

## La FAME sigue reclamando el desarrollo de las competencias del colectivo

La XIV edición de su congreso, celebrada en Madrid, reivindicó la necesidad de reforzar la presencia de la matrona en ámbitos del ciclo vital de la mujer, como la adolescencia o la menopausia, que no se están cubriendo suficientemente.



El Palacio Municipal de Congresos de Madrid acogió los días 28, 29 y 30 de mayo una nueva edición del Congreso de la Federación de Asociaciones de Matronas de España (FAME) y de la Asociación de Matronas de Madrid. Bajo el lema "Ser matrona es mucho más", el encuentro analizó la situación actual del colectivo, teniendo en cuenta los cambios sociales, económicos y culturales producidos en los últimos años. En este sentido, "mantener al día los conocimientos y los tratamientos de los que se nutre la profesión, así como la necesidad de trabajar más en la investigación en salud sexual y reproductiva, son elementos indispensables para ofrecer

la mejor atención a las mujeres y a las familias", afirma María Jesús Domínguez, presidenta del congreso. El protagonismo de la mujer durante el embarazo y el parto, los problemas de salud en el puerperio, las competencias de la matrona en salud sexual y reproductiva, los trastornos menstruales o los últimos avances en torno a la mastitis, entre otros muchos temas, tuvieron cabida en un encuentro el que las nuevas tecnologías desempeñaron un papel importante. De este modo, los pósteres del congreso se presentaron a través de pantallas y se

**"Es importante que el colectivo esté más presente en internet"**

introdujo la sistemática digital para otorgar las acreditaciones y también para que los asistentes pudieran votar, a través de mandos, "logrando que éste fuera un congreso muy dinámico y participativo", explica Domínguez. Además, se realizaron diferentes talleres que sirvieron para ayudar a las matronas a desarrollar todas sus competencias. Entre otros, se llevó a cabo una sesión práctica sobre gestión de la imagen y participación de las matronas en la red. "Es muy importante que nos hagamos más visibles y estemos más presentes en internet y en las redes sociales para llegar a la población", subraya.

## Formando a matronas en el Sáhara

Fátima León coordina un proyecto de cooperación internacional para garantizar la asistencia a mujeres en campos de refugiados.

Pág. 14



## La lactancia materna se consolida

Dos de cada tres recién nacidos toman el pecho durante los seis primeros meses de vida.

Pág. 22



Seminario Internacional en Madrid

Pág. 4

Congreso de Tarragona 2016

Pág. 16

24 horas con Vanessa en Vall d'Hebron

Pág. 20-21

Matronas innovadoras

Pág. 30

# ¡Gracias, matronas!

Un verano más, sale a la luz una nueva edición del *News Matrona*, fruto de vuestro compromiso y colaboración. ¡Ya son, en total, 11 números! 11 ediciones en las que nos demostráis la enorme pasión que profesáis, día a día, por vuestra labor, y vuestra total implicación con las mujeres y sus familias.

En la nueva revista, presentamos todos los detalles del último Congreso de la FAME, celebrado en Madrid bajo el lema "Ser matrona es mucho más". En él, se hizo especial hincapié en la necesidad de desarrollar todas las competencias de las matronas y de dar más visibilidad al colectivo entre la sociedad. También avanzamos las claves del próximo congreso de la federación, que se celebrará en mayo de 2016 en Tarragona, y que tendrá un carácter internacional.

Además, en este número, conoceremos los múltiples beneficios que las terapias alternativas, como la acupuntura, pueden tener en las mujeres gestantes, de la mano de Rosa Navarro y las hermanas Gaia y Chiara Capece, mientras que Ángela Carabaño nos descubre las claves del tratamiento homeopático aplicado al embarazo y al parto.

En línea con nuestra apuesta por el futuro de la profesión, Ana de la Torre y Nuria Molia, las dos jóvenes matronas premiadas con la beca *Mi bebé y yo*, comparten las principales conclusiones de sus artículos científicos.

También tendremos la oportunidad de viajar hasta Argelia, donde la matrona y profesora de la Universidad de Sevilla, Fátima León, coordina un proyecto de cooperación internacional para formar a matronas que asistan a mujeres de campamentos de refugiados saharauis. Asimismo, conoceremos los temas que conciernen al sector a través de la sección "Noticias de Actualidad", de la mano de Luciano Rodríguez y Juani Vázquez, Estrella Fernández y Lucinda Betancor, además de compartir 24 horas en la vida profesional y personal de Vanessa Bueno. El parto en casa, las técnicas más novedosas aplicadas al Pilates para embarazadas y madres, o los últimos estudios sobre la lactancia materna serán otros de los asuntos tratados en *News Matrona*. Aprovecho estas líneas para felicitar a María Ángeles Rodríguez Rozalén, presidenta de la AEM, por su reconocimiento como Académica de Honor, otorgado por la Academia de Ciencias de la Enfermería de Vizcaya, otro premio más que destaca la gran trayectoria profesional y humana de una matrona emblemática para el colectivo.

Desde aquí, seguiremos trabajando para que esta revista sea el punto de encuentro de vuestras experiencias, inquietudes y conocimientos. De nuevo, ¡gracias!

**Elena Pitarch**  
Directora de Field  
[epitarch@sfera.es](mailto:epitarch@sfera.es)

## ¡Nueva edición del Matrona Bag!

Desde *Mi bebé y yo*, queremos valorar el gran trabajo que ejercéis las matronas en el cuidado de la mujer durante todas las etapas de su vida: la pubertad, la maternidad y la menopausia. Por este motivo, os presentamos Matrona Bag, un neceser en el que encontraréis, junto a un ejemplar del *News Matrona*, muestras de productos exclusivos y una encuesta a través de la cual nos podréis hacer llegar vuestra opinión acerca de ellos. Vuestro punto de vista profesional es muy importante para nosotros. En esta edición, encontraréis:

- Lipikar Fluido de La Roche-Posay, con una formulación que permite una máxima eficacia del cuidado corporal.
- Crema Pañal de Caléndula, de Weleda, que protege la piel del culito del bebé contra la irritación y la humedad, y calma la epidermis dañada.
- Pasta al agua de Eryplast, ideal para prevenir la dermatitis que el pañal puede provocar a los bebés.
- Gel Calm, de Ginecanesgel, para la higiene y cuidado de la zona íntima femenina.
- Discos protectores NUK, que garantizan el máximo confort durante la lactancia.
- Agua mineral Font Vella, especialmente indicada para la hidratación de la embarazada y la madre reciente, y dietas bajas en sodio.

Esperemos que os guste y estamos a la espera de recibir vuestras opiniones y valoraciones.



## CARTA A LAS MATRONAS

### ¡Qué placer veros trabajar!

Me siento sumamente feliz de poder dedicaros unas palabras, a vosotras, mis queridas matronas, por abrirme vuestras puertas y ofrecerme parte de vuestro preciado tiempo.

Os doy las gracias por todo lo que hemos compartido, por momentos de risas, complicidad y también de mucha emoción. Me habéis permitido estar a vuestro lado y que aprenda de una profesión con la que acompañáis y asistís a las mamás en el que, probablemente, sea el momento más importante de sus vidas.

Para mí, es un verdadero placer veros trabajar y sentir que vuestra profesión es pura vocación y dedicación a las madres. Transmitís tanta seguridad y confianza, que lográis que la mujer

viva intensamente y de forma positiva algo tan íntimo y especial como es el nacimiento de su bebé.

Porque una futura mamá no sólo necesita a su matrona como tal, como su profesional de referencia. También necesita sentir cariño, afecto, una sonrisa de complicidad y esa tranquilidad que sólo vosotras, mis queridísimas matronas, les regaláis día a día.

De todo corazón, os agradezco vuestro tiempo, las confidencias, y hasta los cafés que hemos compartido juntas. Pienso en tantas y tantas visitas que hago a diario, y me resultan incontables los momentos especiales que he vivido con muchas de vosotras. Solamente puedo reafirmar el profundo respeto y admiración que os profeso.

Pero, sobre todo como mujer y embarazada que fui en su día, quiero aplaudir y reconocer vuestro gran trabajo, sin el que las madres y sus bebés no tendríamos un apoyo fundamental, un pilar sobre el que dar los primeros pasos de la nueva vida que comenzamos.

Gracias, mil gracias, por estos casi ocho años en los que hemos estado viéndonos las caras. Deseo sinceramente que puedan ser muchísimos más. Un abrazo enorme para todas y...

¡Hasta mi próxima visita!

**Virginia Bilbao**  
Delegada del País Vasco y Cantabria



# GineCanesgel®

Para la higiene íntima en esos momentos delicados, GineCanesgel® CALM

**Eficacia demostrada  
en estudios clínicos <sup>(1)</sup>**

- Reduce la intensidad de las molestias <sup>(1)</sup> proporcionando 12 h de confort
- Con glicina, que ayuda a calmar la zona íntima sensible y protege la piel y las mucosas. pH: 8.5
- Sin conservantes ni colorantes



[www.ginecanesgel.com](http://www.ginecanesgel.com)

1. Siboulet A, Bohbot, J-M. Étude comparative Gyn-Hydralin-Placebo: prurito genital. TAP Gyn. Obs. No 398, 1er-15 enero 1999.



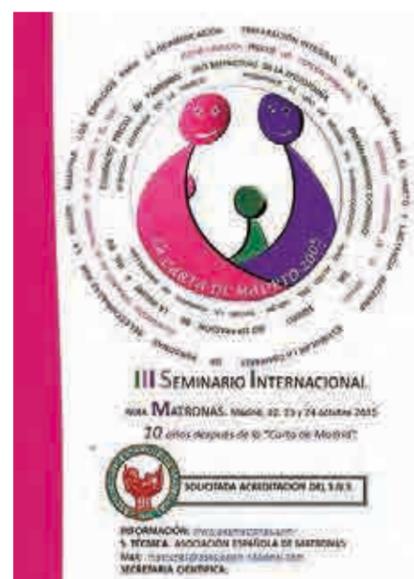
# La AEM organizará en Madrid el III Seminario Internacional para matronas

En el encuentro, se analizarán los efectos de la Carta de Madrid 2005 y se revisarán las recomendaciones en asistencia al parto y al nacimiento aplicadas en los últimos años en España.

El III Seminario Internacional para matronas, que se celebrará en Madrid los días 22, 23 y 24 de octubre, estudiará el impacto, diez años después de su introducción, de la Carta de Madrid 2005, en la que se recogieron las propuestas del colectivo sanitario en materias de salud sexual y reproductiva, y bienestar materno-infantil. También se analizará la intervención del Observatorio de la Mujer del Ministerio de Sanidad a través del Documento de Estrategia de Atención al Parto Normal de 2008. El encuentro contará con mesas redondas, en las que se revisarán las recomendaciones de cambio en el modelo asistencial en los servicios obstétricos

del Sistema Nacional de Salud y también se debatirá, haciendo una reflexión crítica, sobre la situación actual de los planes de parto o la episiotomía restrictiva, entre otros temas. Asimismo, el seminario pretende revisar el plan de intervención de mejora en la asistencia al parto y nacimiento, que se viene aplicando en los últimos años en nuestro país. "Es necesario realizar una reflexión crítica sobre este asunto, porque pone de manifiesto el interés, compromiso y responsabilidad constante de los profesionales sanitarios del entorno de la maternidad por alcanzar la excelencia en los cuidados y en la atención al parto", destaca Rosa Plata, vicepresidenta de la Asociación Española de Matronas (AEM).

"Los profesionales estamos obligados a averiguar si se ha producido un cambio sustancialmente positivo con la adopción del nuevo modelo en la atención al parto de bajo riesgo en hospitales del Sistema Nacional de Salud. Y si no ha sido así, debemos estudiar y tomar nota de qué lo está obstaculizando o impidiendo", afirma Rosa. "Debemos, además, tener presente la importancia de las actitudes de la sociedad ante el proceso reproductivo, particularmente, la de las gestantes, porque de ellas depende el cambio", añade. Para más información acerca del seminario y sobre cómo inscribirse, contactar con la asociación a través del correo electrónico [matronas@asociacion-nacional.com](mailto:matronas@asociacion-nacional.com) o visitar la web [www.aesmatronas.com](http://www.aesmatronas.com).



## La presidenta de la AEM, distinguida como Académica de Honor

La Academia de Ciencias de la Enfermería de Vizcaya ha destacado a María Ángeles Rodríguez Rozalén "por su valía y su trayectoria profesional y social", en palabras del secretario de dicha institución, Fernando Ramos.

María Ángeles Rodríguez Rozalén, actual presidenta de la AEM, ha recibido la condecoración de Académica de Honor de la Academia de Ciencias de la Enfermería de Vizcaya (ACEB), una entidad dedicada al cultivo, fomento y difusión de las distintas especialidades de las que se nutren las ciencias de la Enfermería. El acto de entrega de la distinción tuvo lugar el pasado mes de marzo en el

Salón de Actos de la Excelentísima Diputación Foral de Vizcaya, y contó con una amplia representación del mundo de la sanidad y de la universidad vasca. Además, un numeroso grupo de matronas, procedentes de diferentes puntos de la geografía española, también quiso acompañar a María Ángeles en reconocimiento a su persona y a su compromiso con las mujeres y las familias.

Tanto el concejal de Salud y Consumo del Ayuntamiento de Bilbao, Mariano Gómez, como el de Seguridad Ciudadana, Tomás del Hierro, elogiaron la importancia de la labor de las matronas y, particularmente, el trabajo desarrollado durante más de 40 años por María Ángeles, emblema de la profesión en el país tras una vida de entrega y dedicación a la mejora de la salud materno-infantil y a impulsar el

reconocimiento y empoderamiento del colectivo.

El pasado año, María Ángeles recibió la Cruz Militar del Ministerio de Defensa con distintivo blanco, como reconocimiento al trabajo y al compromiso de todo el colectivo, valorando la intensa y prolífica trayectoria profesional que han convertido a María Ángeles en un referente para las matronas en España.



María Ángeles Rodríguez en la recepción del Ayuntamiento de Bilbao junto a los concejales de Sanidad y Seguridad del consistorio, la presidenta de la ACEB y miembros de esta asociación, y un numeroso grupo de matronas que le acompañaron con motivo de este reconocimiento.

# Nuby

## Cuidado natural

### All Natural



Hidrata, alivia y limpia

**99,99% efectiva  
contra los gérmenes**



Higiene oral desde los primeros días  
Seguro en caso de ingesta

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



Espuma suave libre de lágrimas  
para toda la familia



Cuidado natural  
de la zona del pañal

# Nuby

NATURAL TOUCH™

## Inspirado en la lactancia materna

Tetina flexible 'SoftFlex™'  
de silicona de grado médico

Incorpora 3 válvulas superiores  
en la base de la tetina para  
prevenir cólicos y reflujos



Las protuberancias de la tetina  
imitan el pecho materno

**NUEVA**

Presione el  
suave biberón  
con cuerpo  
de silicona para  
ayudar en la  
alimentación



## “Necesitamos más matronas para asistir debidamente a la sociedad”

Aumentar la ratio de matronas por habitante, tener una formación continuada y lograr una mayor visibilidad de la profesión son las principales reclamaciones de las matronas en España, según explica Lucinda Betancor, presidenta de la Asociación Canaria de Matronas (ACAMAT).

La difícil situación del mercado laboral de las matronas sigue estando en el centro del debate. “En este sentido, deberían fomentarse políticas para adecuar nuestra ratio de matronas a la de los países de nuestro entorno”, detalla.

“Necesitamos más matronas para poder dar una asistencia adecuada a la sociedad. Debemos recuperar todas esas esferas de la atención a la salud sexual y reproductiva que no estamos abarcando como se debería”, afirma la matrona.

Otra de las cuestiones que preocupan e interesan especialmente al colectivo es la humanización de la atención al parto. “Queremos estar disponibles para atender las particularidades de cada caso, priorizando la fisiología y la normalidad de los procesos de salud”, apunta Lucinda.

Además, el intrusismo profesional sigue afectando directamente a las matronas. “Para combatirlo, hay que concienciar a la población y dar más visibilidad a nuestra profesión. No basta con quedarnos en nuestras consultas de salud; es necesario llegar a la sociedad, a través de publicaciones, redes sociales o realizando actividades donde los ciudadanos puedan participar”, subraya.



Lucinda destaca el ánimo, la ilusión y el espíritu de lucha de las matronas veteranas como ejemplo a seguir ante las adversidades a las que se enfrentan las jóvenes y futuras profesionales.



Luciano Rodríguez y Juani Vázquez destacan el valor del trabajo y las interesantes ideas aportadas por el equipo multidisciplinar que ha colaborado en la elaboración del manual.

## Un manual de referencia para matronas y obstetricistas

Con el objetivo de crear un texto de referencia para las matronas, Luciano Rodríguez, matrona en el Hospital Universitario de Ceuta, y Juani Vázquez, Coordinadora de la Unidad Docente de Matronas de Ceuta, han dirigido y coescrito un manual unificado que abarca todos los temas del Programa Formativo de la Especialidad de Enfermería Obstétrico-Ginecológica.

En los dos años de elaboración del manual, realizado con la colaboración del Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, “han participado una veintena de profesionales, principalmente matronas, aunque también licenciados en Medicina o Biología de centros sanitarios de Ceuta y Andalucía”, explican.

Estructurado en diez volúmenes, cuyos primeros números se pueden consultar en la web del Instituto de Gestión Sanitaria y en la de las dos matronas ([www.comatronas.es](http://www.comatronas.es)), el texto ha sido elaborado siguiendo los últimos tratados y recomendaciones científicas, para poder alcanzar la máxima calidad en sus contenidos. Sus autores señalan que la obra “dará impulso a las matronas para investigar en temas novedosos o en los que tienen menos conocimientos”.

El proyecto cubre temáticas como la educación para la salud de la mujer, enfermería maternal o la legislación en torno a la profesión, “incluyendo todo lo referente a la formación de la matrona y sirviendo de apoyo para cualquier obstetricista”, resumen. “Esta obra nace del esfuerzo y la ilusión de muchas personas, para crear un marco de referencia que se pueda consultar de forma rápida y eficaz, tanto en el ámbito formativo como en la práctica profesional”, concluyen.

## II Jornada de actualización para matronas y enfermería obstétrica

### OBJETIVO:

Ofrecer nuevos enfoques sobre la asistencia obstétrica, introduciendo temas como la programación fetal, el seguimiento de la gestación con retraso de crecimiento o el uso de terapias alternativas, entre otros.

### FECHA:

20 de noviembre de 2015

### LUGAR:

Facultad de Biología de la UB  
Av. Diagonal, 645 (Barcelona)

### PRECIO:

**135 €** para matronas y enfermeras obstétricas  
**100 €** para residentes y estudiantes

### DIRECTORES:

Ángela Arranz  
Anna Flotats  
Sandra Hernández

### ORGANIZACIÓN DEL CURSO:

Fundació Medicina Fetal Barcelona

### CONTACTO:

**Ángela Arranz**  
932 275 600 / 629 759 682  
[aarranz@clinic.ub.es](mailto:aarranz@clinic.ub.es)

### Mercè Sabaté

Secretaría técnica  
Medicina Fetal Barcelona  
Sabino de Arana, 38, 1º1ª. 08028 (Barcelona)  
934 487 496  
[msabate@medicinafetalbarcelona.org](mailto:msabate@medicinafetalbarcelona.org)





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<sup>MR</sup>. Para obtener más información sobre el producto y conocer los resultados de los ensayos clínicos, visite [bio-oil.com](http://bio-oil.com). Bio-Oil® es el producto n.º 1 en ventas en 18 países para el tratamiento de las cicatrices y estrías. Precio recomendado: 11,95 euros (60 ml) y 19,95 euros (125 ml).

# Un impulso para ser el gran referente de la mujer

El desarrollo de todas las competencias de las matronas, la necesidad de tener una mayor visibilidad entre la sociedad y de involucrar más al colectivo en la investigación científica fueron los ejes centrales del II Congreso de la Asociación de Matronas de Madrid y XIV Congreso de la FAME.

El Palacio Municipal de Congresos de Madrid fue el espacio elegido para acoger el último congreso de la Federación de Asociaciones de Matronas de España (FAME) y la Asociación de Matronas de Madrid (AMM). Bajo el lema "Ser matrona es mucho más", se dieron cita más de 800 profesionales de diferentes puntos del Estado para tratar y debatir la situación del colectivo y sus retos de futuro, con el objetivo principal de "convertir a las matronas en el referente de las mujeres durante todo su ciclo vital, dando visibilidad a todas las competencias que podemos asumir", afirma María Jesús Domínguez, presidenta del congreso y de la Asociación de Matronas de Madrid. La educación para la salud materno-infantil, el papel de los abuelos en la crianza, el abordaje de los problemas que pueden surgir durante el puerperio y las nuevas metodologías que ayudan a mitigarlos, como la terapia neural; las competencias de las matronas en materia de salud sexual y reproductiva, el

tratamiento de los trastornos menstruales o la investigación tuvieron cabida en un congreso que apostó por el dinamismo, la modernidad y la cercanía tanto en sus ponencias como en los materiales y los espacios físicos que se utilizaron. La conferencia inaugural, *La voz de las mujeres*, a cargo de la periodista y escritora Marta Espar, destacó "el protagonismo de la mujer durante el embarazo y el parto, y cómo la matrona puede ayudarle a preservar este rol principal. Las demandas en cuanto a asistencia al parto de las mujeres y las de las matronas van siempre en consonancia", recordó.

#### Encuentros para el aprendizaje y el debate

El congreso se estructuró en cuatro mesas redondas, en torno a las cuales se analizaron y estudiaron diferentes temáticas ligadas a la profesión, sus

últimas novedades y sus retos de futuro. Bajo el título *Creciendo con la mujer: Educación para la salud*, la primera mesa redonda trató sobre la importancia de la educación para el empoderamiento de la mujer y de toda la población, analizando el rol que debe desempeñar la matrona, y la atención y el asesoramiento que puede ofrecer ante la maternidad subrogada. También se habló del papel que tienen los abuelos en la paternidad y maternidad

y "cómo pueden convertirse en un pilar fundamental de la crianza y de la lactancia materna. En este sentido, es importante que las matronas no centremos nuestra atención exclusivamente en las mujeres, porque la educación sanitaria no puede plantearse en base a un individuo. Hay que tener en cuenta a las personas de apoyo en su entorno, manteniendo una visión integral", señala María Jesús. En la segunda mesa, *Un paso más en el*

*abordaje de los problemas de salud en el puerperio*, se habló de los beneficios de la terapia neural en el tratamiento de las cicatrices y las heridas quirúrgicas tras el parto; de las últimas novedades y descubrimientos sobre la mastitis, del reflejo de eyección disfórico, un desorden hormonal que se asocia a la lactancia; además de estudiar los efectos que los estrógenos tienen en la depresión puerperal y la importancia de detectar rápidamente esta patología. "Debemos establecer mecanismos para diagnosticar la depresión puerperal en nuestras consultas de manera protocolizada y rutinaria", afirma la matrona.

#### Reivindicando más espacios para la profesión

En *Competencias en la consulta de la matrona en Salud Sexual y Reproductiva*, se destacó el importante papel que tiene la matrona para asesorar a las mujeres en esta materia. Se habló del implante subcutáneo como método anticonceptivo

**"La matrona debe ser la gran referente de la mujer a lo largo de todo su ciclo vital"**



En el II Congreso de la AMM y XIV Congreso de la FAME, se hizo un especial hincapié en la necesidad de potenciar y desarrollar todas las competencias de la matrona, para tener, así, una mayor visibilidad entre la población. "Es necesario que la matrona esté presente en las diferentes etapas del ciclo vital de la mujer", señala la presidenta de la AMM, María Jesús Domínguez.



Más de 800 matronas de todos los puntos del país se dieron cita en este nuevo encuentro, en el que, a través de ponencias, talleres y mesas de debate, se pusieron sobre la mesa los retos de futuro de la profesión y las últimas novedades del sector.

en el puerperio y también se abarcaron los trastornos menstruales y cómo pueden ser tratados y diagnosticados por las matronas.

"Una de las ponencias que despertó mayor interés fue el debate sobre el papel que puede desempeñar la matrona en la atención a mujeres que viven su sexualidad con otras mujeres, asesorándoles para que experimenten relaciones de forma satisfactoria y plena, además de informarles sobre problemas derivados de enfermedades de transmisión sexual", asegura la presidenta de la AMM.

La cuarta mesa redonda, *Mejorando la atención al parto: Investigación de las matronas*, estudió, en base a trabajos científicos, cómo influye el asesoramiento de la matrona en la mujer que ha tenido una cesárea y se enfrenta a un nuevo parto por vía vaginal, con el objetivo de que ese momento pueda ser lo más fisiológico posible. Asimismo, se destacó la importancia de la hidratación durante el trabajo de parto y las pautas

para realizar un pinzamiento tardío del cordón umbilical para la recogida de sangre y su conservación. "La investigación es fundamental, es lo que nos lleva a progresar de forma óptima y segura. Nuestros cuidados deben basarse siempre en la evidencia científica; ahí radica la clave de nuestra profesión", explica María Jesús.

#### Interacción y nuevas tecnologías, protagonistas

Este congreso incorporó algunas novedades para dinamizar el evento y favorecer la interacción y la participación de todos los asistentes.

De este modo, se llevaron a cabo diferentes encuentros con expertos, unas sesiones prácticas en las que se recopilaban ideas y herramientas sobre emprendimiento, liderazgo y cooperación, y que tuvieron una gran acogida. "Queríamos dar una oportunidad a aquellas matronas que desean desarrollar su actividad laboral en otros ámbitos distintos a un

partorio o un centro de salud. Para ello, preparamos espacios en los que descubrir cómo involucrarse en proyectos de voluntariado, cuáles son los pasos que se deben seguir para la creación y la autogestión de su propia empresa, o cómo desempeñar labores de gestión y supervisión de equipos, entre otras capacidades", destaca María Jesús.

También se realizó un concurso de fotografía, impulsado por la AMM, sobre el ciclo vital de la mujer, donde quedaban reflejadas las principales vivencias desde el nacimiento hasta la vejez.

#### Desarrollando las competencias de las matronas

Éste fue el título de un nuevo espacio en el congreso: una mesa de controversia diferente de las habituales mesas redondas, tanto en su planteamiento como en su forma. "Intentamos impulsar la interacción de los ponentes con el público, resultando en una mesa muy participativa, donde se plantearon muchas

cuestiones que afectan a la profesión", detalla la presidenta de la AMM.

En este espacio, se debatieron las competencias que las matronas quieren desarrollar y cómo pueden asumir estos roles, teniendo en cuenta "la baja ratio de matronas por habitante que actualmente sufre España".

"La matrona tiene competencias para atender al adolescente, tanto sobre anticoncepción como a nivel de ginecología. Nuestro colectivo debería ser el responsable principal del control del embarazo de bajo riesgo y tener un rol más destacado en la menopausia de la mujer. En definitiva, la matrona debe ser la profesional de referencia para la mujer a lo largo de todo su ciclo vital", defiende la AMM.

"Este congreso nos ha dado fuerza y positivismo para defender nuestros intereses, y exigir a las administraciones públicas que intervengan y nos ayuden a explicar a la población que ser matrona es mucho más", subraya.

## Una gran Marea Rosa para reivindicar los derechos del colectivo

Varios centenares de matronas, participantes en el congreso, se concentraron en las inmediaciones del Palacio Municipal de Congresos de Madrid con paraguas de color rosa para protestar por las problemáticas que arrastra la profesión, en especial, la baja ratio de matronas por habitante que existe actualmente en España. "Nuestro objetivo es dar visibilidad a la profesión entre toda la sociedad y reforzar, de este modo, la sinergia entre población, mujeres y matronas", explica Cristina Martínez, presidenta de la FAME.

Asociaciones de matronas de otras comunidades autónomas ya han organizado manifestaciones similares en varios puntos del país, "como la celebrada en Bilbao durante el anterior congreso de la Federación, que se convirtió en la marea más multitudinaria,

concentrando a decenas de matronas ataviadas con camisetas rosas a las puertas del Palacio Euskalduna. El éxito de esa iniciativa es lo que nos llevó a repetir la experiencia en Madrid", detalla la matrona.

La idea de utilizar paraguas de color rosa con el lema del congreso, "Ser matrona es mucho más", partió de la AMM, logrando, así, una "bonita estampa que sirvió para hacer aumentar la difusión de nuestro mensaje entre la ciudadanía".

"Necesitamos que las administraciones públicas se involucren más con nuestro colectivo para aumentar el número de matronas en España y equiparlo a la media europea. Solo así, podremos garantizar que las mujeres reciban una óptima atención y asesoramiento en materia de salud sexual y reproductiva", recuerda Cristina.



Centenares de matronas provenientes de toda España se concentraron frente al Palacio Municipal de Congresos de Madrid en esta nueva marea rosa.

# Un encuentro para crecer y estrechar vínculos

Tarragona acogerá el XV Congreso de la FAME, un evento internacional que analizará las últimas novedades en obstetricia y ginecología, y las oportunidades que se presentan para el colectivo de matronas.

Los días 26, 27 y 28 de mayo de 2016 Tarragona albergará la decimoquinta edición del Congreso de la Federación Española de Asociaciones de Matronas (FAME) y el IV Congreso de la Asociación Catalana de Matronas (ACL). "Escuchar a las mujeres, pensar como matronas" será el lema de este encuentro, "con el que queremos transmitir la necesidad de trabajar más estrechamente con las mujeres para dar una atención adecuada a sus necesidades", explica Cristina Martínez, presidenta de la FAME.

El congreso analizará los elementos innovadores que se pueden incluir en la práctica asistencial y clínica, aprovechando el uso de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC), además de otros aspectos relacionados con la anticoncepción, la atención a adolescentes, la salud mental perinatal o las mejoras que se pueden introducir en la atención al parto normal, entre muchos otros.

"Uno de los temas sobre los que se pondrá el foco será la transformación de una atención medicalizada a una atención más humanizada, teniendo en cuenta los aspectos más fisiológicos", detalla. También se dará un mayor protagonismo a las nuevas tecnologías "para acercarnos más a las familias, y lograr mayor coordinación y colaboración entre matronas".

## Un congreso de dimensión internacional

En esta ocasión, y como principal novedad, el congreso será el punto de encuentro del II International Conference of Midwives Southern European Region

Conference, reuniendo a profesionales y especialistas de una decena de países del sur de Europa, lo que otorgará una mayor visibilidad internacional al encuentro.

"El objetivo es que todos los países compartamos un espacio de debate, en el que conocer las mejores prácticas profesionales e intercambiar experiencias que nos puedan servir tanto a las matronas de España como a las de otros lugares del continente", detalla.

"Las matronas de los países del sur de Europa tenemos problemáticas comunes, como la baja ratio de profesionales por habitante, la heterogeneidad en la formación de las residentes, el intrusismo laboral o el desarrollo de nuestras competencias", afirma. En este sentido, "es fundamental que todas las matronas de esta región nos unamos para tener más fuerza y una mayor influencia en las políticas de salud sexual y reproductiva, para garantizar de la mejor manera los derechos de las mujeres".

## Tarragona, una ciudad única

El encuentro tendrá lugar en el Palau Firal i de Congressos de Tarragona, una ciudad "Patrimonio de la Humanidad y que cuenta con un componente histórico y cultural muy importante, que indudablemente enriquecerá la celebración del congreso", asegura. Se trata, pues, de "una ciudad abierta, con un excelente clima y gastronomía, con la mirada fijada en el Mediterráneo, un mar común a muchos de los países del Sur de Europa que participarán en este congreso, y que será el nexo de unión para seguir sumando esfuerzos y cumplir así nuestros retos".

## "El congreso nos permitirá compartir nuevas experiencias"

Gemma Falguera • Presidenta de la ACL y del XV Congreso de la FAME



### ¿Qué objetivo busca conseguir la asociación en este congreso?

Como dice el lema del encuentro, lo que queremos es tratar los temas que preocupan a las mujeres y a las matronas. Este congreso será un espacio que nos permitirá intercambiar experiencias con matronas del sur de Europa y actualizar nuestros conocimientos, tanto en la asistencia primaria como en la vertiente hospitalaria, gracias a la evidencia científica.

### ¿Qué novedades se introducirán?

Queremos abarcar de forma integral las estrategias de salud para aprovecharlas al máximo. También hablaremos de la evaluación de la calidad de servicio que ofrecemos a las mujeres, y se fomentará el uso de las nuevas tecnologías, porque cada vez serán más necesarias para la profesión.

### ¿Cuál es la situación actual del colectivo en Cataluña?

En la actualidad, las matronas llevamos a cabo una amplia cartera de servicios, tanto en el ámbito de la

atención primaria como en el entorno de la atención hospitalaria: control y seguimiento del embarazo, educación grupal, soporte a la lactancia, prevención y cribado del cáncer de cérvix... entre muchos otros. Lo que sí nos gustaría es que más matronas se ocupasen de todas las curas del puerperio, al ser ésta una etapa muy importante de la maternidad en la que creemos que la presencia y el asesoramiento de las matronas es fundamental, y no están lo suficientemente desarrollados.

### ¿Cómo puede la matrona contribuir al empoderamiento de la mujer?

Como su profesional de referencia, debemos transmitir a las mujeres la necesidad de reivindicar su protagonismo durante todo el proceso de embarazo y parto. A través de nuestro trabajo, y de la complicitad que se crea con las mujeres, les ayudamos a que tomen sus propias decisiones para que, conjuntamente con un profesional sanitario, se llegue a una decisión consensuada que sea la más adecuada posible para cada momento.



En el encuentro, se debatirán distintas visiones de la labor asistencial que realizan las matronas en los países del sur de Europa, tanto en el entorno de la atención primaria y comunitaria como en la atención hospitalaria, y se analizarán las estrategias participativas con la ciudadanía.



**WELEDA**  
Desde 1921



100%  
cuidado  
NATURAL  
certificado

Protección y Cuidado 100% Natural,  
desde el primer día.

Respetamos la delicada piel del bebé cuidándola de la manera más suave y segura.  
Con ingredientes Bio. Sin derivados del petróleo, sin parabenos, sin conservantes, sin perfumes sintéticos.

# Mi bebé y yo impulsa el talento de las jóvenes matronas

Ana de la Torre y Nuria Molia han sido premiadas por la Asociación de Matronas de Madrid y la revista *Mi bebé y yo* por sus artículos *¿Qué es la listeriosis?* y *Embarazo, tos ferina y vacunas*. Gracias a estas becas, las galardonadas asistieron gratuitamente a la pasada edición del Congreso de la FAME de Madrid.

## “El Congreso de la FAME es una gran oportunidad para aprender y seguir creciendo”

Ana de la Torre · Matrona del Hospital Universitario Puerta de Hierro Majadahonda (Madrid)

### ¿Qué es la listeriosis?

Es una infección causada por el microorganismo *Listeria monocytogenes*, que se contrae a través de la ingesta de alimentos contaminados por esta bacteria, como productos cárnicos precocinados, leche sin pasteurizar y sus derivados, o el marisco. Su incidencia aumenta entre las mujeres embarazadas, por lo que vale la pena tenerla en cuenta.

### ¿Cuáles son las consecuencias para la madre y el bebé?

Las madres presentan una sintomatología parecida a la de una gripe común. Sin embargo, las secuelas más graves recaen sobre el neonato. Su contagio puede

derivar desde un aborto, hasta partos prematuros, infecciones de las membranas que envuelven al feto o afectaciones en el sistema nervioso del bebé.

### ¿Qué te llevó a escribir un artículo sobre este tema?

Un caso clínico me animó a empezar a investigar sobre la listeriosis. Además, cada vez más matronas advierten sobre esta infección, lo que me impulsó a analizar casos y plantear mis propias recomendaciones.

### ¿Cuáles son las principales conclusiones del estudio?

Por una parte, la necesidad de tener más en cuenta la listeriosis. Por otra,

destacaría las recomendaciones que hay que tener en cuenta para evitarla: más allá de las medidas higiénicas básicas para prevenir cualquier infección, es recomendable que las mujeres embarazadas tomen leche y productos lácteos pasteurizados, y que las carnes, pescados y mariscos estén sometidos a una cocción intensa.

### ¿Qué supone para ti este premio?

El Congreso de la FAME es una oportunidad única para aprender y seguir creciendo. Poder participar en él, además de publicar el artículo en *Mi bebé y yo*, suponen una gran oportunidad para divulgar mi estudio entre madres, embarazadas y matronas.



## “Este congreso ha sido una experiencia muy positiva y enriquecedora”

Nuria Molia · Matrona, acaba de terminar la residencia en el Hospital Universitario de Fuenlabrada (Madrid)

### ¿Qué es la tos ferina?

Es una enfermedad infecciosa causada por la bacteria *Bordetella pertussis*. Sus síntomas son parecidos a los de un resfriado común, pero, a partir de los 10-12 días, se combinan con episodios de tos intensa y fiebre. Un diagnóstico rápido es esencial para empezar con el tratamiento antibiótico lo antes posible.

### ¿Qué consecuencias tiene en las mujeres embarazadas y el bebé?

Como cualquier infección, las futuras madres deben intentar prevenirla para que no se transmita al neonato y evitar desde malformaciones hasta complicaciones en el parto. Entre los recién

nacidos, esta infección puede derivar en asfisia o apneas, disminuyendo el nivel de oxígeno en sangre.

### ¿Cómo podemos prevenir esta infección?

Evitando el contacto con personas infectadas y administrando la vacuna, tanto a las mamás como a otros familiares o conocidos. Se ha demostrado que su aplicación durante el tercer trimestre de embarazo no sólo evita que la madre enferme, sino que protege al bebé del virus hasta sus primeras vacunas que, en el caso de la Comunidad de Madrid, están programadas a los dos, cuatro, seis y 18 meses, con recordatorios a los seis y 14 años.

### ¿Cuándo te empezaste a interesar por este tema?

Durante mi residencia en un centro de salud, recibimos a muchas mujeres preguntando acerca de la tos ferina, por lo que empecé a buscar información con la que dar la mejor respuesta posible a sus consultas, con seguridad y siempre con la evidencia científica bajo el brazo.

### ¿Qué ha supuesto para ti poder asistir al congreso?

Ha sido una experiencia muy enriquecedora, con la que descubrir todos los ámbitos que podemos abarcar las matronas. Ahora estoy deseando continuar mi formación y seguir desarrollándome como profesional.



...“En NUK creemos  
en la alimentación natural.”...



Sacaleches  
eléctrico  
NUK Luna.

### Porque las ventajas de la lactancia materna son indiscutibles.

En NUK aportamos los últimos avances tecnológicos para facilitar al máximo a la mamá el proceso natural de dar el pecho a su bebé.

- Sistema de bombeo de 2 fases de succión como la lactancia materna.
- Sensor de inclinación inteligente con desconexión.
- Almohadilla súper suave más cómoda.

**NUK. Understanding Life.**

NUK is distributed in Spain by Roche Diagnostics.  
NUK is a registered trademark of MAPA GmbH/Germany  
\* Para una óptima combinación con la lactancia materna.  
Moral et al. BMC Paediatrics 2010, 10:6.  
Para más información: [http://en.nuk.de/all\\_about\\_nuk/studies](http://en.nuk.de/all_about_nuk/studies)



[www.nuk.com.es](http://www.nuk.com.es)  
[www.bebesnuk.com](http://www.bebesnuk.com)

# “Recibimos mucho más de lo que ofrecemos”

Desde marzo, Fátima León coordina junto con su compañera Mónica Álvarez el proyecto de cooperación internacional "2017, 7 matronas en Dajla", que forma a matronas para asistir a las mujeres de este campamento de refugiados saharauis.

Fátima León, matrona y profesora en la Universidad de Sevilla (US), es una de las artífices del proyecto. No es la primera vez que participa en una acción solidaria de este tipo. Ha colaborado anteriormente en otros programas de cooperación en la India y el Nepal, donde trabajó para prevenir la desnutrición infantil; en Filipinas, dando apoyo a los afectados por el tifón Yolanda; y, de forma más periódica, en Perú, en proyectos de asistencia sanitaria a embarazadas y bebés. Fruto de su firme compromiso con los desplazados del Sáhara, en 2015, ha empezado a coordinar, a través de la Asociación de Amigos del Pueblo Saharaui de Sevilla, un programa de formación de matronas en el campamento de refugiados de Dajla, en Tindouf (Argelia), con el que busca mejorar la calidad de vida de las personas más necesitadas de la zona.

## ¿Qué te motivó a coordinar el proyecto "2017, 7 matronas en Dajla"?

Los impulsores de este programa fueron los compañeros Juan Diego González y Ana Barquero, profesores de la Universidad de Huelva. Cuando surgió la posibilidad de coordinarlo junto a Mónica, no lo pensamos dos veces.

Hace cinco años, pude visitar diversos campamentos de refugiados saharauis, una experiencia maravillosa. Además, en este viaje, contamos con la compañía de dos ex alumnos saharauis, que nos abrieron las puertas de su pueblo, haciendo que nuestra estancia fuera inolvidable.

## ¿En qué consiste este programa de formación?

El proyecto está planteado para que siga las directrices del programa ya existente en Rabuni, la capital administrativa de los campos de refugiados de Tindouf. Nuestra intención es que el título de matrona sea expedido por los organismos oficiales de la República Árabe Saharaui Democrática. En ese sentido, el Ministerio de Sanidad facilita que la formación se pueda recibir en Dajla y tan sólo desplazarse a Rabuni para el examen final.

En la impartición de las sesiones formativas, que comenzarán en octubre, contaremos con más de 20 matronas españolas voluntarias, que se desplazarán a la zona en parejas durante un mes, a lo largo de los dos años de duración del proyecto. Además, para la primera fase del proyecto, hemos contado con financiación del Ayuntamiento de Carmona (Sevilla) y la Asociación Carysa (Carmona



Fátima León (izquierda) y Mónica Álvarez (derecha) forman también a matronas tradicionales de Dajla, como el caso de Fatimeu (en el centro de la fotografía).

y el Sáhara), que han hecho posible una primera visita preparatoria a Dajla, en marzo, donde nos entrevistamos con los agentes implicados en la iniciativa.

## ¿Cómo es la situación actual de la atención sanitaria en esta zona?

Los principales problemas son la malnutrición materno-infantil, la alta prevalencia de anemias ferropénicas en mujeres embarazadas y las malas condiciones de atención al parto. Muchas madres dan a luz en su jaima, ya que los consultorios no siempre están equipados con el material necesario. En caso de complicaciones, el

hospital más cercano se encuentra a dos horas de distancia. La tasa de mortalidad, especialmente la infantil, es elevada. Además, en los últimos años, la mortalidad perinatal ha aumentado debido a la falta de atención sanitaria cualificada.

## ¿Cuáles son los principales problemas y las necesidades de las matronas en esta región?

Actualmente, Dajla sólo cuenta con dos matronas tituladas para atender a toda la población residente en la zona, además de una matrona tradicional, que no ha cursado estudios, pero ejerce. Todo ello dificulta la cobertura sanitaria de las mujeres embarazadas y la asistencia a los partos en condiciones de seguridad. Otro de los problemas es la falta de compensación económica por las horas dedicadas.

## ¿Qué es lo que más te impresionó de estar allí?

Las condiciones de vida y la esperanza de los saharauis por volver a su tierra. También destacaría la hospitalidad del pueblo saharauí. Es difícil no sentirse en casa cuando están tan pendientes de que tu paso por allí sea lo mejor posible.

## ¿Animarías a otras compañeras a participar en proyectos similares?

Sin duda, porque supone una oportunidad de crecimiento profesional y personal sin parangón. Realmente, recibimos mucho más de lo que ofrecemos. Es admirable ver cómo personas que tienen pocos recursos dan tanto y es inevitable sentirse agradecida por todo el cariño que se recibe. Me gustaría animar a todas las matronas a que, si quieren unirse a esta iniciativa, contacten conmigo en el e-mail: [fatimaleon@us.es](mailto:fatimaleon@us.es).



Fátima destaca el trabajo que actualmente realizan las matronas de la zona, demostrando una vocación de servicio a la comunidad y un elevado nivel de profesionalidad e implicación.

¿Sabías que...

el 35% de los bebés sufre dermatitis del pañal en algún momento durante el período de lactancia?<sup>1</sup>

LUTSINE



eryplast

**Suaviza, cuida y protege**  
la piel del culito de tu bebé en  
cada cambio de pañal

- Neutraliza las enzimas
- Hidrata y regenera la epidermis
- Crea una barrera absorbente

Sin perfume

Hipoalergénica

USO DIARIO



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

1. Fuente: AEP, Asociación Española de Pediatría

# El porta bebé 3 en 1.

## Stokke® MyCarrier™

Habéis estado unidos durante 9 meses, ¿por qué dejar de hacerlo ahora? Mantente cerca de tu bebé para que siga sintiendo tus movimientos y ritmo, ¡seguiréis perfectamente sincronizados!

Nuestro galardonado porta bebé Stokke® MyCarrier™ crece con tu hijo, proporcionando comodidad y ergonomía tanto al bebé como a ti. Stokke® MyCarrier™ os permite continuar con la armoniosa relación creada durante el embarazo y fortalecer el vínculo, también con papá, siendo el ritmo familiar una experiencia muy reconfortante para tu pequeño. Puede usarse en tres posiciones en función del desarrollo de tu bebé:



### 1. Mochila delantera orientada hacia dentro

Ideal para los recién nacidos (a partir de los 3,5 kgs y 53 cm). El soporte regulable para las caderas, nalgas y muslos, le permite sentarse en una posición natural para el desarrollo de las articulaciones de su cadera y su columna; con las piernas flexionadas hacia arriba y ligeramente abiertas que permite la posición en M de las articulaciones de la cadera. El ancho ajustable le ofrece un soporte óptimo cuando es un bebé y su cabeza queda perfectamente apoyada gracias al soporte regulable para la cabeza. Con sólo inclinar un poco tu cabeza, podrás besar la suya y estar íntimamente unidos.



### 2. Mochila delantera orientada hacia fuera

Podemos adoptar esta posición cuando nuestro pequeño ya sea capaz de mantener la cabeza solito (aprox. a partir del cuarto mes). Esta posición le gusta al bebé porque ya tiene un buen control de su cabeza que le permite mirar hacia fuera cuando se le transporta y disfrutar mucho mirando a su alrededor. En esta posición el asiento se transforma en un apoyo más estrecho para adaptarse a sus caderas ya más desarrolladas permitiéndole una posición más estirada de sus piernas y una posición natural de sus caderas y espalda. El tamaño de la mochila en posición frontal es más grande y también se regula a la talla del niño.



### 3. Mochila trasera

Cuando el niño ya pueda sentarse sólo y mida más de 72 cm, a partir de aproximadamente de los 12 meses, y hasta los 15 kg., podremos transportarlo a nuestra espalda. Esta posición resulta muy segura y cómoda de poner (no necesitas ayuda para subirle), y además mantiene la postura natural de sus caderas. Cuando el bebé quiere dormir, hay un soporte desplegable para dar apoyo a su cabeza. En todas las posiciones tanto la cabeza como la espalda del bebé y/o niño están en una postura correcta y natural de acuerdo a su fase de desarrollo.

## Disponible en 2 versiones



#### Stokke® MyCarrier™

Elaborado con algodón orgánico puro y con un proceso de coloración respetuoso con el medio ambiente. Los bebés suelen ser más sensibles a las sustancias a las que no han sido expuestos, por eso, esta versión del Stokke® MyCarrier™ cuenta con fibras orgánicas, evitando el uso de químicos y colorantes que les puedan irritar.



#### Stokke® MyCarrier™ Cool

Elaborado con la tecnología de la malla transpirable, que permite un mejor flujo de aire para mantener a tu hijo más fresquito y evitando la humedad. Es ideal para climas cálidos. Por supuesto, estos textiles también están aprobados y certificados como libres de sustancias peligrosas según las últimas investigaciones.



## “Con las terapias alternativas, podemos aumentar el número de partos eutócicos”

**Manuel Rego** · Matrón de la Clínica Juaneda (Menorca)

Las terapias alternativas para aliviar el dolor durante el parto, como la hidroterapia, la pelota suiza o las inyecciones de agua estéril en el rombo de Michaelis, "están teniendo una gran aceptación entre las embarazadas", asegura Manuel Rego, matrón en la clínica Juaneda de Menorca y experto en este tipo de tratamientos.

Aunque la analgesia epidural es la terapia más extendida, métodos como los que utiliza Manuel también producen tranquilidad y confort, ayudando a controlar el dolor durante el parto. "La gran ventaja de estos tratamientos es que pueden combinarse entre sí", destaca, añadiendo que "con estas terapias, habría menos intervencionismo, y eso se traduciría en un mayor número de partos eutócicos".

Una de las terapias en auge es la utilización de óxido de nitrógeno combinado con oxígeno. "Pese a ser métodos que no son conocidos por los pacientes, son muy efectivos", asegura Manuel. En cualquier caso, "es muy importante que las embarazadas se informen sobre los tratamientos que existen para elegir los que más le beneficiarán, tanto a ella como a su bebé", concluye.



En sus sesiones, Manuel Rego proporciona a sus pacientes un ambiente idóneo, facilitando tranquilidad y confort para el alivio del dolor de las contracciones.



Para Patricia y Lidia, el reconocimiento de más de un centenar de madres que han participado en el programa es una de las mayores satisfacciones de su trabajo.

## “Es importante introducir el ejercicio físico durante y después del embarazo”

**Patricia Vázquez** · Matrona en el Hospital de Vinalopó (Alicante)

Patricia Vázquez es matrona especialista en paritorio en el Hospital de Vinalopó, en Elche. Desde marzo de 2014 coordina, junto a la entrenadora personal Lidia Clemente, el programa AFP (Acondicionamiento Físico para el Parto y el Parto) en el Gimnasio Arena de Alicante.

"Yo siempre he hecho deporte y, cuando estuve embarazada, me di cuenta de que no existía una oferta especialmente diseñada para seguir ejercitándose durante la gestación. Por eso, decidimos crear un programa que aprovechara las sinergias entre una matrona y una entrenadora personal", explica Patricia.

Esta iniciativa combina sesiones fuera de la piscina, como Pilates y el programa finlandés de danza Bailamama, y dentro de ella, con natación, ejercicios de tonificación y el método AIPAP de acondicionamiento integral, "que prepara biomecánicamente la pelvis para la primera fase del parto y el expulsivo", añade.

A raíz del éxito del proyecto, Patricia y Lidia han iniciado un programa de posparto, apto tanto en casos de cesárea como parto natural. "Su finalidad es recuperar el abdomen y el suelo pélvico mediante la gimnasia abdominal hipopresiva y las coreografías del programa Bailamama, a las que pueden asistir con sus hijos, e introducir de nuevo a la madre en el deporte a través de la natación y los ejercicios de tonificación".

## Natación para bebés: reforzando un desarrollo óptimo

**Estrella Fernández** · Matrona en el Centro de Salud del Área Integrada de Hellín 2 (Albacete)

"Nadando antes que andando" es un programa de matronatación dirigido a bebés de entre 6 y 12 meses y sus progenitores, liderado actualmente por Estrella Fernández, matrona del Centro de Salud del Área Integrada de Hellín 2. "Desde su puesta en marcha, en octubre de 2014, los resultados han sido inmejorables", afirma la matrona. "Éste es un proyecto pionero en el sistema público de salud español", señala Estrella, "cuyo objetivo básico es la prevención del ahogamiento en menores de un año, aunque los beneficios que presenta son mucho más amplios". Entre otros, "se mejoran los niveles de psicomotricidad del pequeño, aumenta el vínculo entre madre e hijo, se previene la obesidad infantil y, además, podemos lograr un aumento del coeficiente intelectual", asegura.

"En las clases, logramos que los padres pierdan el miedo a sumergir a sus hijos y a realizar actividades acuáticas, asombrándose ante el enorme avance que en seis meses experimentan sus bebés", destaca.

La iniciativa ha recibido una excelente acogida por parte de los padres que han participado en ella. "Es un orgullo que confíen en mí y pongan a sus hijos en mis manos. Sin duda, es el trabajo más bonito que he hecho", confiesa.



Los padres que asisten junto a sus bebés a las sesiones dirigidas por Estrella aseguran que sus pequeños han adoptado nuevos y beneficiosos hábitos de alimentación y sueño.



Ángela destaca que las pacientes demandan, cada vez más, información sobre tratamientos alternativos como la homeopatía, no sólo para el embarazo, sino también para las diferentes etapas de la vida de la mujer.

## Homeopatía: una terapia natural para un parto más llevadero

Ángela Carabaño · Matrona especialista en obstetricia y ginecología

“La homeopatía trabaja sobre el principio de similitud, estimulando el organismo de manera natural a través de cantidades pequeñas, muy diluidas y agitadas, de las sustancias de las que derivan (hierbas o minerales, entre otros)”. Así define Ángela Carabaño, enfermera especialista en obstetricia y ginecología, el tratamiento homeopático, sobre el cual se empezó a interesar durante su residencia EIR en la UD de la Paz. “Este método no comporta riesgos o efectos tóxicos ni para la madre ni para el bebé, y ayuda a aliviar el dolor en las fases prodrómicas y durante el parto, facilitando la efectividad de las contracciones uterinas e interviniendo en la rigidez del cérvix”, afirma. Además, “evita los efectos secundarios de los fármacos, por ejemplo, en las primeras semanas del embarazo, más teratogénicas y proclives a malformaciones fetales”, añade.

Ángela asegura que, frente al auge del interés en estas terapias, “las matronas debemos ser capaces de ofrecer toda la información pertinente, basada en la evidencia científica, para que las pacientes tomen decisiones que las empoderen y las conviertan en las protagonistas de sus vivencias”.

## Medicina tradicional china para aliviar el dolor y favorecer la fertilidad

Rosa Navarro · Matrona en el Hospital Vall d'Hebron (Barcelona)

Desde hace nueve años, Rosa Navarro, matrona en el Hospital Vall d'Hebron de Barcelona, aplica la medicina tradicional china con pacientes, en especial, la técnica de la acupuntura, un método cada vez más en auge debido a los múltiples beneficios que presenta, tanto para la embarazada como para el bebé.

“La acupuntura trata problemas que surgen durante el embarazo y puede servir como alternativa a aquellos medicamentos que no pueden tomarse durante la gestación, para tratar dolores, náuseas, insomnio o los problemas musculares”, destaca Rosa, añadiendo que, con esta terapia, “hay evidencia científica de que se puede aumentar en un 70% el éxito de los tratamientos de reproducción asistida”.

La acupuntura también ofrece beneficios para el bebé “al disminuir la hipertensión de la madre y al ayudar a que el parto empiece antes, pero de la manera más fisiológica posible, lo que repercute positivamente en el bebé. Además, para aquellos casos en los que el feto presenta poco peso durante el embarazo, se ha demostrado que aplicando esta terapia alternativa se puede revertir esta situación”, subraya.

La acupuntura está indicada para todo tipo de pacientes, excepto aquéllas que padecen cardiopatías o en embarazos de alto riesgo. “Eso sí, para que sea efectiva, es fundamental que la matrona o el profesional de la salud que la aplique tenga una formación y unos sólidos conocimientos en medicina tradicional china”, señala Rosa.



Con la medicina tradicional china, destaca Rosa, se pueden tratar dolencias y problemas que surgen durante el embarazo, sin excluir el uso de otras terapias complementarias.



Desde hace varios meses, Gaia y Chiara utilizan la acupuntura con embarazadas en el centro “Néixer a Casa”, en Barcelona. Además, Gaia aplica esta terapia alternativa en el centro Gavà Salut Familiar.

## “La acupuntura proporciona bienestar físico y mental a las embarazadas”

Gaia y Chiara Capece · Matronas en el Parc Sanitari y Hospital Sant Joan de Déu (Barcelona)

Gaia y Chiara Capece son matronas en el Parc Sanitari Sant Joan de Déu y en el Hospital Sant Joan de Déu de Barcelona, respectivamente. Estas hermanas mellizas aplican, en diversos centros, la técnica de la acupuntura a embarazadas, “logrando que se sientan más relajadas y disminuyan sus molestias, favoreciendo su bienestar físico y mental y el del bebé”, afirman.

Antes de la primera sesión, las matronas realizan un estudio de la gestante, tanto a nivel físico como psicológico. Después, en un ambiente confortable, aplican diversos procedimientos, como el masaje energético chino Tui Na, antes de introducir agujas estériles, de varios tamaños, en diferentes puntos del cuerpo (como la cabeza, las piernas o la espalda) buscando generar un efecto determinado en la paciente.

Otro método que emplean en sus sesiones, de una duración de 45 minutos, es la moxibustión, “con la que logramos calentar los puntos y provocar una reacción energética”, detallan.

“La acupuntura es una técnica milenaria, reconocida por la OMS desde 1979”, destacan, añadiendo que esta terapia alternativa “supone una herramienta muy útil para las matronas, ya que puede ayudarles en su trabajo y en su autonomía profesional”.

# mustela®

## MATERNIDAD

# PROTEGE LA BELLEZA DE TU PIEL con total seguridad para tu bebé

### 100% COMPATIBLE LACTANCIA SEGURIDAD MAMÁ-BEBÉ

#### 7 cuidados expertos para que disfrutes tu maternidad.

Vive una maternidad deslumbrante protegiendo la belleza de tu piel, con total seguridad para tu bebé, gracias a la nueva gama Mustela® Maternidad. La única gama específica que garantiza:

1. Eficacia clínicamente demostrada bajo control médico.
2. Seguridad mamá-bebé probada y productos hipoalergénicos, 100% compatibles con la lactancia.
3. Placer de utilización y una sensación única de confort y bienestar.
4. Productos ecoconcebidos, para minimizar su impacto medioambiental.

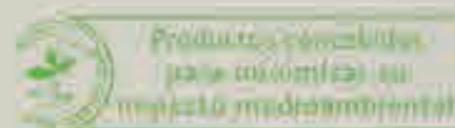


Mustela® Maternidad se compromete contigo. Mustela & Yo es un programa inédito para acompañarte en tu maternidad, con consejos de expertos, testimonios de mamás, diagnóstico de piel y un seguimiento personalizado del embarazo. Descárgate la aplicación o visita [www.mustela.com](http://www.mustela.com)

En tu Farmacia y Parafarmacia a partir de Mayo 2015



**FIRMEZA    PIERNAS LIGERAS    CONFORT    ESTRÍAS**



MUSTELA®, EL EXPERTO EN LA PIEL DEL BEBÉ Y LA FUTURA MAMÁ DESDE HACE MÁS DE 60 AÑOS.

**EXPANSCIENCE®**  
LABORATOIRES

Innovar para cuidar de tu salud

\*Evaluado en el 100% de productos de la gama.

# “Ser matrona es vivir una experiencia nueva cada día”

Alegre, sensible y resolutiva. Con estos adjetivos, se define Vanessa Bueno, matrona en el Hospital Vall d'Hebron de Barcelona, una profesión a la que llegó “casi de casualidad”, pero que la enamoró desde el primer día.

Con 34 años, y madre de dos hijos (Berta, de cuatro años, y Eric, de dos), Vanessa desempeña su labor como matrona en paritorio, “donde acompaño a la paciente durante la dilatación y el expulsivo”, explica. Al mismo tiempo, prepara su tesis doctoral, “en la que estudio cómo corregir malas posiciones de la cabeza del bebé antes del parto con la posición materna y de la manera más fisiológica posible”, detalla. Durante el tercer curso de Enfermería, carrera que realizó en la Universidad de Barcelona, empezó a trabajar en una clínica como auxiliar en sala de partos, una experiencia que le entusiasmó. “En ese momento, decidí que quería ser matrona, para ser capaz de ayudar a las mujeres en todo el proceso de gestación y en el nacimiento de su bebé”, afirma.

**“Soy matrona para ayudar a las mujeres en la gestación y en el nacimiento de sus bebés”**

Su pasión por la profesión le llevó a ser, hasta el pasado mes de octubre, la vicepresidente de la Asociación Catalana de Matronas, una vivencia “muy positiva, en la que tuve la oportunidad de conocer a compañeras con muchos conocimientos, y que me aportó una visión de nuestra labor completamente diferente a la que vivimos en el día a día”. De su trabajo como matrona, “lo que más me gusta es poder estar junto a la mujer en un momento tan crucial de su vida como es el nacimiento de su hijo. Siempre lo vives como una experiencia nueva. Me siento muy afortunada de poder hacerlo, en especial, cuando, pasado un tiempo, la madre me asegura que guarda un buen recuerdo del parto. A nivel profesional, es algo muy satisfactorio”, explica. En este sentido, uno de los momentos profesionales más emotivos que recuerda

es “la primera vez que el Hospital Vall d'Hebron permitió a los padres acompañar a su pareja en las cesáreas dentro de quirófano. Uno de los primeros en poder hacerlo fue el padre de dos gemelos prematuros, quien, tras el nacimiento, los pudo trasladar con el método canguro y hacer el piel con piel. Sin duda, fue una experiencia muy bonita, con la que sentimos que estábamos presenciando el principio de un cambio, que ha hecho más partícipes a los padres”. Vanessa reside junto a su familia en Castelldefels, una localidad cercana a Barcelona. Allí disfruta de sus hijos, “porque ver cómo crecen y cómo van superando nuevas etapas es una de las cosas que mayor satisfacción me produce”. En sus ratos libres, Vanessa practica baile de gitana, una danza tradicional catalana de origen medieval, con la que “descargo adrenalina y, al mismo tiempo, me divierto y cargo las pilas para afrontar mi trabajo diario con la energía necesaria”.

## El perfil de...



**NOMBRE:** Vanessa Bueno López

**LUGAR Y FECHA DE NACIMIENTO:**  
Barcelona  
5 de julio de 1981  
(34 años)

**ESTADO CIVIL:** Casada

**AÑOS DE EXPERIENCIA LABORAL:**  
7 años como matrona

**DESTACA:** “Acompañar a la mujer en un momento tan importante de sus vidas me llena profesionalmente”.

## UN DÍA en imágenes



**09:00 h**

Tras ponerse al día con sus compañeras, Vanessa utiliza la pelota obstétrica con una paciente durante la dilatación, como forma para aliviar el dolor sin anestesia epidural. De este modo, consigue relajar y tranquilizar a la futura madre.



**10:00 h**

La matrona atiende a una mujer en un avanzado estado de gestación. “Toco su barriga, buscando el corazón del feto y compruebo que su frecuencia cardíaca es la adecuada”, detalla. Son momentos de mucha intimidad con la paciente.

**12:00 h**

Los instantes previos al parto son intensos y requieren de mucha concentración. "Mientras me preparo, analizo mentalmente los posibles factores de riesgo, las particularidades de cada caso o cómo voy a enfocar el trabajo de parto".

**15:00 h**

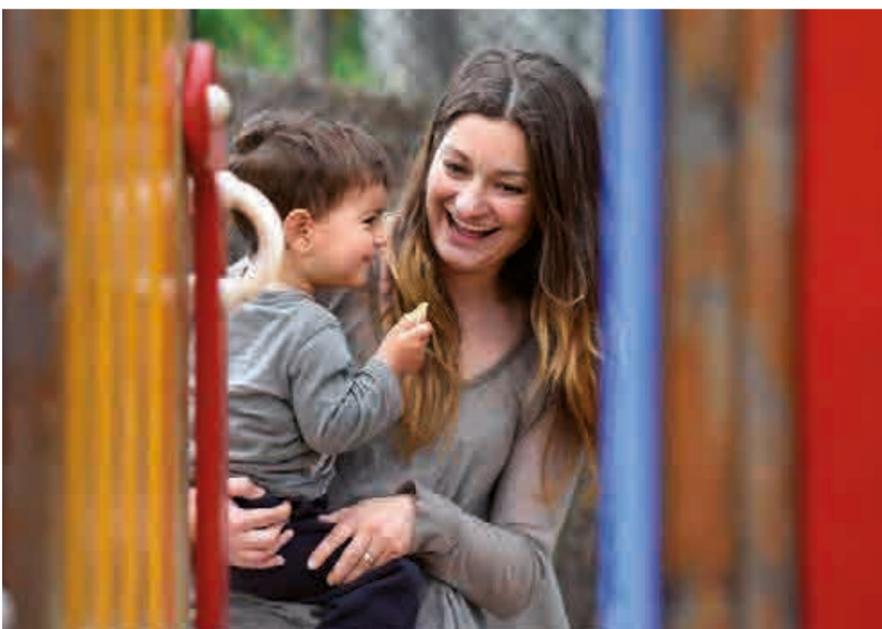
El soporte a la lactancia es una función muy importante. La matrona observa la posición con la que la madre coge a su bebé, le guía y le ofrece pautas y consejos para que el amamantamiento se dé en las mejores condiciones.

**16:00 h**

Siempre que puede, Vanessa busca un hueco para hablar con alguno de sus dos directores de tesis. En estos breves encuentros, se ponen al día de los proyectos y estudios que están en marcha, comentan modificaciones o revisan algún artículo.

**17:00 h**

Tras la intensa jornada laboral, llega la hora de ir a recoger a su hija, Berta, a la salida del colegio, en Castelldefels. "Me pone al día de todo lo que ha estado haciendo, explicándome con todo lujo de detalles sus sensaciones y sus inquietudes", afirma.

**18:30 h**

Mientras Berta asiste a un club de Tenis, Vanessa juega en el parque con su hijo pequeño, Eric. "Pasamos unos momentos muy divertidos, con muchas risas y complicidad, donde consigo desconectar y relajarme".

**20:00 h**

Antes de acostar a sus hijos, Vanessa lee con ellos un cuento, sumergiéndose en mundos de fantasía. "Son unos instantes de calma y tranquilidad, en los que aprovecho para inculcar a Berta mi pasión por la lectura", explica.

# Predominio de la lactancia materna hasta los 6 meses

Según la encuesta realizada por *Mi bebé y yo*, dos de cada tres recién nacidos toman el pecho durante los primeros seis meses de vida, consolidándose como el método escogido por la mayoría de las familias y un pilar básico en la alimentación de los más pequeños.

Las conclusiones del estudio de Puericultura Ligera 2015, realizado por la publicación *Mi bebé y yo* y, en el cual han participado 2.972 padres y madres a través de internet, establecen que una cuarta parte de las mamás dan el pecho como única forma de alimentación para sus bebés durante los primeros meses de vida, y hasta el 55% de las familias encuestadas incluyen la leche materna en las comidas de sus hijos. De este modo, se demuestra, una vez más, que la lactancia materna sigue siendo una parte esencial en la nutrición de los más pequeños, como viene reflejando el estudio en los últimos años.

## De 0 a 6 meses

La lactancia materna exclusiva es la forma de alimentación predominante durante los primeros seis meses de vida. Así, el 38% de las familias encuestadas se decanta por esta opción, mientras que el 29% lo combina con leche artificial u otros alimentos. A su vez, el 33% de las madres afirman no dar el pecho a su bebé en esa franja de edad.

## Desde los seis meses hasta el primer año

A partir de los seis meses, la lactancia materna exclusiva pierde protagonismo: sólo un 4% toma únicamente el pecho, mientras que el 7% lo combina con leche artificial. A partir de entonces, generalmente, se introducen nuevos alimentos en la dieta del pequeño, combinando ambos métodos un 33% de los encuestados, en contraposición con el 56% que ya no lo hace.

Una vez el niño o niña cumple el primer año, son menos de un 20% las familias que mantienen la lactancia materna.

## Aumento generalizado en todas las franjas de edad

El estudio de Puericultura Ligera de este año muestra un leve aumento de las familias que apuestan por la lactancia materna, no sólo durante los primeros meses de vida, sino también durante las etapas posteriores que comprende la encuesta. En este caso, un 55% de los padres y las madres que han participado



escogen esta opción, tres puntos más con respecto al 2014.

Estos resultados concuerdan con las recomendaciones de la OMS y Unicef,

organismos que aconsejan alimentar con leche materna a los bebés de hasta seis meses y combinarlo con otros alimentos hasta los dos años.

## “La labor de las matronas ha sido muy importante para fomentar la lactancia materna”

María Teresa Pablos · Matrona del Centro de Atención Primaria San Fermín (Madrid)

### ¿A qué crees que se debe la tendencia al alza de la lactancia materna?

Creo que nuestra labor como matronas ha influido muchísimo, ya que trabajamos día a día para fomentar la lactancia materna exclusiva y dar a conocer sus beneficios, no sólo para el niño, sino también para la madre. Su bajo coste económico y su menor impacto medioambiental también son otros de los motivos de su aumento.

### ¿Qué beneficios aporta la lactancia materna a los bebés y a las madres?

Para el bebé, reduce el riesgo de muerte súbita, la posibilidad de padecer linfoma, leucemia o la enfermedad de Hodgkin, y la incidencia de enfermedades infecciosas

o metabólicas, como la diabetes mellitus tipo 1 y 2, entre otras. Además, favorece el desarrollo cognitivo e intelectual del pequeño y el vínculo afectivo con su madre. Para las mamás, ayuda a disminuir el sangrado posparto y a recuperar el peso tras el embarazo. También reduce la incidencia de la osteoporosis y el riesgo de padecer cáncer de mama y ovario hasta la menopausia.

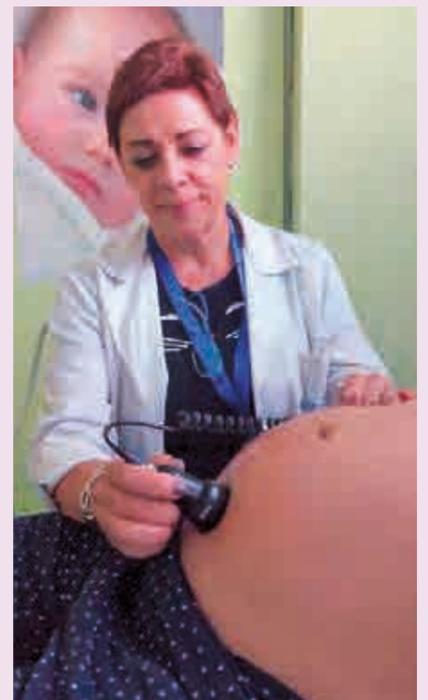
### ¿Cuáles son los falsos mitos más extendidos?

Hay muchísimos, como que, tras una cesárea, no hay subida de leche o que no se pueden tomar medicamentos mientras se da el pecho. Otro es la falsa creencia de que, si el recién nacido pide constantemente el pecho, es

porque la madre tiene poca leche o ésta no vale, cuando no es así. En nuestro centro, desmontamos estos mitos, con explicaciones lógicas, en las clases de preparación al parto.

### ¿Hasta cuándo recomendáis dar el pecho?

Lo ideal es la lactancia materna exclusiva hasta los seis meses y, a partir de entonces, ir introduciendo otros alimentos, siempre con la leche materna como base, que pueden tomar hasta los dos años. Si la situación laboral de la madre lo requiere, también se puede optar por la lactancia mixta, aunque lo ideal es que se extraiga su propia leche para seguir alimentado a su hijo a través del biberón.



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

## Trabajando en el diagnóstico del cáncer de cérvix

**Verónica Blanco** · Matrona en los centros de Graus y Castejón de Sos (Huesca)

Verónica Blanco, matrona de Atención Primaria de los Centros de Salud de Graus y Castejón de Sos, en Huesca, es una de las profesionales que participa, desde 2011 y en coordinación con el servicio de Ginecología del Hospital Comarcal de Barbastro, en la recogida del test del virus del papiloma humano (VPH).

Esta prueba, que se debe realizar cada cinco años a todas las mujeres de entre 30 y 65 años, sirve para diagnosticar dos de los serotipos más oncogénicos de este virus de transmisión sexual. Su persistencia en el organismo puede causar desde afecciones leves hasta diversos tipos de cáncer, siendo el más común de ellos el de cuello uterino.

"Las revisiones periódicas y el uso de métodos de prevención de enfermedades de transmisión sexual son la manera más efectiva de evitar el contagio del virus y, por ende, desarrollar el cáncer de cérvix", comenta Verónica. "Por eso, desde el colectivo de matronas, queremos sensibilizar a todas las mujeres de esta franja de edad para que acudan a su centro de atención primaria y podamos realizarles la prueba", explica. Para las menores de 30 años, las expertas como Verónica recomiendan vacunarse contra el VPH. "En Aragón, esta vacuna se administra gratuitamente a partir de los 14 años", comenta. "Sin embargo, su acogida ha sido fría, ya que únicamente protege de los dos serotipos más oncogénicos".



El cáncer de cérvix es la tercera neoplasia más frecuente a nivel mundial. Sin embargo, España es uno de los países con un porcentaje más bajo, con un 7,6% por cada 100.000 mujeres.



Isabel presentó, en el XIII congreso de la FAME, el estudio *Apoyo a la lactancia materna: banco de leche humana*, en el que se desganan los beneficios de la lactancia materna y se reclaman nuevos impulsos para promover los bancos de leche.

## "Los bancos de leche materna pueden salvar vidas"

**Isabel Cano** · Matrona en el Hospital Virgen de las Nieves (Granada)

Actualmente, existen ocho bancos de leche materna en España, donde este alimento se almacena y se suministra a recién nacidos, ofreciendo múltiples beneficios, especialmente para bebés prematuros o enfermos, "agilizándolo su recuperación", explica Isabel Cano, matrona del Hospital Virgen de las Nieves de Granada.

"Alimentarse con leche materna hace que el bebé presente un menor riesgo cardiovascular y ejerce, además, un efecto positivo sobre el sistema inmune. De hecho, la OMS recomienda el consumo de leche materna donada antes que otros métodos artificiales", destaca.

"El procedimiento para convertirse en donante de leche es simple y, si cumplen con los requisitos estipulados, se les proporciona todo lo necesario para la extracción de leche, bien en su domicilio o en el centro", detalla. En este sentido, "el papel de la matrona es fundamental, al ser la especialista indicada para asesorar sobre la lactancia materna y las herramientas que contribuyen a su óptimo desarrollo".

"Pese a los beneficios de la lactancia materna, todavía existe cierto desconocimiento sobre los bancos de leche. Por eso, es necesario hacer mayor divulgación entre la ciudadanía y los profesionales de la salud. La existencia de estos centros puede salvar vidas", recuerda.

## Mayor satisfacción e intimidad con el parto en casa

**Teresa Martínez** · Matrona en el Centro de Salud Hospital Provincial (Alicante)

Un parto más natural, con menor intervención y en un ambiente más íntimo. Estos son algunos de los motivos por los que, según Teresa Martínez, autora de la tesis *Etnografía sobre la decisión del parto en el domicilio*, algunas parejas deciden dar a luz en casa.

Según explica Teresa, "son partos más fisiológicos, menos instrumentalizados y con una mayor involucración y satisfacción por parte de la mujer y de su pareja. Esto repercute en el bebé, que nace de la forma más agradable y menos traumática posible". Además, "no implica un mayor riesgo de morbilidad y mortalidad perinatal, siempre y cuando sea un embarazo de bajo riesgo", añade.

"Para que sea seguro, hay que hacer un seguimiento completo del embarazo y comprobar que cumple con todos los requisitos: deben ser embarazos normo-evolutivos, atendidos por personal sanitario cualificado y siempre con la previsión de un hipotético desplazamiento al hospital más cercano en caso de ser necesario", explica Teresa. Aunque las mujeres tienen a su alcance cada vez más información al respecto, todavía son pocas las que optan por esta opción. Según Teresa, "la falta de una oferta generalizada y el hecho de que no esté financiado por la sanidad pública son algunas de las causas que influyen en su estancamiento".



Su experiencia personal y su labor docente llevaron a Teresa a estudiar los motivos por los que una pareja decide tener a su hijo en casa.

LA ROCHE-POSAY  
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

ADULTOS, NIÑOS Y BEBÉS  
**LIPIKAR**  
FAMILIAR

NOVEDAD

# LIPIKAR FLUIDO HIDRATANTE

EL CUIDADO DIARIO DE LA PIEL  
SENSIBLE DE TODA LA FAMILIA

Recomendado para **bebés**, niños y adultos



> Una formulación única que permite una hidratación 24h en la piel de los más pequeños

**4% Niacinamida:**

Calma y mejora la función barrera de la piel.

**7% Glicerina:**

Hidrata intensamente.

**Manteca de karité:**

Para restaurar la barrera lipídica.

> **Textura ultra-ligera**

Absorción ultra-rápida.

> **Para todo el cuerpo**

1 solo gesto para rostro y cuerpo



ROSTRO



CUERPO



CUERO CABELLUDO

> **Para toda la familia**

Testado bajo control dermatológico

Testado bajo supervisión pediátrica



MUJER



HOMBRE



NIÑOS



BEBÉS

Sin perfume  
Sin parabenos

CN: 175037.2

# Bepanthol®

## EXTRA PROTECCIÓN



Existen pocas cosas tan delicadas  
como la piel del culito de tu bebé.

Lucas,  
dos meses de vida.



## Bepanthol® EXTRA PROTECCIÓN

Cuidado específico para los primeros meses de vida. De 0 a 12 meses.

Durante los primeros meses la piel del bebé es particularmente frágil. **Bepanthol Extra Protección Pomada Protectora Bebé**, con su innovadora fórmula basada en **aceite natural de oliva y Vitamina B3**, ha sido especialmente diseñada para proporcionar el cuidado extra que tu bebé necesita. Protege diariamente la delicada piel del culito de tu bebé recién nacido. Testado bajo control pediátrico.

**Bepanthol® Cuando la piel exige un experto.**



Cuidado especial de la piel



Cuidado de la piel del bebé y de la mamá



Cuidado diario de la piel



Cuidado ocular

**Solo un experto sabe qué necesita tu piel.**

Bepanthol cuida, protege y regenera tu piel en todo momento, incluso en las situaciones más delicadas.

Descubre cómo cuidar tu piel en: [bepanthol.es](http://bepanthol.es)

# Mi bebé y yo apoya la labor solidaria de ACNUR

La desnutrición sigue siendo una de las principales causas de mortalidad en el mundo. En el caso de los refugiados, la situación es aún peor, debido a su total dependencia de la ayuda externa, lo que afecta especialmente a los grupos más vulnerables: embarazadas, lactantes y niños.

Para revertir esta realidad, la Agencia de la ONU para los Refugiados (ACNUR) realiza acciones y proyectos específicos para embarazadas, apoyándose en otras organizaciones humanitarias y en el Programa Mundial de Alimentos, con el objetivo de que las mujeres reciban una buena alimentación durante el embarazo y que los niños, niñas y madres estén sanos y no tengan problemas de desnutrición. Como apoyo a esta labor, *Mi bebé y yo* cede gratuitamente sus espacios para comunicar las acciones y campañas de la agencia, y ayuda también a través de la recaudación de fondos para la obtención de alimentos y recursos que mejoren la calidad de vida de los más desfavorecidos.

## Garantizar la nutrición durante y después del embarazo

Según diversos estudios, las madres que no reciben una correcta y variada alimentación durante el embarazo tienen más posibilidades de dar a luz a bebés con problemas de salud o enfermedades. Una mala nutrición en esta etapa puede provocar que el bebé no se desarrolle de manera óptima, ni física ni mentalmente. Para impedir que esto suceda, las campañas de ACNUR contra la desnutrición de los refugiados abarcan desde el embarazo hasta el segundo año de vida del niño,



Para ACNUR, es una prioridad que las madres en campos de refugiados reciban una alimentación adecuada, para garantizar que la lactancia materna se desarrolle en óptimas condiciones, tanto para la mujer como para el bebé.



Millones de niños refugiados han conseguido una segunda oportunidad gracias a las diferentes acciones que realiza la agencia de las Naciones Unidas, en colaboración con otras entidades humanitarias.

asegurando, así, que la alimentación del bebé y de su madre durante este período sea suficiente y adecuada.

## Seguimiento de la alimentación de las lactantes

La desnutrición en el embarazo también puede influir negativamente durante la lactancia materna, pudiendo llegar a provocar su interrupción.

ACNUR hace un seguimiento especial de la alimentación que reciben las lactantes en los campos de refugiados, proporcionando cereales, frutas y alimentos que les suministren suficientes dosis de proteínas, calcio y hierro.

## Los niños, una prioridad

La alimentación durante los primeros años de vida es fundamental. Una nutrición escasa o inapropiada puede dejar secuelas en el futuro.

En este sentido, uno de los principales objetivos de la agencia es que los niños

tengan acceso a una alimentación adecuada, rica en nutrientes, y al agua potable. ACNUR supervisa la nutrición de los niños, y del resto de grupos sociales que atiende, a través del Sistema de Información sobre la Salud, de encuestas periódicas y de bases de datos relacionadas con la nutrición.

## Compromiso con los más desfavorecidos

Actualmente, ACNUR está presente en campos de refugiados y desplazados de todo el mundo.

La ayuda que brinda esta agencia no se limita únicamente a cuestiones alimentarias. Entre las múltiples acciones que lleva a cabo, destacan la asistencia en situaciones de emergencia, el suministro de agua y la implantación de sistemas de saneamiento e higiene, el asesoramiento sobre solicitudes de asilo, el acceso a una educación básica o la ayuda psicológica para refugiados.

## Máxima limpieza y seguridad con los desinfectantes Sanytol

El cuidado del hogar es una de las cuestiones clave allí donde hay bebés. Es por eso que Sanytol pone a nuestra disposición una innovadora gama de desinfectantes sin lejía que, con su exclusiva fórmula, permiten eliminar el 99,9% de los gérmenes sin dañar las superficies ni provocar irritaciones a los más pequeños.

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



## Puleva Peques 3: un alimento completo

PULEVA Peques 3 es un preparado lácteo especialmente diseñado como complemento en la alimentación de los niños a partir del año de vida. Su alto contenido en Omega 3 y su aporte en proteínas, hierro, calcio y vitaminas garantiza una nutrición completa. Además, aporta Colina, un nutriente esencial durante la infancia.

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



## Un gran aliado para su desarrollo y crecimiento

Elaborado con leche de continuación tipo 2, Mi Primer Danone® es el alimento ideal para acompañar la fase de alimentación complementaria de los más pequeños, a partir de los seis meses. Su composición baja en proteínas, grasas saturadas y azúcares, y su rica aportación de minerales y vitaminas, lo convierten en una buena opción para su desarrollo y crecimiento.

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



## Un cuidado extra para los más pequeños

Un buen pañal es fundamental para que los más pequeños duerman toda la noche sin interrupciones. El pañal 12 horas seco, con sus microperlas absorbentes y su capa extra de distribución, garantiza la máxima sequedad posible, para que el bebé esté limpio y protegido durante toda la noche.

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



## Una buena hidratación con Font Vella

Font Vella es un Agua Mineral Natural equilibrada y libre de impurezas. Un agua de gran calidad que se envasa intacta, tal cual la ofrece la Naturaleza. Font Vella está indicada para la preparación de alimentos infantiles y para las dietas pobres en sodio. Además, durante el embarazo y la lactancia es importante aumentar la ingesta de agua e hidratarse con agua mineral natural.

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



## Protección para la piel del bebé con las cremas y aceites Be+

Uno de los aspectos que se deben tener en cuenta en los cuidados del recién nacido es cómo proteger su delicada piel. Con las nuevas cremas y aceites faciales y corporales infantiles Be+, los más pequeños estarán protegidos de los rayos solares, así como de posibles rojeces y agresiones externas.

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



## CaixaBank acompaña a las mamás en esta nueva etapa

La entidad presenta el programa Recién Nacidos, que incluye una serie de productos y servicios orientados a que el futuro de los más pequeños sea inmejorable y puedan conseguir lo que se propongan. Desde libretas de ahorro infantil hasta seguros y préstamos. Además, regala una estrella luminiscente para que el bebé duerma tranquilo.

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



## El momento de dar un paso adelante

Ordesa presenta su nueva gama de papillas Blevit plus Trocitos. Con cuatro variedades elaboradas a base de cereales, las nuevas papillas incorporan deliciosos pedacitos de diferentes alimentos, adaptados a las necesidades nutricionales de los más pequeños. Así, aprender a masticar se convertirá en una gran experiencia para tu bebé.

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



## Chicco se adapta a las necesidades de cada mujer

El sacaleches electrónico portátil Natural Feeling es la nueva apuesta de Chicco para conseguir una extracción de leche segura y eficaz durante un período tan delicado como la lactancia materna. Además, sus múltiples opciones le permiten adaptarse a las necesidades y a la fisiología de cada pecho.

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

## Una colección delicada y natural para prematuros

Cada vez son más los recién nacidos que llegan al mundo antes de tiempo. Por este motivo, Vertbaudet adapta sus prendas y complementos a las necesidades del bebé y de sus progenitores con la Colección Prematuros, una gama que también incluye la Bio Collection, con piezas elaboradas con algodón biológico, ideal para el cuidado de la piel.

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



## Tummy Tub, el baño que tranquiliza

Recomendada por pediatras y matronas, la bañera Tummy Tub está diseñada para que el bebé adopte la misma posición que cuando estaba dentro del útero materno, lo que hace que el bebé se relaje al instante. Está comprobado que Tummy Tub ayuda a combatir los temidos cólicos del lactante.

Tummy Tub está recomendada desde el primer día hasta los nueve meses. Sus cantos son redondeados, dispone de asas ergonómicas y base antideslizante para una mayor comodidad y seguridad.

+info: <http://elbebeaventurero.com/cat/20-tummy-tub>



# Un espacio de apoyo a las madres durante la lactancia

El Hospital General del Parc Sanitari Sant Joan de Déu, en Sant Boi de Llobregat (Barcelona), organiza un taller de lactancia con el objetivo de acompañar y asesorar a las madres, de manera personalizada, durante los tres primeros meses de esta etapa.

Este taller, organizado bajo la tutela de Clara García, matrona supervisora de Enfermería del Área Materno-Infantil del centro, y liderado por las matronas Estefanía Meleiro y Teresa Caballé, inició su andadura hace más de dos años, con el objetivo de dar respuesta a las numerosas dudas que las madres les han hecho llegar a lo largo de su experiencia profesional.

"Creamos esta iniciativa para ofrecer a las madres y a sus recién nacidos un espacio compartido de comunicación, apoyo y aprendizaje en el que puedan llevar a cabo una correcta instauración de la lactancia materna", explica Clara García. Las sesiones, semanales y de dos horas de duración, están abiertas a todas las mujeres durante los primeros tres meses de lactancia y están dirigidas por las matronas. "Consideramos que disponemos del potencial suficiente para ser las encargadas de cuidar a la madre

y al recién nacido durante este período de tiempo", argumenta Estefanía.

La frecuencia de las tomas, la lactancia a demanda, la posición del bebé o recomendaciones diversas son algunas de las temáticas a las que Estefanía y Teresa tratan de dar respuesta. Entre las dos coordinan el grupo y, mientras una conduce la sesión, la otra ayuda a aquellas madres con más dificultades o que se inician en la lactancia.

## Protección ante presiones externas

"Llegan con muchas dudas", comenta Teresa. Sin embargo, poder compartir experiencias con otras madres en la misma situación o que ya hayan pasado por ella "les ayuda a ganar confianza, además de protegerlas frente a presiones externas e informaciones confusas o incorrectas", cuenta.

Las responsables de este taller de lactancia están muy satisfechas con la buena



Con iniciativas como ésta, profesionales como Teresa Caballé, Estefanía Meleiro y Clara García ayudan a muchas mujeres en su deseo de amamantar a su bebé, de forma informada y responsable.

acogida que ha tenido la iniciativa. "Las inscripciones aumentaron un 50% en la segunda edición y, en cada una de ellas, la valoración de las asistentes ha sido muy positiva", destacan las matronas. Y añaden: "Como profesionales, nos

sentimos realizadas al ver cómo cambia la cara de aquellas madres que llegan muy angustiadas y que, tras venir a las sesiones, se relajan y cogen fuerzas para toda la semana. Es, sin duda, una satisfacción muy grande".

## "9 meses, 9 formas de cuidarse": un programa con vocación de servicio público

El Departamento de Salud de Vinalopó ofrece un programa con charlas, talleres y foros de discusión en los que profesionales de diversas áreas tratan aspectos relacionados con la maternidad y la crianza de los más pequeños.

Ana Carmen Esono es matrona del Centro de Salud de Carrús, en Elche. Perteneciente al Hospital de Vinalopó, es uno de los centros del departamento que

acoge el programa "9 meses, 9 formas de cuidarse", un proyecto coordinado por Ana, totalmente gratuito y abierto a todas aquellas parejas que deseen

afrontar de forma proactiva e implicada su maternidad.

Esta iniciativa, en marcha desde enero de 2014, "ofrece una amplia propuesta de charlas con la que complementamos la oferta regular de los centros de la zona", explica Ana. Las cuestiones tratadas abarcan desde el embarazo hasta el parto y el posparto, así como la crianza de los bebés.

### Una oferta a demanda de las mujeres

"La variedad temática responde a la demanda que madres, padres y matronas nos hacen llegar al portal [www.paritoriosonline.com](http://www.paritoriosonline.com). A través de esta web, las madres nos explican sus intereses, en base a los cuales programamos las sesiones. Además, no sólo pueden inscribirse en los distintos

talleres, sino también hacer consultas *on-line* sobre la maternidad", añade Ana.

### Un proyecto vivo

Este programa cuenta con la participación altruista de más de 20 profesionales de diversos ámbitos, desde profesionales de la salud hasta educadores y artistas, abarcando perspectivas variadas sobre la maternidad.

"Es importante buscar fuentes fiables de información, por lo que nos aseguramos que el ponente dispone de los conocimientos necesarios", explica. La excelente acogida del proyecto y la buena predisposición de los expertos permiten, además, repetir varias veces las conferencias que han despertado más interés. "Así pueden asistir aquellas personas que, por cuestiones laborales, personales o de aforo, no pudieron participar", concluye Ana.



Ana agradece el apoyo de su coordinadora Noelia Rodríguez, sus compañeras Rosario, Irene, Patricia, Cristina y Carmen, y todos los que colaboran en este proyecto.

# Ausonia Noche.

## Duerme protegida. Duerme segura.

\*VS Ausonia Normal Alas. \*\*La nueva y mejorada Ausonia te protege durante el período con una nueva estructura de núcleo reforzado y sus nuevas alas flexibles.



# AUSONIA<sup>®</sup>

Cuando duermes necesitas una protección especial en la zona posterior. Por eso Ausonia Noche es más larga y absorbente\* justo donde más lo necesitas.



# Un paso más en el método Pilates con el uso del *fitball*

La creciente apuesta de este sistema de entrenamiento y la incorporación del *fitball* en sus rutinas garantizan una adecuada preparación al parto y una óptima recuperación.

El método Pilates es un ejercicio ideal para las madres que desean preparar el parto y recuperarse con garantías tras dar a luz. "Esta técnica permite el trabajo integral de todo el cuerpo, haciendo especial hincapié en el suelo pélvico y en la musculatura profunda encargada del control de la posición. También se trabajan cualidades como la coordinación, la fuerza, la resistencia o la flexibilidad", explica Julita Fernández, matrona del Hospital General Universitario Gregorio Marañón de Madrid.

En las sesiones que organiza esta matrona, se han incorporado diversos ejercicios que hacen uso del *fitball*, "un balón de goma que puede tener distintos diámetros y con el que se trabaja en situación de inestabilidad, consiguiendo una mayor activación de los músculos posturales profundos", detalla.

## Múltiples beneficios durante el embarazo

Practicar deporte durante la gestación presenta muchos beneficios, como un mayor control de la tensión arterial y de los niveles de glucemia, siempre y cuando se trate de un embarazo normoevolutivo. Con el método Pilates y la incorporación del *fitball*, "la mujer consigue la preparación física adecuada para afrontar el parto", explica. Además, "esta herramienta también puede estar presente durante el alumbramiento, facilitando el expulsivo al disminuir la percepción del dolor y acortar la duración de esta fase".

## Un método en auge

Las primeras referencias sobre el uso del *fitball* durante el embarazo y el parto datan de los años 80, cuando, en Alemania, se observó que la movilización de la pelvis sobre la pelota favorecía el



Más allá de coordinar las diferentes sesiones de preparación y recuperación al parto, Julita prepara una tesis acerca de la implementación del *fitball* en el alumbramiento.

buen posicionamiento del bebé en el canal de parto.

Desde entonces, el interés por este método se ha ido incrementando, como demuestra la gran acogida que tuvo el

taller coordinado por Julita durante el pasado Congreso de la FAME en Madrid. "Son cursos muy demandados por nuestro colectivo, gracias a su utilidad y sus posibilidades de aplicación".

# Defendiendo los intereses de la profesión frente al intrusismo

Emilia Redondo lleva años denunciando el intrusismo laboral que padecen las matronas y los peligros que comporta para embarazadas y bebés.

El caso de intrusismo que más afecta a las matronas es el que ejercen las autodenominadas doulas, "un grupo que usurpa más de 40 competencias al colectivo de matronas,

según denuncia el *Informe Doulas*, elaborado por el Consejo General de Enfermería de España y en el cual hemos colaborado matronas adscritas a la entidad", explica Emilia Redondo.

La matrona alerta del grave peligro que supone la existencia de este grupo, ya que "son personas sin formación, que simplemente venden apoyo emocional durante el parto, ofreciendo información falsa a las mujeres y haciendo que éstas tomen decisiones incorrectas que pueden poner en peligro su salud y la de su bebé", denuncia.

Sin embargo, la existencia de las doulas no es el único caso de intrusismo laboral que actualmente padecen las matronas en España. "Desafortunadamente, debido a la escasez de matronas en los centros de salud de algunas regiones del país, enfermeras no especialistas están ocupando nuestros puestos, algo que no es lógico ni normal. Una embarazada debe ser atendida siempre por una matrona, su profesional sanitario de referencia", advierte Emilia.

Asimismo, y en algunos centros regentados por otros profesionales sanitarios, "se están dando también casos de intrusismo, al asumir dichos compañeros competencias y labores de asesoramiento que deberían recaer en las matronas". Para hacer frente a esta situación, Emilia aboga por una mayor implicación de la Administración Pública, ya que debe garantizar la óptima asistencia sanitaria a las madres y a sus hijos. "Los vacíos legales existentes son caldo de cultivo para el intrusismo y, por este motivo, deben ser combatidos", asegura.

"Las matronas tenemos una formación universitaria reglada, que garantiza la seguridad y el bienestar de las mujeres y sus pequeños. Somos, en definitiva, las profesionales indicadas para atender debidamente a la mujer en todo su ciclo vital", recuerda.



Emilia Redondo recuerda que cualquier consejo erróneo que no provenga de un profesional titulado puede tener efectos perjudiciales en el embarazo, el parto y el puerperio.

# 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.

# El nuevo portal de Mi bebé y yo se adapta a ti

La página web de Matronas by *Mi bebé y yo* presenta una nueva imagen, con el objetivo de satisfacer las necesidades del colectivo, facilitando su navegación y acceso a nuevos servicios y materiales.

La revista *Mi bebé y yo* presenta una versión mejorada y actualizada de su página web, [www.matronasmibebeyyo.com](http://www.matronasmibebeyyo.com), con nuevos servicios y una navegación más sencilla, pensada especialmente para que las matronas puedan sacar el máximo provecho de ella. Se trata, en definitiva, de un espacio dedicado a profesionales obstétricas en el cual podrán estar informadas, en todo momento y desde cualquier lugar, de los temas relacionados con la profesión.

#### Nuevas secciones y contenidos

Asimismo, las matronas que lo deseen pueden acceder a materiales didácticos que las ayudarán en su trabajo diario y en la preparación de cursos y clases. Con tan sólo registrarse gratuitamente al portal, todas aquellas profesionales que necesiten más recursos acerca de temáticas relacionadas con la maternidad pueden consultar un amplio recopilatorio de contenidos diversos.

Estos materiales, elaborados específicamente por la matrona Glòria Sebastià, se incorporan a este nuevo espacio, y consisten en presentaciones, guiones explicativos y otros documentos de soporte sobre cuestiones diversas, como el trabajo de parto y posparto o ejercicios para trabajar y fortalecer el suelo pélvico, entre otros. Las profesionales también pueden consultar todas las ediciones anteriores de la revista *News Matrona*: desde el primer ejemplar de la publicación, de diciembre de 2009, hasta el último, impreso en diciembre del pasado año, las matronas pueden repasar la evolución del sector y los temas tratados en los distintos congresos realizados hasta la fecha.

#### En contacto con las matronas

La opinión de las matronas también es importante para *Mi bebé y yo*. El nuevo portal dispone de un buzón de contacto a través del cual pueden hacer llegar sus sugerencias y sus propuestas.

Además, las matronas suscritas en nuestra base de datos recibirán la Matrona Bag, un neceser con mues-

tras de productos exclusivos, para que los prueben, valoren y den su opinión al respecto.



## “Historias de una barriga”, un espacio 2.0 para compartir

Ana Martín, matrona del Hospital Universitario Rey Juan Carlos de Madrid, divulga, a través de su blog, cuestiones relacionadas con la maternidad y la profesión desde un punto de vista profesional y riguroso.

El interés por compartir su día a día como matrona y acercar las instituciones sanitarias a la sociedad fueron los motivos por los cuales Ana Martín puso en marcha el blog *Historias de una barriga*.

Este espacio, dirigido a madres y a profesionales sanitarios, inició su andadura en 2012, cuando Ana detectó en la red un vacío de información rigurosa y contrastada acerca de la maternidad. "Este blog pretende acercar el embarazo y el parto a las mamás desde un punto de vista profesional, con aportaciones serias y científicas", explica.

#### El día a día como fuente de inspiración

"Las principales temáticas sobre las que hablo son el embarazo y el parto, que son

las que más interesan a las mujeres y en las cuales se centra mi trabajo diario en el paritorio. Sin embargo, también escribo sobre otras cuestiones, como el posparto y la crianza de los más pequeños", detalla Ana.

Además, las nuevas tecnologías le han permitido delimitar mejor qué tratar: "Gracias al blog y a mi página de Facebook, puedo interactuar con ellas y conocer qué les preocupa, pudiendo dar una atención de mayor calidad y adaptada a cada situación".

Ana también cuenta con la participación de otros profesionales: desde ginecólogas, pediatras y otras matronas hasta licenciados en educación física. Todos trabajamos para la mujer. Por eso, su colaboración me permite tratar más

temas y aportar una información más completa", argumenta.

#### Una gran acogida desde el inicio

Tras tres años de vida, y con una media de 500 visitas al día, "el balance del trabajo realizado es más que positivo, incluso más de lo que imaginé inicialmente", confiesa Ana. "La acogida ha sido muy buena, tanto desde el colectivo de madres como desde el hospital, donde han visto este blog como una herramienta interesante para dar mayor visibilidad a nuestro trabajo". "Animo a los profesionales sanitarios a ser más activos en la red. De este modo, podremos garantizar fuentes de información contrastada y evitar, así, la rumorología y el intrusismo laboral que padece nuestro colectivo".



Compartir información contrastada y dar a conocer sus experiencias personales y profesionales fue lo que motivó a Ana Martín a iniciar el blog *Historias de una barriga*.



¿Sabías que los bebés no saben respirar por la boca?

Nº1 del mercado en ventas\*

Despeja la naricita de tu bebé en 2 sencillos pasos con el:

Método **Rhinomer Baby**

Para bebés desde el primer día

### PASO 1



**Lavado nasal** con **Rhinomer Baby** 100% agua de mar natural



### PASO 2



**Aspiración** de las mucosidades con **Rhinomer Baby** Aspirador nasal



*Ahora sí, con la nariz despejada tu bebé dormirá mejor... y tú también.*

\*Rhinomer, la marca número 1 de los mercados de Aguas de Mar y Aspiradores nasales. Fuente: IMS venta sell-out en unidades - período TAM Septiembre 2014 (mercado español).

Rhinomer cumple con la normativa de productos sanitarios.

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

NOVARTIS  
CPS 11051 CAT

# “Nuestras competencias deben ser reconocidas”

Maite Villar posee una amplia experiencia como matrona en paritorio. Desde 2012, es, además, la secretaria de la Federación de Asociaciones de Matronas de España (FAME), donde trabaja para dar mayor visibilidad a la profesión e impulsar el reconocimiento por parte del resto de los profesionales de la salud.

## El perfil de...



**NOMBRE:** Maite Villar Varela.

**LUGAR:** Madrid.

**FORMACIÓN:** Enfermería Obstétrico-Ginecológica por la Unidad Docente de Matronas de La Paz en Madrid. Experta en metodología de la investigación en salud por la Universidad de Alcalá de Henares. Diplomada en Enfermería por la Universidad Complutense de Madrid.

**DOCENCIA:** Como docente, colaboró en el curso sobre Lactancia Materna,

impartido en el Hospital de Móstoles en febrero y mayo de 2006.

**CARGO/CENTRO:** Matrona en paritorio en el Hospital Universitario de Getafe, en Madrid. Combina su trabajo en este centro con su labor como secretaria de la Federación de Asociaciones de Matronas de España (FAME).

**AFICIONES:** Seguidora fiel de las competiciones de tenis y baloncesto, se considera una apasionada del deporte. Otros de sus *hobbies* son el teatro y la lectura.

### ¿Qué es lo que más te gusta de ser matrona asistencial?

La relación que establezco con la mujer y con las familias. Desde las estrategias que utilizamos para comunicarnos, con lenguaje verbal y no verbal, hasta el trabajo en el momento del parto, que es un momento de muchas emociones para mí. La conexión que establecemos con las mujeres y sus parejas y poder participar en el momento del nacimiento de su criatura es algo muy especial. Si bien el momento de la llegada del bebé parece el más emocionante, todo lo que acontece antes y después, toda esa suma de pequeños grandes momentos, es lo que más me gratifica.

### ¿Qué aspectos de la profesión crees que hay que priorizar en el futuro?

Es necesario que nuestras competencias sean reconocidas por las instituciones, una de nuestras principales reivindicaciones como colectivo, ya que esto hará que podamos garantizar una buena atención a las necesidades de salud sexual y reproductiva de las mujeres. También hay que dar mayor espacio a las iniciativas privadas de las matronas. La población está demandando la presencia de la matrona de una manera más amplia y hay momentos del ciclo vital de la mujer que no se están atendiendo como se debería. Se tendrá que plantear, como en otros países, que la matrona también salga de las instituciones sanitarias y vaya a los hogares, y que se contemple dentro de nuestro sistema sanitario.

### En el año 2012, empezaste a ser la secretaria de la Federación de Asociaciones de Matronas de España (FAME). ¿Cómo es tu día a día allí?

Anteriormente, había sido vicepresidenta y, posteriormente, presidenta de la Asociación de Matronas de Madrid (AMM), por lo que, cuando me surgió la oportunidad de colaborar en la Federación, acepté encantada. Como secretaria, mi labor consiste en preparar y organizar la documentación y orquestar los procesos diarios de la entidad. Hay una importante labor de equipo, nos ayudamos mucho, poniendo muchas ganas e ilusión en cada una de nuestras tareas, y mucho trabajo. En la actualidad, tenemos dos grandes prioridades: dar mayor visibilidad a la profesión de cara a la sociedad y reivindicar la mejora de ratios para poder dar una asistencia de calidad a todas las mujeres.

### ¿Cuál es tu valoración personal del trabajo realizado?

Muy positiva, en la Federación estoy aprendiendo muchísimo. Siento que la labor que se está haciendo desde las asociaciones en cada comunidad y desde FAME está permitiendo que la matrona avance en la mejora de la asistencia a la salud sexual y reproductiva de las mujeres. Colaborar en esto con mi aportación es muy gratificante.

### También has formado parte de la Comisión contra la Violencia de Género y de la Comisión de Lactancia Materna en el Hospital de Móstoles. ¿Qué labor desempeñaste?

Aunque fue una experiencia de apenas un año de duración, el trabajado realizado

fue muy interesante. Iniciamos la elaboración de protocolos y procedimientos de atención en casos de violencia de género en el hospital. Yo colaboré más en la parte de coordinación de la comisión, preparando nuestra propia formación personal y estudiando documentos y protocolos existentes en otras comunidades. Casi simultáneamente, empecé a colaborar también con la Comisión de Lactancia Materna, donde representaba a mi colectivo. Junto a pediatras, matronas y enfermeras, tratábamos de iniciar acciones conjuntas, como la elaboración de un protocolo común para los diferentes profesionales sanitarios, que sería la base para asistir a madres con problemas durante la lactancia, además de asesorar de forma adecuada sobre este tema a aquellas mujeres que lo solicitaran.

### También has realizado cursos sobre lactancia materna. ¿Crees que es importante que la matrona se forme en esta materia?

La matrona es la profesional de referencia en la lactancia materna, es la que acompaña a la mujer y atiende todas sus dudas, supervisando cualquier problema potencial que pueda haber. Es vital que la matrona esté muy bien formada para anticiparse a las necesidades de las mujeres y de sus criaturas. En este sentido, veo mucha involucración por parte del colectivo, pero todavía necesitamos más presencia de la matrona durante el puerperio.

### ¿Tienes alguna anécdota o historia profesional que te gustaría compartir?

La primera vez que tuve el privilegio de asistir el parto de una amiga muy

cercana. Cuando acompañas a un familiar o a alguien muy allegado en estos momentos tan vitales, las sensaciones que te invaden son muy intensas. Por un lado, mucha emoción y, por el otro, una responsabilidad enorme. Sientes algo en el estómago que es difícil de describir. Fue una experiencia muy especial y bonita. Por otra parte, viví una historia de superación personal con final feliz: el caso de una pareja, con la que establecí una relación muy estrecha, cuyo primer bebé nació muerto. Posteriormente, me la encontré en el embarazo de su segundo hijo, donde salió todo perfecto, y fue una alegría enorme para todos. En esos momentos, es cuando realmente sientes que la mujer, pese a las dificultades y a las situaciones complicadas a las que pueda enfrentarse, siempre está satisfecha con tu compañía y con tu actuación, tanto de los cuidados profesionales como del apoyo emocional, y es algo muy gratificante.

## MAITE EN TITULARES

**Un lugar para perderse** Cualquier punto de los Pirineos.

**Una obra de teatro** *La casa de Bernarda Alba*, de Federico García Lorca.

**Una flor** El pensamiento.

**Un momento del día** El amanecer.

**Un libro** *Los pilares de la Tierra*, de Ken Follet.

**Una cita** “En los momentos de crisis, sólo la imaginación es más importante que el conocimiento” (Albert Einstein).

**Un deseo** Conseguir el respeto profesional por parte de instituciones sanitarias y de todos los profesionales de la salud.