

HOJA DE REGISTRO QUE SE ADJUNTA A LA CARTILLA DE SALUD MATERNAL:

TEMA	Fec ha	Firma
Elección de acompañante durante el parto		
Planes de parto.		
Opciones de manejo del dolor en el parto, con medios no farmacológicos		
Durante el parto se puede andar, comer y beber.		
Prácticas no necesarias, de rutina: enema, episiotomía, rasurado...		
Beneficios de la lactancia materna para el niño: Reduce el riesgo de gastroenteritis, diarrea, infecciones urinarias, respiratorias, así como otitis, obesidad y diabetes, el riesgo del Síndrome de Muerte Súbita del Lactante y de leucemia infantil.		
Beneficios para la madre: Disminuye el riesgo de cáncer de mama y ovario y de osteoporosis. Beneficios para la lactancia.		
El bebé amamantado no necesita otro alimento o bebida los primeros 6 meses		
Importancia del contacto piel con piel de forma precoz (mantiene al niño caliente y tranquilo, fortalece el vínculo, favorece el amamantamiento)		
Posición efectiva y agarre (para asegurar la adecuada extracción de leche y un amamantamiento sin dolor)		
Como saber si la lactancia funciona (para asegurar un agarre adecuado y la toma de cantidad suficiente de leche)		
Efecto de tetinas, chupetes, pezoneras (pueden interferir con la lactancia materna)		
Cohabitación / contacto estrecho y crianza cercana (para la lactancia y la disminución de riesgo de Síndrome de Muerte Súbita del Lactante)		

INFORMACIÓN ESCRITA PARA EMBARAZADAS:

Disponemos de información útil a disposición de toda embarazada sobre:

- la normativa del centro respecto a la humanización de la asistencia al nacimiento y la lactancia,
- cómo redactar un plan de parto, información para decidir sobre el modo de criar a tu bebé,
- la importancia del contacto piel con piel, qué son los Pasos para una Feliz Lactancia Natural,
- cómo evitar problemas en los primeros días con tu bebé

y otras informaciones que te resultarán de mucha utilidad. Solicítalos a tu médico, enfermera, matrona o en el mostrador del Centro de Salud de la Fuente de San Luis.

Para madres que se informan

EN EL CENTRO DE SALUD DE LA FUENTE DE SAN LUIS TRABAJAMOS PARA OFRECER UNA ATENCION HUMANIZADA Y DE CALIDAD,

PREGUNTANOS!

TE OFRECEREMOS AYUDA E INFORMACION SOBRE LA ATENCION HUMANIZADA AL NACIMIENTO Y LACTANCIA

TFNOS DE INTERÉS:

Mostrador.....

Matronas.....

Enfermeras de Pediatría.....

Mi médico de cabecera es:

.....

Mi pediatra será:

.....

Horario del Taller de Lactancia

.....



Centro de Salud Fuente de San Luis

Departamento

Dr Peset

Comunidad Valenciana



¿ESTAS EMBARAZADA?

Si lo estás y eres usuaria del Centro de Salud de La Fuente de San Luis, te conviene saber que:

El Centro de Salud de La Fuente de San Luis, dispone de 3 matronas que te ayudarán durante el embarazo y dirigen las actividades de educación maternal.

Si estás embarazada pide cita con tu matrona que te incluya en el programa de salud maternal y concertar citas durante el primer trimestre el segundo trimestre y el tercer trimestre.

Además, el Centro de Salud ofrece actividades de grupo de preparación maternal a partir de las ___ semanas de gestación. Hay varios horarios disponibles y puedes apuntarte según tu conveniencia (sujeto a disponibilidad de plazas)

Se invita a toda mujer embarazada a asistir a las sesiones de preparación maternal. ES bueno acudir acompañadas por la pareja, algún familiar o amiga. En estas podréis aprender y compartir temas como:

- Embarazo saludable y desarrollo del bebé.
- El parto normal y Plan de parto.
- Alivio del dolor durante el parto.
- Cambio emocionales en la madre y la pareja.
- Cuidados y alimentación del bebé.

VISITAS CON TU MATRONA:

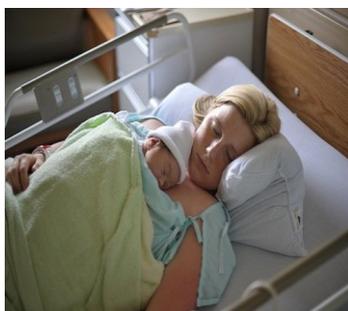
El programa de salud maternal te ofrece a través de citas individuales y actividades en grupo, ayuda para **planificar, saber qué esperar y cómo estar bien preparada para el parto, el nacimiento y los primeros días de tu bebé.**



Cuando acudas a tu médico de cabecera o a tu enfermera, solicita información sobre cómo:

- **solicitar cita con la matrona**
- **acudir a las clases de preparación maternal**

- **obtener información escrita para embarazadas**
- **acudir al taller de lactancia (días y horarios en que se realizan las clases y el Taller.)**



DESPUÉS DEL PARTO

Tras el alta de la Maternidad, es importante que tu bebé sea atendido en el Centro de Salud, en los primeros 2 días después del alta hospitalaria (aunque

haya nacido en un hospital privado).

En el mostrador de RECEPCION del Centro de Salud te ofrecerán información útil para concertar una cita para la primera visita del Recién Nacido.

CLASES DE PREPARACIÓN MATERNAL

Las clases de preparación maternal pueden ayudarte a responder tus preguntas, sobre el embarazo, el parto y técnicas de control del dolor.

Compartirás la experiencia con otras madres embarazadas. Puedes venir acompañado de tu pareja. En estas clases explorarás tus sentimientos, recibirás información científica (no comercial) sobre el embarazo, el parto y la lactancia y conocerás la experiencia de otras mujeres.



Podrás encontrar soluciones e ideas prácticos para adaptarte a los cambios y para tener una maternidad

más sana y tendrás la oportunidad de decidir responsablemente sobre el nacimiento y la crianza de tu hijo o hija.

Duración: 10 sesiones (semanales) de 2 horas, mas una sesión programada para los futuros abuelos

ASÉGURATE DE QUE RECIBES LA INFORMACIÓN QUE NECESITAS PARA TOMAR LAS MEJORES DECISIONES

La lactancia materna es el modo natural de alimentación de los recién nacidos. Las matronas del Centro de Salud te hablarán de la importancia de la lactancia y de cómo conseguir una feliz lactancia natural.



Podrás aclarar con ella tus dudas y asegurarte

que tienes la información correcta, sin que medien intereses comerciales.

Además estás invitada al Taller de lactancia. Allí encontrarás madres embarazadas y lactantes. Y oirás de primera mano qué favorece una lactancia feliz y tendrás ocasión de aclarar dudas y mejorar conocimientos.

LA CARTILLA

En la primera visita tu matrona te entregará tu **cartilla de educación maternal**. En este Centro de Salud, recibirás además, una hoja de control para asegurar que a lo largo del embarazo has tenido ocasión de hablar de todos los temas importantes. Y un modelo de Plan de Parto

Cada vez que recibas información sobre uno de los temas de la tabla, pide a la matrona que te firme la hoja en el recuadro correspondiente. Así podrás asegurarte de tener la toda información que necesitas, sin que se olvide nada.

Si algo no te queda claro, **¡no te quedes con la duda!**. Pregunta, vuelve a alguna sesión, ven al Taller, ¡estamos a tu disposición!



RECUERDA

Aunque no acudas a los controles de tu embarazo en este Centro de Salud, **puedes acudir a las sesiones de preparación maternal**

(apúntate con las matronas) y al **Taller de lactancia que se celebra todos los viernes de 10.30 a 12, en la 3ª planta (gimnasio maternal)**. Para el taller no necesitas cita previa ni apuntarte, y puedes venir acompañada de una persona de tu confianza.

