

## **PROGRAMA PARTO RESPETADO Hospital Universitario de Torrejón**

La decisión es tuya.

Tú, tu pareja y el bebé que está a punto de nacer sois los verdaderos protagonistas del parto. Todos los profesionales médicos y de enfermería del Programa de Parto Respetado del Hospital Universitario de Torrejón estamos a vuestra disposición para asesoraros y atender vuestras necesidades y deseos. Nuestro objetivo es que tengas el parto que deseas tener. Porque la decisión es tuya.

En el Hospital Universitario de Torrejón favorecemos y facilitamos los partos de baja intervención médica. Tenemos una de las tasas de cesáreas más bajas de toda España, con una media del 16% desde la apertura del hospital, en septiembre de 2011. Nuestra filosofía asistencial incluye el Programa Piel con Piel, la no separación del niño y su madre en ningún momento desde el instante de su nacimiento, así como las políticas de promoción de la lactancia materna de Unicef, que nos ha valido la certificación por la Iniciativa por la Humanización de la Atención en el Parto y la Lactancia Materna.

Si quieres más información sobre la actividad de nuestro Programa de Parto Respetado puedes encontrarla en nuestra página web [www.hospitaldetorreon.es](http://www.hospitaldetorreon.es)

### **¿Qué es el Programa Piel con Piel?**

Esta técnica consiste en que el contacto entre recién nacido y madre sea total desde el primer momento. El equipo que atiende el parto se ocupa de monitorizar que la progresión del recién nacido sea la correcta y os animan a involucraros en el cuidado del niño desde el primer minuto, secándolo y cubriéndolo con paños calientes. Pero no interfieren en ese vínculo entre el recién nacido y los padres a no ser que sea estrictamente necesario. El recién nacido permanece con vosotros todo el tiempo. Naturalmente, el programa se mantiene cuando vosotros y el niño vais a la habitación individual en la planta de Maternidad.

El Hospital de Torrejón ha adoptado esta técnica porque se ha demostrado que el contacto precoz, ininterrumpido y prolongado del recién nacido piel con piel con su madre tras el parto, promueve la mejor adaptación del recién nacido a su nueva vida con sus padres, fuera del útero materno.

En nuestro hospital, este programa también se realiza con las cesáreas programadas y las que no sean por situaciones de emergencia. Es decir, los padres pueden acompañar a sus mujeres durante la cesárea y beneficiarse también del Programa Piel con Piel, sin separarse en ningún momento.

### **Parto acuático en el Hospital Universitario de Torrejón**

El parto en el agua es igual de seguro que cualquier otro procedimiento para dar a luz, y permite el empleo del agua caliente para mitigar los dolores del proceso de dilatación y del parto. El Hospital Universitario de Torrejón es el único centro público de la Comunidad de Madrid que

ofrece esta alternativa. Sirve tanto para mitigar los dolores de parto y luego dar a luz en la cama o en cualquier otra posición, o para completar todo el proceso en la bañera.

#### ¿Qué mujeres pueden optar al parto en el agua?

Las mujeres que hayan tenido un embarazo de bajo riesgo y cuyo parto sea presumiblemente de bajo riesgo también. Es decir, aquellas mujeres que no han tenido ninguna incidencia reseñable ni complicación durante el embarazo y que deseen tener un parto de baja intervención. Baja intervención significa no anestesia epidural. Tenlo en cuenta.

En cualquier caso, las mujeres que eligen el parto acuático suelen prepararse de forma específica durante el embarazo. Consulta a tu matrona acerca de cuál es el mejor modo de afrontar el parto mediante esta modalidad.

#### Es compatible el parto acuático con la anestesia epidural?

No. El parto acuático es una alternativa no farmacológica para afrontar los dolores y molestias previos al parto. Puede darse el caso de que alguna madre que haya decidido dar a luz mediante parto acuático cambie de parecer y solicite dar a luz de manera convencional, pero es muy importante que las madres que elijan el parto acuático sean conscientes de que esta opción es la culminación de todo un proceso de preparación durante el embarazo, no una frivolidad.

#### ¿Qué ocurre si elijo parto acuático y finalmente necesito una cesárea?

Se trata de un procedimiento previsto en los circuitos asistenciales. Como no se le habrá suministrado a la paciente la anestesia epidural, en el caso de que la paciente requiriese una cesárea, el anestesiólogo le suministrará una anestesia intradural, que tiene los mismos efectos que la anestesia epidural. Sólo en los casos en los que la anestesia regional (intradural) no fuera efectiva o resultase imposible de suministrar, o cuando la cesárea fuera urgentísima, se administraría anestesia general.

#### ¿Qué ventajas tiene para mi hijo el parto acuático?

Hay estudios que apuntan que el parto acuático reduce el choque en la transición desde el útero materno al exterior para los bebés, ya que salen a un medio acuático. Es decisión de la madre y, debe contar con la adecuada preparación durante el embarazo.

#### ¿Cómo es la bañera?

Es una bañera amplia adaptada para su función y con unas escaleras que permiten el acceso y la salida con facilidad.

#### Puedo ir al hospital a ver la bañera?

Por supuesto. El Hospital de Torrejón ha diseñado un Programa de Visitas Preparto para las mujeres cuyos embarazos están en torno a las 30 semanas en las que se explica la filosofía asistencial, se visitan las instalaciones y se contesta cualquier duda que podáis tener. Puedes consultar el calendario de visitas preparto en la página web del hospital [www.hospitaldetorreon.es](http://www.hospitaldetorreon.es)

## **CÓMO PEDIR CITA EN EL HOSPITAL UNIVERSITARIO DE TORREJÓN**

Quiero dar a luz en el Hospital Universitario de Torrejón pero no soy de la zona, ¿qué tengo que hacer?

En Madrid hay Libre Elección de centro, por lo que puedes elegir el hospital que más te convenza para dar a luz. Los pasos son sencillos:

1. Realizar el traslado de expediente en el centro donde os estén siguiendo el embarazo (Centro de especialidades u hospital de referencia)
2. El hospital se pondrá en comunicación con vosotros y os dará una cita según el tiempo de embarazo de cada una de vosotras.

## **Preguntas relacionadas con Paritorio**

### **¿Dónde tengo que venir el día del parto?**

El día del parto debéis acudir a urgencias. Allí os acompañarán al bloque obstétrico. En las salas de dilatación se llevará todo el proceso de dilatación, parto y postparto. No tendréis que desplazaros de una sala a otra durante todo el proceso y podréis estar acompañadas de la persona que elijáis en todo momento.

### **¿Qué hay que traer el día del parto?**

La Historia del embarazo, neceser, zapatillas cómodas, música y dispositivo para escucharla, abanico, bebidas isotónicas y snacks para el acompañante. Por favor, evitad traer objetos de valor y elementos metálicos.

### **Yo quiero tener un parto en el agua, ¿tengo que cumplir algún requisito?**

Para tener un parto en el agua es necesario que vuestro embarazo sea de bajo riesgo, vuestro bebé y vosotras estéis en perfecto estado, no tengáis una cesárea u operación en el útero previa y que todo vaya evolucionando con normalidad.

Para utilizar la bañera, no podréis hacer uso de la analgesia epidural.

### **Si no es en la bañera, ¿tengo que dar a luz tumbada?**

No, claro que no. Cada mujer sabe escuchar a su cuerpo y nosotros facilitamos que el proceso de parto se realice en la postura que elijas y consideres más adecuada.

### **Cuando nazca mi bebé, ¿se lo van a llevar a algún sitio?**

Si vuestro bebé está bien, será colocado nada más nacer sobre vosotras para realizar el contacto piel con piel.

### **¿Y si quiero donar la sangre del cordón de mi bebé?**

El hospital está acreditado para la recogida de sangre de cordón pública y tiene concierto con diferentes empresas de recogida privadas (puedes consultarnos cuáles son)

### **¿Y si tengo un plan de parto?**

Si vuestro plan de parto contempla algún aspecto que no aparezca o no hayamos comentado en nuestra filosofía de atención, puedes enviárnoslo a [planesparto@torrejonsalud.com](mailto:planesparto@torrejonsalud.com)

## **Preguntas relacionadas con Maternidad**

### **¿Cuándo iremos a la planta de Maternidad?**

Tras el parto permaneceréis con vuestro bebé durante 2 horas en el paritorio, en contacto piel con piel. Tras este tiempo seréis trasladadas a la planta de Maternidad, donde podréis recibir a vuestros familiares.

A la llegada a la planta, se pesará y tallará a vuestro bebé, pero sin separarlo nunca de vosotras.

### **¿Cómo son las habitaciones?**

Son todas individuales, con baño y cama de acompañante. Os proveeremos de todo lo necesario para los cuidados del bebé y de la mamá.

### **¿Nos tendremos que separar de nuestro bebé para alguna prueba?**

NO. Todas las pruebas, exploraciones y cuidados se realizarán en la habitación. Las pruebas del talón, las vacunaciones...

### **¿Cuándo y dónde se baña al bebé?**

Como todos los cuidados, el baño se realiza en la habitación y en él participáis activamente los padres.

Recomendamos retrasarlo a las 24 horas de vida al menos para conservar el vérnix, la “grasita protectora” que tienen los bebés al nacer.

### **¿Cuándo me dan el alta?**

A las 48 horas en partos vaginales y a las 72 horas en cesáreas, recibiréis el alta, tanto vosotras como vuestro bebé.

## **CÓMO PEDIR CITA EN EL HOSPITAL UNIVERSITARIO DE TORREJÓN**

Quiero dar a luz en el Hospital Universitario de Torrejón pero no soy de la zona, ¿qué tengo que hacer?

En Madrid hay Libre Elección de centro, por lo que puedes elegir el hospital que más te convenza para dar a luz. Los pasos son sencillos:

1. Realizar el traslado de expediente en el centro donde os estén siguiendo el embarazo (Centro de especialidades u hospital de referencia)
2. El hospital se pondrá en comunicación con vosotros y os dará una cita según el tiempo de embarazo de cada una de vosotras.

## **LA LACTANCIA MATERNA**

El Hospital Universitario de Torrejón promueve la lactancia materna porque se trata de la mejor vía para alimentar a los recién nacidos y fortalece el vínculo entre el recién nacido y la madre. Una vez que tengas a tu bebé en brazos, los profesionales asistenciales del hospital te ayudarán a que tu bebé se enganche al pecho y puedas alimentarle. Si tienes cualquier duda, pregúntanos. Estaremos encantados de resolver cualquier duda y de ayudarte a que la lactancia sea satisfactoria, tanto para tu bebé como para ti.

Puedes solicitarnos la política de lactancia materna en cualquier momento y contamos con un teléfono de consulta 24 horas sobre Lactancia Materna al que puedes recurrir si tienes alguna duda una vez dada de alta: 91 626 26 00 extensión 7197

### **Ventajas de la lactancia materna**

Para las mujeres:

- Se recuperan antes
- Pierden grasa acumulada durante el embarazo
- Tienen menos riesgo de cáncer de mama y de ovario
- Produce bienestar emocional

Para los bebés:

- Es una leche que se adapta de forma exclusiva a los requerimientos del bebé, satisfaciendo todas sus necesidades.
- Le protege de infecciones y alergias
- Predispone a buenos hábitos alimentarios en el futuro
- Se digiere mejor
- Facilita el vínculo afectivo con su madre
- Previene en el futuro problemas dentales
- Previene contra la obesidad, la hipertensión, la diabetes y la arteriosclerosis

Para la familia:

- Supone menor coste económico
- Garantiza mayor comodidad para todos: no hay que preocuparse de “salir corriendo” porque se ha terminado, no hay que preparar biberones, ni acordarnos de todos los utensilios cuando salimos ...

Y, también, para la sociedad:

- Permite conservar recursos naturales
- Ahorra recursos humanos y materiales en los hospitales, porque los niños enferman menos y si lo hacen, se recuperan antes.

¿Cómo va tu lactancia materna?

### **Semáforo verde**

- Sé cómo colocar al bebé adecuadamente al pecho
- Sé cuándo mi bebé me pide la toma
- Estoy cómoda con el bebé al pecho
- Realiza entre 8 y 12 tomas diarias
- Noto el pecho más blando cuando acaba la toma
- Mi bebé moja más de 4-5 pañales al día
- Mi bebé se relaja tras la toma y se suelta solo
- Tomo una dieta variada y descanso
- Sé a quién consultar mis dudas

SEGUIR IGUAL

¡DISFRUTA LA LACTANCIA!

CONSULTAR SI SURGEN DUDAS

### **Semáforo ámbar**

- Tengo dudas sobre cómo colocar al bebé mientras mama
- Tengo dolor en el pecho durante la toma
- Tengo dudas sobre si come suficiente
- Mama más de una hora
- Noto el pecho duro tras la toma
- Estoy cansada o preocupada
- El bebé no gana peso
- El bebé no se relaja tras la toma

REPASO LOS PASOS DE LA ZONA  
VERDE Y CORRIJO MIS PRÁCTICAS  
CONSULTO CON PROFESIONALES  
Y/O GRUPOS DE APOYO

### **Semáforo en rojo**

- Mi pecho está enrojecido y endurecido
- No cede el dolor en el pecho

- Tengo lesiones en el pecho
- Me siento muy cansada y/o estresada
- Estoy pensando en dejar la lactancia
- Tengo problemas de salud
- El bebé no logra engancharse
- El bebé pierde peso
- Mi bebé sigue haciendo deposiciones con meconio (negras pastosas)
- Mi bebé moja menos de 4-5 pañales al día
- Observo en el bebé color amarillento en la piel

BUSCO APOYO INMEDIATO.

CONSULTO CON SANITARIOS Y/O

GRUPOS DE APOYO

REPASO LA ZONA VERDE

Y CORRIJO MIS ACTUACIONES



## PREGUNTAS MÁS FRECUENTES TRAS EL PARTO

### ALIMENTACIÓN

#### SI VAS A DAR EL PECHO:

- La alimentación debe de ser variada predominando alimentos sanos.

- Aumentar el consumo de calcio: productos lácteos y otros no lácteos ricos en dicho mineral como canónigos, algunos frutos secos, higos secos, brócoli...
- Aumentar el consumo de hierro: carnes rojas, hígado, frutos secos o verdura de hoja verde como las acelgas o las espinacas.
- Aumentar el consumo de vitaminas con la ingesta de frutas y verduras diarias.
- Tener en cuenta que en este periodo no es el adecuado para someterse a una dieta de adelgazamiento exhaustiva. Has pasado por un parto o una cesárea y el cuerpo necesita recuperarse con los nutrientes esenciales. Se puede realizar una dieta moderadamente hipocalórica.
- Beber líquidos en abundancia como agua, infusiones, zumos de frutas o vegetales, ya que con la lactancia materna, puede que tu sensación de sed aumente.

- Limitar el consumo de:

- **Alcohol**, haciéndolo de forma muy moderada u ocasional, evitando dar el pecho hasta 3 horas después de haber bebido y no practicar el colecho con el lactante bajo esta circunstancia.
- **Café, Coca-Cola o té.** Limita su ingesta para así evitar la irritabilidad e insomnio en el recién nacido intentando no consumirlo antes de las tomas.
- Continuaremos con la ingesta del **ácido fólico, del yodo y del hierro** (un comprimido día) hasta 3 meses postparto según las indicaciones de tu Médico y/o Matrona.

### CUIDADO DE LAS MAMAS

- Para el cuidado de las mamas durante la lactancia, no necesitas ningún producto especial, la ducha diaria es todo lo que se necesita.

- Si los pezones están doloridos, asegúrate de la postura correcta del bebé durante la toma, que puede ser la causa de esas molestias, y si no desaparece el dolor, acude a la Matrona de tu Centro de Salud.

- Si salen grietas, puedes utilizar una crema especial que contiene lanolina. Se puede aplicar después de cada toma tras secar los pezones de la saliva del bebé o entre ellas, siempre que sea necesario, y no hace falta retirarla cuando des de mamar al bebé, no es tóxica para él. Si las grietas son extensas o profundas, dolorosas, o no desaparecen, acude a la Matrona de tu Centro de Salud.

#### DESCANSO/SUEÑO

- Procura descansar lo suficiente ya que facilitará una rápida recuperación.
- Intentar dormir cuando lo hace el bebé.
- Si te encuentras muy cansada, nerviosa o triste, pide ayuda a otras personas o a la Matrona de tu Centro de Salud.

#### EJERCICIO

- Es aconsejable hacer ejercicio físico moderado y suave que se podrá ir aumentando gradualmente según tus posibilidades.
- Al principio lo más adecuado es el paseo diario, que además ayuda a que el cuerpo se recupere -el útero se ve beneficiado para volver a su tamaño- y ayuda a que el bebé se oxigene y el aporte de luz solar -nunca directa- le beneficia.
- Se deberá evitar coger pesos superiores al del bebé.
- Se puede comenzar con gimnasia hipopresiva, respiraciones abdominales y en caso de cesárea se retrasará hasta dos meses después de la misma.
- Se recomienda realizar ejercicios del suelo pélvico:

#### Ejercicio de Kegel

- Contracciones rápidas: contraer rápido, fuerte y breve, y relajar inmediatamente. (10 veces)
- Contracciones lentas: lentamente contraiga subiendo hacia dentro los músculos del suelo pélvico. Aguante 5 segundos y relaje durante 10 segundos (5 veces)

Puede empezar a realizar estos ejercicios a partir de las 48 horas después del parto y al menos 10 veces al día, o cada vez que dé de mamar a su bebé.

Para evitar patología del suelo pélvico no es recomendable ponerse faja abdominal tras el parto durante largos periodos de tiempo. Tampoco le aconsejamos que retenga innecesariamente la orina y que tome precauciones para prevenir el estreñimiento.

## CURA DE LA HERIDA

### **SI TIENES PUNTOS POR UN DESGARRO O EPISIOTOMÍA:**

- Para una correcta cicatrización es fundamental que la herida esté limpia y seca.
- Lavarla con agua y jabón - tipo jabón íntimo o jabón neutro- una vez al día en tu ducha diaria.
- Secarla muy bien y usar compresa de celulosa realizando un cambio frecuente.
- Una vez que la herida haya cicatrizado, podemos aplicarle aceite de rosa de mosqueta con masajes circulares para que la piel vuelva a recuperar su elasticidad y no moleste posteriormente en las relaciones sexuales.

### **SI TIENES UNA CESÁREA:**

- Tras la ducha secar bien la herida y dejarla al aire.
- Es normal sentir tirantez o pérdida de sensibilidad durante unas semanas.
- Evitar coger peso al menos durante el mes posterior.
- También puedes utilizar aceite de rosa de mosqueta para ayudar a la cicatrización y elasticidad de la piel.

## EL MANCHADO (LOQUIOS)

- Durante unos días son rojos y después pasan a marrones.
- El tiempo es muy variable de una mujer a otra, aunque como máximo son 6 semanas. Sin embargo, mujeres que dan lactancia materna, suelen sangrar menos cantidad y menos días.
- ACUDIREMOS A URGENCIAS SI:
  - Abundante sangrado vaginal (más que tu regla normal).
  - Mal olor del manchado, fiebre y mal estado general.
- La aparición de la primera regla es muy variable:
  - Puede aparecer a los 30-40 días postparto.
  - Tus ciclos pueden cambiar y ser más largos y abundantes, o más cortos y escasos.
  - Puede que las primeras reglas sean irregulares.
- Recuerda, tienes de acudir a revisión con tu Matrona alrededor del 7º-10º día postparto o antes si lo crees oportuno (lactancia, cicatriz, sangrado, etc...), para lo cual, has de pedir cita previa en tu Centro de Salud.

## PROBLEMAS MÁS FRECUENTES

### **DISMINUCIÓN DE LA PRODUCCIÓN DE LECHE:**

La mejor y única forma de aumentar la producción de leche es favoreciendo el enganche y succión de tu bebé, con la técnica de “lactancia a demanda”.

### **INGURGITACIÓN MAMARIA:**

Es normal experimentar “la subida de leche” que cursa con ingurgitación mamaria leve y esto no nos tiene que asustar. La mejor forma para regular la subida de leche y el vaciado del pecho es la succión del bebe. Si esto no fuera posible deberás vaciar las mamas manualmente, hasta que notemos el pecho más blando.

Si se observan bultos, es leche y debemos masajearlos en sentido circular y en dirección al pezón.

El calor y el frío pueden ayudarle del siguiente modo:

- calor (precaución con las quemaduras)
- masajearse los bultos
- dar de mamar a tu bebé
- y tras la toma aplicarse frío para ayudar a la regulación de la subida de leche.

Tanto el vaciamiento adecuado de la mama con el sacaleches o con la técnica manual como la regulación mediante frío y calor, son medidas puntuales que no deberían usarse a menos que sean necesarias, la mejor forma para regular la leche es mediante la succión del bebé al pecho.

### **ESTREÑIMIENTO:**

Si tienes puntos por un desgarro o episiotomía, a veces, por miedo a que se suelten, se evita hacer deposición. Es importante empezar a tener un hábito diario regular, por ejemplo, siempre que te levantes por la mañana, intenta dedicar unos minutos para hacer deposición.

Puede ayudarte una alimentación rica en fibra -fruta y verdura -, aumentar la ingesta de líquidos – agua, zumos- y ejercicio diario, como caminar.

### **HEMORROIDES:**

- Son muy frecuentes durante el embarazo y tras el parto por multitud de razones. Se originan por una dilatación de las venas de la zona rectal, que salen hacia el exterior.
- Medidas que pueden ayudar para aliviar las molestias originadas por éstas, son:
  - Frío local para disminuir la inflamación.
  - Baños de asiento con agua tibia y sal.
  - Si persisten, a veces es necesario usar cremas antihemorroidales tras consultar con tu Médico y/o Matrona del Centro de Salud.

## **RECIÉN NACIDO:**

La lactancia será a demanda. Si tuvieras cualquier problema puede acudir al Centro de Salud, al hospital o al grupo de apoyo de la zona.

El baño del bebé se realizará diariamente.

El cordón se lavará con agua y jabón, secándolo minuciosamente, al menos una vez al día o todas aquellas veces que sea necesario. Si apareciera exudado maloliente o enrojecimiento de la zona periférica deberás consultar con tu Pediatra.

Las características de las deposiciones van modificándose, pasan de ser oscuras y pastosas, a verdosas o amarillentas.

Los bebés pueden adquirir una tonalidad amarillenta que es lo que conocemos como ictericia. La mayor parte de ellos presentan dicha tonalidad en cara y ojos. Debes observar que esa tonalidad no se extienda al resto del cuerpo, si esto ocurre debes consultar con tu Pediatra.

Deberás acudir a tu Centro de Salud, previa cita, las siguientes 48-72 horas tras el alta.

## **INSCRIPCIÓN EN EL REGISTRO.**

Contamos con un mes para realizar dicho trámite, para el cual debemos llevar:

Libro de familia si tuviéramos. En caso de no tenerlo, ambos progenitores deben acudir al registro.

**Hoja del Registro de Nacimiento**, de color amarillo que nos lo proporcionan en el Paritorio del hospital tras el parto.

Los carnets de identidad de ambos progenitores.

Si lo vamos a inscribir fuera de Torrejón, debemos pedir en el Paritorio del Hospital que nos proporcionen un **Certificado de No Inscrito** por parte del centro sanitario.