez hubieran probado el método anticonceptivo del implante subcutáneo, explicaran su propia experiencia en las reuniones.

¿Qué cualidades convertían este método en el más indicado?

Es el más eficaz, el que tiene menos contraindicaciones, es seguro y fácil de

usar, tiene una duración de tres años, no va acompañado de medicación y, como parte del proyecto, podían acceder a él de manera totalmente gratuita. Además, no existían impedimentos culturales que prohibieran su uso ya que la decisión dependía sólo de ellas y, por tanto, no requería, en ningún caso, la implicación de sus parejas.

¿Fue fácil su aceptación por parte de las mujeres?

No. El mayor problema que se deriva de este método es que hay meses en los que desaparece la menstruación. Tuvíamos que hacer un gran esfuerzo para que entendieran que no había ningún problema y que no debían preocuparse. Conforme nos fuimos conociendo, nuestra relación se hizo más cercana y esto facilitó mucho el proceso.

¿Cuáles fueron los resultados de vuestras acciones?

El gran esfuerzo que hicimos en educación para la salud, junto con el uso del implante subcutáneo, derivó en una modificación de la relación de las mujeres con los servicios sanitarios. Así lo demuestran las conclusiones del estudio, que desvelan la concepción de un menor número de embarazos y una mayor asistencia a consultas de promoción de la salud, de cuidado del embarazo y del puerperio y de prevención del cáncer de cérvix y de mama, entre otros.



Maribel Castelló, presidenta del XVII Congreso de la AEM, y Rosa María Plata, vicepresidenta de la AEM, fueron las encargadas de entregar el premio a Pepa Espinaco.



**Laboratorios
Viñas**

Con las **Matronas**
para la atención integral de la mujer

**Al mejor
precio**



**Con DHA
y EPA**



**Con ácido
hialurónico filante**



**Nuevo
90 cápsulas**

Ginecomplexplus

Fórmula completa
para el embarazo y la lactancia

**Hyaluron
MUCUS**

Hidratación y lubricación natural
en la sequedad vaginal
y dolor en la relación sexual*

Uromil

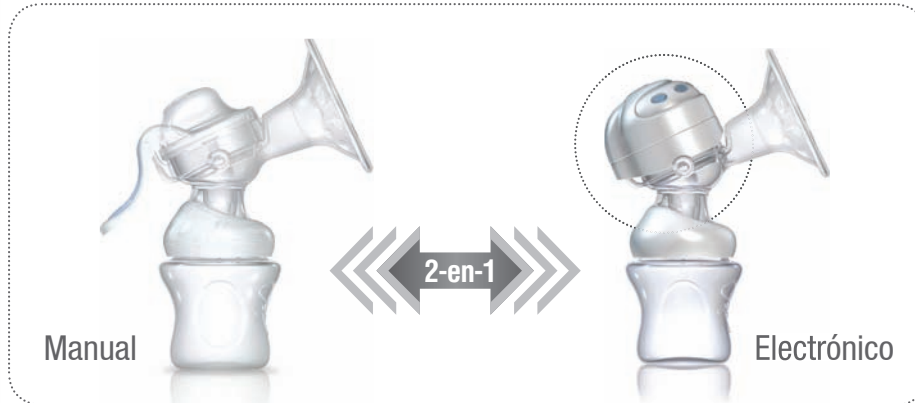
Salud natural para las vías urinarias
Arándano rojo americano
Apto en embarazadas

*Cumple con el RD 1591/2009 por el que se regulan los productos sanitarios





El Extractor de leche Natural Touch™ SoftFlex™ se puede transformar fácilmente de manual a electrónico, para un mayor confort.



Extractor de leche Express™.
Práctico y fácil. Alivio inmediato!



Biberón de silicona flexible
240 ml



Soluciones de lactancia



Cuidado Natural



Lanolina para el Pecho:
Es natural y no debe retirarse
para alimentar o extraer leche

All Natural



Hidrata, alivia y limpia
99,99% efectiva
contra los gérmenes

Sin parabenos
Sin fenoxietanol
Sin alcohol



Espuma suave libre
de lagrimas
para toda la familia




Higiene oral desde
los primeros dias
Seguro en caso de ingesta



Cuidado natural
de la zona del pañal

Mi bebé y yo comparte sonrisas

La revista colabora con Payasos Sin Fronteras para aumentar la calidad de vida de los más pequeños, llevando la risa a los menores hospitalizados y a la infancia de países en conflicto.

 Promover la mejora de la calidad de vida de los niños afectados por enfermedades de gravedad y de colectivos infantiles que, debido a situaciones de crisis, necesitan apoyo emocional es uno de los principales objetivos de Payasos Sin Fronteras, una organización sin ánimo de lucro con presencia en 12 países a la que *Mi bebé y yo* presta su colaboración para compartir sonrisas con la infancia más vulnerable. En España, miles de niños y niñas viven en situaciones extraordinarias de internamiento, ya sea por motivos de salud u otras circunstancias especiales a las

Carlos Requena: “Divertir a un niño que sufre es ofrecerle una respuesta desde la inmaterialidad del amor”.

que, tanto a ellos como a sus familiares, les es muy difícil hacer frente. En esta coyuntura, enriquecer y ayudar a normalizar sus vidas con el juego fortalece y potencia su capacidad de recuperación. Por este motivo, Payasos Sin Fronteras pone en marcha diversas iniciativas lúdicas que toman como base las artes escénicas para, mediante la risa, provocar emociones positivas en todas aquellas personas que se encuentran en esta situación. “Divertir a una niña o a un niño que sufre es ofrecerle una respuesta a casi todo desde la inmaterialidad del amor”, explica Carlos Requena, director de la ONG, que añade: “No le damos nada tangible, sólo lo más trascendental para el presente y para el futuro de su espíritu”.



En España, Payasos Sin Fronteras actúa tanto en hospitales y centros de atención especializada como en unidades materno-infantiles de centros penitenciarios. Imagen: actuación de Payasos Sin Fronteras para la infancia hospitalizada en el Hospital de la Paz. © Luis Arizmendi/leA/PSF.

Al lado de los refugiados de Siria

Además de la labor llevada a cabo en España, Payasos Sin Fronteras actúa también a nivel internacional, poniendo en marcha iniciativas en zonas en las que los niños y las niñas se encuentran en situaciones complicadas. Ejemplo de ello son los proyectos desarrollados por la organización para la población siria refugiada en Jordania y Líbano, que alcanza ya la cifra de casi 3 millones de personas, y que más de la mitad de ellos son niños. La mayoría sobreviven en zonas urbanas con escaso apoyo comunitario, han sufrido grandes pérdidas y experimentan situaciones de extrema

pobreza debido a la imposibilidad de sus familias de acceder a ingresos. Payasos Sin Fronteras trabaja en estos países ayudando a estas personas a recuperar la confianza, la alegría y la autoestima necesarias para evitar que el daño emocional y psicológico provocado por estas condiciones sea irreparable. La organización desarrolla el proyecto realizando giras de espectáculos cómicos por diferentes zonas donde se concentra la población

refugiada, para multiplicar las sonrisas entre los más pequeños y sus familias, y poder hacer que recuperen, así, su dignidad y parte de la felicidad perdida. Además, Payasos Sin Fronteras desarrolla talleres de expresión corporal, comunicación y relajación para trabajadores y voluntarios, destinados a proporcionarles todas las herramientas que necesitan para ofrecer la mejor ayuda a los niños y las niñas a los que atienden.

Payasos Sin Fronteras trabaja con la risa para lograr que los niños recuperen la confianza, la alegría y la autoestima que necesitan.



Contribuir a la mejora emocional de la infancia siria refugiada es uno de los principales objetivos de la organización, que, además, pretende concienciar sobre la situación de las poblaciones afectadas y promover actitudes solidarias. Imagen: actuación de Payasos Sin Fronteras en Líbano para la infancia siria refugiada. ©Samuel Rodríguez/PSF.

La AEM apuesta por un enfoque integral de la profesión

Ir más allá de la medicina, incidiendo en disciplinas como la sociología, la psicología o la antropología como palanca para el desarrollo de la profesión, es la principal conclusión de la XVII edición del Congreso de la AEM.

Por la ciencia y la convivencia fue el lema bajo el que se presentó el XVII Congreso de la Asociación Española de Matronas (AEM), que se celebró en el Ilustre Colegio Oficial de Médicos de Valencia los pasados días 14, 15, 16 y 17 de mayo. "Quisimos trasladar a las matronas la necesidad de enriquecer la profesión no sólo a partir de la ciencia médica, sino también a través de otras facetas, como las relacionadas con aspectos de tipo psicológico, cultural y social, que nos permitan tener una visión integral a la hora de prestar asistencia", explica Maribel Castelló, presidenta del congreso. Precisamente en línea con este objetivo, la AEM programó, como sesión previa a la inauguración, la celebración de diversos talleres prácticos, cuya finalidad consistió

en abordar temáticas que, a pesar de no estar directamente relacionadas con el ámbito de formación de la matrona, contribuyen a mejorar su calidad de atención. "La idea era transmitir que nuestra profesión va más allá de la responsabilidad técnica, es decir, de la parte física y fisiológica del proceso, y que existe una forma más psicoemocional de acompañar a la mujer gestante", asegura Maribel. Risoterapia, manejo de las emociones y constelaciones familiares son tres de las materias que se ofrecieron en estas sesiones, en las que, además, se abordaron otros temas, como teoría sobre osteopatía durante el período neonatal, técnicas para la elaboración de un Power Point y nociones sobre asuntos ergonómicos.

Cuidadoras por excelencia

Ya en la conferencia inaugural, se hizo hincapié en el papel de la matrona como profesional de referencia para la mujer y sus familiares. "Nuestro trabajo no consiste, simplemente, en aplicar una técnica, sino que somos profesionales del cuidado, es decir, somos cuidadoras por y desde la excelencia", afirma Maribel con contundencia.

En base a esta premisa, se organizaron las seis mesas redondas sobre las que se estructuró el congreso. En ellas, se habló sobre aspectos éticos, se abordó la situación actual de la profesión y se debatió acerca de la importancia de la formación impartida día a día por las matronas, además de analizar cuestiones relacionadas con el recién nacido, como

el puerperio domiciliario o los cuidados de la piel, y reflexionar sobre la actualidad ginecológica y el rol de la matrona en ciertas complicaciones obstétricas derivadas del incremento de los tratamientos de fertilidad.

Pon una matrona en tu vida

"Ser más conscientes de nuestra profesionalidad y de todas las competencias que tenemos". Éste es el principal reto que el congreso de la AEM fija para las matronas. "Tenemos que trabajar para ser conscientes de que podemos y debemos ser las profesionales de referencia para la mujer en cualquier momento de su vida", afirma Maribel, que concluye: "Como diría una amiga mía, pon una matrona en tu vida".



La celebración del XVII Congreso de la AEM dedicó varias sesiones a los aspectos psicológicos y emocionales que intervienen en el proceso de atención a la mujer durante las diferentes etapas de su vida.

"Podemos ser las profesionales de referencia"

Maribel Castelló · Presidenta del XVII Congreso de la AEM

¿Cuál crees que es la situación actual de la profesión?

En atención especializada, no hay matronas en las plantas de maternidad o de alto riesgo, algo que es totalmente contradictorio, ya que ¿quién hay más indicado que una matrona, cuyo perfil es especializado, para estar en estas plantas? Además, nos encontramos con que hay pocos puestos de trabajo, lo que hace que, cuando los jóvenes acaban los dos años de especialidad, se quedan en el paro.

¿Qué podéis hacer para solucionar esta situación?

Creo que ayudaría llevar a cabo una buena negociación con las Administraciones. Además, en atención primaria, la matrona debe esforzarse para perpetuarse como la profesional de referencia en el cuidado en la atención al embarazo, pero también en el puerperio y en otras etapas, como la adolescencia y el climaterio. Tenemos las suficientes competencias como para poder lograrlo.

Durante el Congreso, se habló de ámbitos en los que tenéis mucho que aportar, pero con los que no se os relaciona, como la violencia de género. ¿Qué ayuda podéis proporcionar en este sentido?

Teniendo en cuenta que gran parte de la violencia de género se da en el embarazo, etapa en la que la mujer es más vulnerable, es importante que las matronas sepamos detectar síntomas de maltrato. El problema es que, como falta información específica, ni siquiera las propias profesionales asumen esta competencia, lo que hace muy difícil el reconocimiento.



crema antiestrías

eficacia probada
en embarazadas*

Fórmula sin parabenos, sin cafeína
y sin colorantes artificiales



**Exclusiva combinación
de rosa mosqueta
y centella asiática.**

El 96% de las mujeres
embarazadas recomendaría
este producto, destacando
su rápida absorción
y textura ligera.

elclubdelasmadresfelices.com     shop.suavinex.com

*Estudio de eficacia realizado en 50 mujeres embarazadas (2013)

suavinēx[®]
BODY LUXURIES

“Nos complementamos como el Yin y el Yang”

Raquel Cruz y Eva María Hernández comparten guardias en el Hospital Universitario Los Arcos del Mar Menor (Murcia) desde que se conocieron hace casi diez años. Con personalidades totalmente opuestas, las dos matronas se compenetran a la perfección.

“Nos conocimos en 2005, cuando Eva entró para cubrir mi baja de maternidad. Ella me atendió en el parto, y lo hizo de manera tan dulce, que me sentí entre algodones. De Eva he aprendido precisamente esto: su delicadeza y su trato detallista con el paciente”. Así describe Raquel Cruz a su compañera Eva María Hernández.

Las dos son matronas en el Hospital Universitario Los Arcos del Mar Menor (Murcia), donde, desde que se conocieron, comparten guardias.

Con caracteres totalmente opuestos, Raquel y Eva se definen como el Yin y el Yang. “Yo soy más introvertida. En cambio, Raquel es muy espontánea y tiene capacidad de liderazgo, lo que me transmite mucha seguridad”, afirma Eva. “Nos entendemos y nos compenetramos muy bien. Somos un refuerzo positivo la una para la otra”, asegura Raquel.

Para ambas matronas, el momento más esperado en cualquier guardia es el del nacimiento. “Hemos estado con las madres durante todo el día asistiéndolas, animándolas y sirviéndoles de apoyo emocional, con lo que, cuando llega el

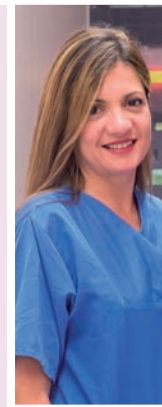
parto y veo la reacción de la pareja, se me pone la piel de gallina”, comenta Raquel. Eva destaca, además, la satisfacción que le produce que las mujeres la reconozcan por la calle. “Pueden acordarse de ti incluso años después de que las hayas atendido”, dice ilusionada.

A pesar de que las guardias son imprevisibles, Raquel y Eva aprovechan los momentos de descanso para llevar a cabo trabajos de investigación. “El año pasado estudiamos la relación entre el método canguro

y la lactancia materna, pero los resultados no fueron concluyentes porque las participantes habían sido madres hacía tiempo y sus recuerdos no eran exactos”. En estos momentos, están realizando el estudio prospectivo, para hacer seguimiento desde el mismo momento del parto. Pero no es el único proyecto que tienen en marcha. Aún se marcan un reto más: “Nos gustaría renovar el proyecto con la Iniciativa para la Humanización de la Asistencia al Nacimiento y la Lactancia (IHAN), para que nuestro hospital sea reconocido como hospital amigo de los niños”, afirman las matronas.

“Nos compenetramos muy bien. Somos un refuerzo positivo la una para la otra”.

El perfil de...



NOMBRE: Raquel Cruz Palacios

LUGAR Y FECHA DE NACIMIENTO:
Madrid
30 de agosto de 1974
(40 años)

ESTADO CIVIL: Casada

AÑOS DE EXPERIENCIA LABORAL:
11 años

DESTACA: “Lo más importante para mí es el poder estar en un momento tan vital para la vida. Compartir el nacimiento de un hijo es muy emocionante”.

El perfil de...



NOMBRE: Eva Hernández García

LUGAR Y FECHA DE NACIMIENTO:
Orihuela
13 de noviembre de 1973
(41 años)

ESTADO CIVIL: Casada

AÑOS DE EXPERIENCIA LABORAL:
12 años

DESTACA: “Lo que más me llena es la relación que se establece con la madre durante todo el proceso. La satisfacción que me genera no se puede describir”.

UN DÍA en imágenes



09:30 h

Una vez realizado el cambio de guardia, lo primero que hacen Raquel y Eva es iniciar la consulta de monitores ambulatorios para controlar el bienestar fetal en las gestantes citadas ambulatoriamente.



10:00 h

Trinidad Martínez ha sido ingresada para inducción al parto. Después de bajarla de planta, Raquel y Eva la ayudan en su proceso de dilatación, que lleva a cabo a través del método de la esferodinamia.



12:00 h | Eva sube a la planta de maternidad para asesorar a las madres en temas relacionados con la lactancia materna. "Hablamos con las mujeres que han dado a luz el día anterior y les ayudamos en caso de que surja algún problema".



17:30 h | A pesar de que la guardia está siendo dura, Raquel y Eva encuentran un momento para tomarse un descanso y relajarse. Para las dos matronas, la lectura es, sin duda, una de las mejores maneras de reponer fuerzas.



18:30 h | Raquel y Eva intentan encontrar siempre un momento para trabajar en el que es ya su cuarto proyecto de investigación. "Queremos relacionar el mantenimiento de la lactancia materna con las horas de realización del piel con piel entre madre e hijo", explica Raquel.



23:30 h | Las dos matronas deben atender de forma urgente y por cesárea un embarazo gemelar en el que hay riesgo de pérdida de bienestar fetal. "Finalmente, todo ha salido bien y la adaptación de las niñas ha sido completamente satisfactoria", explica Eva.



01:00 h | Mientras Inmaculada, la madre de las niñas, sigue en quirófano, el padre acepta emocionado realizar el piel con piel con sus hijas. "Es un momento muy bonito con el que nosotras disfrutamos mucho", confiesa Raquel.



04:30 h | Raquel y Eva llevan a cabo la última intervención de la noche. Después de cinco horas de dilatación, Pepa se pone de parto. A pesar del cansancio, las dos matronas vuelven a demostrar su buena sintonía y ayudan a la mujer a traer al mundo a Miguel.

El 65% de los bebés toma el pecho en sus primeros 6 meses

Según una encuesta realizada por la revista *Mi bebé y yo*, un 65% de los bebés de 0 a 6 meses toma el pecho. Además, los datos demuestran que las madres secundíparas son las que más apuestan por la lactancia materna exclusiva.

Las conclusiones del estudio sobre alimentación llevado a cabo este año por la revista *Mi bebé y yo* a través del correo electrónico indican que dos tercios de los bebés de 0 a 6 meses toma el pecho. Así, un 65% de las madres apuesta por la lactancia materna a la hora de alimentar a los recién nacidos, frente a un 35% que se decanta por otros métodos de alimentación.

De 0 a 6 meses

La encuesta, en la que participaron 2.778 madres, señala que, cuanto más pequeños son los bebés, mayor es el porcentaje de niños que se alimentan de leche materna. Así, en este primer período, el 36% de los bebés basa su nutrición exclusivamente en la lactancia materna, mientras que un 22% lo combina con leche artificial y un 7% lo hace con otros alimentos.

A partir de los 6 meses

Entre los 7 y los 12 meses del pequeño, el porcentaje total de bebés que se alimenta con leche materna baja del 65% al 40%. Esto se debe a la reincorporación laboral de la madre y a la introducción de alimentos

complementarios. A partir del año, los datos continúan bajando, de manera que sólo el 16% sigue tomando el pecho.

Lactancia sin complementos entre secundíparas

Según los datos obtenidos en el estudio, no se observan diferencias entre madres primerizas y secundíparas a la hora de dar el pecho a sus bebés de menos de seis meses: en ambos casos, el 65% de los bebés se alimenta de leche materna. En lo que se refiere a la distribución de la toma, son las secundíparas las que lo hacen de manera más exclusiva: el 37,5% sólo da el pecho, frente al 36% de las primerizas. En cambio, el 7,3% de las primerizas opta por combinar la leche materna con otros alimentos, un porcentaje que se reduce hasta el 4,6% en el caso de las secundíparas.

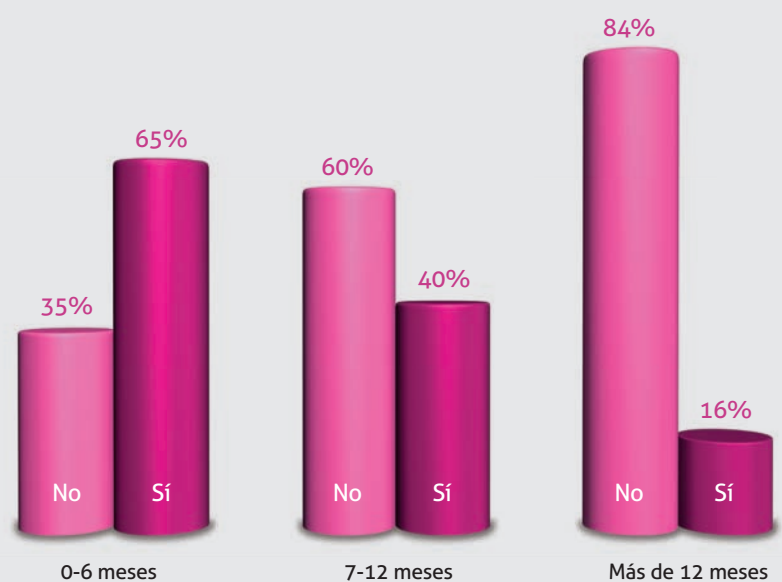
País Vasco, con la lactancia materna

El estudio recoge también los índices de lactancia materna de las diferentes comunidades autónomas para bebés de 0 a 6 meses. El País Vasco es la zona en la que más se da el pecho (80%), seguido de Castilla y León (71%),

Castilla-La Mancha (70,5%), la Comunidad de Madrid (65,4%), Cataluña (65,3%), la Comunidad Valenciana (62,6%) y Andalucía (60,9%). Por el contrario, Galicia es la que obtiene unos resultados más bajos, con un 57% de mujeres que optan por la lactancia materna.

Sobre el modo de alimentación, el País Vasco es la comunidad que más da el pecho sin ningún tipo de combinación alimenticia (50%). Galicia, en cambio, es la que más complementa la leche materna con la artificial (28%), y Aragón la que más lo hace con otros alimentos (12,5%).

ACTUALMENTE, ¿TU BEBÉ TOMA EL PECHO?



“Apoyar a la madre desde el principio es fundamental para lograr una buena lactancia”

Isabel Salgado · Matrona y gestora asistencial en el Área materno-infantil del Hospital General de l'Hospitalet

¿Cuáles son las etapas de la lactancia materna?

Lo ideal es que un bebé mame hasta los seis meses. A partir de ahí, se pueden ir incluyendo otros alimentos. Por ejemplo, puede combinarse la leche materna con papillas. No obstante, nosotros recomendamos que la lactancia materna se alargue hasta los dos años.

¿Qué factores pueden determinar el correcto desarrollo de este proceso?

Sobre todo, las creencias y las actitudes que puedan tener la madre y las personas que la rodean. Por eso, es muy importante proporcionarles toda la infor-

mación que tenemos sobre este tema, favoreciendo programas de promoción de la lactancia materna, explicándoles qué tipo de apoyo pre y posnatal les podemos ofrecer, y haciendo más publicidad. Si, desde un primer momento, la madre se siente acompañada, no tiene por qué haber ningún problema.

¿Cómo actúa el Hospital General de l'Hospitalet en este sentido?

Hacemos unas sesiones, llamadas *Bienvenida, familia*, en las que hablamos acerca del parto y la lactancia. Repartimos folletos informativos y les enseñamos, por ejemplo, cuál es la

importancia de la lactancia, cómo tienen que sentarse para dar el pecho y qué falsos mitos existen sobre este tema.

¿Cuáles son los falsos mitos más extendidos?

Que hay que comer más para tener más leche, que hay que incrementar el consumo de leche para no perder calcio o que hay que hacer una dieta de adelgazamiento durante la lactancia para no tener exceso de peso, algo que es totalmente incierto. Lo que sí que debe hacer la madre es no fumar ni consumir alcohol, y llevar una dieta variada.





¿Por qué es tan importante el pH 5.5 en la piel del bebé?

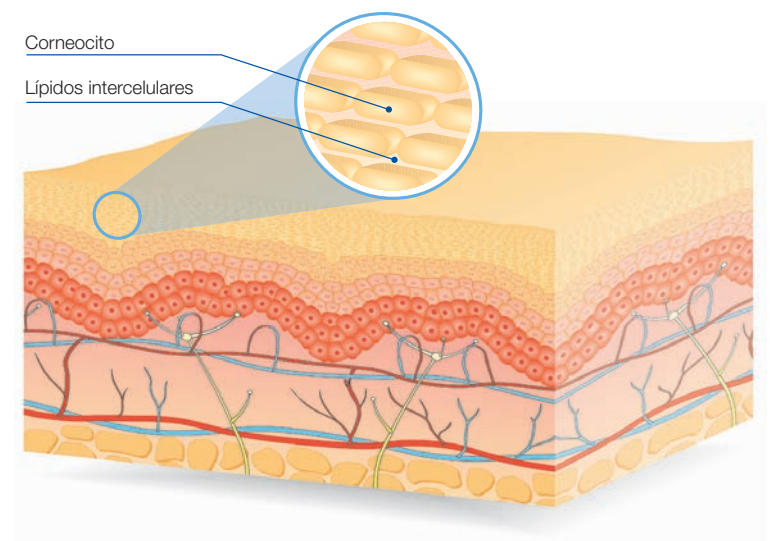
Tanto la película hidrolipídica como el estrato córneo de la piel de los bebés se va desarrollando durante las primeras semanas de vida y se estabiliza a pH 5.5.

La transformación regular de los precursores de los lípidos intercelulares del estrato córneo, formadores de la barrera natural de la piel, requieren un pH 5.5. **Valores neutros o superiores de pH interfieren negativamente en la producción de lípidos** y, por lo tanto, en el **mantenimiento de la función barrera**.

La limpieza de la piel con productos neutros o alcalinos **perturba el manto ácido** fisiológico e **incrementa la deshidratación** preexistente y el **deterioro de la barrera** en la delicada piel del bebé.

En presencia de un pH de 5.5 el efecto hidratante de los productos para el cuidado de la piel se incrementa al máximo.

Todos los productos de la línea Baby Sebamed están formulados con pH 5.5, el mismo de la piel sana, **para favorecer el desarrollo del manto ácido del bebé** y conservar su pH natural. Además, los productos Baby Sebamed están especialmente **indicados para pieles sensibles o delicadas** por sus ingredientes extrasuaves y su alta tolerabilidad.



Manto ácido de la piel: **pH 5.5**

La mejor protección desde el primer día



De venta en farmacias y parafarmacias.

Una educación maternal más emocional y psicológica

El control emocional y la relajación son aspectos fundamentales en el parto. Prácticas como el Pilates y la realización de ejercicios al aire libre se centran en el trabajo psicológico a la hora de preparar a la mujer para este momento tan importante.

Pilates en la preparación al parto

Luciano Rodríguez y Juana María Vázquez · Matronas del Hospital de Ceuta

Luciano Rodríguez y Juana María Vázquez, matronas del Área Sanitaria de Ceuta, detectaron que muchas embarazadas demandaban clases de yoga o Pilates en la preparación al parto. "Para cubrir esta demanda, decidimos organizar cursos de Pilates, con el fin de proporcionar a las matronas conocimientos de esta disciplina, que pudieran aplicar después en sus clases de educación maternal", afirma Luciano.

Las sesiones, que ya se han realizado en Andalucía, Madrid y Mallorca, tienen una duración de entre 20 y 30 horas distribuidas en dos fines de semana, y son impartidas por los profesores Maite Fernández y Roberto Lambruschini, licenciados en INEF y expertos en Pilates. Entre los contenidos tratados

en el curso, destacan, además de los ejercicios recomendados para cada período estacional, teoría sobre anatomía aplicada al método y técnicas de masaje por parejas.

Alongar la musculatura para evitar trastornos como la hiperlordosis lumbar, conocer técnicas de relajación y respiración para combatir el estrés y la ansiedad o tonificar los músculos del suelo pélvico son algunos de los beneficios de la práctica de Pilates durante el embarazo. "Si la mamá mejora el tema postural, el bebé estará más cómodo", afirma Luciano, que insiste en el importante apoyo que puede proporcionar esta disciplina al desarrollo del bebé durante el proceso de gestación. Además, en el momento del parto, los ejercicios de Pilates pueden ayudar a que



Practicar Pilates durante el embarazo fortalece el cuerpo e incrementa el bienestar psicológico y emocional de la mujer.

la embarazada mejore el expulsivo, controle mucho mejor la respiración y sienta menos dolor.

"Nuestro objetivo es seguir realizando estos cursos por todo el territorio, ya

que las matronas que han asistido se han mostrado muy satisfechas", señala Juana María, que añade: "A medio plazo, también tenemos proyectado desarrollar cursos de yoga".

Aire libre, valor añadido en la educación maternal

Juan Carlos Mariñas · Matrón del Centro de Salud de Roquetas Sur (Almería)



Para las embarazadas, la mejora de la vitalidad y el optimismo es uno de los principales beneficios del ejercicio al aire libre.

Belén Shahrou · Residente del Centro de Salud de Roquetas Sur (Almería)

Juan Carlos Mariñas, matrón en el Centro de Salud de Roquetas Sur (Almería), es precursor en la realización de sesiones de preparación al parto al aire libre, que empezó a impartir en 2008 y que aún hoy sigue fomentando. "La educación maternal no tiene por qué hacerse en un recinto cerrado", señala Juan Carlos, quien ha ubicado estas innovadoras sesiones en la playa de su ciudad. "Las señoras se lo pasan muy bien y estéticamente es muy bonito. La gente siempre se nos queda mirando". Belén Shahrou, residente de primer año en el mismo centro que Juan Carlos, ha trabajado con él en la potenciación de esta iniciativa, y destaca que son muchos los estudios que demuestran que la actividad y el ejercicio al aire libre incrementan

la vitalidad y el optimismo de la gente que lo practica. "Está comprobado que el estilo de vida es el factor que más influye en nuestra salud", afirma.

El intercambio con la naturaleza mejora la relajación, la frecuencia cardíaca y la presión arterial, además de aumentar la producción de vitamina D y fortalecer el sistema inmunitario.

"Teniendo en cuenta la ciudad en la que vivimos y su ecosistema, nos parecería un pecado no aprovecharlo", apunta Belén. La matrona insiste, además, en la buena acogida que ha tenido la iniciativa entre las futuras madres. "Se nota mucha armonía en el grupo", asegura Belén, y añade: "Las participantes me comentan que les gusta mucho estar en la playa, tumbadas, relajadas y haciendo ejercicio".

Poner freno
a las infecciones vaginales
y recuperar el equilibrio
de la flora más íntima
ahora es posible.

FORMULACIÓN
ÚNICA
Y PATENTADA

DONNAPlus+ Flora íntima

DONNAPlus+ Flora íntima es el primer complemento alimenticio simbiótico obtenido a partir de lactobacilos propios de la flora vaginal para la recuperación y mantenimiento de la misma. De utilidad en la prevención de las infecciones de repetición y como coadyuvante al tratamiento antibiótico.

- Tomar 2 cápsulas al día durante 7 días como coadyuvante al tratamiento antibiótico
- Tomar 1 cápsula al día durante 1 día como preventivo y recuperación y mantenimiento de la flora vaginal





CONTIGO
DESDE
EL PRIMER
MOMENTO

Bepanthol Crema Antiestrías

¿Sabías que las estrías se producen por el cambio hormonal de las primeras semanas de embarazo?

Bepanthol Crema Antiestrías es una fórmula única, de eficacia testada*, compuesta a base de:

- Pantenol
- Extracto Titulado de *Centella asiatica* (TECA)
- Otros ingredientes naturales

Aplicatela desde el primer momento para contrarrestar los efectos del cambio hormonal y aportar suavidad, elasticidad y flexibilidad a tu piel.

¡No esperes a que te crezca la barriguita!

* J. Mallo. Prophylaxis or Striae gravidarum with a topical formulation. A double blind trial. Intern. Journal of Cosm. Science 13, 51-57 (1991)

Bepanthol da vida a tu piel.



EFICACIA
TESTADA*

NUEVO

RÁPIDA ABSORCIÓN
DERMATOLÓGICAMENTE TESTADA
HIPOALERGÉNICA
SIN CONSERVANTES NI COLORANTES
FÁCIL Y CÓMODA APLICACIÓN

ÓPTIMO APROVECHAMIENTO DEL PRODUCTO



“Queremos estar más cerca de los futuros papás”

NOMBRE: Noelia Rodríguez.

CARGO Y CENTRO EN EL QUE TRABAJA: Supervisora del Área de Atención Integral a la Mujer del Hospital de Torrevieja y Vinalopó (Alicante).

La *Visita guiada al paritorio y a la maternidad* y el *Taller de apoyo al nacimiento* son dos iniciativas que están teniendo un gran éxito de asistencia y de satisfacción en el Hospital de Torrevieja y Vinalopó (Alicante), en cuya Área de Atención Integral a la Mujer trabaja como supervisora la matrona Noelia Rodríguez. El objetivo principal de estos dos programas, organizados por el Grupo Ribera Salud, es el acercamiento de los profesionales de la salud a las familias. “Con este tipo de jornadas, los futuros padres conocen las instalaciones y los servicios del hospital donde serán atendidos cuando llegue el momento del nacimiento de su bebé”, explica Noelia.

La visita guiada al paritorio se realiza desde 2011 y es fruto de una iniciativa de las matronas de atención primaria y hospitalaria en respuesta al interés de las parejas por conocer dónde y cómo se va a producir el parto. “La ruta incluye ocho salas de dilatación y paritorios”, afirma Noelia, que añade: “Las visitas constan también de una parte teórica, en la que se profundiza sobre temas como la anestesia epidural, la hidratación durante la dilatación, el inicio de la lactancia materna o el contacto temprano piel con piel, además de explicarse el funcionamiento del monitor de control materno-fetal”. El *Taller de apoyo al nacimiento* es otra de las actividades con más participación. Tiene una duración de dos horas y consta de una exposición teórica de matronas, enfermeras pediátricas y ginecólogos. “El proceso de parto, sus fases y las mejores posiciones son algunos de los temas que tratamos”, asegura Noelia.



Con la visita guiada al paritorio, los futuros padres conocen, meses antes del parto, las instalaciones en las que serán atendidos cuando den a luz. Además, se les ofrece una exposición teórica sobre temáticas relacionadas con el parto y el posparto.



El método AIPAP permite fortalecer la musculatura de la pelvis para facilitar un parto lo más natural posible.

“Con estos cursos, la mujer logra tener un parto más natural”

NOMBRE: Elena Berciano.

CARGO Y CENTRO EN EL QUE TRABAJA: Matrona del Centro de Salud de Ávila Sureste.

“Preparar a las mujeres psicológica y físicamente para que tengan un parto lo más natural posible”. Así describe Elena Berciano, matrona del Centro de Salud de Ávila Sureste, el objetivo de los cursos de preparación al parto en el agua que imparte. Según Elena, una mujer que se ha preparado desde el punto de vista físico tiene muchas más posibilidades de tener un parto normal y no complicado. Los cursos pueden empezarse entre la semana 20 y 25 del embarazo, y duran hasta que la mujer lo desee. “Llevo más de dos años impartiendo los porque

considero que ayudan a las embarazadas durante del parto”, afirma Elena.

Todos los ejercicios, que se realizan en el agua, se articulan sobre cuatro áreas: respiratoria, aeróbica, resistencia y elasticidad. Elena está formada en el método AIPAP, un programa de ejercicios que se basa en el estudio de la dinámica y el movimiento de la pelvis durante el parto. Con esta metodología, se trabaja la elasticidad y el fortalecimiento de todos los músculos que intervienen en los movimientos de la pelvis para alcanzar determinados diámetros que permitan que la cabeza del bebé salga con más facilidad. “Hay mucha diferencia entre una mujer que se ha preparado físicamente para el parto y otra que no. Para la que se ha preparado, es mucho más fácil”.

Jornada de actualización para matronas y enfermería obstétrica

www.medicinafetalbarcelona.org/docencia/cursos/cursos-presenciales

OBJETIVO: Actualizar, desde el punto de vista médico, los conocimientos sobre el cuidado materno y fetal que se han ido incorporando en la asistencia a la gestante en los últimos años.

FECHA: 21 de noviembre de 2014.

LUGAR: Facultad de Geología UB C/Martí i Franqués s/n (Barcelona) 934 021 336.

PRECIO: 130 € para matronas y enfermeras obstétricas.
100 € para residentes y estudiantes.

DIRECTORES: Ángela Arranz, Sandra Hernández, Laura Mallen y Teresa Roé.

ORGANIZACIÓN DEL CURSO: Servicio Maternofetal ICGON. BCNatal.

CONTACTO:

Ángela Arranz
932 275 600 / 629 759 682
aarranz@clinic.ub.es

Mercé Sabaté Secretaría técnica
Medicina Fetal Barcelona
Sabino de Arana, 38, 1ª 1ª. 08028 (Barcelona)
934 487 496
msabate@medicinafetalbarcelona.org



BC
NATAL
CLÍNIC - SANT JOAN DE DÉU
CENTRE DE MEDICINA
MATERNOFETAL I NEONATAL
BARCELONA

Cuida tu hogar con la gama de desinfectantes Sanytol

Sanytol pone a tu disposición una nueva gama de desinfectantes sin lejía recomendada especialmente para hogares con bebés. Ideales para superficies en permanente contacto con los pequeños, los productos Sanytol eliminan sin agresividad el 99,9% de los gérmenes. Su exclusiva fórmula desinfectante no provoca irritaciones ni manchas en la ropa, lo que la convierte en una de las opciones de limpieza más seguras.

+info: www.sanytol.es



Equilibrio natural para la higiene íntima con los geles Lactacyd

Los cambios hormonales relacionados con el embarazo y la menstruación pueden alterar el equilibrio natural del pH de la flora vaginal. Lactacyd lanza una nueva gama de geles íntimos que, enriquecidos con ingredientes activos naturales, aportan beneficios terapéuticos, ayudan a mantener el equilibrio de la zona íntima de la mujer y minimizan el riesgo de padecer reacciones alérgicas.

+info: www.lactacyd.es



Nenuco entra en el mundo de Disney

La fragancia de Nenuco y la magia de Disney se unen para presentar las nuevas colonias Nenuco Mickey y Minnie. Un diseño divertido y fresco, unido a la practicidad del formato *spray*, mucho más cómodo para llevar y aplicar, convierten las fragancias en el regalo perfecto para los pequeños *fans* de los ratoncitos más famosos.

+info: www.nenuco.es



Dodot pregunta a los papás sobre pañales y sueño

Un 90% de los padres considera que un buen pañal es fundamental para que su bebé duerma de un tirón. Ésta es la conclusión que se extrae del último estudio de Dodot y la Sociedad Española del Sueño sobre el sueño infantil, en el que se afirma que la comodidad es clave para lograr un sueño reparador. Así, si el niño se siente cómodo y seguro con su pañal, duerme mucho mejor porque se relaja más fácilmente.

+info: www.dodot.es

Cuna Next2Me, la apuesta de Chicco por el colecho

La innovadora cuna Next2Me es la nueva apuesta de Chicco para facilitar el colecho. Su diseño permite a la mamá dormir más cerca del bebé y facilita la lactancia. Además, su posición semiinclinada está pensada para favorecer la digestión del pequeño y evitar la regurgitación. Con una estructura ligera y versátil, se adapta a cualquier tipo de cama, y puede montarse y desmontarse con facilidad.

+info: www.chicco.es





Protege la piel de tu bebé con el Pañal Moltex T2 Dermosense

El Pañal Moltex T2, que incorpora el nuevo sistema Dermosense con alvéolos, garantiza una rápida absorción del líquido, aislando la delicada piel del bebé y manteniendo su culito fresco y limpio. Además, asegura un ajuste total con la cintura y cuenta con un diseño anatómico más estrecho en la entrepierna, que facilita la adaptación a los movimientos del pequeño.

+info: www.moltex.es



El protector íntimo Lactoflora cuida el bienestar íntimo de la mujer

Son muchas las causas que pueden llevar a un desequilibrio de la flora vaginal. El protector íntimo Lactoflora® ayuda a restablecer este equilibrio al contar entre sus principios con el probiótico Lactobacillus® rhamnosus Lcr35, cuya eficacia frente a bacterias y hongos se ha demostrado científicamente. Además, contiene vitamina A, que favorece el buen funcionamiento de la mucosa vaginal.

+info: www.lactoflora.es



DUO: un envase perfecto para mesa y nevera

Solán de Cabras quiere satisfacer a los consumidores más exigentes con su nuevo envase DUO. Con un formato de 3+3 litros, aúna practicidad y diseño al crear una botella de gran capacidad, que no sólo es ideal para vestir la mesa, sino que, además, cabe perfectamente en la nevera. DUO se comercializa en packs de dos unidades para facilitar el transporte.

+info: www.solandecabras.es

Una nariz limpia con el nuevo Spray Nasal de Rhinomer Baby

El Spray Nasal Fuerza Extra Suave de Rhinomer Baby permite expulsar cómodamente las mucosidades que tu bebé pueda tener en la nariz. Su aplicador con tope de seguridad facilita una suave nebulización, a la vez que elimina el riesgo de dañar la delicada nariz del recién nacido. El spray dispone, además, de un innovador envase que prescinde de los conservantes, para mantenerse a temperatura ambiente y preservar, así, su naturalidad.

+info: www.rhinomer.es



Tutete: diseños personalizados para el chupete de tu bebé

Tutete te permite personalizar los chupetes de tu bebé con un grabado permanente e higiénico. De este modo, se evitan las posibles confusiones que puedan surgir en lugares públicos entre los diferentes chupetes de los niños. Además, sus modelos se adaptan a cualquier necesidad: facilitan el habla y el encaje maxilar, e incluso favorecen el traspaso de aire en los momentos de mayor salivación.

+info: www.tutete.com



Felices sueños con Denenes

Después de un día intenso, no hay nada mejor para tu bebé que un masaje relajante. Denenes quiere acompañaros en este momento tan íntimo con el lanzamiento de su leche hidratante relajante Felices Sueños. Su fórmula dermatológicamente probada y sus perfumes de camomila y lavanda 100% naturales hidratan la piel del pequeño las 24 horas del día y favorecen su relajación.

+info: www.denenes.com



Nuevos partos, nuevas preparaciones

Marina Arbuniés, matrona en el Hospital Clínic de Barcelona, expone en este artículo la necesidad de ofrecer a las mujeres nuevos métodos de preparación al parto que les permitan experimentar este momento de la manera más tranquila y relajada posible.

Desde los años 60, la introducción de la preparación al parto "sin dolor" permitió cubrir el vacío de información que muchas mujeres tenían respecto a este proceso. Además, en algunos casos, mediante gimnasia y técnicas de relajación, se conseguía una mejor adaptación de la mujer a los cambios que provoca el embarazo y una preparación más amplia para el parto.

Cada matrona adaptaba a su entorno y situación las pautas generales que se proponían desde los cursos que impartía la matrona y

fisioterapeuta Gloria Sebastià, junto con los doctores Espinosa y Rubió, por toda España en los años 80.

La falta de material didáctico se hacía evidente y fueron los distintos Departamentos de Salud de las comunidades autónomas, además de algunos laboratorios y empresas relacionadas, los que procuraron editar folletos y libros de divulgación, y crear material específico que permitiera una mejor y más amplia difusión.

La corriente social partidaria de la asistencia al parto de una manera menos

medicalizada e intervencionista está avanzando de manera importante en estos últimos años: de un 3% de intención de parto natural en el año 2000 a un 17% en el 2013 en nuestro centro (Hospital Clínic de Barcelona).

Se deberían desarrollar programas más específicos, basados, fundamentalmente, en información del parto natural y entrenamiento de técnicas de relajación, o recursos más novedosos que ayuden a conseguir un proceso más tranquilo, más consciente y

con una vivencia mucho mejor.

La vivencia positiva de este hecho ayudará a que la mujer adopte una actitud activa y tranquila, según el momento en el que se encuentre.

Poco a poco, se van adaptando para este fin algunas terapias bien conocidas para el tratamiento del dolor, como pueden ser el masaje o la hidroterapia, y van apareciendo nuevos instrumentos, como las pelotas para esferodinamia, que permiten una mejor tolerancia a las sensaciones que se van sucediendo en la fase activa del parto.

Debemos desarrollar programas que ayuden a conseguir un proceso de parto mucho más tranquilo y consciente.



Marina Arbuniés es matrona en el Hospital Clínic de Barcelona, centro en el que la intención de parto natural se ha incrementado de un 3% en el 2000 a un 17% en el 2013.

La adaptación de las matronas a los nuevos tiempos ha ido progresando con formación en cursos de ergonomía en el parto, esferodinamia y preparaciones más novedosas, como matronatación y la utilización de la sofrología o el yoga como métodos de relajación, que han demostrado sobradamente su eficacia para el parto.

En definitiva, podríamos concluir que, ante "nuevos partos", quizás, una vez

más, las matronas deberíamos hacer un enfoque más amplio y ofrecer "nuevas preparaciones" que permitan a la mujer, mediante el conocimiento y el entrenamiento de nuevos recursos, vivir desde la tranquilidad una de las experiencias más relevantes de su biografía.

Marina Arbuniés Pou
Matrona en el Hospital Clínic de Barcelona

"Con la analgesia psicológica, la mujer toma cada decisión de manera coherente y libre"

José Manuel Ruiz · Matrón Área Sanitaria Sevilla Sur

"Las madres que desean conocer y practicar la analgesia psicológica se adhieren a grupos específicos", señala José Manuel Ruiz, matrón en el Área Sanitaria Sevilla Sur. José Manuel describe esta disciplina como una filosofía basada en la psiconeuroinmunología, además de como una actitud ante la vida que permite sacar lo mejor de cada experiencia. "Todos somos capaces de mantenernos en esta condición mediante el control de ciertas funciones, como la respiración, el tono muscular y la programación lingüística, mental y emocional", afirma. En el parto, los resultados positivos son evidentes. La analgesia psicológica

aporta autonomía a la madre y le permite ser más consciente de esta experiencia, ya que hace que sea menos dependiente de otros métodos. "Gracias a esta disciplina, el papel de la mujer durante el parto es eminentemente activo, ya que toma cada decisión de forma coherente y libre. Además, las sensaciones dolorosas se reducen considerablemente e incluso pueden llegar a desaparecer".

La analgesia psicológica mejora también el estado anímico de la gestante, aumenta su capacidad de participación en el parto y facilita que los períodos de dilatación y expulsivos se hagan más cortos.



La analgesia psicológica aumenta la conciencia y la autonomía de la madre en el parto.

LUTSINE



eryplast



¿Sabías que...

el 35% de los bebés sufre dermatitis del pañal en algún momento durante el período de lactancia?*



eryplast PASTA AL AGUA



Calma, trata
y previene la dermatitis
del pañal

- ▶ Crea una **barrera protectora** frente a la fricción y la humedad.
- ▶ **Regenera** e hidrata en profundidad.
- ▶ Con un **uso diario**, previene la aparición de dermatitis del pañal.

n°1
recomendada
por pediatras
y dermatólogos*

USO DIARIO

eryplast, expertos en el cuidado y la higiene de la delicada piel del bebé

Fuente: AEP, Asociación Española de Pediatría

“Confío totalmente en el futuro de nuestra profesión”

Pepa Santamaría dejó su trabajo como enfermera para formarse como matrona. Doce años después, forma parte de la Associació de Comares de la Comunitat Valenciana y de la FAME, desde donde trabaja para proporcionar la mejor atención a la mujer y defiende el reconocimiento de sus competencias.

El perfil de...



NOMBRE: Pepa Santamaría.

LUGAR: La Torre de les Maçanes (Alicante).

FORMACIÓN: Enfermería y especialidad de Enfermería Obstétrico-Ginecológica. Tiene el certificado de Aptitud pedagógica por la Universidad Politécnica de Valencia. Ha realizado cursos de formación para formadores en lactancia materna y violencia de género, además de sesiones sobre actualización en parto normal, acompañamiento integral durante el parto y gimnasia abdominal hipopresiva, entre otros.

CARGO/CENTRO: Matrona en el Hospital Verge dels Liris de Alcoy. Combina la labor asistencial con una importante implicación dentro del asociacionismo, en el que participa como presidenta de la Associació de Comares de la Comunitat Valenciana y como vicepresidenta de la FAME.

AFICIONES: El senderismo, la media montaña y la fotografía. Le encanta leer novela histórica y, entre sus *hobbies*, se encuentra la música, por la que siente una pasión que la llevó a formar parte desde muy joven de la Unió Musical d'Alcoi, en la que toca el bombardino.

¿Qué podéis aportar vosotras en estas unidades?

Además de la atención a los diferentes procesos y a nuestra participación en los mismos como miembros del equipo asistencial, proporcionamos un cuidado más holístico a la mujer y a su pareja, considerando no sólo sus necesidades de atención en lo que se refiere al proceso reproductivo, sino también sus requerimientos físicos, emocionales y sociales que se pueden generar en torno a la vivencia de esta situación.

La docencia es una parte muy importante en tu trayectoria. Teniendo en cuenta que muchas de tus clases están relacionadas con el análisis de los nuevos enfoques de la preparación al nacimiento, ¿cómo crees que han evolucionado las metodologías utilizadas en esta etapa?

En la última década, el modelo paternalista de atención sanitaria ha ido cambiando ante una mujer que cada vez exige mayor autonomía y que, en la mayoría de las ocasiones, demanda más información para poder tomar decisiones y corresponsabilizarse de la atención en el proceso de parto y posparto.

¿Cómo ves el futuro de las matronas?

Confío en una buena proyección de futuro de nuestra profesión, con matronas investigadoras, excelentes en la asistencia directa a las mujeres, totalmente responsables de la gestión en la atención a la salud sexual y reproductiva, y muy fuertes a nivel de asociacionismo profesional.

Te defines como “Matrona reciente y enfermera antigua”. Después de casi 20 años, ¿qué te llevó a abandonar la enfermería y a apostar por formarte como matrona?

Me hacía ilusión estudiar la especialidad desde el principio de mi carrera, pero, por motivos familiares, me había resultado imposible. No obstante, el entusiasmo que me transmitió una amiga en una clase de formación que impartió hace unos años hizo que mi interés por la profesión se incrementara y, al final, decidí cumplir este sueño.

¿Cuál es tu filosofía de atención a la mujer?

Me gusta basar la relación con las futuras madres en la complicidad y la calidez, ofreciéndoles el apoyo físico y emocional que requieren para lograr no sólo que se sientan acompañadas durante el parto, sino también que cumplan sus deseos y expectativas en este momento vital. Además, participo en encuentros con mujeres en los que hablamos sobre temas que pueden ser de interés para las madres, como la atención respetuosa al parto y al nacimiento. Creo que esta interrelación es muy importante para conocer de primera mano las necesidades de la población a la que atendemos, y así poder adaptar nuestros recursos.

¿De qué manera tu formación en enfermería te ayuda en tu labor como matrona?

Sin duda, me permite detectar y actuar precozmente en caso de complicaciones, a la vez que me da la serenidad suficiente

para saber esperar y llevar a cabo un acompañamiento tranquilo y relajado en el parto.

¿Qué experiencia dirías que ha marcado tu trayectoria?

En 2003, participé en una investigación para determinar si el sistema sanitario público permitía decidir a la mujer durante el proceso de parto. La principal conclusión de este trabajo es que se encontraban con muchas dificultades en este sentido. Para mí, fue un punto de partida para la implementación posterior de los principios de la bioética en la filosofía de la atención al parto del departamento de salud en el que empecé a trabajar.

¿De qué manera crees que las matronas podéis ayudar a que las mujeres puedan decidir por sí mismas?

Tenemos un papel fundamental. La matrona de Atención Primaria es la encargada de acompañar durante todo el proceso de embarazo, además de la profesional de referencia para aquellas mujeres que quieren ejercer su derecho a decidir y que, por tanto, asumen la responsabilidad en el cuidado de su salud. Es nuestra labor proporcionarles el aprendizaje y la preparación que necesitan para enfrentarse a cada situación.

Eres vicepresidenta de la FAME y presidenta de la Associació de Comares de la Comunitat Valenciana. ¿Qué te llevó a entrar en el mundo del asociacionismo?

Creo que el proyecto asociativo nos proporciona la fuerza necesaria para

defender nuestras competencias profesionales y la calidad de los servicios que ofrecemos. Tenía muchas ganas de trabajar desde esta posición, tanto por la profesión como por las mujeres.

¿Cuál crees que es la situación actual del colectivo de matronas dentro de vuestra comunidad?

En los hospitales, nuestra atención se centra en la sala de partos, de manera que la presencia en las diferentes unidades de nuestro ámbito competencial queda muy reducida. Para remediarlo, estamos negociando con la Conselleria de Sanitat la legislación de todas las funciones acordes con las competencias profesionales que nos otorga nuestro plan formativo. Además, estamos reivindicando aquellos puestos que deberíamos cubrir, como las unidades de hospitalización de ginecología y obstetricia en el hospital, o los centros de salud sexual y reproductiva.

PEPA EN TITULARES

Un libro	<i>El collar de la paloma</i> (Ibn Hazm de Córdoba)
Una película	<i>El club de los poetas muertos</i>
Un momento del día	El amanecer, cuando todo el día está aún por vivir.
Un personaje histórico	Concepción Arenal
Tu lema	¿Y por qué no? Casi todo es posible con ilusión y esfuerzo.
Un deseo	Que las matronas seamos las profesionales de referencia en la atención a la salud sexual y reproductiva de la mujer, siempre con autonomía para poder desarrollar todas nuestras competencias.