EXPTE. D- 2292

Honorable Cámara de Diputados
Provincia de Buenos Aires

FOLIO

PROYECTO DE DECLARACIÓN

LA HONORABLE CÁMARA DE DIPUTADOS DE LA PROVINCIA DE BUENOS AIRES

DECLARA

De Interés Legislativo la publicación "**CRIANZAS**", producto del trabajo de taller realizado por enfermeros, médicos generalistas, vecinos y padres junto a sus bebés, en la comunidad del Barrio "El Porteño " de la Ciudad de Chascomús.

Dra. FLORENCIA SAINTOUT
Diputada
H.C. Diputados Pcia. de Bs. As.

JOSE IGNACIO COTE ROSSI
Diputado
Unidad Ciudadana - FPV - PJ
H. C. Diputados Pcia. de Bs. As.

AVELINO RICARDO ZURRO
Diputado
Bloque Unidad Ciudadana - FPV - PJ
H.C. Diputados Pcia. Bs. As.

SANTIAGO E. REVORA
Diputado
H. Cámara de Diputados
Provincia de Buenos Aires

Lic. FERNANDA DIAZ
Diputada Provincial
Bloque Unidad Ciudadana - F
H. C Diputados Pcia de Bs

GABRIEL GODOY
Diputado
Honorable Cámara de Diputados
Provincia de Buenos Aires

Miguel Funes
Diputado
Unidad Ciudadana F.P.V.-PJ
H. C. Diputados Pcia. Bs. As.

Dra. LUCÍA PORTOS
Diputada
Bloque UNIDAD CIUDADANA -FPV-PJ
H. C. de Diputados Pcia. Bs. As.

MARIA LAURA RAMIREZ
Diputada Provincial
H.C. Diputados de la Pcia. Bs. As

MAURICIO BARRIENTOS
Diputado
Bloque UNIDAD CIUDADANA-FPV-PJ
H.C. Diputados Pcia. de Bs. As.

LAURO GRANDE
Diputado
Unidad Ciudadana - FPV - PJ
H.C.D. Prov. de Buenos Aires

Lic. CESAR D. VALICENTI
Diputado
Honorable Cámara de Diputados
de la Provincia de Buenos Aires

FOLIO 2

FUNDAMENTOS

Sr. Presidente

Un grupo de personas , vecinxs , padres y madres , enfermerxs , médicxs generalistas se unen en un taller junto a sus bebés desde hace más de un año en la Sala de Atención Primaria de la Salud en el barrio El Porteño de la Ciudad de Chascomús a fin de compartir saberes y experiencias de crianza.

En el ámbito del taller se han desarrollado temas , buscando información y compartiendo miradas.

La importancia del Taller se nota en el acompañamiento desde los distintos roles y pensamientos.

La línea que se sigue es la del amor , el respeto y la sinceridad : esta publicación no busca ser una guía para padres sino compartir la información que tenemos y que nos ha sido útil en base a las experiencias.

Algunos de los conceptos compartidos se contraponen con consejos y prácticas habituales , esto se debe que la búsqueda va más allá de protocolos y manuales médicos que si bien NO son ignorados en el intercambio del taller , se considera que las vivencias ayudan a formar propios saberes de manera individual y colectiva.

Se comienza en publicar en este trabajo que plasma los intercambios , el tema RECIEN NACIDOS : cuidadorxs , teorías , dolores , placeres , expectativas , miedos ... Lactancia , teoría del apego , experiencias sobre portabebés – porteo ergonómico- y cuidados del recién nacido y madre.

Esta actividad de intercambio, que nuclea a miembros de la comunidad , que fortalece el rol de las Salas de Atención Primaria , que permite compartir , informarce , crecer , que hace al respeto , a la identidad , fomenta el trabajo colectivo , la escucha y da identidad a una comunidad que , como la del Barrio El Porteño de Chascomús , se

fortalece en los buenos vínculos mancomunados en pos de transitar acompañados el momento del embarazo , el parto y la Crianza del hijx .

La publicación circula en soporte digital por medios masivos como las redes y se imprime para entregar en actividades comunitarias.
Semanalmente los encuentros del taller dan lugar a los temas que luego irán de mano en mano con la nueva publicación.

Compartir, repensar y sembrar la inquietud sobre como acompañarnos y como hemos sido acompañados, dejando de lado un poco el " debe ser " para focalizarse en el Amor, el Placer y el Cuidado.

Publicaciones como estas y otras que esta Comunidad Barrial ha dado lugar con sus saberes compartidos , son reconocidas por los miembros de ella y de toda la Ciudad y se leen , comparten y analizan en otros talleres y encuentros .

Por todo lo expuesto, solicito a los Sres. Legisladores acompañen con su voto la presente iniciativa.

JOSE IGNACIO COTE ROSSI
Diputado
Unidad Ciudadana - FPV - PJ
H. C. Diputados Pcia. de Bs. As.

AVELINO RICARDO ZURRO
Diputado
Bloque Unidad Ciudadana - FPV - PJ
H.C. Diputados Pcia. Bs. As.

SANTIAGO E. REVORA
Diputado
H. Cámara de Diputados
Provincia de Buenos Aires

Lic. FERNANDA DIAZ
Diputada Provincial
Bloque Unidad Ciudadana - PJ
H. C. Diputados Pcia de Bs. As.

GABRIEL GODOY
Diputado
Honorable Cámara de Diputado.
Provincia de Buenos Aires

Miguel Fumes
Diputado
Unidad Ciudadana F.P.V.-PJ
H. C. Diputados Pcia. Bs. As.

Dra. LUCÍA PORTOS
Diputada
Bloque UNIDAD CIUDADANA -FPV-P.
H. C. de Diputados Pcia. Bs. As.

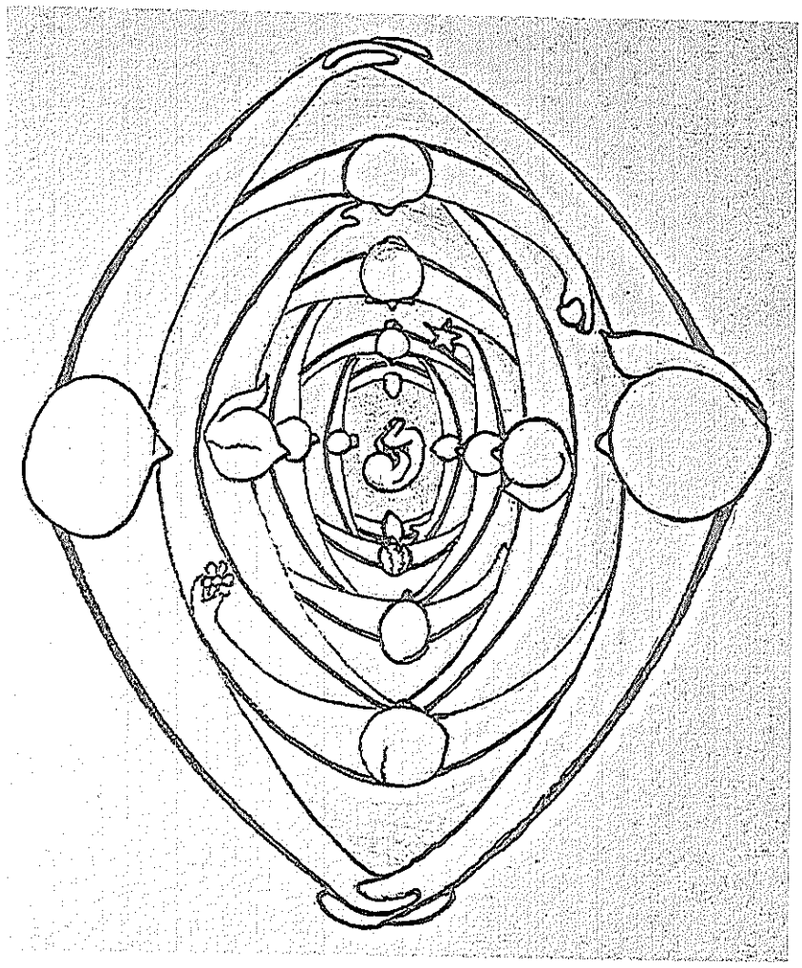
MARIA LAURA RAMIREZ
Diputada Provincial
H.C. Diputados de la Pcia. Bs. As.

MAURICIO BARRIENTOS
Diputado
Bloque UNIDAD CIUDADANA-FPV-
H.C. Diputados Pcia. de Bs. As.

LAURO GRANDE
Diputado
Unidad Ciudadana - FPV - PJ
H.C.D. Prov. de Buenos Aires

Lic. CESAR D. VALICENTI
Diputado
Honorable Cámara de Diputados
de la Provincia de Buenos Aires

CRIANZAS



...OTOÑO 2018-NUMERO 1-CHASCOMUS...

Ilustracion tapa: Faru-Tipografia: Tonga

EXPTE. D- 2292 /18-19

LA EDITORIAL

FOLIO 5

Somos un grupo de personas, entre ellos madres, padres, enfermeras, médicos generalistas, que nos juntamos con nuestros/as bebés hace aproximadamente un año en la salita del barrio El Porteño de Chascomús a compartir saberes y experiencias sobre crianza. Proponemos temas que nos interesan, buscamos información y los charlamos. También es una forma de acompañarnos desde nuestros distintos roles y pensamientos. Vale aclarar que no seguimos una línea específica más que la del amor, el respeto y la sinceridad. Tenemos distintas maneras de ver las cosas y eso se respeta y nos nutre.

Después de un pequeño recorrido juntos decidimos escribir el primer número de la revista CRIANZAS, donde exponemos algunos de los temas tratados en los encuentros. No buscamos hacer una guía para padres ni mucho menos, sino compartir un poco de la información que manejamos y que nos es muy útil en nuestras experiencias personales. Notarás que algunos de los conceptos expuestos se contraponen con consejos y prácticas habituales. Esto se debe a que nuestra búsqueda va más allá de protocolos y manuales médicos. No los ignoramos, pero intuimos que hay otra información y vivencias, y vamos por ellas para así encontrar y formar nuestros propios saberes de manera individual y colectiva. Queremos la salud en nuestras manos, entendiendo la salud como la capacidad humana corporeizada de inventar futuros posibles y alcanzarlos.

En este primer número el tema es recién nacidos. Recién nacidos los niños, recién nacidos los cuidadores. Consejos, comentarios, indicaciones, teorías, deseos, dolores, placeres, expectativas, miedos; algunas de estas o todas hemos vivido los que incursionamos en el mundo de cuidar a un niño recién nacido. Nos propusimos pensar que es lo que realmente necesita y necesitamos desde el punto de vista físico y emocional, que están íntimamente ligados y hasta podríamos decir que prácticamente son uno. Por eso vamos a hablar de lactancia en los primeros días, teoría del apego, experiencias sobre portabebés (porteo ergonómico) y cuidados del recién nacido y la madre. Esperamos que estas notas sirvan para compartir, repensar y sembrar la inquietud sobre cómo acompañamos y cómo fuimos acompañados. Dejando un poco de lado el deber ser y focalizándonos en el Amor, el Placer y el Cuidado.

LACTANCIA

EL INICIO DE LA LACTANCIA MATERNA

El mejor momento para iniciar con la lactancia es inmediatamente después del nacimiento. Los recién nacidos tienen un fuerte instinto para empezar a mamar, al dejarlos sobre su madre ellos mismos buscan el pecho, se dirigen hacia él, lo estimulan con la mano y con la boca y finalmente se ponen solos a mamar, habitualmente en buena posición.

El tiempo de alerta tranquilo, generalmente las dos o tres horas siguientes al parto, es un momento cuando el instinto de succión en el bebé (que nace por parto natural sin uso de medicamentos para la madre) es bastante fuerte. Después suelen estar varias horas, unas 6 o 10 aletargados y casi sin mamar, en estas horas hay que darles todo tipo de facilidades para mamar, pero no hay que asustarse ni obligarlos si no toman.

Los pechos contienen el calostro, que es beneficioso por sus nutrientes y anticuerpos, que le dan al bebé su primera inmunidad.

La lactancia será a libre demanda, que no significa esperar a que llore (el bebé llora de hambre cuando ya tiene muchísima hambre), si no ofrecerle el pecho en cuanto parece que lo busca. Si hace pequeños ruiditos, movimientos con la boca y con la cabeza o, simplemente si aumenta la actividad; estos son signos precoces de hambre. Siempre se aconseja ponerlo al pecho a la más mínima sospecha. Todos los recién nacidos pierden peso y cuántas más veces tome, menos peso perderá y más será la producción láctea de la madre. En las primeras semanas las tomas suelen ser más largas por el tipo de succión, más lento y pausado y con los días y la práctica las tomas son más cortas. Lo que no significa que sea necesario contar el tiempo de duración ni el transcurrido entre cada toma. En la lactancia a libre demanda no interfieren los relojes.

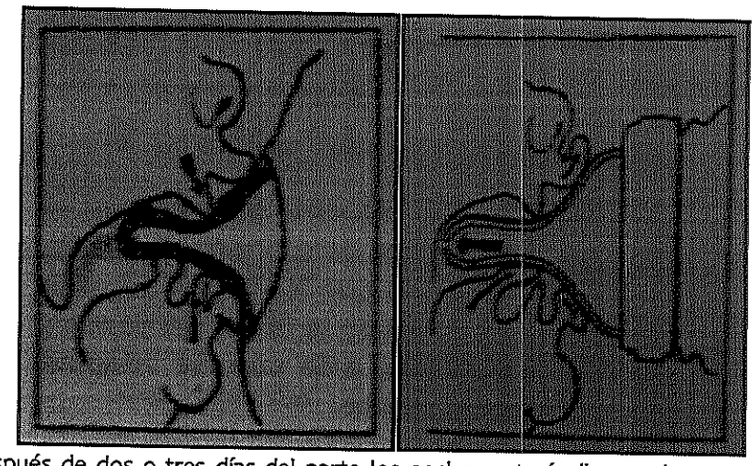
Es recomendable que el bebé esté en la misma habitación que la madre las 24 horas. Porque, si no, ¿cómo podría darle el pecho a libre demanda? Un recién nacido puede medio despertarse, moverse, buscar el pecho y, si en 10 o 15 minutos no le hacen caso, volverse a dormir, así, el bebé que está separado de

la madre puede perder varias tomas perdiendo peso. Además, si están juntos, estarán más tranquilos y felices.

La madre que está junto a su bebé duerme tranquila porque puede ver, sentir y oír que su hijo está bien, así como también aumentar y sostener la producción de leche.

En los primeros días, o hasta que la lactancia este bien establecida no es recomendable ofrecerles a los bebes chupetes, tetinas ni mamaderas. Para chupar un chupete o un biberón hay que mover los labios y la boca de distinta forma; esto hace que después intenten prenderse al pecho como si fuera un chupete, sacando poca leche o haciendo que se les escape el pezón de la boca ("me rechaza el pecho llorando" puede decir la mamá, cuando en realidad, él bebe llora de rabia porque intentaba mamar y el pezón se le escapa de la boca.

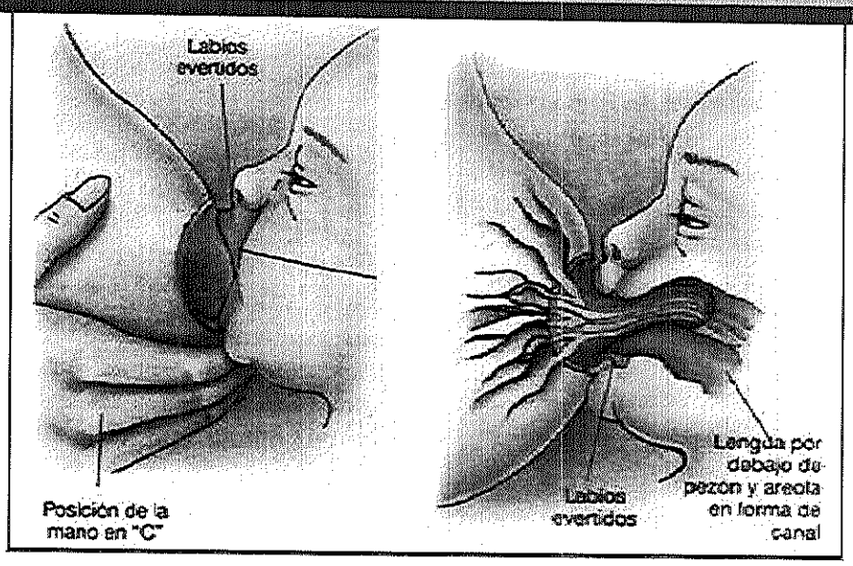
LACTANCIA



Después de dos o tres días del parto los pechos estarán llenos, duros y pesados. El hociqueo, el lamido y la succión del bebé estimulan la liberación de oxitocina, una hormona que produce el reflejo de bajada, haciendo que la leche fluya o chorree. Es importante que el bebé esté bien prendido al pecho durante las primeras succiones para evitar dolor, grietas y lastimaduras en los pezones y que se produzca una correcta succión. La meta principal para la correcta prendida debería ser tener el pezón bien centrado dentro de la boca del bebé para que esté agarrado en una posición fija entre la lengua y su paladar con la mayor parte de la areola dentro de su boca. No se debe sentir dolor con la succión, de ser así retirar al bebe del pezón colocando antes un dedo en la comisura de la boca para romper el vacio que hace con su boca y no lastimarse y volver a intentarlo.
Para lograr la correcta succión del lactante es importante y de gran utilidad la posición en "C" de la mano y seguir el movimiento de la mama y el pezón como lo indica la siguiente imagen.

Con la mano en "C" agarrando toda la mama se desliza hacia arriba el pezón con ayuda del pulgar y se lo introduce en la boca del bebe orientándolo hacia su paladar. Observando que queden los labios evertidos (como boca de pez) como en este ejemplo.

LACTANCIA



No hay que desanimarse ni ponerse ansiosa/o si el bebé no parece saber tomar la teta inmediatamente. Se requiere paciencia, persistencia, confianza en una misma, estar en un ambiente tranquilo y tener el deseo de amamantar para lograr que el amamantamiento sea una experiencia placentera.

Y por sobre todo apoyo del entorno, contención y ayuda de personas con experiencia, grupos de apoyo y crianza o profesionales si es necesario. Y confiar en el instinto natural de la mujer para amamantar.

VINCULOS

El apego y la importancia desde el primer momento de vida

El apego es un fenómeno que fue entendido desde tiempos inmemoriales por las madres, los granjeros, las parteras, los pastores y otros familiarizados con el proceso del nacimiento porque ocurre naturalmente entre los mamíferos. El apego es la conexión primera e inmediata entre la mamá y el bebé. Es la soldadura de los vínculos emocional y físico entre los padres y el recién nacido, que asegurará la continuidad del cuidado materno necesario para la supervivencia del nuevo niño. El periodo de tiempo inmediatamente después del nacimiento es un tiempo de sensibilidad extremadamente elevada tanto para la mamá como para el recién nacido. Profundas ranuras psíquicas son recortadas en la conciencia de los dos, que más tarde afectará drásticamente el comportamiento, especialmente en la capacidad de la madre de cuidar a su hijo.
Hay estudios que muestran que las madres que tuvieron a sus bebés inmediatamente después del nacimiento, a quienes se les permitió un contacto piel a piel imperturbable por un rato, son las que sostuvieron a sus bebés de manera más competente, establecieron un contacto más íntimo con sus bebés, y tuvieron menos problemas con el amamantamiento que las madres que fueron separadas de sus bebés inmediatamente después del nacimiento y se reunieron más tarde.
El proceso de apego se da con los padres también. Los que fueron testigos del nacimiento de sus hijos parecen construir un vínculo especialmente cercano y, al igual que sus compañeras, tienen profundas experiencias espirituales en los nacimientos.

Este vinculo tan importante que se establece desde los primeros momentos del recién nacido, si es reforzado día a día, tiene un gran impacto positivo en el desarrollo emocional del bebe. El contacto físico, en este sentido, es fundamental. El temor familiar y social supone que el bebé acostumbrado a permanecer en contacto corporal con la madre no podrá en el futuro "acostumbrarse" a prescindir del contacto físico. Es un pensamiento lineal y sumamente infantil. Si un bebé padece la ausencia de una necesidad básica, crecerá reclamando eternamente eso que no obtuvo. Como les ocurre a las personas que han atravesado la guerra y el hambre cuando, al modificarse la situación real, e incluso convirtiéndose en individuos ricos y poderosos, experimentan siempre una sensación primaria de hambre y pérdida. Un señor de 92 años, que pasó la guerra en Europa del Este, sigue comiendo las miguitas que todos dejamos en nuestros platos. Un niño no sostenido en lo corporal buscará eternamente el contacto compulsivo. Un niño no amado reclamará amor por doquier y siempre se sentirá poco satisfecho. Por el contrario, cuando un bebé es respetado en sus necesidades, luego traspasa y evoluciona. En la medida en que su seguridad interior sea fuerte, más coraje y ansias tendrá de explorar el mundo externo. Recordemos que nadie pide lo que no necesita.

.....

DESARROLLO

PORTABEBES -

Ya desde antes de estar embarazada me llamaba mucho la atención ver a las personas llevando a sus hijos sobre sus cuerpos de distintas maneras, pero la que siempre me pareció más hermosa fue el fular (una tela larga con la que se ata al bebe al cuerpo). Una amiga lo uso por años con su hija y sobre todo los primeros meses, parecía que seguía embarazada. Cuando me toco ser madre fue ella misma quien me enseño como usarlo y fue algo maravilloso. Ahí entendí que lo hermoso no era solo lo visual sino el vínculo que nos generaba estar pegaditos con mi hijo, escucharnos la respiración, sentir nuestros olores, que nuestros corazones sigan latiendo cerca. Podía tenerlo pegadito a mi mucho tiempo sin forzar mi espalda y a la vez me quedaban las manos libres para hacer otras cosas. Quien también lo uso mucho fue mi compañero, hacia las cosas de la casa, hasta tejía con el en el fular. Yo creo que también así se empezaron a reconocer de manera corporal y sensorial. También fue una gran ayuda para acompañar la fiebre, quedándonos piel a piel en el fular.
Me entusiasmó tanto el asunto que empecé a leer sobre el tema "porteo". Encontré distintas posturas con respecto al tema. Hay quienes sugieren no usar posiciones verticales hasta que el niño se siente por sus propios medios para no forzarlos a posturas a las que todavía no están listos. Pero yo opté por el porteo vertical porque me pareció la manera más cómoda y segura. A continuación dejo algunos datos para tener en cuenta desde mi punto de vista.
¿Qué es el porteo ergonómico? Es llevar al bebe-niño pegado a nuestro cuerpo usando portabebés que nos permitan cuidar nuestra ergonomía (es decir nuestra anatomía y fisiología) y la de nuestro bebe.

El bebe debe mantener la "postura de ranita" de cara al porteador, o bien en la cadera o en la espalda. El bebe no debe ser llevado mirando al frente por dos razones: la primera razón es que sencillamente no es la postura correcta para llevarlo adecuadamente, sus caderas, su espalda y su cuello sufren cuando se la lleva en esta posición. La segunda razón es que el bebe queda expuesto a recibir muchos estímulos a la vez de los que no puede regularse ni protegerse. A medida que crecen necesitan estímulos, pero también la posibilidad de esconderse en nosotros, por lo que la postura de llevarlo de lado o en la espalda es lo ideal, así le damos la opción de relacionarse cuando quiera. La altura correcta es en la que le podamos dar un beso sin tener que flexionar demasiado el cuello. También es muy importante que tanto la boca y la nariz queden descubiertas y a la vista y que el mentón no le quede tocando su pecho. Los pies descalzos siempre son la mejor opción pero en el caso que le quieras abrigar los pies no uses los pantalones con pie incluido porque le puede flexionar las piernas y apretar.
Para los primeros meses de vida cuando todavía no se sientan por si mismos es importante que el portabebés que usemos no solo les permita estar en la posición ranita sino que le sostenga su cuerpo y cabeza punto por punto. Para ello los más recomendables son el fular y/o la bandolera:

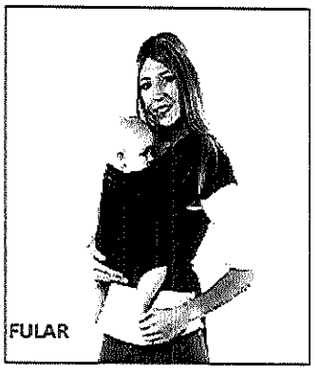
<u>Fular:</u> es una tela de 50 cm x 5 m de largo aproximadamente con la que podes hacer distintos amarres para sujetar al bebe tanto adelante como en la espalda. Si es de tela

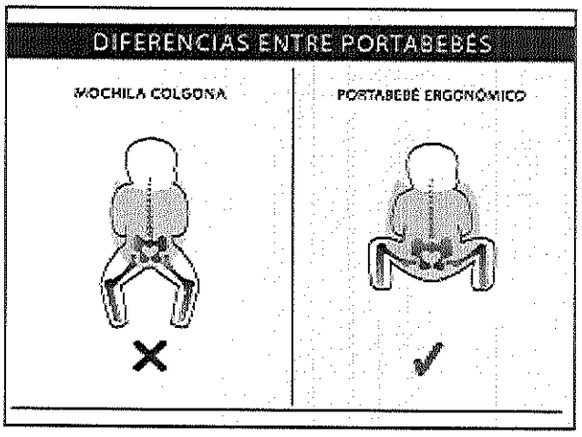
DESARROLLO

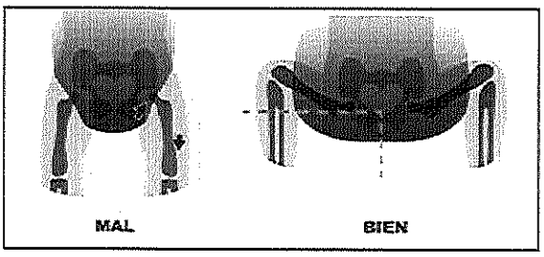
elástica se recomienda usar hasta los 9 o 10 kg. Si es rígida, no hay límite de peso. Lo podés comprar o hacer con tela como jersey, lycra con algodón, lienzo (las telas con algodón son las mejores). Tené en cuenta que debe ser una pieza completa, es decir, no la unión de distintas telas. Mi primer fular me lo regalo una amiga que compro 5 m de tela y la corto a lo largo sacando 2 fulares.

FOLIO 11

Bandolera: Tela rígida de aprox. 2m de largo x 60 cm de ancho, con dos anillas en uno de sus extremos. Las telas pasadas a través de las anillas lo hacen ajustable punto por punto, según la necesidad del bebe y el porteador. Se recomienda para portear en periodos cortos. Se puede llevar al bebe al frente, a la cadera o en la espalda. Para ser usado de recién nacido y no hay límite de peso. Es importante que las ANILLAS sean de materiales testeados y de una sola pieza (no soldadas). No son nada recomendables las anillas planas, ni plásticas ni de madera. Lamentablemente en los locales de artículos para niños la mayoría de los portabebés que venden no son ergonómicos (por más que la caja diga ergo) esto no solo es perjudicial para el bebe y el portador en sino que también terminan siendo incómodos y poco funcionales como la mochila colgona y la wawita (parecida a la bandolera pero acolchonada y con anillas de plástico, sobre todo para los primeros meses de vida no los sujeta a los niños adecuadamente y la anilla de plástico puede romperse)







EXPTE. D- 2292 /18-19

FOLIO 12

Cuidados del Recién Nacido

El meconio: es una sustancia verde-negruzca, pegajosa, que está dentro de los intestinos del bebé mientras está en el vientre. Un bebé de término eliminará un poco las primeras 24 hs, y un prematuro lo hará dentro de las 48 hs. Y deberá orinar dentro de las primeras 24 hs después del nacimiento.

Ictericia: es cuando la piel del bebé se pone un poquito amarilla; esto comienza alrededor del 2do o 3er día después del parto. Este color es causado por la bilirrubina en la piel. Esto se pasará; mientras pasen unos días y el bebé tome teta a libre demanda. Si el clima lo permite, sacale la ropita y exponé su piel a la luz solar por 5 minutos cada vez después de las 5 de la tarde. Esto sacará lo amarillo. También podés recostarlo a la luz del sol a través de una ventana.
La ictericia simple no es seria y usualmente desaparece sin ningún tratamiento especial. Si lo ves bastante amarillo con buena luz, es bueno que lo consultes.

Bañar al bebé: después del nacimiento no es necesario el baño completo (inmersión en el agua), así que por lo menos podés esperar hasta que se caiga el ombligo y esté curado o unos días después. No es recomendable usar jabones con perfume, la piel del bebé es muy delicada y a su vez puede estar seca. Podés usar jabón de coco, de avena, jabón neutro o jabón Dove común; o solo bañarlo con agua.

Te puede llamar la atención: en el 1er mes que los pechos del bebé se vean más grandes por las hormonas de la mamá y hasta pueden tener un poco de leche. En las nenas pueden aparecer unas pequeñas gotas de sangre en su pañal como un pequeño período menstrual, también es normal por las hormonas de la madre. Estas dos manifestaciones se irán en un par de semanas.
El recién nacido puede tener puntos blancos desparramados en la nariz. Esto es común, sus glándulas sebáceas están empezando a funcionar y están tapadas. No necesitas hacer nada, se irán solos, el baño es suficiente.

Ojos: A veces los ojos del bebé se tornarán pegajosos uno o dos días después del parto. La leche materna es un maravilloso agente limpiador para esto, se le puede colocar unas gotas directamente del pezón o un suave masaje con movimiento circular con el dedo meñique en el lagrimal. Muchas veces el bebé puede tener algún pequeño derrame o punto rojo en su ojo después del nacimiento, causado por un vaso sanguíneo que se rompió durante el trabajo de parto; este desaparecerá solo en unos días.

Eructar: podes sostener al bebé sobre tu pecho y darle golpecitos sobre la espalda; si no eructa después de cinco minutos, olvídate. Un eructo saldrá eventualmente por sí solo. Si notás que el bebé está molesto intentá hacerlo eructar por más tiempo.

Regurgitar y vomitar: algunos bebés regurgitan cada tanto y otros más seguido. Hay una diferencia entre regurgitar y vomitar. Cuando un bebé regurgita, sale despacio y algo así como si le cayera baba. Sólo es su estómago derramándose, y la cantidad no es mucha. Cuando vomita, sale lanzado con más fuerza, sale con un espasmo, y la mayoría es contenido gástrico.

Todos los bebés vomitan de vez en cuando, pero si un bebé vomita persistentemente, consultalo.

Ganancia de peso: los bebés normalmente pueden llegar a perder hasta el 10% de su peso al nacer en sus primeros días. Después cuando hay una mayor bajada de leche de la madre y la práctica del amamantamiento está más afianzada, comienzan a engordar. Una forma de estar seguro de que el bebé está tomando bien la teta es ver cuántos pañales moja, deberán ser por lo menos 8 al día.
Los bebés engordan a su propio ritmo y tiempo, mientras esté aumentando de peso no hay que preocuparse o compararlo con otros; el preocuparse tensiona y hace que el bebé pierda el apetito. Él sabe cuánto quiere comer, no hay que forzarlo a comer cuando no está interesado. Darle teta a libre demanda, todas las veces que él desee, besarlo mucho y darle amor y calor es todo lo que necesita.

Ropa, aire fresco y temperatura: la ropita del bebé tiene que ser cómoda, dejar que pueda moverse con facilidad y cálida. Preferentemente elegir prendas de algodón. Es aconsejable guiarse por la temperatura de la madre y que el bebé tenga la misma ropa que ella sobre todo si se mantiene en brazos y contacto piel a piel.
Las manos y los pies pueden estar ligeramente fríos, es normal y no necesitan ser cubiertos; menos las manos que necesitan mayor movilidad. Para el lavado de la ropa usar preferentemente jabones neutros o sin perfume (podes usar jabón blanco rallado o ponerlo en una bolsa de tela con la ropa en el lavarropas).

Pérdidas post parto/Loquios: La pérdida de sangre durante más o menos la primera semana será un poco más fuerte que una menstruación normal. Los días después del parto, el útero debe sentirse duro como un pomelo. Pueden sentirse contracciones durante los siguientes 2 o 3 días, especialmente mientras el bebé está tomando teta ya que la liberación de oxitocina durante la mamada hace que el útero se contraiga para volver a su forma e ir reblandeciendo. Durante estas contracciones puede ser que se pierda sangre fresca junto con pequeños coágulos que saldrán en los siguientes días.
Si hubo un desgarro y hay puntos, hay que mantenerlos limpios con jabón antiséptico, lavando dando palmaditas, no fregando. También puede usarse un vaso o jarrita con agua fría y antiséptico para dejar que corra sobre la zona. La vulva puede estar dolorida la primera semana, es bueno recostarse o reclinarse mientras los puntos están sanando. No se recomienda levantar cosas pesadas, para que no se salten los puntos. Un poco de molestia es esperable mientras los puntos se están sanando, pero si se ponen más dolorosos o parecen infectados, con un poco de pus o mal olor deberás consultarlo.
Si aparece fiebre, dolor o estado general como si estuvieses enferma, también deberás consultar. Está bien tomarlo con calma y estar tranquilo y ser maduro con el bebé al principio, pero lo importante es que te sientas saludable y bien a pesar del cansancio normal de los primeros días de adaptación a la nueva vida.
Recordá que estás íntimamente relacionada con tu bebé, física y emocionalmente.

CUIDÁNDONOS

Ombligo: La curación del ombligo puede realizarse con leche materna, colocándole unas gotitas una vez al día en la base del mismo y dejarlo siempre por fuera del pañal. También puede dejar que se seque solo, sin ningún tipo de curación. El ombligo caerá sólo entre los 3 y 10 días después del parto.

Curaciones con leche materna: La leche es muy buena para cicatrización de las grietas en el pezón, paspaduras en la zona del pañal, conjuntivitis, picaduras de insectos, etc.

. . . . . .

INSTALACION 8M

Este año en Chascomús se vivió muy intensamente el 8 de marzo, tanto por las actividades propuestas para ese día, como por el enorme caudal de personas que constituyeron la marcha. Pero escribo esto para destacar desde mi experiencia personal, la instalación realizada por un grupo de personas que se propusieron mostrar un sinfín de aspectos relacionados con lo que acontece cuando hay violencia obstétrica. Se trató de una especie de pasillo en forma de L y la propuesta consistía en entrar con auriculares puestos y atravesarlo escuchando un audio especialmente preparado para la experiencia. Una vez adentro del pasillito había que transitarlo sorteando gasas con diferentes olores propios de lugares hospitalarios: alcohol, pervinox y la particularidad de que las gasas recorrían todos los extremos del espacio, lo que obligaba a adoptar diferentes posiciones para avanzar... por otra parte, el audio era una combinación de frases que se le dicen a la mujer en el trabajo de parto como: "si no pujas le haces daño a tu bebe" o "no querés que tu bebe nazca", etc. Sumándole el tono y además el sonido de los quejidos de dolores de esas mujeres en situaciones límite. La salida del pasillo fue a través de una tela cortada en un gran tajo, simulando una vagina, emulando el propio nacimiento, de este modo a la salida nos iban recibiendo con mantas como si fuéramos esos bebes, bebas, con mas frases propias, que afortunadamente van saliendo a la luz, aunque se trata de violencia obstétrica. Lloré, fue sentir en carne propia el sufrimiento de esas mujeres, nuestras madres, amigas, hermanas, compañeras, nosotras mismas! Sentir que nos roban unos de los momentos más importantes de nuestras vidas, que los despejan de su belleza, de su ternura, el encuentro tan esperado de una mama con su hijito, la tortura de ese bebé quitado de los brazos maternos para hacerle todo tipo de cruentos protocolos cuando debería estar conociéndose y disfrutándose con su familia. Es por esto que agradezco muchísimo al grupo por tan excelente instalación, y se que funciono al ver luego las caras de las personas que iban saliendo: mezcla de sentimientos, enojo, tristeza, bronca, y es un montón en estos tiempos tan revueltos.

16

...DRAGONES...

Que las lluvias que te mojen sean suaves y cálidas.
Que el viento llegue lleno del perfume de las flores.
Que los ríos te sean propicios y corran para el lado que quieras navegar.
Que las nubes cubran el sol cuando estés solo en el desierto.
Que los desiertos se llenen de arboles cuando los quieras atravesar.
O que encuentres esas plantas mágicas que guardan en su raíz el agua que hace falta.
Que el frío y la nieve lleguen cuando estés en una cueva tibia.
Que nunca te falte el fuego.
Que nunca te falte el agua.
Que nunca te falte el amor.
Tal vez el fuego se pueda prender, tal vez el agua pueda caer del cielo.
Si te falta el amor, no hay agua ni fuego que alcancen para seguir viviendo.

Gustavo Roldan

Contacto: Rompiendo el Silencio