

La XVI edición del Congreso de la AEM busca oportunidades de progreso

El análisis de las nuevas necesidades de la mujer y la actualización de la labor de las matronas son otros de los temas que se tratarán en el encuentro, que se celebrará en Zaragoza entre el 6 y el 8 de junio de 2013.



La Sala Bantierra de Zaragoza es el lugar escogido por la Asociación Española de Matronas (AEM) para acoger, los días 6, 7 y 8 de junio, la XVI edición de su congreso nacional, que, bajo el lema "Porque la salud de la mujer está en tus manos", tiene como objetivo impulsar la actualización del marco teórico por el que se rige el trabajo de las matronas y analizar los cambios sociales que potencian la aparición de nuevas demandas asistenciales entre las mujeres. "Los momentos de crisis también conllevan oportunidades y las matronas debemos estar atentas a ellas para ofrecer a la mujer lo mejor de nosotras mismas",

afirma Rosa María Plata, vicepresidenta de la AEM. "Queremos demostrar la importancia de nuestro papel a la hora de acompañar a la mujer en todos los ciclos de su vida, porque tenemos la capacidad de darle los cuidados que ella necesita", añade. El congreso de la AEM, que, en esta ocasión, tendrá como plato fuerte la intervención del doctor y codirector del equipo de investigaciones de la Sierra de Atapuerca, Juan Luis Arsuaga, estará dividido en cinco mesas de trabajo: la primera reflexionará sobre la sexualidad y los métodos anticonceptivos; la segun-

"Debemos aprovechar las oportunidades para dar lo mejor de nosotras mismas"

da, más conceptual, constituirá un debate y presentación de diversos temas de actualidad relacionados con la gestación; en la tercera, se analizarán aspectos referentes a la patología obstétrica; la cuarta estará centrada en aquellas situaciones inesperadas con las que pueden encontrarse las matronas mientras prestan sus servicios asistenciales; y en la quinta, se hablará de temas más específicos, como los productos estimulantes del sistema inmunológico y la osteopatía durante el proceso de gestación.

Claves para el éxito de la lactancia

La confianza y la autoestima hacen que el proceso de dar el pecho sea más agradable para la mujer.

Pág. 20



Las matronas, cada vez mejor valoradas

Casi un 70% de las mujeres puntúan con un 10 la atención prestada por las matronas.

Pág. 18



La población española deja de crecer

Pág. 4

Vigo ofrece clases de esferodinamia a las matronas

Pág. 6

La FAME analiza las nuevas necesidades de la mujer

Pág. 8-9

Una aproximación al yoga para embarazadas

Pág. 26

Un año más, junto a vosotras

Empezamos 2013 con un nuevo número de la revista, el séptimo, en el que nos adentraremos en el mundo de las clases de preparación a la lactancia con las matronas Helen Strivens y Consuelo Fernández, y descubriremos los beneficios del yoga para embarazadas de la mano de la instructora en yoga prenatal Montse Cabero. Además, seremos testigos de los recuerdos de M^a Jesús Aznar, una matrona recién jubilada que, con 44 años de experiencia a sus espaldas, ha atendido más de 11.000 partos.

También conoceremos cómo es el día a día de la matrona Anna Flotats, y Cristina Martínez nos explicará qué espera de su nueva etapa como presidenta de la FAME, un nombramiento que afronta con mucha ilusión. Y, además de la ya habitual sección de noticias de actualidad y los espacios dedicados a los congresos de la FAME y de la AEM, apostaremos por nuevos contenidos con la introducción del apartado "Anécdotas", donde seréis vosotras mismas las que compartiréis vuestras vivencias y experiencias.

Este séptimo número también supone la presentación del trabajo realizado durante el último año por las matronas Ana Becerra, Juani Vázquez, Antonio Fernández y Luciano Rodríguez, que ha dado como resultado una *Guía de Obstetricia* destinada a facilitar el aprendizaje de los conceptos más importantes de la exploración obstétrica. Podéis pedir este manual a través de las unidades docentes y de las asociaciones de matronas.

Queremos daros las gracias por toda la ayuda que nos prestáis a la hora de elaborar esta revista, en la que vosotras sois las protagonistas y con la que deseamos trasladar vuestra voz y experiencia al resto de las matronas. Y, como no podía ser de otra manera, empezamos el año poniendo a vuestra disposición el calendario para 2013 y los nuevos pósters, que podréis solicitar a través del correo electrónico epitarch@sfera.es.

Elena Pitarch • Directora de Field

CARTA A LAS MATRONAS

Para unas matronas muy especiales

Parece que fue ayer cuando empecé mis visitas a las matronas catalanas. ¡Pero de eso hace ya 13 años! Durante todo este tiempo, he tenido la oportunidad de compartir con vosotras muchas experiencias que me han ayudado a comprender y a querer mucho más esta bonita profesión, a la que os entregáis cada día con vuestro esfuerzo y cariño. Quiero aprovechar estas líneas para disculparme con todas las que trabajáis en la zona de Lleida por no haber podido estar con vosotras durante este último año. La amplitud del territorio en el que trabajo me impide visitaros con la frecuencia con la que lo hacía antes. A pesar de este inconveniente, mi compañera de Zaragoza me mantiene informada en todo momento de la fantástica labor que hacéis con todas aquellas mamás que acuden a vosotras para que las acompañéis durante el parto, un momento que, con vuestra ternura y afecto, hacéis que sea único. Por este motivo, quiero hacerlos llegar desde aquí mi más sincero agradecimiento por todo el tiempo que

hemos pasado, y que seguiremos pasando, juntas; un tiempo durante el cual he podido ser testigo de lo mucho que amáis esta profesión y de lo que os esforzáis por mejorarla día a día.

Me gustaría también daros las gracias por toda la ayuda que habéis prestado y seguís prestando con vuestra colaboración a la revista *Mi bebé y yo*. Vosotras nos habéis enseñado que esta profesión es, más que un trabajo, una vocación; una forma de vida en la que la mujer es siempre lo más importante.

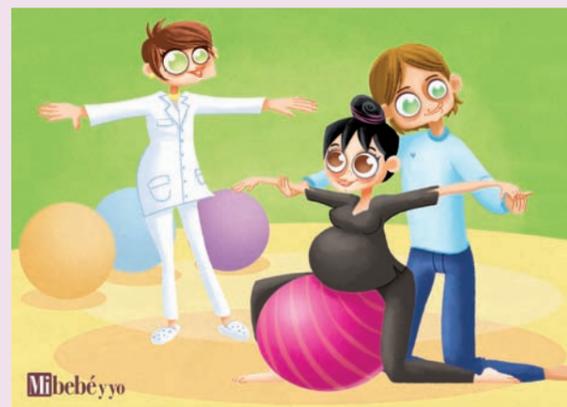
A vosotras, que me dedicáis vuestro tiempo y atención durante esas visitas en las que comparto magníficas experiencias y anécdotas que nunca olvidaré, os dedico esta carta, con la que deseo felicitaros no sólo por vuestra labor, sino también por ser personas tan especiales y excepcionales. Un beso muy grande a todas y espero volver a visitaros muy pronto.

M^a José Toro

Visitadora zona Barcelona, Tarragona y Girona



PÓSTERS PARA DECORAR VUESTRAS CONSULTAS



Para solicitarlos, envía un e-mail a:
epitarch@sfera.es

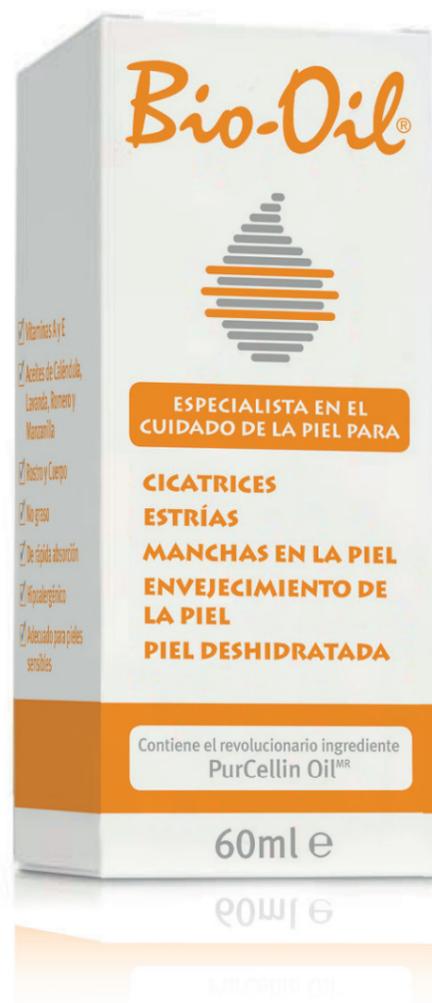
Una guía de obstetricia gráfica y visual para la práctica diaria



Las matronas Ana Becerra, Antonio Fernández, Juani Vázquez y Luciano Rodríguez, responsables de la guía.

Ya está disponible la *Guía de Obstetricia* elaborada por las matronas del Hospital Universitario de Ceuta, Juani Vázquez y Luciano Rodríguez; y del Hospital Punta de Europa de Algeciras (Cádiz), Ana Becerra y Antonio Fernández. El objetivo de este manual es facilitar el aprendizaje de los parámetros básicos en la exploración obstétrica, a partir de información clara y ordenada que pueda ser utilizada por los profesionales en sus consultas diarias. "Queríamos diseñar una herramienta que fuera capaz de proporcionar este conocimiento y nos permitiera unificar los criterios existentes dentro del ámbito de la atención obstétrica", explica Antonio Fernández.

La guía, patrocinada por la revista *Mi bebé y yo*, puede solicitarse a través de las unidades docentes y asociaciones de matronas, y está dirigida tanto a futuros especialistas en ginecología y obstetricia como a profesionales en activo. "La idea es clarificar algunos conceptos básicos que son difíciles de asimilar como, por ejemplo, la nomenclatura de las posiciones de la cabeza fetal o el borramiento, posición y dilatación cervical durante la exploración", afirma Fernández.



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^{MR}. Para obtener más información sobre el producto y conocer los resultados de los ensayos clínicos, visite bio-oil.com. Bio-Oil® es el producto n.º 1 en ventas en 11 países para el tratamiento de las cicatrices y estrías. 11,95€ (60 ml).

España, una población cada vez más envejecida

El número de nacimientos en España sigue su tendencia decreciente desde el año 2009. Si se cumplen las previsiones, a partir de 2019, las defunciones superarían a los nacimientos.

Según datos publicados por el Instituto Nacional de Estadística (INE), en 2011, se registraron en España 470.553 nacimientos, un 3% menos que en el año anterior. Para 2012, las previsiones apuntan a un descenso del 3,6%, una cifra que supondría un total de 453.436 alumbramientos. Los motivos que explican esta disminución de la natalidad son la existencia de cada vez menos mujeres en edad fértil y la reducción de las tasas de fecundación. El Indicador Coyuntural de Fecundidad, que mide el número medio de hijos por mujer, bajó de un 1,38 en 2010 a un 1,36 en 2011. Entre las españolas, este índice se sitúa en 1,32, mientras que, entre las mujeres de origen extranjero, es de 1,55. Con ello, la tasa bruta de natalidad se situó en 2011 en los 10,2 nacidos por cada 1.000 habitantes, por debajo del 10,5 de 2010 y lejos de los 11,4 de 2008. También ha disminuido el porcentaje de nacimientos de madre extranjera, que ha pasado del 20,4% en 2010 al 19,1% en 2011. En caso de mantenerse esta situación, las tendencias demográficas actuales llevarían a una reducción progresiva del crecimiento poblacional en las próximas décadas. El crecimiento natural se haría negativo desde 2020 y la población mayor de 64 años se duplicaría en un plazo de cuatro décadas, pasando a representar

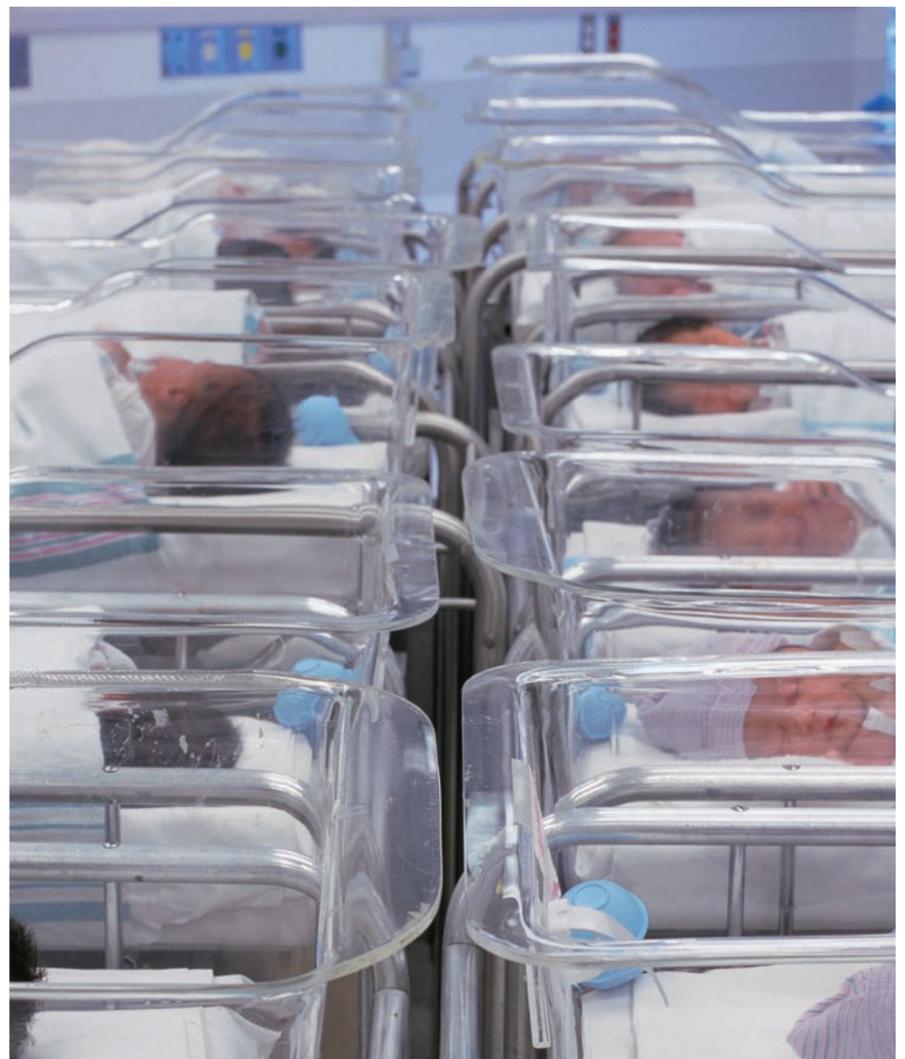
más del 30% del total debido al envejecimiento de la pirámide poblacional.

Menos nacimientos también en Europa

España no será el único país de Europa con una población más envejecida, pero Europa sí será el único continente con un crecimiento negativo de su población en los próximos 50 años, además del territorio que disponga de la mayor media de edad. Los cambios más pronunciados ocurrirán, sobre todo, durante la década actual y la próxima, momento en el que las generaciones de los niños nacidos durante el *baby-boom* cumplan los 60 años. Aunque la inmigración desde fuera de la Unión Europea podría contribuir a mitigar los efectos de la disminución de la población activa, se necesitarían otros elementos e influencias externas para lograr rectificar el esperado desequilibrio.

Más años de vida

Otro de los factores que está propiciando el envejecimiento de la población europea es el incremento, durante las últimas décadas, de los niveles de esperanza de vida. Entre 1960 y 2006, la cifra aumentó en ocho años y se espera que, a mediados del presente siglo, se sumen cinco años más. En España, si se mantuvieran los niveles actuales de mortalidad, los niños nacidos en 2011 vivirían, de media, más de 82 años.



Si se mantiene la tendencia, la población española decrecería un 1,2% en los próximos diez años.

CRECIMIENTO VEGETATIVO DE LA POBLACIÓN EN ESPAÑA

Años	Nacimientos	Defunciones	Crecimiento Vegetativo
1976	676.718	298.219	378.499
1986	438.303	308.777	129.526
1995	363.467	343.943	19.524
2000	396.626	357.788	38.838
2005	464.811	385.056	79.755
2006	481.295	369.391	111.904
2007	491.138	383.249	107.889
2008	518.503	384.198	134.305
2009	493.717	383.209	110.508
2010	485.252	380.234	105.018
2011	470.553	386.017	84.536
2012	453.436	-	-
2013	442.100	-	-

FUENTE INE: De 1976 a 2011

PREVISIONES SFERA: 2012 y 2013

Menos bodas

Según datos del INE, un total de 161.724 parejas contrajeron matrimonio durante el pasado año, un 4,2% menos que en 2010. La edad media de las parejas que deciden casarse mantiene su tendencia creciente, situándose en los 36,2 años entre los varones y en los 33,1 entre las mujeres. Además, las cifras demuestran que el matrimonio ya no es el marco imprescindible en el que las familias tienen a sus hijos. Si, en 1990, sólo el 9,6% de los nacimientos correspondía a madres no casadas, en 2011, el porcentaje alcanza ya el 37,4%.

Cysticlean®

118mg PAC

Extracto concentrado de **Arándano Rojo Americano** para la prevención de la **cistitis recurrente**.

Avalado por **estudios clínicos**.

RECOMENDADO POR
URÓLOGOS Y GINECÓLOGOS



y olvídate de la cistitis



Solicita muestras: www.cysticlean.com
Solicite monografía de producto a: mseguro@m-group.net



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

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

Supranettes™

Toallitas oculares

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

DE VENTA EN FARMACIAS

Se recomienda utilizar una toallita para cada ojo.



La forma más cómoda de limpiar los ojos de tu bebé

Más información en: www.supranettes.com

El área de primaria de Vigo inicia a las matronas en el método de la esferodinamia

Bajo el título "Preparación al parto. Ergonomía de la gestante en el último trimestre", el nuevo curso que el área de primaria de Vigo tiene previsto poner en marcha próximamente, se pretende proporcionar conocimientos a las matronas acerca de la esferodinamia, técnica cada vez más extendida en la preparación al parto. "Las posturas que se hacen con la pelota permiten que el bebé se coloque en buena posición para nacer y hacen que este momento sea percibido por las mujeres de manera mucho más agradable", afirma Laura González, matrona del Hospital Xeral-Cies de Vigo y encargada de impartir estas clases.

Las sesiones se inician con una exposición teórica sobre los motivos que llevan a los bebés a girarse o no durante los últimos meses de gestación y un análisis de la ayuda que pueden prestar las matronas para conseguir una mejor colocación. Las clases se completan con una hora práctica, en la que las participantes aprenden ejercicios de esferodinamia que luego pueden enseñar a sus pacientes. "Como matrona, he observado que cada vez hay más madres que, debido a un comportamiento sedentario, se enfrentan a partos difíciles por la mala posición de sus bebés. Con la pelota, pretendemos estimular ese movimiento que les falta y que es tan necesario en este momento vital", concluye.



La matrona Esther Martín presentó *Vivirlamaternidad* durante el XI Congreso de la FAME.

Un grupo de matronas lanza una página web de apoyo a la maternidad

Vivirlamaternidad (www.vivirlamaternidad.com) es el portal virtual puesto en marcha hace seis meses por un equipo de matronas de diversos centros hospitalarios con la voluntad de ofrecer información de calidad sobre el embarazo y el posparto. "Observamos que cada vez los padres demandaban más contenidos virtuales y creímos necesaria la creación de un portal fidedigno en el que pudieran dar respuesta a sus dudas", explica Esther Martín, matrona en el Centro de Salud Juan de la Cierva de Getafe (Madrid) y una de las impulsoras de la iniciativa.

La finalidad de la página es acompañar y apoyar a los padres a partir de documentos, recursos y enlaces que les sirvan de guía a lo largo de esta etapa. "Queremos ofrecerles contenidos que les aporten la seguridad y la confianza que necesitan en un momento tan importante", afirma Esther. La web dispone también de una sección con primeros consejos, calculadoras para conocer las semanas de gestación, fecha de parto y período de ovulación, y un apartado sobre educación maternal y paternal, con formación virtual sin horarios acerca de temas relacionados con el cuidado del embarazo, las técnicas de control y de alivio del dolor, la lactancia y la adaptación y reorganización familiar. Además, en caso de tener alguna duda, pueden enviar sus preguntas a una matrona *on-line*, que les guiará y aconsejará en todos sus requerimientos.

El bloque obstétrico del Hospital Clínico de Barcelona ofrece a las matronas sesiones formativas

Posicionar a la matrona como profesional de referencia en el proceso de parto es el objetivo de las sesiones formativas que el Instituto Clínico de Ginecología, Obstetricia y Neonatología (ICGON) puso en marcha el pasado mes de marzo en el Hospital Clínico de Barcelona, con la voluntad de fomentar la actualización de las tendencias existentes en la praxis asistencial de la gestación, además de sus protocolos y otros aspectos de interés relacionados con el tema.

"Antes eran los médicos los encargados de dar estas charlas, pero, ahora, somos también nosotras las que compartimos nuestros conocimientos para hacer partícipes a los asistentes de nuestras experiencias y sabiduría", explica Anna Flotats, matrona del Hospital Clínico de Barcelona y colaboradora habitual de estas sesiones.

Las clases de formación, que se celebran una vez al mes, ofrecen al personal del bloque obstétrico del hospital las herramientas que necesitan para poder estar al día tanto de la patología más frecuente como de los procesos naturales y de bajo riesgo. La medicación más utilizada, la anestesia, el proceso de lactancia y los protocolos o circuitos internos de trabajo son algunos de los temas de estudio que más se repiten. "Asistir y participar en estas charlas nos pone las pilas y nos motiva a seguir aprendiendo y mejorando nuestra conducta profesional. Compartimos problemas y buscamos soluciones, lo que hace que el equipo sea más fuerte", asegura Anna, quien está preparando para este mes de marzo una sesión formativa acerca de las hemorragias del tercer trimestre.



Anna Flotats participa habitualmente en las sesiones formativas del Hospital Clínico de Barcelona.

www.SOLANDECABRAS.ES

twitter@SOLAN_DE_CABRAS

FACEBOOK.COM/SOLANDECABRAS



SIGUENOS EN:



SIEMPRE CONTIGO

Solán de Cabras. Un agua que procede de un manantial único que garantiza máxima pureza, calidad y una equilibrada composición en calcio, sodio, flúor y nitratos.

El nuevo formato 0,75ml y el tapón sport hacen que sea ideal para llevarlo contigo en cualquier momento.

Por eso es perfecto para ti y tu bebé.



DESCARGA LA APP DE SOLÁN DE CABRAS

LA GUÍA DE LOCALES Y EVENTOS CON UN PUNTO AZUL

EL AGUA CON UN PUNTO AZUL



Mucho Más que Agua

Más de 500 matronas reflexionan sobre las necesidades de la mujer

El II Congreso de la Asociación de Matronas de la región de Murcia y XI Congreso de la FAME analizó, entre el 7 y el 9 de noviembre del pasado año, los nuevos requerimientos asistenciales de la mujer y el estado actual de las competencias de las matronas.

Un total de 581 matronas asistieron al XI Congreso de la FAME y II Congreso de la Asociación de Matronas de la Región de Murcia, que se celebró el pasado mes de noviembre en el Auditorio y Centro de Congresos "Víctor Villegas" de Murcia, con el objetivo de reflexionar sobre aspectos clave para el desarrollo de la profesión de matrona a partir del análisis de las necesidades y las expectativas de las mujeres. "Quisimos convertir el encuentro en un lugar de búsqueda, investigación e innovación, en el que

poder formarnos e implicarnos en demostrar al mundo que somos matronas con competencias y que trabajamos, día a día, para ver qué necesitan las mujeres de nosotras y así poder ofrecerles eso y mucho más", afirma Concepción Martínez Romero, presidenta del Congreso.

La alimentación durante el embarazo, el parto en casa, la sexualidad y la diversidad cultural, el climaterio y la situación actual de las competencias de las matronas son otros de los temas que se debatieron durante el encuentro, que

este año se desarrolló bajo el lema *Por la excelencia de tu profesión: busca, descubre, aprende y cambia*. "El congreso es siempre una buena oportunidad para ver cómo funcionan otros hospitales y centros, comprobar qué líneas de asistencia se siguen y aprender todos juntos de las experiencias de los demás", asegura Montse, matrona del Hospital de Mataró (Barcelona). "Te dan información muy valiosa

que puedes aplicar después a tu trabajo diario", añade Lola Macarro, matrona en el Hospital de Coria (Cáceres).

Además de la asistencia masiva a las cuatro sesiones plenarias celebradas durante el congreso, tanto la conferencia inaugural, presentada por la socióloga Isabel

Aler, como el acto de clausura, que estuvo a manos del formador y *coach* Faus Olmos, lograron un éxito rotundo de

"Trabajamos, día a día, para ver qué necesitan las mujeres y así poder ofrecerles eso y mucho más"



Intervención de la asesora en rendimiento y desarrollo Salomé de Diego Escribano en la sesión plenaria "Matronas con competencias y mujeres competentes".



El Dr. José Arnau Sánchez analizó las emociones de la mujer y de su pareja en la atención perinatal durante la sesión "El nacimiento: cubrir necesidades conociendo expectativas".

participación. "Las intervenciones de Aler y Faus fueron muy gratificantes para nosotras, ya que consiguieron motivar a los asistentes en el desarrollo de su profesión, a la vez que insistieron en la idea de que somos los líderes de la salud sexual y reproductiva de las mujeres y de sus familias", explica Martínez.

Responsables con el medio ambiente

Entre las principales novedades incluidas por la FAME en esta XI edición de su congreso nacional, se encuentra el establecimiento de un firme compromiso con el medio ambiente, una responsabilidad que han hecho llegar a todas y a cada una de las ponencias y que desean mantener en próximos encuentros. "No hemos imprimido nada; incluso los pósters se han hecho de manera digital, para evitar el consumo de papel y contribuir, así, a la protección

del ecosistema". Además del fomento del soporte digital, se colocaron papeleras de reciclaje en diversos lugares del congreso destinadas a reforzar este compromiso.

La voz de la docencia

Con la voluntad de mejorar la calidad de la formación y analizar los problemas que pueden surgir en el ámbito de la docencia, desde hace unos años, la FAME dedica uno de los espacios de su congreso a las matronas residentes. Se

La principal novedad del congreso es el establecimiento de un compromiso firme con el medio ambiente

trata de una mesa cuyo objetivo es difundir los trabajos de la Comisión Nacional de Matronas del Ministerio y explicar y debatir la coyuntura de las Unidades Docentes de Matronas en España. "En estos momentos, la tendencia es avanzar hacia una transformación en unidades docentes multiprofesionales de obstetricia y ginecología, lo que ha motivado a la Comisión a iniciar un seguimiento de la situación".

Una aproximación a la maternidad

Isabel Aler • Socióloga y profesora titular de la Universidad de Sevilla

Isabel Aler presentó en la sesión inaugural del XI Congreso de la FAME el libro *Sobre maternidad y salud. Ciencia, conciencia y experiencia*, un manual de divulgación científica sobre la maternidad, en cuya elaboración ha participado recientemente.

¿Cuál es la finalidad de este manual?

Se trata de una iniciativa conjunta del Ministerio de Sanidad y el Observatorio de Salud de la Mujer dirigida a analizar el fenómeno de la maternidad desde diferentes perspectivas, aportando datos que pueden ser de utilidad no sólo al personal de atención perinatal, sino también a los padres y educadores. La idea es que todos puedan tener unos referentes que les permitan observar vivencias con distancia y contraste.

¿De qué manera puede ayudar este trabajo a los padres y a las matronas?

Tanto en el libro, a nivel general, como en la parte en la que he colaborado, en particular, se da una visión global del proceso, aportando datos y argumentos que hacen posible un estudio de la maternidad y de los comportamientos de las madres que, quizá, desde la visión clínica del día a día, no pueden tenerse. Este enfoque global permitirá contextualizar y comprender mucho mejor esa diversidad de formas de actuar de las madres que, durante los últimos cuarenta años, se han tenido que adaptar a los cambios sociales, políticos y económicos que se han ido sucediendo.

¿Qué temas específicos han sido objeto de análisis?

El libro se divide en cuatro capítulos. En el primero, se habla sobre la importancia del vínculo materno; el segundo es un análisis de la neurobiología del parto; el tercero, en el que yo he intervenido, lleva por título *Sociología de la maternidad en España*; y el cuarto y último es una narración de experiencias acerca de la maternidad y la paternidad.

¿Dónde se podrá adquirir el libro?

Se hará una edición limitada que se podrá pedir al Ministerio de Salud y, quizá también, al Observatorio de la Salud de la Mujer.



“Mònica y María me hicieron crecer como persona y vivir con esperanza”



NOMBRE: Silvia Corchs
CARGO Y CENTRO EN EL QUE TRABAJA: Matrona en el Assir de Granollers (Barcelona)

“Conocí a Mònica y a su hija María durante las clases de posparto. Mònica era una de las madres más participativas y María, un bebé precioso y sano. Vinieron durante cuatro meses y, en este tiempo, establecimos una relación muy estrecha que se mantuvo una vez terminadas las clases. Por desgracia, a los dos años, María fue diagnosticada de un cáncer de desarrollo infantil. Empezó con la quimio-

terapia, pero la enfermedad empeoró y murió a los cinco meses. Durante el tratamiento, tuve la suerte de estar al lado de sus padres, que lucharon hasta el último segundo para que saliera adelante. Su dedicación y su capacidad extraordinaria para transformar el dolor en algo que les diera fuerza para trabajar a favor de la investigación de esta dolencia me dio una lección de entereza y esperanza que no voy a olvidar nunca. 17 meses después nació Gala, que nos llenó de vida a todos. La niña ya tiene tres meses y, afortunadamente, está sana y fuerte. Es la alegría de la casa”.

“Estoy muy contenta de haber ayudado a traer al mundo a mi nieto Aleix”



NOMBRE: María Dolores Muñoz
CARGO Y CENTRO EN EL QUE TRABAJA: Matrona en el Assir Mollet-Palau (Barcelona) y en el Hospital General de Catalunya (Sant Cugat del Vallès, Barcelona)

“El mejor recuerdo que tengo de mi trayectoria como matrona es, sin duda, haber atendido el parto de mi hija Marta. Estaba un poco nerviosa porque, inevitablemente, lo vives de manera más cercana y especial, pero mis compañeros me ayudaron mucho y me sentí muy apoyada en todo momento. El parto fue largo, ya que Marta empezó con contracciones a las cinco de la mañana y no dio a luz hasta

las siete de la tarde. Tuvimos que practicarle una cesárea, porque llegó un momento en el que no podía dilatar más. Lo primero que hice cuando conseguimos sacar a Aleix fue besarle y dárselo de inmediato a mi hija. No podía dejar de mirarla. ¡Estaba tan guapa y había sido tan valiente! Pensé que se quejaría más, pero se portó muy bien durante todo el parto. Unos minutos después, me llevé a Aleix a reanimación para limpiarlo y vestirlo. Marta quiso que le pusiera una camiseta que había sido suya y que ella había guardado con la esperanza de poder volver a utilizarla cuando se convirtiera en mamá. Fue una experiencia tan especial que aún me emociono al recordarla”.



“Ana me demostró que no debemos bajar nunca la guardia”



NOMBRE: Esperanza de Gracia
CARGO Y CENTRO EN EL QUE TRABAJA: Matrona en el centro de salud de Meliana (Valencia)

“A pesar de que la profesión de matrona da muchas alegrías a todos los que nos dedicamos a ella, lo cierto es que, a lo largo de nuestra trayectoria, nos vemos obligadas a enfrentarnos a situaciones de gran dificultad. Una de ellas la viví hace apenas unos meses. Ana, una de mis pacientes, se acercó una mañana al centro de salud por un dolor de cabeza que había tenido durante todo el fin de semana. Decidí hacerle un chequeo rutinario, pero fue entonces cuando advertí que presentaba los síntomas

típicos de una preeclampsia. La envié rápidamente al hospital, donde ese mismo día se le practicó una cesárea de urgencia. Fueron momentos de gran tensión, ya que los padres no entendían lo que estaba pasando ni el peligro que conllevaba esa situación. Aila nació sana, pero su madre perdió la visión de un ojo y, desde entonces, acarrea problemas renales que le costarán un año de recuperación. A pesar de todo, está muy feliz y contenta. Al vernos por primera vez después de esta experiencia, nos fundimos en un abrazo muy emotivo. No hizo falta que me dijera nada; entendí al momento que con ese abrazo Ana estaba agradeciendo el haber ido ese día a verme al centro de salud”.

“Judith y Martín ya son parte de nuestra familia de lactancia”



NOMBRE: Lola Serrano
CARGO Y CENTRO EN EL QUE TRABAJA: Matrona en el centro de salud de Betera y en los consultorios de Serra y Náquera

“Hace nueve meses que Judith acudió a mi taller de apoyo a la lactancia y crianza materna en busca de ayuda. Acababa de adoptar a un bebé de tan sólo dos meses, Martín, y me transmitió su deseo de darle de mamar. A pesar de que es un proceso difícil y complicado, Judith estaba decidida a someterse a una inducción a la lactancia, una práctica aún no muy frecuente en España. Todo empezó muy bien, pero, a las dos semanas, Martín rechazó el

relactador que se le había puesto a la madre para ayudarla a estimular la leche. Fueron momentos muy duros en los que Judith sufrió mucho, lo que la llevó a querer abandonar en diversas ocasiones. Pero el apoyo de su familia y del taller y su gran fuerza interior hicieron que tirara para adelante y, ahora, casi un año después, el bebé no sólo utiliza el pecho para alimentarse, sino también como consuelo y para cuando quiere ir a dormir. Es muy bonito ver cómo Judith y Martín crecen día a día como familia y estrechan ese vínculo que sólo existe entre madre e hijo. Haber podido acompañarles en estos momentos tan especiales es el mejor regalo que me han hecho jamás”.



¿quieres evitar las estrías?

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

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

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

Testada bajo control dermatológico.

Recomendada por matronas⁽¹⁾.

El 71% de las mujeres afirma que atenúa las estrías⁽²⁾



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



***** Consigue la edición limitada de los kits de embarazo Suavinex, y llévate **3 productos al precio de 1 Antiestrías***.

*El Kit Expecting Mummy contiene: Antiestrías 250ml + Body Mist 100ml + Aceite Perineal 10ml. El Kit Mummy to be contiene: Antiestrías 250ml + Body Mist 100ml + Mummy Balm Stick 4gr. Promoción válida hasta fin de existencias (20.000 unidades disponibles).

elclubdelasmadresfelices.com



Descubre el resto de la línea en www.suavinex.com

suavinex[®]

BODY LUXURIES

1. Encuesta realizada por instituto independiente a 217 matronas españolas (2010)
2. Estudio de eficacia realizado en 20 mujeres con 2 aplicaciones diarias (2011)

TOSTADOS AL HORNO

CRUJIENTES *y* DELICIOSOS



Prueba los nuevos All-Bran® Crujientes
con salvado de trigo, la fibra natural que
te ayuda a regular tu ritmo digestivo.

¡Te sorprenderá su sabor!



Mi bebé y yo apoya la lucha contra la mortalidad materna

La revista apoya una vez más el trabajo que realiza Médicos Sin Fronteras para mejorar la atención obstétrica de urgencia en países como Sierra Leona y Burundi, donde las tasas de mortalidad materna son muy elevadas debido a la debilidad de los sistemas sanitarios.

Los equipos de Médicos Sin Fronteras son testigos a diario de cómo la mujer queda excluida de la atención médica debido a la pobreza, las largas distancias o la precariedad de la sanidad. Esta falta de acceso es la responsable de la mayoría de las complicaciones del embarazo y el parto, dificultades que podrían evitarse si se dispusiera de los medios adecuados.

800 mujeres mueren cada día por causas evitables relacionadas con el embarazo

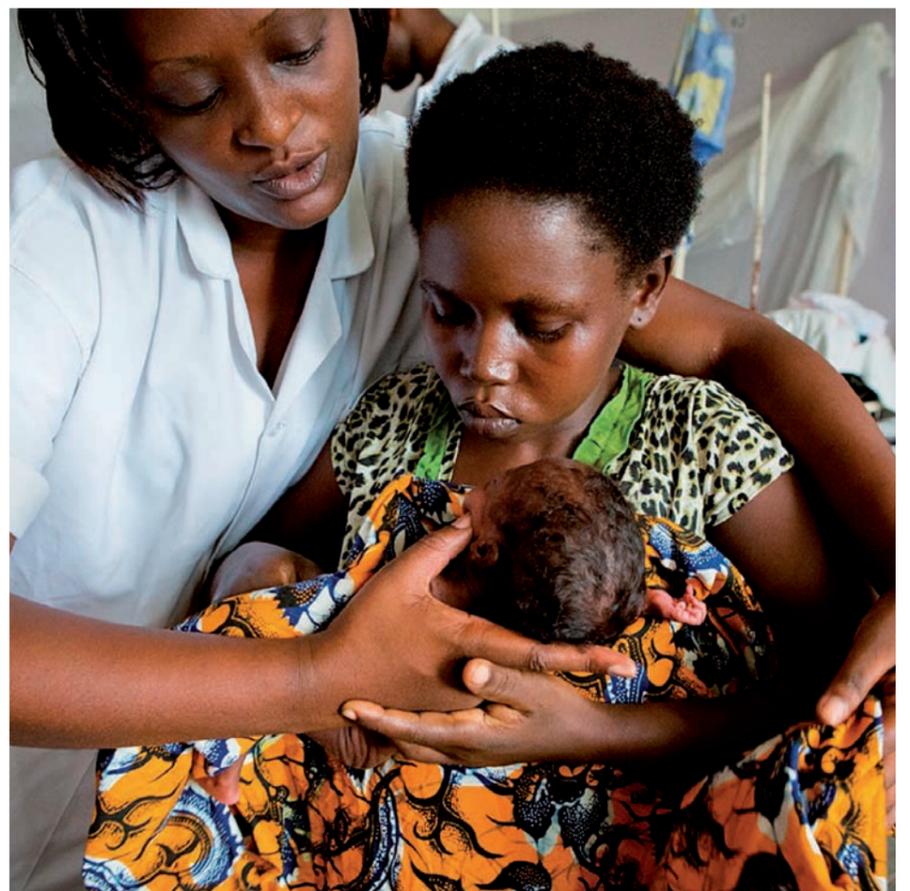
Investigaciones llevadas a cabo en Sierra Leona y Burundi por la organización revelan que es posible reducir las muertes maternas en un 74% con la introducción de un sistema de referencias de ambulancia y de servicios obstétricos de urgencia. "No necesitamos infraestructuras o equipamiento punta para salvar la vida de las mujeres", afirma Vincent Lambert, coordinador médico de Médicos Sin Fronteras en Burundi. "Nuestra experiencia debe animar a los gobiernos y a otras ONG a invertir en la mejora del acceso a la atención obstétrica de urgencia en

los países donde la mortalidad materna es elevada", añade.

El peligro de la desnutrición infantil

La desnutrición infantil es otra de las amenazas contra la que Médicos Sin Fronteras, con el apoyo de *Mi bebé y yo*, lucha cada día. Cerca de 55 millones de niños están expuestos a ella y, de éstos, más de 19 millones son víctimas cada año de la desnutrición severa. La enfermedad, localizada sobre todo en zonas donde la pobreza y la falta de recursos hacen imposible asegurar un acceso generalizado a una alimentación de calidad, puede ser mortal si no se trata de forma adecuada.

La experiencia acumulada por diversas organizaciones ha demostrado que una forma muy eficaz de tratar a niños con desnutrición es el suministro de alimentos terapéuticos preparados ricos en nutrientes. Se trata de los llamados RUTF, una pasta hecha con leche en polvo que contiene los 40 nutrientes esenciales que un niño con desnutrición necesita para compensar sus deficiencias nutricionales. Médicos Sin Fronteras consiguió curar el pasado año a más de 400.000 niños con este tratamiento.



Jeannine estaba embarazada de siete meses cuando dio a luz a su hija en el hospital que Médicos Sin Fronteras tiene en Burundi. Imagen: Médicos Sin Fronteras.

Mi bebé y yo, contra las enfermedades olvidadas

La revista ha colaborado con Médicos Sin Fronteras mediante una aportación económica y acciones de comunicación gratuitas durante 2012.

Mi bebé y yo sigue fiel a su compromiso con los más necesitados. Por este motivo, durante 2012, ha contribuido a la labor de Médicos Sin Fronteras dando apoyo a "Enfermos olvidados", una de las iniciativas solidarias puestas en marcha por la organización, cuya finalidad es denunciar la lucha silenciosa de los millones de personas que mueren cada año por la acción de enfermedades que son casi inexistentes en los países desarrollados, como la malaria, el Sida infantil, la enfermedad del sueño, la tuberculosis, el Chagas

o el Kala Azar, y que, en realidad tienen solución: a pesar de que existen herramientas para combatir estas dolencias, los países en situación de conflicto se encuentran con serias dificultades a la hora de implementarlas debido a la pobreza y a la falta de recursos. Mediante la realización de acciones de comunicación gratuitas, *Mi bebé y yo* ha ayudado a fomentar el conocimiento de esta problemática, a la vez que ha colaborado en la recaudación de fondos para la obtención de mejores métodos de diagnóstico y tratamiento.

TÚ PUEDES AYUDARLES

MI BEBÉ Y YO Y MÉDICOS SIN FRONTERAS DENUNCIAN LA LUCHA SILENCIOSA DE MILLONES DE VÍCTIMAS DE ENFERMEDADES OLVIDADAS. MÁS DE 8.000 PERSONAS MUEREN CADA DÍA POR FALTA DE TRATAMIENTOS QUE EXISTEN, A CAUSA DE ENFERMEDADES COMO EL KALA AZAR, EL SIDA INFANTIL O LA MALARIA.

Por un futuro mejor

Como más de 8.000 personas de Kala Azar en el estado de Bihar, el nombre de la vida. El gran reto de MSF ahora consiste en garantizar la atención, con emergencias y de fácil utilización, en zonas con pocos recursos. Además, se debe promover el diagnóstico para evitar complicaciones más graves. Son los desafíos que se enfrenta MSF en la actualidad para mejorar los diagnósticos y garantizar el acceso a los tratamientos.

Con recursos, se puede tratar

El 90% de los niños mueren de malaria en los primeros días de la enfermedad. MSF ahora se centra en mejorar el diagnóstico y el tratamiento temprano. MSF ahora se centra en mejorar el diagnóstico y el tratamiento temprano. MSF ahora se centra en mejorar el diagnóstico y el tratamiento temprano.

ENTRA EN WWW.MSF.ES PARA INFORMARTE DEL TRABAJO DE MÉDICOS SIN FRONTERAS

Y ENVÍA MSF AL 20233 PARA QUE TU DONATIVO LLEGUE A LOS ENFERMOS OLVIDADOS

MI BEBÉ Y YO MILLORES NAS MUEI ENFERME

La fie

MI BEBÉ Y YO MILLORES NAS MUEI ENFERME

Con

Los enfermos de kala azar en los países en desarrollo han sido olvidados durante mucho tiempo. Existen métodos para luchar contra la enfermedad, pero no llegan a quienes lo necesitan. Con el tratamiento adecuado, se salvaría la vida de muchos pequeños.

En el pasado, los enfermos de kala azar eran tratados con medicamentos que no eran efectivos. Hoy en día, existen métodos para diagnosticar y tratar la enfermedad. Sin embargo, en muchos países no se dispone de los recursos necesarios para diagnosticar y tratar la enfermedad. MSF ahora se centra en mejorar el diagnóstico y el tratamiento temprano. MSF ahora se centra en mejorar el diagnóstico y el tratamiento temprano.

ENTRA EN WWW.MSF.ES PARA COLABORAR CON MÉDICOS SIN FRONTERAS Y ENVÍA MSF AL 20233 PARA QUE TU DONATIVO LLEGUE A LOS ENFERMOS OLVIDADOS

Los enfermos de malaria, en su mayoría niños africanos, han sido olvidados durante mucho tiempo. Existen métodos para luchar contra la enfermedad, pero no llegan a quienes lo necesitan. Con el tratamiento adecuado, se salvaría la vida de muchos pequeños.

La malaria es una enfermedad que se transmite a través de la picadura de un mosquito infectado. En muchos países, especialmente en los países en desarrollo, la malaria sigue siendo una de las principales causas de muerte. MSF ahora se centra en mejorar el diagnóstico y el tratamiento temprano. MSF ahora se centra en mejorar el diagnóstico y el tratamiento temprano.

ENTRA EN WWW.MSF.ES PARA INFORMARTE DEL TRABAJO DE MÉDICOS SIN FRONTERAS Y ENVÍA MSF AL 20233 PARA QUE TU DONATIVO LLEGUE A LOS ENFERMOS OLVIDADOS

El Congreso de la AEM analiza las nuevas demandas asistenciales de la mujer

La Sala Bantierra de Zaragoza acogerá la XVI edición del Congreso de la Asociación Española de Matronas (AEM), que reflexionará sobre los cambios sociales que están provocando la aparición de nuevas necesidades en la asistencia de las matronas.

La Asociación Española de Matronas celebrará entre los próximos 6 y 8 de junio la XVI edición de su congreso nacional, que vuelve a Zaragoza después de diez años y que tendrá, una vez más, a la Asociación Aragonesa de Matronas como anfitriona. La Sala Bantierra es el lugar escogido para celebrar el encuentro que, bajo el lema *Porque la salud de la mujer está en tus manos*, pretende convertirse en un foro de debate entre los profesionales de la asistencia obstétrica ginecológica, que impulse la actualización del marco teórico que rige la labor asistencial de las matronas. "Queremos analizar los cambios sociales que implican la aparición de nuevas demandas en el ámbito de la asistencia, y mantener a la profesión viva y actualizada analizando desde dentro las líneas de su evolución", explica Rosa María Plata, vicepresidenta de la AEM.

El congreso, en el que se resaltarán la importancia del papel de la matrona como figura clave en la atención a la mujer, estará dividido en cinco mesas

de trabajo. La primera reflexionará sobre la sexualidad y los diferentes métodos de anticoncepción disponibles hoy en día. La segunda estará dedicada a temas de más actualidad, entre los que destaca una exposición sobre la Epigenética, donde se hablará acerca de los factores no genéticos que intervienen en el desarrollo de un organismo. La tercera mesa estará dedicada a la patología obstétrica.

La cuarta se centrará en el análisis de situaciones imprevistas y desafortunadas a las que deben hacer frente las matronas a lo largo de su carrera y, finalmente, la quinta y última mesa aglutinará temas como los factores de transferencia y los productos estimulantes del sistema inmunológico, además de aspectos relacionados con la evolución de la profesión, como el intrusismo profesional y la valoración del futuro de la marca "MATRONA" en el mercado laboral.

"Debemos trabajar para las mujeres y para nosotras mismas como profesionales y ésta es una buena oportunidad para adquirir los conocimientos que

Epigenética, donde se hablará acerca de los factores no genéticos que intervienen en el desarrollo de un organismo. La tercera mesa estará dedicada a la patología obstétrica.



necesitamos y para hacernos visibles una vez más ante la sociedad", afirma Rosa María.

El plato fuerte de esta edición será la conferencia inaugural del congreso, que contará con la intervención del doctor Juan Luis Arsuaga Ferreras, catedrático de paleontología de la Universidad Complutense de Madrid, codirector del equipo de investigaciones de la Sierra de Atapuerca y Premio Príncipe de Asturias de Investigación Científica y Técnica. Arsuaga hablará acerca de la evolución

del parto en base a la evolución humana, un tema que ha plasmado recientemente en su obra *El primer viaje de nuestra vida*.

Entre las novedades de esta edición del congreso, se encuentra la entrega del premio a la Matrona Honorífica, un reconocimiento que este año ha sido otorgado por unanimidad al profesor Arsuaga. "Hemos querido distinguir a un profesional que ha realizado importantes aportaciones para la comprensión de esta ciencia médica", concluye Plata.



Mi bebé y yo edita un póster como homenaje a la profesión

Las ilustraciones reflejan la labor realizada por las matronas a lo largo de la historia y subrayan la importancia que tiene su trabajo en la sociedad actual.

Sfera Editores - *Mi bebé y yo* ha querido homenajear a las matronas con la edición de un póster ilustrado que se entregará durante los congresos de matronas que se celebren este año. Se trata de una colección de dibujos impresos a modo de viñetas confeccionada como regalo a todas aquellas matronas que acompañan a la mujer a lo largo de los diferentes ciclos de su vida. El obsequio lleva la firma del ilustrador José María Aurin Guerra y ha contado con el asesoramiento y coordinación de Rosa M^a Plata Quintanilla, vicepresidenta de la AEM. "Esta edición pone en valor la figura de la matrona, reconociendo la importancia de su labor dentro de nuestra sociedad y dando a conocer la larga historia de esta profesión", afirma Rosa María. Estos pósters ilustrados, conocidos popularmente con el nombre de "Aucas", surgieron en el siglo XVII en Cataluña y Valencia como una técnica de relato cuyo objetivo era describir una historia.



CONTIGO DESDE EL PRIMER MOMENTO

Bepanthol Crema Antiestrías

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

Bepanthol Crema Antiestrías es la única fórmula con eficacia testada* compuesta a base de:

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

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

¡No esperes a que te crezca la barriguita!

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

EFICACIA
CLÍNICAMENTE
TESTADA*

NUEVO

RÁPIDA ABSORCIÓN
DERMATOLÓGICAMENTE TESTADA
HIPOALERGÉNICA
SIN PARABENOS
FÁCIL Y CÓMODA APLICACIÓN
ÓPTIMO APROVECHAMIENTO DEL PRODUCTO



Contigo y con tu bebé también desde el primer momento.

Bepanthol Pomada Protectora Bebé

- Previene y cuida las irritaciones del culito del bebé.
- Evita la aparición de grietas en el pezón.



Bepanthol da vida a tu piel.



BEPANTHOL-0321-01

Una matrona con muchas ganas de aprender

Anna Flotats es matrona en el Hospital Clínico de Barcelona. Enamorada de su trabajo, tiene el deseo de ampliar su formación para continuar apoyando a las mujeres que acuden al centro para dar a luz a sus bebés.

“Aunque llevo mucho tiempo siendo matrona, aún me quedan cosas por hacer y aprender”. Anna trabaja en el servicio de Obstetricia del Hospital Clínico de Barcelona desde hace 11 años. Para ella, este centro sanitario se ha convertido en su segunda casa, ya que fue aquí donde se formó. “He estado en distintos hospitales y he tocado todas las vertientes de la especialidad, primero, haciendo suplencias y, después, trabajando en primaria y atendiendo en clínicas privadas. Pero creo que el lugar en el que te formas es siempre tu cordón umbilical y me hace mucha ilusión haber vuelto aquí”, explica sonriendo. A pesar de que siempre tuvo claro que quería trabajar con niños, Anna reconoce que, en un principio, no sabía si decantarse

“Cuando alguien me da las gracias, siempre le digo: soy yo quien debe agradecer el poder hacer este trabajo”

por la rama de matrona o por la de pediatría. “Fue una de mis profesoras la que me hizo vibrar por la profesión. Su energía y entusiasmo hicieron que me apasionara y que viera claro que éste, sin duda, era mi sitio”. Su curiosidad y sus ganas de aprender la han llevado a realizar diversos cursos dirigidos a perfeccionar la atención que se presta a las gestantes durante su estancia en el hospital. “El parto es un momento único en la vida de la mujer y nuestra obligación es hacer todo lo posible para que se sienta apoyada y acompañada durante este proceso”. Farmacología en salud sexual, Respiración y nacimiento y Asistencia en el parto natural son sólo algunos de los estudios que Anna ha llevado a cabo durante los últimos años. “La

gente puede pensar que son cosas que tendrías que saber, porque forman parte de tu especialidad, pero, a pesar de que a lo largo de la historia las mujeres siempre han parido igual, la manera de atenderlas varía con frecuencia. Nuestro objetivo debe ser formarnos para ser capaces de dar la mejor atención ante cualquier caso que se nos presente”, afirma rotunda. Amante del dibujo y de la música, Anna confiesa que su jornada no acaba cuando sale del hospital, sino que continúa en casa con sus dos hijos. “Para mí, la familia es lo más importante e intento dedicar a los míos todo el tiempo que me permite mi vida laboral”. Su marido, Jesús, que trabaja durante la semana en Madrid, se une a ellos cada viernes por la noche. “Es uno de los mejores momentos, porque sabemos que tenemos todo el fin de semana para estar los cuatro juntos”, afirma riendo.

El perfil de...



NOMBRE: Anna Flotats Giralt

LUGAR Y FECHA DE NACIMIENTO:
Barcelona
23 de abril de 1964
(48 años)

ESTADO CIVIL: Casada

HIJOS: Marc, de 21 años, y Pere, de 15 años

AÑOS DE EXPERIENCIA LABORAL:
26 años

DESTACA: “Formar parte de la vida de las mujeres a las que atiendo es lo más bonito de este trabajo, ya que te da la oportunidad de estar a su lado en el momento más vital. Acompañarlas y ayudarlas en esta experiencia tan íntima y especial no tiene precio”

UN DÍA en imágenes



08:00 h

Anna empieza su jornada laboral en el hospital poniéndose al día del trabajo realizado durante la noche por las matronas del turno anterior. Delante de una pizarra, repasa los partos programados para poder organizarse.



10:00 h

Antes de entrar a quirófano, Anna se toma un café con sus compañeras en la sala de descanso. “A veces, no podemos hacerlo porque hay mucho trabajo, pero siempre intentamos buscar un hueco para hablar de nuestras cosas y comentar la jornada”, afirma.



10:30 h Claudia y María son las mellizas a las que Anna ha ayudado a nacer. El parto se ha hecho por cesárea y Lluís, el padre de las niñas, ha sido el encargado de llevar a cabo el piel a piel. "Ha sido un momento muy emocionante", explica Lluís.



14:00 h Cada martes, las matronas pueden asistir a una sesión educativa impartida por médicos en la que hablan sobre temas de su ámbito de asistencia. "Las clases están abiertas a todo el personal del servicio de obstetricia y neonatología", aclara Anna.



16:00 h Desde hace unos meses, el hospital da a las matronas la posibilidad de impartir sesiones formativas al bloque obstétrico. Anna, como participante en la iniciativa, se reúne con Ángela, la coordinadora de partos, para preparar el tema de su presentación.



20:00 h Marc y Pere son los dos hijos de Anna. Al llegar a casa, intenta ayudarles en todo lo que puede, especialmente al pequeño, que está estudiando tercero de la ESO. "Me encanta estar con ellos", dice emocionada.



21:00 h Hace casi cinco años que Jesús trabaja durante la semana en Madrid. Los viernes vuelve a casa para estar con la familia, que lo espera con muchas ganas. "Es duro porque las decisiones del día a día las tomo yo, pero me ayuda en todo lo que puede".



22:30 h Anna aprovecha cualquier momento de tranquilidad para sentarse a dibujar. Uno de sus deseos es poder asistir a clases en una academia y mejorar su técnica. "Pero entre el trabajo y los niños, ahora es imposible".

Las matronas, profesionales VIP para las madres

Según una reciente encuesta de Mi bebé y yo, la puntuación que las madres otorgan a las matronas es mayor cada año. Además, el número de embarazos atendidos por comadronas se acerca ya al de los ginecólogos.

La encuesta "Valoración de las matronas y atención al parto", realizada el pasado mes de febrero por la revista Mi bebé y yo, indica que las matronas continúan siendo un colectivo muy bien valorado. Según se desprende de los datos aportados en el estudio, en el que han colaborado más de 5.900 madres y padres, la mayoría de participantes puntúan a su matrona con un excelente, una calificación también obtenida por los ginecólogos. A esto hay que añadir que casi todas las mujeres consideran que, gracias al trabajo y a la atención prestada por las comadronas, han podido resolver sus dudas acerca del embarazo, y valoran con un 8,8 la importancia que dan a su acompañamiento durante el parto. En lo que se refiere a la pregunta "¿Qué profesional ha llevado el control del embarazo?", un 55% de las encuestadas responsabiliza al ginecólogo, frente a un 45% cuya titularidad recae en manos de la matrona.

Clases de preparación al parto

Los datos recogidos en la encuesta registran una reducción en el porcentaje de asistentes a las clases de preparación al parto, que este año se sitúa en el 62%. De esta cifra, un 92% de las mujeres afirma estar muy satisfecha con el curso. Además, las participantes también

han valorado al hospital en el que han dado a luz. Una vez más, las mujeres han destacado el papel ejercido por los profesionales de este ámbito y el trato recibido a lo largo de todo el proceso, otorgando una calificación media alta, de entre un 8 y un 10.

Lactancia materna

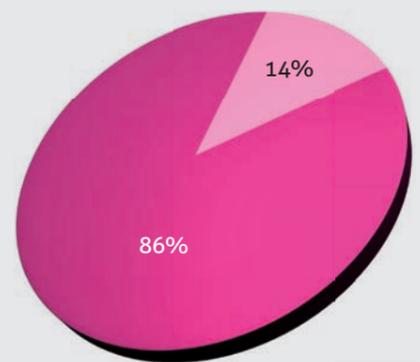
Con la voluntad de profundizar acerca de los usos y costumbres de las mujeres durante el periodo de lactancia, Mi bebé y yo llevó a cabo, también durante el mes de febrero, una encuesta online entre 1.332 madres con niños de entre 0 y 12 meses. Los datos obtenidos reflejan que un 86% de las encuestadas declara haber dado el pecho a sus bebés. De estas, un 34% lo hizo durante los primeros tres meses; un 41% durante los primeros seis y el 25% restante pudo alargar el periodo de lactancia más allá de los seis meses del niño.

El estudio indica también que un 18% de las madres que dan el pecho ha sufrido mastitis. En un 69% de los casos, los síntomas de esta infección se han padecido una única vez. La mayoría de las afectadas resolvieron el problema con la aplicación de calor local en la zona mediante paños calientes. No obstante, un 51% se vieron obligadas a tomar medicación prescrita por su médico y un 48% realizaron masajes para liberar taponamientos de las vías lácteas.

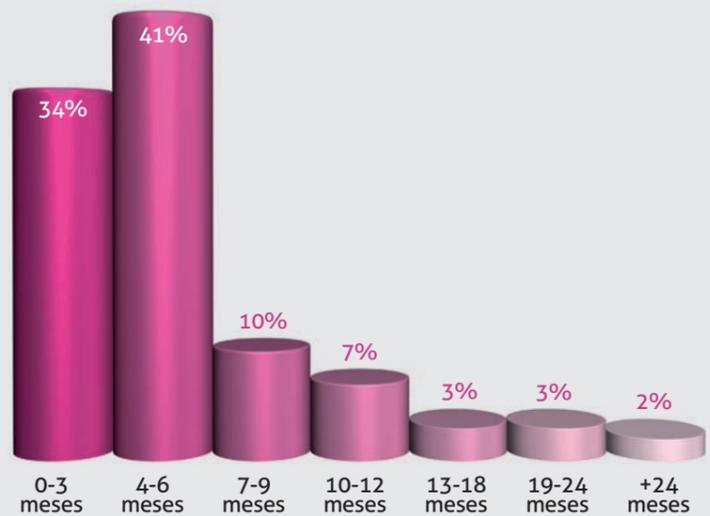


¿DAS O HAS DADO EL PECHO A TU BEBÉ?

■ Sí ■ No



¿DURANTE CUÁNTOS MESES LE HAS DADO EL PECHO A TU BEBÉ?



¿ESTÁS SATISFECHA CON LA ATENCIÓN PRESTADA POR TU MATRONA?

Puntúa del 1 al 10

El 70% de las mamás puntúan con un 10 a su matrona



¿Sabías que...

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

eryplast PASTA AL AGUA

Calma, protege y previene

- Crea una barrera absorbente de humedad.
 - Permite la transpiración y equilibra el pH.
 - Regenera e hidrata en profundidad.
- ✓ Sin Perfume.
 - ✓ Hipoalergénica.
 - ✓ No grasa.

CON ACTIVIDAD
ANTI-ENZIMAS
COMPLETA

LUTSINE



eryplast



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

“Queremos que las madres sean autosuficientes”

A Consuelo Fernández y Helen Strivens les une algo más que la especialidad de matrona. Una, desde Mallorca, y la otra, desde Granada, lideran talleres de apoyo a la lactancia, con los que ayudan y acompañan a muchas mujeres a lo largo del maravilloso proceso de aprender a dar de mamar.

La autoconfianza: clave para una buena lactancia

Consuelo Fernández · Matrona en los centros de salud de Campos y de Santanyi (Mallorca)

Hace doce años, la matrona Consuelo Fernández decidió poner en marcha en el centro de salud de Campos (Mallorca) un taller de apoyo a la lactancia que le permitiera estar al lado de la mujer durante los primeros meses de vida de su bebé. “Observé que muchas madres abandonaban el proceso a las pocas semanas de haberlo empezado y me propuse demostrarles su importancia explicándoles los múltiples beneficios que se estaban perdiendo al tomar esa decisión”. Con su trabajo constante e intenso, Consuelo contribuyó a cambiar esta tendencia y, hoy en día, son las mismas mujeres las que, conscientes de la necesidad de la lactancia materna, se esfuerzan más para alargarla al máximo.

Este cambio ha sido precisamente el motivo que ha animado a la matrona a darle un giro al taller a partir de la introducción de ejercicios y elementos

psicosociales destinados a promover los sentimientos de autoconfianza y autoestima de las madres, totalmente necesarios para llevar a cabo el proceso lactante. “Es muy importante que la madre esté convencida de que puede hacerlo y de que está completamente capacitada para cuidar a su bebé”, afirma Consuelo.

Las sesiones, de una hora y media semanal, se inician con un recordatorio de los contenidos de la clase anterior, para pasar después al análisis del tema protagonista en ese encuentro, que deja de centrarse puramente en la lactancia para englobar todos aquellos aspectos que puedan afectar al bebé durante sus primeros seis meses. “Hablamos de cólicos, terapias naturales, golpes de calor durante el verano, alimentación complementaria e, incluso, a veces, sobre plantas venenosas que podamos tener en casa sin ser conscientes”, explica. Las sesiones



Consuelo imparte una vez al mes una sesión de introducción al masaje infantil, a la que las madres acuden con sus bebés.

incluyen también una parte práctica dedicada a educación postural, suelo pélvico y yoga.

Para Consuelo, la principal ventaja del taller de apoyo a la lactancia es que aporta tranquilidad a las mujeres asistentes y les da la confianza que necesitan para convencerse de su calidad

como madres. “Intentamos promover hábitos saludables eliminando ideas erróneas para que confíen en sí mismas y en sus criterios; para que se den cuenta de que pueden tener poder de decisión y que lo que han decidido es lo que se debe seguir haciendo”, concluye.

Cuestión de autoestima

Helen Strivens · Matrona en los centros de salud de Mirasierra y Puerto de Góngora (Granada)

Ayudar a las mujeres desde ellas mismas. Ésa es la finalidad del grupo de lactancia que la matrona inglesa Helen Strivens dirige desde hace dos años y medio en el centro

de salud de Mirasierra (Granada). “Las clases ofrecen a las mujeres la oportunidad de tener un espacio en el que poder compartir experiencias y preocupaciones, de manera que no se sienten



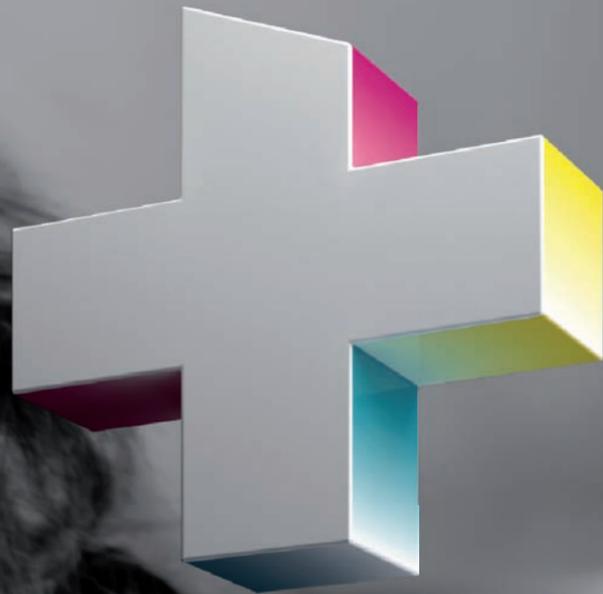
Con el grupo de lactancia, Helen ha conseguido solventar la falta de información y de apoyo que afectaba a la mujer en este proceso.

tan solas en un proceso que ya de por sí es complicado”, explica Helen.

Los encuentros, que se celebran una vez al mes y que están abiertos no sólo a las madres, sino también a sus parejas y familiares, consisten en el análisis de todos aquellos problemas que les hayan podido surgir desde la última reunión. “Suelen ser preguntas sobre la iniciación a la lactancia o el porqué de que el niño coma mucho o poco”. A partir de los seis meses, en cambio, las madres centran sus conversaciones en otros temas, como la introducción de nuevos alimentos en la dieta del bebé, los hábitos de conducta después de la reincorporación al trabajo y los métodos existentes para sacar y guardar la leche. “Cada edad conlleva su preocupación”, dice sonriendo. Dar apoyo emocional, aportar tranquilidad y confianza, y aumentar y reforzar la autoestima de la mujer son sólo algunos de los beneficios que aporta el grupo, en el que las propias madres son las encargadas de responder a sus dudas

a partir del contacto y el debate constante con el resto de asistentes. “Si ven que las demás mamás ponen en práctica las mismas cosas que ellas, llegan a la conclusión de que lo están haciendo bien y se quedan tranquilas”, afirma Helen. “Mi papel consiste, por tanto, en mantenerme en un segundo plano e intervenir solamente en aquellas ocasiones en las que veo que no se están aconsejando bien o cuando se requiere una visión más técnica”.

A lo largo de estos dos años y medio, Helen ha tenido la oportunidad de ayudar a muchas mujeres en sus procesos de lactancia. A pesar de que para ella todos los casos son especiales, recuerda con cariño uno de los que le produjeron más satisfacción. “Una vez, vino una mujer que, después de mucho esfuerzo, consiguió dar el pecho a dos gemelas”, explica emocionada. “Es algo muy difícil de lograr y, por eso, me siento muy orgullosa de haber podido estar a su lado en esos momentos tan importantes”.



DONNAPlus+

Un nuevo plus en bienestar

DONNAPlus+ de Laboratorios Ordesa es una nueva gama de complementos alimenticios diseñados para mejorar el bienestar y calidad de vida de las mujeres.

Somos especialistas en **nutricienc**ia, fruto de más de 70 años innovando en nutrición, y por ello nuestros complementos incorporan una **exclusiva formulación galénica** que garantiza la **excelente absorción de los nutrientes** para una mayor eficacia.

Además, nuestros complementos combinan **ingredientes funcionales** con **extractos vegetales** de reconocida acción **fitoterapéutica**, asegurando ese plus de bienestar que toda mujer necesita.

La nutricienc

ia del bienestar femenino

www.donnaplus.es





WELEDA



Naturalmente, lo mejor para tu bebé

Un cuidado auténticamente natural y bio, desarrollado en colaboración con pediatras



Naturalmente tú quieres lo mejor para tu bebé. Caléndula bio, Manzanilla bio y aceites bio de Sésamo y Almendra, ingredientes naturales que proporcionan a tu bebé cuidado y protección, favoreciendo su desarrollo saludable y equilibrado. Sin parabenes, sin perfumes ni colorantes de síntesis, para una piel sana y suave desde el primer día.

En armonía con el ser humano y la naturaleza

Desde 1921

María Jesús Aznar: “Si naciera de nuevo, sin duda, volvería a ser matrona”



“Lo que más echaré de menos son los minutos de charla con las futuras mamás, cuando ya les hemos puesto la epidural y están más relajadas esperando el ansiado momento”. María Jesús Aznar tiene 65 años y hace apenas unos meses que se jubiló. A pesar del poco tiempo transcurrido, no puede evitar recordar con nostalgia los años dedicados a una profesión que considera como “la más bonita de todas; un orgullo para todo aquel que tenga la suerte de poder ejercerla”.

El Hospital Sant Pau Santa Tecla de Tarragona ha sido la casa de María Jesús durante los últimos 17 años. Antes había trabajado en la Clínica Monegal y en el Hospital Juan XXIII de la misma ciudad, dos experiencias que le permitieron adquirir los conocimientos necesarios para prestar una buena atención a las embarazadas. Y es que ése ha sido su sueño desde que tiene memoria. “Cuando era pequeña, ya quería ser matrona. No sabía el significado de esa palabra, pero me encantaba estar con recién nacidos y me dijeron que, si estudiaba matronería, podría dedicarme a ellos”. A los 16 años, María Jesús empezó a cursar enfermería con un objetivo claro: acabar rápidamente los estudios para poder empezar a ejercer de comadrona lo antes posible.

“Mi lema es hacer siempre lo que me gustaría que me hicieran a mí”

Una vida dedicada a la mujer

Amiga, confidente, madre, hermana, psicóloga... María Jesús ha tenido que actuar de maneras muy diferentes

María Jesús Aznar se ha jubilado hace poco. 44 años de intenso trabajo como matrona y más de 11.000 partos atendidos son el resumen de su trayectoria profesional, una etapa que ahora deja atrás para pasar más tiempo con los suyos.

delante de sus pacientes. “La mujer embarazada necesita tener al lado a alguien que le inspire tranquilidad, confianza y seguridad; alguien con quien pueda hablar de sus preocupaciones y que le diga que todo saldrá bien”. Según la matrona, el vínculo que se establece con las madres es tan fuerte e intenso que, en ocasiones, traspasa las fronteras del hospital y se alarga en el tiempo. “Uno de los recuerdos más especiales que tengo es el de una mujer que, cada año, en septiembre, me trae dos rosas, una por cada hijo al que ayudé a nacer”, afirma emocionada.

El apoyo de sus compañeras

El pasado 3 de noviembre, día en el que María Jesús, además de cerrar su etapa como matrona, celebraba su cumpleaños, sus compañeras de hospital le prepararon una gran fiesta de despedida,

en la que le agradecieron todos los años de trabajo conjunto. “Fue muy bonito. Se volcaron conmigo y con la preparación de la cena para que fuera especial. No lo voy a olvidar nunca”. Música, baile y hasta una charanga, que cantó tres veces el *Cumpleaños feliz*. No faltó de nada para convertir ese día en uno de los más felices para María Jesús. “Lo tenían difícil, porque yo estaba muy triste, pero lograron que me emocionara y me divirtiera a la vez”, asegura. Sus compañeras han sido siempre un gran apoyo para ella, especialmente durante estos meses en los que la fecha del último parto parecía que estuviera a la vuelta de la esquina. “Me he sentido muy querida y muy bien tratada desde

el principio. Estar con gente con la que te llevas tan bien y con la que formas un buen equipo es lo mejor que me ha podido pasar”.

A pesar de la añoranza, María Jesús afronta esta nueva etapa con ilusión. “Tendré más tiempo para estar con mis nietas. Son preciosas y ¡se portan tan bien!”, exclama

orgullosa. María, de tres años, y Claudia, de seis meses, han hecho que María Jesús viviera de manera más positiva un cambio que, sin duda, le está resultando difícil. “Me dan muchas alegrías y eso hace que no me sienta tan triste por no poder estar en el hospital”. Y es que María Jesús lo tiene claro: “Trabajar de lo que más te gusta es el mejor regalo que te pueden hacer”.

“La mujer embarazada necesita tener al lado a alguien que le inspire tranquilidad, confianza y seguridad”



María y Claudia son la gran pasión de María Jesús, que cuida de ellas mientras sus padres trabajan.



A-Derma: nutrición y protección para la piel de tu bebé

La nueva gama Primalba Recién Nacido de Laboratorios A-Derma es una línea de cuidados cutáneos para bebés elaborada con activos naturales. Su alto contenido en aceites vegetales nutre, hidrata y protege la frágil piel de los más pequeños, al mismo tiempo que favorece el masaje. Pero A-Derma también se acuerda de los bebés mayores. Por eso, Primalba Bebé toma el relevo de su antecesor, añadiendo a su esencia un aroma delicadamente perfumado.

+info: www.aderma.es



Un masaje más dulce con el nuevo aceite BabyGensi

BabyGensi, un aceite de almendras dulces hecho con cosmética natural, está especialmente pensado para el masaje de las pieles más delicadas. Libre de parabenos y perfumes, hidrata y suaviza la dermis sin obstruir los poros, a la vez que calma los molestos cólicos que, con frecuencia, sufren los bebés. BabyGensi puede ser utilizado también por las mamás, ya que evita la formación de estrías durante el embarazo.

+info: www.laboratoriosgens.com

Piernas más ligeras con el gel frío Fito Cold

Formulado a partir de extractos vegetales, Fito Cold Gel frío para piernas pesadas ayuda a descansar, aliviar y refrescar las piernas de las futuras mamás de manera inmediata. La ausencia de grasa y su intenso efecto mentol facilitan una rápida absorción de la crema y convierten a Fito Cold en el gel más indicado para el apoyo al tratamiento de la pesadez y el picor de piernas y pies, dos de los síntomas más frecuentes durante el embarazo.

+ info: www.sawes.com



Tutete: diseños personalizados para el chupete de tu bebé

NIP Diseños Exclusivos es la nueva gama de chupetes de Tutete, tienda líder en venta de chupetes personalizados, para niños de más de tres meses. Fabricados con materiales atóxicos y libres de bisfenol A, pueden personalizarse con el nombre del recién nacido. Tutete ofrece, además, la posibilidad de adquirirlos en packs de tres, combinando los colores como más te guste.

+info: www.tutete.com

Enfalac Premium 2: cuanto más ven, más aprenden

La leche materna aporta la mejor nutrición para el bebé. Pero, en caso de que no sea posible, Enfalac Premium 2 contribuye al desarrollo visual normal del bebé, con una ingesta de 100 mg DHA/día, que son aportados por Enfalac Premium 2 junto a una dieta diversificada. Antes de cambiar a la lactancia artificial, es aconsejable consultar con el médico.

+info: www.meadjohnson.es



Productos LetiBalm para una piel sana y fuerte

Laboratorios Leti continúa trabajando para proteger la piel de tu bebé con el lanzamiento de sus dos nuevos productos: LetiBalm Pediátrico, bálsamo reparador de nariz y labios de uso infantil, y LetiBalm Peribucal, tratamiento protector de la piel expuesta a la humedad continuada. Sus fórmulas innovadoras y una textura y color agradables convierten estos dos bálsamos en uno de los tratamientos más adecuados para la delicada piel del recién nacido.

+info: www.leti.com

Supranettes™ Toallitas para la higiene ocular

Supranettes™, toallitas de celulosa listas para usar, desechables y estériles, están diseñadas para la higiene de los párpados y las pestañas de bebés, niños y adultos. Los ojos de los bebés son especialmente sensibles, por lo que precisan cuidados higiénicos y calmante gracias a sus componentes naturales: agua de Hamamelis y extracto de Caléndula. La composición y el pH de las toallitas se ha realizado teniendo en cuenta la sensibilidad de la piel. El cuidado exterior de los ojos mediante las toallitas Supranettes™ no sólo evita el contacto con sustancias contaminantes, sino que, al mismo tiempo, produce una agradable sensación de frescor y confort. Se recomienda utilizar una toallita para cada ojo.

+info: www.supranettes.com



Una nariz limpia con el nuevo Spray Nasal de Rhinomer Baby

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

+info: www.rhinomer.es



Piel suave e hidratada con el aceite Johnson's® Baby

El aceite regular Johnson's® Baby hidrata tu piel y la de tu bebé, y las protege de agresiones externas a partir de la formación de una película hidratante que las aísla del aire y de la humedad. Sin colorantes ni conservantes, el aceite Johnson's® Baby garantiza una máxima hidratación, y contribuye a la eliminación de la costra láctea y al alivio de las sequedades.

+info: www.johnsonsbaby.es



Di adiós a la piel seca e irritada con la leche corporal Kiokids

Especialmente formulada para la delicada piel de los bebés, la nueva leche corporal Kiokids es el remedio más apropiado contra los procesos de irritación y sequedad cutánea. Su contenido en aceite de almendras dulces y manteca de Karité aporta, de forma inmediata y duradera, la elasticidad y la suavidad que el recién nacido necesita para mantener una piel completamente sana e hidratada.

+info: www.kiokids.net



Un cochecito siempre perfecto con Bébecar

Bébecar presenta "Magic", una nueva colección de cochecitos para bebés confeccionada a partir del uso de tejidos de alta calidad que contienen un tratamiento especial anti-manchas. Su acabado, compuesto por billones de nanopelículas, evita que las manchas penetren en el tejido externo, manteniendo, así, un aspecto limpio y nuevo durante su uso diario e, incluso, después de haberlo lavado.

+info: www.bebecar.com

“El yoga favorece la comunicación con los bebés incluso antes del nacimiento”

Montse Cabero es profesora de yoga prenatal y posparto, técnica que empezó a poner en práctica como complemento a los cursos de educación maternal y que, hoy en día, se ha convertido ya en su principal actividad como instructora.

Mantenerse en forma, trabajar la musculatura y mejorar la capacidad respiratoria son los principales beneficios del yoga para embarazadas, una modalidad específica de esta disciplina física y mental india que cada vez está más recomendada por los profesionales en salud maternofamiliar. “El yoga es una técnica muy indicada para las embarazadas, ya que les ayuda a que tomen conciencia del bebé que están esperando, a la vez que desarrollan pensamientos positivos frente al parto”, explica Montse Cabero, enfermera especializada en cuidados maternofamiliares, y profesora de yoga prenatal y posparto desde hace tres años en el Centro de Educación Maternofamiliar de Majadahonda (Madrid). Las sesiones, que se imparten dos días por semana, se inician con una ronda de

“Sienten que forman parte de un grupo exclusivo con el que pueden reír y compartir experiencias”

15 minutos destinada a que las madres compartan experiencias acerca del embarazo. “Son ellas mismas las que responden a las dudas de sus compañeras, lo que hace que se sientan parte de un grupo muy exclusivo en el que pueden reír, desestresarse y ayudar con sus experiencias a otras mamás que tienen sus mismos problemas”. Después, se da paso a la práctica del yoga, que finaliza con un ejercicio de relajación, meditación o automasaje.

Una comunicación más fortalecida

Las clases de posparto, a las que las madres acuden con sus bebés, tienen la misma estructura. “En este caso, empezamos haciendo yoga con los pequeños, para estimular su aparato digestivo y favorecer la comunicación maternofamiliar”. A través de masajes en la espalda y del

movimiento de brazos, piernas y barriga de los recién nacidos, las madres consiguen establecer con sus hijos una relación mucho más próxima, fortaleciendo

aún más unos lazos que ya de por sí son muy intensos. “A veces, les digo que hagan los ejercicios cantando a sus bebés. La complicidad que se establece en ese momento es inmensa porque los niños se quedan tranquilos observando y se intentan comunicar con ellas a través de la mirada”.

Además de equilibrar los trastornos del sueño, ayudar en el mantenimiento del peso, mejorar dolencias típicas de la gestación, como la ciática o el lumbago, y facilitar la dilatación y el parto a partir del ejercicio del suelo pélvico, la práctica del yoga durante y después del embarazo tiene muchos beneficios a nivel psicológico. “Las madres se sienten más seguras acerca de su capacidad para parir, totalmente innata en la mujer, pero, a la vez, origen de sus mayores miedos. Además, ayuda a prevenir la depresión posparto al estar en contacto con otras personas que se encuentran en las mismas circunstancias, y esto hace que normalicen la situación”, concluye Montse.

De cerca...

¿Para quién está indicado el yoga prenatal y posparto?

Lo puede practicar cualquier mujer embarazada o recién parida siempre que no haya ninguna contraindicación médica.

¿En qué casos no estaría recomendada su práctica?

En el caso de un parto vaginal, no hay ninguna circunstancia que impida hacer yoga. En cambio, si se ha practicado una cesárea, siempre recomiendo que se consulte antes con el médico, ya que cada persona es distinta y él es quien conoce los motivos que le llevaron a realizarla.

¿Existe algún tipo de riesgo?

No. Es un ejercicio muy respetuoso con el organismo y, por tanto, no conlleva ningún peligro, siempre que se haga al lado de una persona especializada que tenga en cuenta la anatomía especial de la embarazada y su respiración.

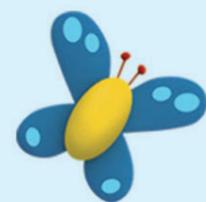
¿Hay un tiempo límite de participación en las sesiones?

No, ninguno. Es la madre la que decide cuándo deja de acudir a los cursos.



En ocasiones, Montse utiliza la técnica del pilates para reforzar los beneficios del yoga en el embarazo.

Estamos a tu lado para que tu bebé cuente con el desarrollo más completo



La leche materna es el mejor alimento para el lactante gracias a:

- Su contenido en **nucleótidos** que favorecen el desarrollo del sistema digestivo.
- **GOS** que estimulan las defensas naturales del bebé.
- **Omega 3 y 6** que favorecen el desarrollo de la agudeza visual y mental.

Nutribén® Continuación, gracias a su **fórmula 4D**, ayuda al correcto desarrollo del bebé.

Sistema Digestivo

Sistema Inmunitario

SNC y Función Visual

CreCIMIENTO Óseo



Aviso: la leche materna es el mejor alimento del lactante.



www.nutriben.es



Síguenos

Nutribén®



“Las matronas deberían tener capacidad de prescripción”

Cristina Martínez lidera el Programa de Salud Sexual y Reproductiva del Institut Català de la Salut (ICS) en Barcelona. El pasado noviembre fue nombrada presidenta de la Federación de Asociaciones de Matronas de España (FAME), un reto que la anima a seguir luchando por las competencias en su profesión.

El perfil de...



Cristina Martínez
Presidenta de la FAME

NOMBRE: Cristina Martínez Bueno

LUGAR Y FECHA DE NACIMIENTO:
9 de abril de 1961 en Barcelona

FORMACIÓN: Enfermería y especialidad de matrona. Licenciada en Ciencias de la Educación (pedagogía). Ha realizado cursos y másteres relacionados con la salud sexual y reproductiva y la gestión de servicios sanitarios, además de clases de doctorado sobre educación en personas adultas

CARGO/CENTRO: Responsable del Programa de Atención a la Salud Sexual y Reproductiva del Institut Català de la Salut en Barcelona

ESTADO CIVIL: Casada.

AFICIONES: Todos los deportes de aventura y, en particular, los que se puedan practicar en el mar. Es amante de la ópera, la lectura y todo aquello que esté relacionado con el teatro.

Como profesora en la Escuela de Enfermería, ¿qué conocimientos crees que deben tener las matronas de hoy en día?

Deberían profundizar en todos aquellos temas relacionados con la intervención comunitaria, investigación, abordaje de la sexualidad y tecnologías de la información y la comunicación en la prestación de nuestros servicios, materias muy importantes para el futuro de la especialidad.

¿Cuáles son tus expectativas acerca de la profesión?

Me gustaría que las matronas estuvieran consideradas por la población y por las instituciones como las profesionales de referencia para todo aquello que esté relacionado con la salud sexual y reproductiva. Además, aspiro a que esta profesión alcance la autonomía que necesita para completar y desarrollar sus competencias. Mi sueño es que algún día la matrona tenga capacidad de prescripción, algo completamente necesario para nuestro avance.

¿Te queda algo por hacer?

Deseo continuar con la mejora de la profesión, adaptándola a los cambios sociales del día a día y entrando en una dinámica de innovación que es vital para nuestra labor. La sociedad avanza constantemente y la población nos demanda curas más específicas a las que debemos dar respuesta. Nuestra línea de trabajo debería encaminarse hacia esta dirección. A nivel personal, me gustaría poder mejorar cada día interiormente, pero, para eso, necesito disponer de tiempo para mí misma.

¿Qué objetivos te has marcado como nueva presidenta de la FAME?

Mis principales retos son poder conseguir una atención a la salud sexual y reproductiva capaz de dar cobertura a las necesidades más variadas de la población y obtener un mayor reconocimiento del papel de la matrona para multiplicar sinergias e incrementar la complicidad entre los profesionales y las mujeres a las que atendemos.

¿Por qué decidiste presentar tu candidatura a la presidencia de la FAME?

Vivimos momentos muy difíciles, tanto por la brutal recesión económica como por la existencia de una sensibilidad hacia la salud sexual y reproductiva muy teñida por las ideologías. La formación de las futuras matronas y el objetivo de lograr la capacidad de prescripción en nuestra profesión hacen que quiera trabajar conjuntamente con las asociaciones que forman la FAME. La presidencia es un reto complicado, pero mentiría si dijera que no me gustan los desafíos.

Lideras el Programa de Atención a la Salud Sexual y Reproductiva del ICS desde 1987. ¿Cuáles crees que han sido los mayores logros hasta el momento?

Hemos conseguido un desarrollo muy importante de las competencias de las matronas. De hecho, somos una de las comunidades autónomas donde este progreso es más amplio dentro de la atención primaria, un hito que hemos alcanzado gracias a la gestión, al plan estratégico que se ha seguido durante esta etapa y al gran esfuerzo que realizan día a día nuestros profesionales

para alcanzar una mejora continua de la atención a las mujeres y a sus parejas e hijos.

Y a nivel personal, ¿de qué te sientes más orgullosa?

Sin duda, de haber establecido una relación mucho más estrecha con los hospitales y de contribuir, en algunos centros, a implantar y mejorar la atención al parto normal, ámbito en el que la matrona tiene sus competencias totalmente desarrolladas. Además, estoy contenta de pertenecer a un colectivo que disfruta con su profesión y que intenta mejorar estando siempre al lado de la mujer en los diferentes momentos vitales.

¿Qué os queda por conseguir?

Creo que debemos profundizar mucho más en nuestros conocimientos sobre tecnologías de la información y la comunicación para encontrar nuevas formas de atender a la población sin limitarnos al aspecto puramente presencial. Además, debemos conseguir una mayor implicación de la figura masculina en la atención a la salud sexual y reproductiva, y establecer y mejorar sinergias entre matronas y mujeres para compartir objetivos comunes dentro de este sector.

Presidiste durante ocho años la Associació Catalana de Llevadores. ¿Cómo valoras esta experiencia?

Fue una etapa positiva para mí porque se consiguieron avances muy importantes para las matronas. Construimos, junto con anteriores juntas, una manera de entender la formación pos-especialidad que ha ayudado a mejorar la labor asistencial. Me siento especial-

mente orgullosa también de que las organizaciones e instituciones nos consideren portavoces e interlocutoras para la mejora de la atención en la salud sexual y reproductiva, algo que no hubiésemos logrado sin la dedicación e implicación de las profesionales en el desarrollo de sus competencias.

Además de a la gestión, durante un tiempo, te dedicaste a la asistencia. ¿Cuál consideras que es la mayor diferencia entre un ámbito y otro?

El trabajo asistencial tiene una repercusión inmediata, mientras que, en el mundo de la gestión, los resultados tardan en llegar. Si haces correctamente tu trabajo y consigues solucionar el problema de la mujer a la que atiendes, ésta te agradece la buena atención que le has prestado y eso, para mí, es una satisfacción directa. La asistencia tiene, además, algo muy bonito: te permite ayudar a prevenir y promocionar la salud individualmente, de mujer a mujer.

CRISTINA EN TITULARES

Un nombre de mujer	Gloria, como mi madre
Un nombre de hombre	Marc, el nombre de mi marido
Un libro	<i>Las mil y una noches</i>
Una obra teatral	<i>Cinco horas con Mario</i>
Un deporte	Natación
Una ciudad	Barcelona
Tu sueño	Poder alcanzar mayores competencias para las matronas y que llegue el día en que puedan prescribir. Y, a nivel personal, me gustaría continuar estando igual de bien con mi familia y amigos