

LISTA DE VERIFICACIÓN PARA EL PARTO:

✓ CONTROL DEL EMBARAZO

✓ CLÍNICA DE MATERNIDAD

¿PUERPERIO?

PREPÁRESE BIEN PARA LA ETAPA DESPUÉS DEL PARTO.

Es posible que quede **poco para el nacimiento** de su hijo o que tenga todavía bastante tiempo por delante. El parto ocupará, sin duda, gran parte de sus pensamientos actuales, pero nos gustaría que prestara también atención a **las primeras semanas** que le siguen, el denominado puerperio.

La vida familiar y **cotidiana** cambia por completo con el nacimiento de un niño. El recién nacido **modifica** las costumbres, y sus necesidades determinan el curso de cada día. La lactancia y el cuidado del bebé son **obligaciones** nuevas, todavía **desconocidas**, a las que hay que adaptarse. Estar todas las horas del día preparada para el bebé y adaptarse a sus deseos y necesidades supone una revolución. Durante esta etapa, la madre y el bebé empiezan también a conocerse. Muchos bebés lloran a menudo y no siempre es fácil saber su significado y lo que le pasa al pequeño. Por muy bonita que pueda parecer la nueva vida familiar, esta primera época es también **muy exigente y agotadora**; se trata de algo normal que les ocurre a muchas madres y padres.

Para que pueda superar esta fase conviene que conozca y aproveche las distintas **ofertas puerperales**. Aunque usted sea de las que no les gusta recibir ayuda de extraños o de vecinos, debería agradecerla. Las matronas, las asesoras para madres y padres y los pediatras son especialistas que se ocupan de la salud de la madre y del hijo, pero también de la nueva situación familiar.

Lo ideal es que entable contacto con los distintos especialistas antes del nacimiento del bebé, así sabremos quién será su asesora, su comadrona y su pediatra.

En este folleto deseamos informarle de nuestras principales ofertas y de las direcciones.



EN BUENAS MANOS DURANTE EL PUERPERIO CON SU COMADRONA.



www.baslerhebamme.ch

La comadrona atiende a toda su familia durante el delicado periodo del puerperio y le **ofrece ayuda** para la atención cotidiana del recién nacido. Durante los 10 primeros días después del parto, le visitará, si lo precisa, todos los días en su domicilio y se ocupará de usted.

La comadrona **revisa** el estado de salud de la mujer puérpera y también del recién nacido, controlando por ejemplo la circulación, palpando la altura del útero, comprobando la curación de la herida perineal y el flujo después del parto.

Otra labor importante es la ayuda y **apoyo** durante la lactancia y, si fuera necesario, también durante el destete. La comadrona le ayudará a cuidar de su bebé, comprobará si aumenta de peso, vigilará cómo cura su ombligo y se ocupará de muchas más cosas.

Las comadronas de Basilea imparten cursos sobre la involución uterina y el suelo de la pelvis y ofrecen información acerca de la sexualidad y la planificación familiar. Durante las situaciones críticas colaboran estrechamente con centros especializados. Todas estas tareas tan polivalentes las despliegan con enorme entusiasmo **durante las 24 horas del día, todos los días del año, incluidos los domingos y días de fiesta.**

Entre sus labores se encuentra también la **asistencia y acompañamiento** pormenorizados de las familias después de un parto complicado o del nacimiento de un bebé muerto. Además, atienden a las mujeres y parejas que han sufrido el traumatismo de un parto difícil. Algunas matronas, con formación especializada, ofrecen métodos alternativos como homeopatía, fitoterapia, acupuntura, terapia respiratoria, o masaje del bebé durante el embarazo, parto y puerperio.

Las matronas prestan, con sus servicios, una contribución fundamental para la **salud de la madre y del bebé.** Gracias a su asesoramiento e información fomentan un curso saludable del puerperio, y colaboran así al bienestar duradero de toda la familia. Los gastos de la atención puerperal ambulatoria en el domicilio durante los 10 primeros días que siguen al parto los cubre el seguro de enfermedad. Asimismo, el seguro cubre tres asesoramientos a lo largo de la lactancia, a partir del 11º día del parto.

Las matronas de Basilea le agradecerán que se ponga en contacto durante el embarazo. Si tiene alguna pregunta o algún deseo, puede dirigirse personalmente a ellas por correo o por teléfono. Las direcciones y los datos actualizados los encontrará en www.baslerhebamme.ch. Las matronas le ofrecen asesoramiento telefónico a través de la Helpline FamilyStart de 8 de la mañana a 8 de la tarde, de lunes a domingo, y le pueden facilitar asistencia personal a través del teléfono: 0848 622 622.

Nombre de la comadrona:

Dirección:

Teléfono:

HELPLINE
FAMILYSTART
BEIDER BASEL
8.00 – 20.00 HORAS
0848 622 622



ASESORAMIENTO PARA MADRES Y PADRES EN LA CIUDAD DE BASILEA DESDE EL MOMENTO DEL PARTO.

CENTRO ESPECIALIZADO DE BASILEA PARA PADRES CON HIJOS DE 0 A 5 AÑOS

www.muetterberatung-basel.ch

El centro de asesoramiento parental de la ciudad de Basilea brinda una oferta polivalente de asesoramiento a las familias con hijos de entre 0 y 5 años. Es una oferta abierta y **gratuita** para todas las familias que abarca todo lo siguiente:

- Asesoramiento telefónico de lunes a viernes
- Asesoramiento en los centros especializados, con cita previa y sin ella (diariamente de lunes a viernes, véase www.muetterberatung-basel.ch)
- Asesoramiento en las visitas a domicilio
- Cursos y conversaciones sobre temas para fomentar la salud

El asesoramiento para madres y padres de la ciudad de Basilea le **ayudará** en su tarea parental durante los cinco primeros años de vida de su hijo. El equipo experimentado y calificado de puericultoras diplomadas le **asesorará** en temas como la lactancia, la alimentación, el desarrollo, el crecimiento, el sueño, la educación, los cuidados y la salud. Las puericultoras responderán a sus preguntas relativas a situaciones de carga y le indicará cómo resolverlas. Le **informará** de los lugares de encuentro, las posibilidad de contacto y de respiro, las ofertas de cursos y los centros especializados y de asesoramiento. Estas asesoras maternas están obligadas a **respetar la confidencialidad**.

El asesoramiento se presta en alemán, francés, italiano, inglés y español. Si desea asesoramiento en otras lenguas, le buscarán un intérprete. Después de que reciba la notificación del parto, su asesora se pondrá en **contacto**, en principio por vía telefónica, y le presentará la oferta. Si lo necesita, responderá a sus primeras preguntas o fijará una cita para el asesoramiento a domicilio o en un centro especializado.

Puede usted **llamar** por teléfono al centro de asesoramiento para padres y madres de la ciudad de Basilea antes del parto y en cualquier momento después del mismo, si tiene alguna duda, desea concertar una cita en el centro de asesoramiento o precisa una visita a domicilio.

Centro de asesoramiento para madres y padres de la ciudad de Basilea
Centro especializado para padres con hijos de 0 a 5 años de Basilea

Freie Strasse 35
4001 Basilea

Teléfono 061 690 26 90

Fax 061 690 26 91

info@muetterberatung-basel.ch

www.muetterberatung-basel.ch

Nombre de su asesora parental:

Dirección del centro especializado en el distrito de:

Horario de apertura del centro de asesoramiento:



CONTAR CON EL PEDIATRA DESDE EL PRINCIPIO

www.kindermedizin-regiobasel.ch



De la misma manera que cuenta con el **médico de familia**, ha de elegir, para su hijo, a un **pediatra** como **persona de confianza** y compañía para que resuelva sus consultas sobre salud y enfermedad.

El **desarrollo** ocurre a todas las edades de la vida pero de manera particular en el primer año. El pediatra **examina** el **desarrollo** corporal, psíquico y anímico de su hijo y fomenta la profilaxis y las **vacunaciones**. Puede usted confiar en su pediatra si tiene alguna duda sobre la salud o el desarrollo de su hijo. También puede efectuar cualquier otra consulta, por ejemplo acerca de la **alimentación** o el **sueño**.

BUSQUE A SU PEDIATRA ANTES DEL PARTO.

En el directorio telefónico o en www.kindermedizin-regiobasel.ch encontrará una lista. También puede acudir al Servicio de salud para la infancia y juventud de la ciudad de Basilea (St. Alban-Vorstadt 19, 4042 Basilea; Tel. 061 267 45 20) o buscar en la lista de pediatras de su distrito.

CITA PARA LA PRIMERA REVISIÓN.

Informe cuanto antes al pediatra, una vez que haya regresado a casa con su hijo, y concierte ya la **primera cita para la revisión**.

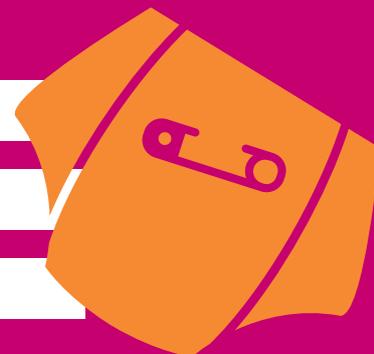
La primera revisión debe efectuarse hacia las **dos semanas** de vida. Durante el embarazo conviene, además, que inscriba a su hijo en un seguro de enfermedad. En Suiza, el **seguro de enfermedad** es obligatorio.

Su hijo está asegurado, a través del **seguro obligatorio de enfermedad** (SOE) frente a las enfermedades y accidentes. Este seguro cubre también **estas primeras revisiones preventivas**. Usted deberá asumir una franquicia del 10%.

Nombre del pediatra:

Dirección:

Teléfono:



DIRECCIONES.

Hospital Infantil Universitario de Basilea (UKBB)

Spitalstrasse 33
4056 Basel
Tel. 061 704 12 12
www.ukbb.ch

Clínica Ginecológica del Hospital Universitario de Basilea

Spitalstrasse 21
4056 Basel
Tel. 061 265 25 25
www.unispital-basel.ch

Spitex Basilea para las mujeres embarazadas y púérperas

Feierabendstrasse 44
4051 Basel
Tel. 061 686 96 15
www.spitexbasel.ch

Asesoras diplomadas para la lactancia IBCLC

Lista con referencias de la región de Basilea: Sra. Monica Birchler
Tel. 061 265 90 94

La Leche Liga

Asesoramiento telefónico durante la lactancia y encuentros personales
Lista con referencias de la Región de Basilea: Sra. Claudia Schlegel
Tel. 061 302 44 91

Llamadas de emergencia parentales

Asesoramiento telefónico durante las 24 horas para padres que se sienten sobrecargados, están preocupados por alguno de sus hijos y necesitan un asesoramiento rápido
Tel. 0848 35 45 55
www.elternnotruf.ch

FamilyStart – Helpline

Para cualquier consulta sobre embarazo, parto, puerperio y lactancia Todos los días de 8.00 a 20.00 horas asesoramiento telefónico y asistencia personal de matronas
Tel. 0848 622 622

PORTALES DE INTERNET.

www.baslerhebamme.ch

www.kindermedizin-regiobasel.ch

www.muetterberatung-basel.ch

www.einelternfamilie.ch

www.muetterhilfe.ch

www.mutterglueck.ch

www.postnatale-depression.ch

www.profamilia.ch

www.schreibabyhilfe.ch

www.swissmom.ch

www.zwillinge.ch





Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt

Bereich Gesundheitsdienste

► **Abteilung Prävention**



**Gesundheitsdienste Basel-Stadt
Abteilung Prävention**

St. Alban-Vorstadt 19
4052 Basel
Tel. 061 267 45 20

abteilung.praevention@bs.ch
www.gesundheit.bs.ch

