



Gestación y parto

Servicio de maternidad

Las consultas de maternidad prestan un servicio fiable y profesional. Puede dirigirse a ellas para resolver cualquier tipo de duda.

En estas consultas, que son de carácter voluntario, se realizan una serie de controles (incluido ultrasonidos) recomendados para detectar con seguridad cualquier tipo de anomalía en el embarazo.

Las consultas de maternidad son fácilmente accesibles, ofrecen una atención personalizada y cuentan con un personal médico muy competente. Su personal incluye comadronas, médicos y auxiliares de enfermería.

El servicio de maternidad forma parte de la clínica ginecológica. De requerirlo, le pondrán en contacto con otras áreas de atención a la mujer y/u otros profesionales. Colaboramos, por ejemplo, con clínicas pediátricas (BVC), fisioterapeutas, consejeros sociales y el servicio de asistencia social.

Tiene derecho a solicitar un intérprete en sus contactos con los servicios de salud.

Embarazo

Rutinas aplicadas en las consultas de maternidad durante la gestación

Le ofrecemos controles a lo largo y después del embarazo, lo que significa 7-8 citas con la matrona antes de alumbramiento y una cita tras el parto. También le brindamos visitas al médico en caso necesario, ecografías y la posibilidad de integrarse en un grupo de futuros padres y madres.

Molestias durante el embarazo

Es posible que, durante el período de gestación, aparezcan algunas molestias, que son habituales pero de carácter transitorio:

- mareos
- cansancio
- ardor de estómago
- molestias lumbares
- estreñimiento

Si tiene duda, consúltela con su comadrona, que le asesorará al respecto.

Preparativos para el parto

Se ofrece un cursillo preparatorio sobre el parto y la paternidad especialmente concebido para los padres primerizos. Durante este cursillo, dirigido por la comadrona, se hablará de diferentes temas y se dará ocasión de plantear todo tipo de preguntas, preocupaciones y reflexiones que, a menudo, son comunes a todos los futuros progenitores. Se repasa el proceso de alumbramiento, se analizan los cambios que experimenta la madre durante la



gestación, se darán consejos dietéticos, así como recomendaciones para el período de lactancia e información sobre diferentes métodos analgésicos. Este cursillo, que está concebido tanto para la madre como para el padre, se realiza en sueco y es gratuito y voluntario. Si se desea, la comadrona podrá asesorarle sobre el tema de forma individual.

Control posparto

Entre 8 ó 12 semanas después del alumbramiento, la comadrona realizará un control posparto, consistente en un reconocimiento ginecológico, una comprobación de la presión arterial, un análisis de sangre y un control del peso. Le ofrecerá también información sobre métodos anticonceptivos. Para este control, deberá pedir cita.

Parto

Los indicios habituales que anuncian la proximidad del parto son la presencia de dolores regulares, el rompimiento de aguas y las pequeñas hemorragias. En caso de que se presenten alguno de estos indicio, contacte con la clínica de maternidad. Si no se siente completamente segura, póngase también en contacto con la clínica de maternidad y hable con la comadrona.

Al llegar a la clínica, se le hará una prueba de ultrasonidos y se comprobarán sus dolores. La comadrona le hará un reconocimiento, a partir del cual determinará cuánto queda para el alumbramiento. Seguidamente, junto con la comadrona, se planificará el proceso de parto.

Tras el nacimiento del niño, permanecerá en la clínica de maternidad unas horas para poder descansar. Si tanto usted como su hijo se encuentran bien, les darán el alta. A partir de ese momento la comadrona irá a atenderla a su hogar. Para ello, debe haber transcurrido al menos seis horas tras el alumbramiento, siempre y cuando la gestación se haya desarrollado de forma normal y no haya habido complicaciones durante el parto. Antes de darles el alta, un médico pediatra debe reconocer al niño y certificar que se encuentra en perfecto estado. Posteriormente, la comadrona del centro de maternidad (BB) se pondrá diariamente en contacto telefónico con usted para verificar el estado de salud de madre e hijo, y le proporcionará consejos y ayuda para la lactancia y el cuidado del pequeño. En caso de que tenga dudas, puede llamar al centro de maternidad. 4-6 días después del parto, se realizará una nueva visita al centro de maternidad. Tras ello, se dará por finalizada la asistencia del centro de maternidad. A partir de ese momento, la atención la prestará la clínica pediátrica (BVC).

Cesárea planificada

Si va a realizar el parto mediante cesárea planificada, tendrá ocasión de realizar una visita informativa.

Llegada la hora de efectuar la cesárea, será ingresada en la sección de maternidad. A su lado estará la comadrona, el médico encargado de realizar la operación y un anestesista. Si lo desea, su pareja puede estar presente durante el curso de la operación. Tan pronto nazca el niño, tendrá ocasión de verlo y cogerlo en sus brazos durante un momento.



Lactancia

El pecho es la forma más natural y sencilla de alimentar a su hijo. La leche materna contiene todo lo que el niño necesita durante los primeros 6 meses. Amamante a su hijo sin prisas y con la tranquilidad necesaria.

Cuanto más amamante al niño, más leche producirá usted. En caso de que la leche tarde algo en salir, es conveniente ingerir líquido y reposar un poco. Cada vez que amamante a su hijo, es aconsejable hacerlo con ambos pechos. Adapte la lactancia a las necesidades del pequeño. En las primeras semanas las tomas pueden tener una frecuencia de entre media hora y cinco horas.

Poco a poco irá cogiendo un ritmo, si bien es habitual que el bebé modifique su ritmo de alimentación durante la fase inicial. La mayor parte de los bebés necesitan alimentarse durante todo el día en los primeros meses, e incluso más tiempo. 6-8 cambios de pañal al día y un aumento del peso son signos claros de que el niño se alimenta de manera adecuada.

Para más información sobre la lactancia, consulte con el Servicio de Asesoramiento sobre Lactancia (*Amningshjälpen*), en el tel. 0494-211 50, o llame directamente a las madres de ayuda de dicho centro, en el teléfono 013-424 94. En el sitio web www.amningshjalpen.se encontrará información en inglés. El Servicio de Asistencia a la Lactancia dispone de folletos informativos en árabe, ruso, curdo, persa, turco, somalí y tigrina.

En la clínica pediátrica (BVC) le asistirán en todo lo relacionado con el cuidado del pequeño. Después del nacimiento de su hijo, una enfermera de la clínica se pondrá en contacto con usted. Pese a su hijo cuando acuda a la clínica pediátrica. Allí le resolverán todo tipo de dudas y le asesorarán sobre los cuidados que debe prestarle. Siempre que lo desee puede ponerse en contacto con el centro de maternidad (BB) y con las enfermeras de la clínica pediátrica (BVC).