

## ¿QUIÉNES SOMOS?

**Amamantar** es una asociación sin ánimo de lucro que nació oficialmente en 1999 para prestar apoyo e información a mujeres que desean y han decidido amamantar a sus hijos/as. A raíz de los testimonios que fuimos recogiendo en torno al parto/nacimiento, decidimos dedicar parte de nuestro esfuerzo diario para mejorar la atención del parto/nacimiento en Asturias.

Algunas mujeres nos hemos decidido a organizar un grupo de usuarias en defensa del parto respetado, como parte de la asociación estatal **"El Parto Es Nuestro"**, buscando modernizar el sistema de atención obstétrica asturiano, equiparándonos a nuestros vecinos europeos (Inglaterra, Holanda, Suecia...), y adecuándolo a las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud.

## ¿VAS A TENER UN BEBÉ!

¿Has pensado en tus opciones para dar a luz?

**Seguro que quieres la mejor atención, la más sana y segura para ti y para tu bebé.** En todos los hospitales asturianos no se da a luz de la misma manera, unos son más respetuosos que otros. Afortunadamente existen centros que han eliminado

de sus protocolos prácticas basadas en principios obsoletos contrarios a la evidencia científica que recomienda la Organización Mundial de la Salud (OMS).

Te animamos a que investigues tus opciones.

**DIEZ PREGUNTAS QUE DEBES HACER** a las personas que elijas, para estar contigo y ayudarte a dar a luz, sobre los cuidados, atenciones y procedimientos para lograr un parto seguro y respetado para ti y para tu bebé.

### 1.) "¿Quién me puede acompañar durante el parto?"

Los centros de atención al parto que son respetuosos con las madres y los niños/as permiten que sea **la madre la que decida quién la acompañará durante el nacimiento de su bebé.** El acompañamiento de la mujer en el parto tiene la función de atender sus necesidades, y crear un ambiente seguro y confortable en el que la madre pueda dar a luz.

### 2.) "¿Puedo caminar y moverme libremente durante la dilatación?"

En ambientes respetuosos tendrás **libertad de posición y movimiento** durante todo el parto. Esto incidirá en que los tiempos de dilatación disminuyan así como las molestias.

### 3.) "¿Qué posición sugieren para dar a luz?"

Los sitios que actúan de acuerdo con las recomendaciones de la OMS, casi nunca acuestan a una mujer boca arriba con las piernas elevadas pues está ampliamente demostrado que esta posición "contra natura" aumenta el riesgo de sufrir episiotomías, cesáreas y es una de las causas de la pérdida de bienestar del bebé. **Comprueba si puedes dar a luz en la postura que más cómoda te resulte** y que más te ayude (de pie, en cuclillas, a cuatro patas, acostada de lado...). Lo que tú prefieras.

### 4.) "¿Qué cosas se le hacen normalmente (por protocolo) a una mujer que ingresa de parto?"

En países más avanzados, la atención al parto se centra en preservar y favorecer la fisiología del mismo. Es importante tener la seguridad de que nos aplicarán únicamente aquellos procedimientos que necesitemos para el correcto desarrollo del parto.

### 5.) "¿Con qué frecuencia realizan ciertos procedimientos?"

He aquí algunas cifras sobre las cuales te recomendamos solicitar información precisa:

No deben utilizar **oxitocina** (medicamento para acelerar el trabajo de parto) en más de una de cada diez mujeres (10%).

No deben hacer una **episiotomía** a más de una de cada cinco mujeres (20%) y deben estar trabajando para reducir esta cifra (una episiotomía es un corte que se realiza en la musculatura vaginal para agrandarla durante el parto). Esto NO es necesario la mayoría de las veces. Según Mardsen Wagner, Ex Director del Departamento de Salud Materno-Infantil de la OMS, *"la episiotomía nunca es necesaria en más del 20% de los partos. La ciencia ha constatado que causa dolor, aumenta el sangrado y causa más disfunciones sexuales a largo plazo. Por todas estas razones, realizar demasiadas episiotomías ha sido correctamente etiquetado como una forma de mutilación genital en la mujer. El índice de episiotomías del 89% en España constituye un escándalo y una tragedia"*. [www.episiotomia.info](http://www.episiotomia.info)

Porcentaje de **cesáreas** que realizan al año. Si el número de cesáreas es muy alto quizá prefieras tener a tu bebé en otro sitio, ya que un alto número de cesáreas indica partos muy medicalizados. El cuerpo de la mujer además de estar preparado para albergar al bebé en la gestación también está

preparado para dar a luz espontáneamente. La OMS estima que las cesáreas sólo son necesarias en una de cada diez mujeres (10%) en partos de bajo riesgo. En partos de alto riesgo no debe exceder más del 15%. Una cesárea es una cirugía mayor donde se corta el útero a través del abdomen de la madre para extraer el bebé. El postoperatorio suele ser más doloroso y la recuperación lenta.

Las mujeres que han tenido una cesárea a menudo pueden tener a sus siguientes bebés vaginalmente. Puedes buscar un centro donde por lo menos 6 de cada 10 mujeres (60%) que hayan tenido una cesárea anterior den a luz vaginalmente a sus otros bebés.

### **Campaña por la Transparencia en la Obstetricia.**

### 6.) "¿Qué ocurre durante un parto normal en su hospital/maternidad?"

Los expertos afirman que **existen algunos métodos de atención al parto que son mejores y más sanos que otros** para las madres y sus bebés. He aquí una lista de puntos sobre los cuales te recomendamos preguntar. En ella aparecen actuaciones que no ayudan y podrían lastimar a una madre

sana y a su bebé:

NO deben llevar un control continuo del latido del corazón del bebé con una máquina (monitorización fetal). En vez de esto es mejor que la enfermera o matrona escuche el latido del bebé intermitentemente.

NO deben impedir la libertad de movimientos

NO deben obligar a adoptar una postura específica durante el expulsivo

NO deben romper artificialmente la bolsa de aguas.

NO deben usar suero ni vías intravenosas.

NO deben prohibir o restringir el comer o beber durante el trabajo de parto.

NO deben rasurar la vulva.

NO deben administrar un enema (lavado intestinal)

Cualquier maternidad, hospital o servicio de parto en casa que practique estas cosas rutinariamente a la mayoría de las mujeres que atienden, no es respetuoso para la madre y su hijo/a. Recuerda que según la OMS estas prácticas sólo deben realizarse si existe una razón médica que evidencie su necesidad.



7.) "¿Qué alternativas me pueden ofrecer para aliviar el dolor durante el trabajo de parto?"

El uso de la analgesia epidural se ha popularizado como medida para evitar el dolor del parto, sin embargo es importante decir que siendo un elemento que cualquier mujer puede utilizar si lo necesita, en los centros donde se practica parto respetado su uso disminuye considerablemente. Esto ocurre porque si eliminamos del parto los procesos dolorosos (inmovilización de la madre, oxitocina sintética, episiotomía, potro obstétrico...) y dejamos que el parto se desarrolle adecuadamente, el cuerpo de la mujer además de producir de manera natural la oxitocina, produce endorfinas encargadas de atenuar el dolor. Además las personas que te atienden te deberían sugerir cambios de posición, relajación en un baño caliente, masajes....A esto se le conoce como medidas de confort muy populares en países con una asistencia al parto mas avanzada.

8.) "¿Qué tiempos son los que madre e hijo/a pasan separados?"

9.) "¿Qué pasa si mi bebé nace antes de tiempo o tiene problemas especiales?"

Los sitios y las personas que son respetuosos animarán a las madres y a sus familiares a tocar, coger, amamantar y cuidar a sus bebés tanto como les sea posible, fomentando esto aún en el caso de que el bebé naciera prematuramente o presentara algún problema.

10.) "¿Cómo ayudan a las madres que desean amamantar?"

La OMS y UNICEF han elaborado esta lista para mostrar la forma en que los centros de nacimiento pueden ayudar en la lactancia. Puedes informarte si los profesionales que os atenderán disponen de una política por escrito al respecto.

a. Informarán a las mujeres embarazadas de cómo y por qué amamantar.

b. Te ayudarán a que empieces a amamantar dentro de la primera hora después del nacimiento.

c. Los recién nacidos sólo recibirán leche materna. No deben darle biberones, ni de suero ni de leche, sin tu consentimiento.

d. Tendrán una política por escrito sobre lactancia. Todo el personal conocerá y aplicará las ideas de esta política.

Todos los estudios demuestran que separar al bebe de su madre, aunque sea poco tiempo, puede suponer graves perjuicios para la salud del bebe privandole además de numerosos beneficios en el plano físico y emocional.

La OMS recomienda que todos los bebes permanezcan piel con piel con su madre nada más nacer y que ningún bebe sea hospitalizado sin la presencia constante de su familia.

En España se separa sistemáticamente a los bebes de sus madres, violando así los derechos que nuestra ley reconoce a los bebes y perjudicando su salud, es tu hijo, es su derecho, reclámalo por él: Píde QUE NO OS SEPAREN. [www.quenooosseparen.info](http://www.quenooosseparen.info)

Es durante el parto e inmediatamente tras el mismo, cuando la oxitocina producida por la madre induce al enamoramiento y al acoplamiento simbiótico madre-criatura; este fenómeno se conoce con el nombre de impronta y es uno de los acontecimientos más trascendentes para la calidad de la vida de todas y cada una de las criaturas humanas



PARA PONERTE EN CONTACTO CON UN GRUPO DE APOYO A LA LACTANCIA MATERNA

Móvil: 647 80 10 30

C/ Laurel 12, bajo Avilés 33460  
amamantarasturias@hotmail.com  
[www.amamantarasturias.org](http://www.amamantarasturias.org)

AVILÉS: Ana Ardura 985 59 13 84

Helena 985 57 84 99

GIJÓN: Tere 985 17 17 56

Eva 984 29 43 26

OVIEDO: Ana Espino 985 28 54 62

Lidia 985 42 69 07



Otras direcciones de interés



Asociación de Apoyo a la Lactancia Materna

Tel.: 618 45 20 95  
E-mail: lactamora@hotmail.com  
(Consultas en el Occidente de Asturias)



La Leche League

Tel.: 985 40 80 46

E-mail: ligadela leche@hotmail.com

La Liga de la Leche - Virtual, ha nacido principalmente, para satisfacer las necesidades de muchas madres que desearían asistir a las reuniones de un grupo de apoyo.

<http://groups.google.com/group/ligadela leche-virtual/>

(Consultas en el Oriente de Asturias)



Punto de Apoyo e Información a la Lactancia de Gijón

De lunes a viernes, de 10, 30h a 13, 30h;

CON CITA PREVIA: 607 889 266

■ Para obtener mayor información puedes consultar la Web [www.elpartoesnuestro.com](http://www.elpartoesnuestro.com)

■ Si quieres ponerte en contacto con el grupo de apoyo al parto respetado en Asturias puedes escribir a [asturias@elpartoesnuestro.es](mailto:asturias@elpartoesnuestro.es) o llamar al teléfono 607 815 010 (Ana).

■ Si deseas elaborar un "plan de parto" o consentimiento informado (carta dirigida al hospital o personal que va a atenderte explicando tus deseos y preferencias)

■ Puedes encontrar ideas y ayuda en la Asociación "El Parto Es Nuestro".



Organismos colaboradores:



¿Quieres el mejor parto para ti y tu bebé?

La Organización Mundial de la Salud te dice como

informate en: [www.elpartoesnuestro.es](http://www.elpartoesnuestro.es)

y decide