

QUNITA
BONAERENSE

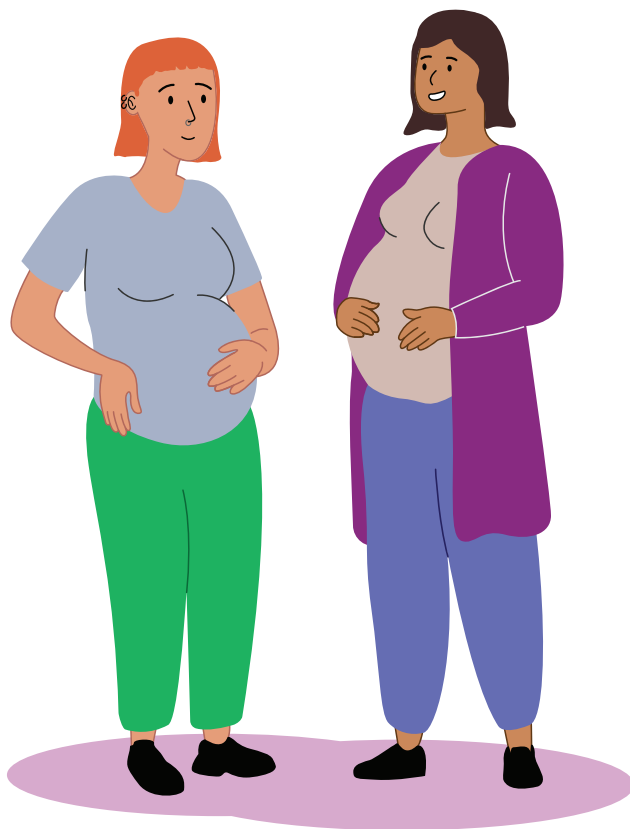
GUÍA SOBRE EMBARAZO, PARTO Y POSPARTO (PUERPERIO)



GOBIERNO DE LA PROVINCIA DE
BUENOS AIRES



GUÍA SOBRE EMBARAZO, PARTO Y POSPARTO (PUERPERIO)



GOBIERNO DE LA PROVINCIA DE
BUENOS AIRES

AUTORIDADES

Axel Kicillof

Gobernador de la provincia de Buenos Aires

Carlos Bianco

Ministro de Gobierno

Nicolás Kreplak

Ministro de Salud

Juan Martín Mena

Ministro de Justicia y Derechos Humanos

Augusto Costa

Ministro de Producción, Ciencia e Innovación Tecnológica

Andrés Larroque

Ministro de Desarrollo de la Comunidad

Estela Díaz

Ministra de Mujeres y Diversidad

Daniela Vilar

Ministra de Ambiente

Florencia Saintout

Presidenta del Instituto Cultural de la Provincia

Alberto Sileoni

Director General de Cultura y Educación

QUNITA
BONAERENSE



QUNITA
BONAERENSE



QUNITA
BONAERENSE



QUNITA
BONAERENSE

QUNITA
BONAERENSE



QUNITA
BONAERENSE



QUNITA
BONAERENSE



QUNITA
BONAERENSE

QUNITA
BONAERENSE



QUNITA
BONAERENSE



QUNITA
BONAERENSE



QUNITA
BONAERENSE

QUNITA
BONAERENSE




QUNITA
BONAERENSE



ÍNDICE

BIENVENIDAS Y BIENVENIDOS	9
PRECONCEPCIÓN (ANTES DEL EMBARAZO)	13
EMBARAZO	17
PARTO	33
DESPUÉS DEL PARTO (PUERPERIO)	43



QUNITA
BONAERENSE



QUNITA
BONAERENSE



QUNITA
BONAERENSE



QUNITA
BONAERENSE

QUNITA
BONAERENSE



QUNITA
BONAERENSE



QUNITA
BONAERENSE



QUNITA
BONAERENSE

QUNITA
BONAERENSE



QUNITA
BONAERENSE



QUNITA
BONAERENSE



QUNITA
BONAERENSE

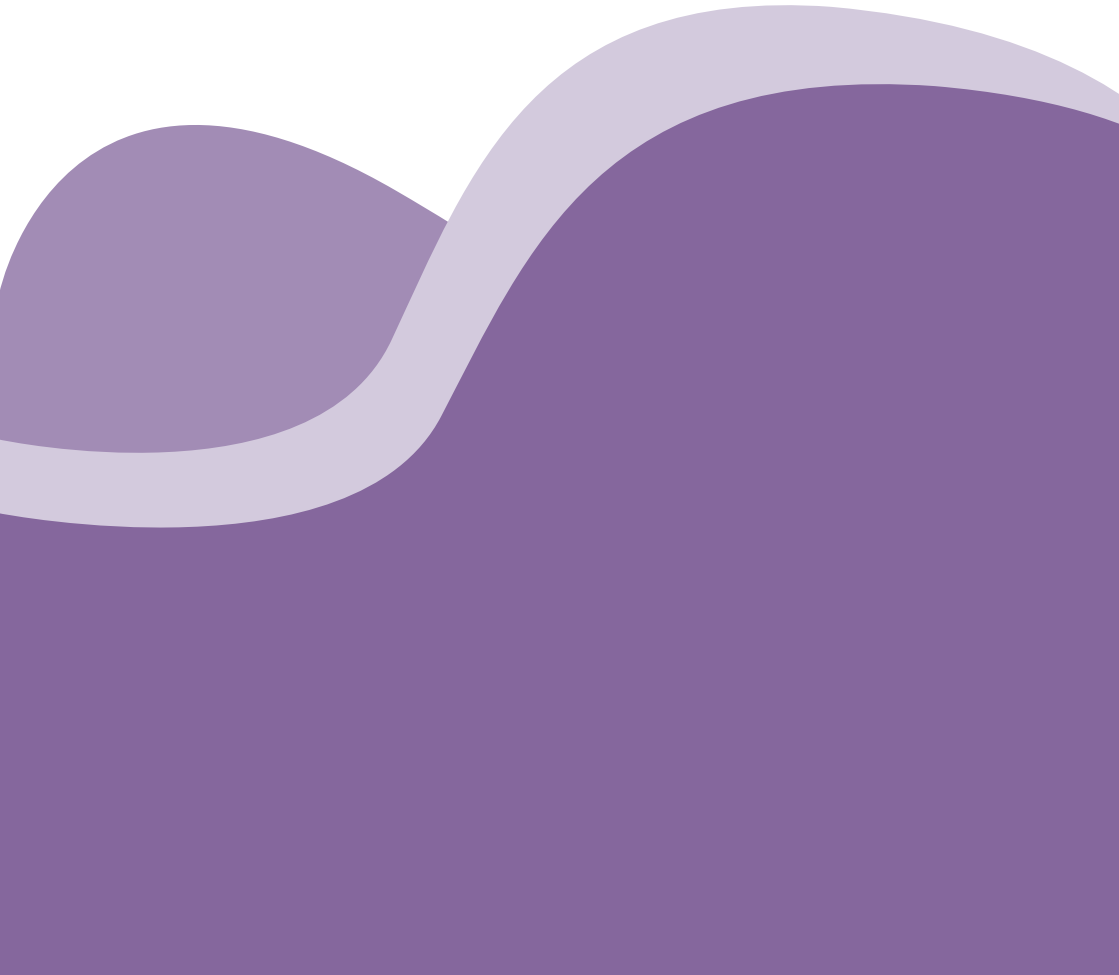
QUNITA
BONAERENSE



QUNITA
BONAERENSE



BIENVENIDAS
Y BIENVENIDOS






Esta guía está pensada para brindar herramientas y compartir información útil sobre la etapa previa al embarazo, el parto y el puerperio (después del parto), para que las personas que pasan por esa experiencia la transiten de una manera saludable y con conocimiento sobre sus derechos.

La guía podrá orientar experiencias de embarazo en un futuro y ser compartida con otras mujeres y personas con capacidad de gestar (amigas, vecinas, familiares) que también estén transitando alguna de estas etapas; algo fundamental en esos momentos en los que es muy necesario encontrar personas del entorno con quien hablar y compartir lo que se está viviendo.

En estas páginas, también, los varones padres y cuidadores podrán encontrar información útil para acompañar estos procesos, comprometiéndose con las distintas responsabilidades que conlleva la gestación y el período de posparto que le sigue.



El nacimiento de una persona es un momento de la vida que involucra directamente a la cultura. El embarazo, el parto y el posparto son oportunidades para ver, pensar y reforzar los vínculos sociales y culturales de las personas que gestaron y sus hijos e hijas. La cultura moldea la vida de todas las personas. Por eso es fundamental tener en cuenta que algunas cuestiones que damos por sentado pueden ser diferentes para quienes son parte de una historia cultural distinta a la nuestra.

Si sos parte de un pueblo-nación indígena, podés vivir la gestación de acuerdo a experiencias compartidas históricamente que pueden ser muy diversas. **No hay una sola manera de vivir el embarazo y el nacimiento.** Todas las culturas desarrollaron maneras particulares de entender y vivir este momento de la vida y es importante saber que el equipo de salud puede acompañarte y hacer las adecuaciones que consideres necesarias.

QUNITA
BONAERENSE



QUNITA
BONAERENSE



QUNITA
BONAERENSE



QUNITA
BONAERENSE

QUNITA
BONAERENSE



QUNITA
BONAERENSE



QUNITA
BONAERENSE



QUNITA
BONAERENSE

QUNITA
BONAERENSE



QUNITA
BONAERENSE



QUNITA
BONAERENSE



QUNITA
BONAERENSE

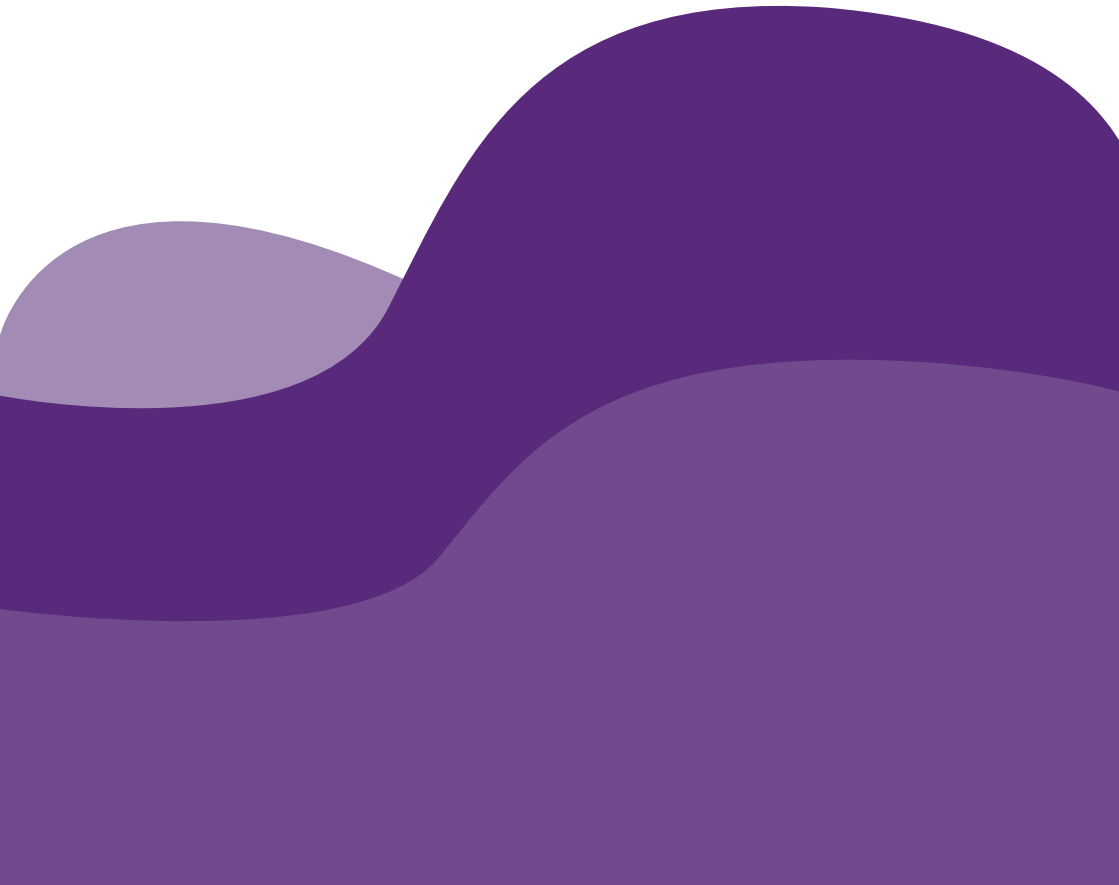
QUNITA
BONAERENSE



QUNITA
BONAERENSE



PRECONCEPCIÓN (ANTES DEL EMBARAZO)



¿QUÉ ES UNA CONSULTA PRECONCEPCIONAL?

Es un encuentro con el equipo de salud en la etapa previa al embarazo donde se conversa sobre los antecedentes médicos familiares, se realiza un examen clínico y se evalúa si existe alguna situación particular o alguna enfermedad que pueda necesitar cuidados especiales durante el embarazo.

Es el momento ideal para **hablar de las dudas** que pueden aparecer en las familias en relación al embarazo y el parto, como después del nacimiento.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE HACERLA?

Esta consulta es importante para prepararse de la mejor manera para el futuro embarazo, ya que pueden existir algunas situaciones a tener en cuenta al momento de planificarlo.

Además, existen acciones de prevención para lograr que el embarazo sea saludable tanto para la persona gestante como para el/la futuro/a bebé, incluso en personas sanas o sin enfermedades previas.

RECOMENDACIONES PARA EL PERÍODO DE PRECONCEPCIÓN

- Tomar un suplemento diario de ácido fólico antes de buscar el embarazo y continuar tomándolo durante los primeros tres meses de gestación para evitar algunas malformaciones en el/la bebé y favorecer su normal desarrollo;
- Evitar el consumo de tabaco, drogas, alcohol y medicamentos y no exponerse al humo cuando se esté con personas fumadoras.



La ingesta de drogas o alcohol puede representar un riesgo para el/la bebé y para la persona embarazada. Si en las familias se necesita ayuda para dejar de fumar, tomar alcohol o consumir drogas, pueden solicitarla:

0800-222-5462 Línea de Salud Mental y Consumos Problemáticos.

Si, antes del embarazo, la persona toma alguna medicación, es necesario comentarlo en la consulta con el equipo de salud para evaluar si se puede continuar tomándola o si es necesario cambiar a otra medicación durante el embarazo.

QUNITA
BONAERENSE



QUNITA
BONAERENSE



QUNITA
BONAERENSE



QUNITA
BONAERENSE

QUNITA
BONAERENSE



QUNITA
BONAERENSE



QUNITA
BONAERENSE



QUNITA
BONAERENSE

QUNITA
BONAERENSE



QUNITA
BONAERENSE



QUNITA
BONAERENSE



QUNITA
BONAERENSE

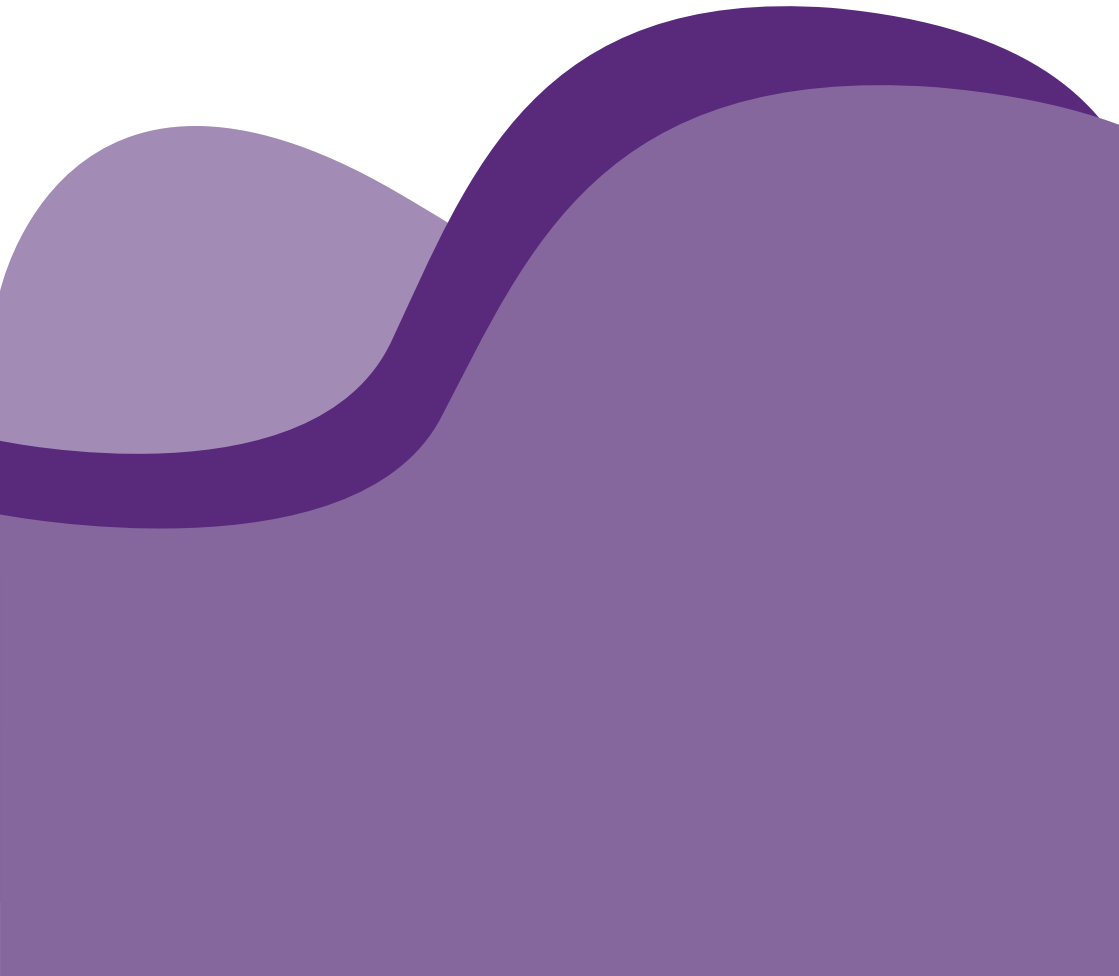
QUNITA
BONAERENSE



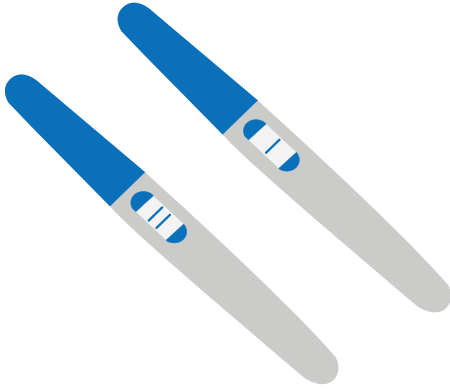
QUNITA
BONAERENSE



EMBARAZO



LA CONFIRMACIÓN



Ante la duda de estar cursando un embarazo, se puede realizar un test en cualquier centro de salud, que puede hacerse a través de una prueba de orina o de sangre.

El test de embarazo es gratuito y confidencial.

Si el resultado del test de embarazo es positivo, se puede consultar en el mismo centro de salud para realizar la primera ecografía; que va a indicar cuántas semanas o meses lleva transcurrido el embarazo y la fecha probable de parto. Consultar lo antes posible, ni bien se confirma el embarazo, permite identificar posibles complicaciones de manera temprana y así controlarlas y prevenir otras.

Si el test es positivo y se decide no continuar el embarazo, o se duda sobre continuar o interrumpirlo, se puede solicitar una consulta en el centro de salud para recibir información sobre las alternativas posibles y tomar decisiones con acompañamiento, de manera segura y confidencial.

La Ley permite la interrupción voluntaria del embarazo y debe ser garantizada por el sistema de salud si ese es el deseo de la persona gestante.

VIOLENCIA DE GÉNERO Y EMBARAZO

Un embarazo puede ser producto de una decisión (individual o compartida), o puede ser una noticia inesperada pero que se recibe con felicidad cuando la persona embarazada elige ser madre.

Sin embargo, las cifras demuestran que las personas, durante el embarazo, están más vulnerables y aumenta el riesgo de que sufran violencia de género de distintas maneras: maltrato, violencia verbal, física, psíquica, imposibilidad de tomar decisiones, manejar su dinero, entre otras formas de control, todas ellas con consecuencias para la salud.



Si el embarazo no fue buscado, si fue producto de una violación o una relación forzada, o si durante el embarazo la persona sufre violencia de género, tiene derecho a recibir orientación adecuada para elegir si continuar o no la gestación.

El equipo de salud tiene la obligación de brindar asesoramiento y acompañamiento sin juzgar ni victimizar a la persona que consulta, respetando las leyes y protocolos que existen para protegerla. Además, lo que se cuente en la consulta es confidencial.



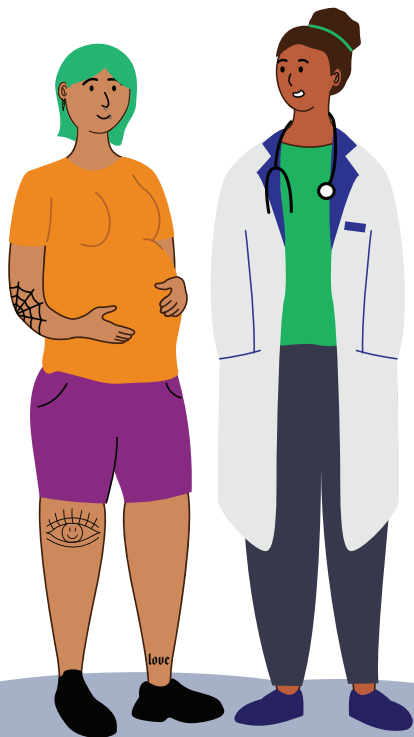
LÍNEA GRATUITA Y ABIERTA LAS 24 HORAS LOS 365 DÍAS DEL AÑO: 144 o por WhatsApp al 1127716463.

ACOMPañAMIENTO, ATENCIÓN Y CUIDADOS DURANTE EL EMBARAZO

¿QUÉ SON LAS CONSULTAS PRENATALES?

Son consultas que se realizan de manera periódica durante todo el embarazo, desde que se confirma mediante un test, hasta el nacimiento del/de la bebé.

Estas consultas, a las que el equipo de salud suele llamar controles prenatales, permiten realizar un seguimiento de la persona embarazada y generar un espacio de intercambio para que pueda preguntar todas sus dudas acerca de esta etapa. Tanto las consultas como los estudios que solicite el equipo de salud durante el embarazo son gratuitos y se pueden realizar en el centro de salud u hospital más cercano.



Al iniciar estas consultas vas a recibir una libreta sanitaria. Cada profesional del equipo de salud que atienda a la persona gestante en las distintas consultas va a anotar allí la información del control prenatal. **Es muy importante llevar la libreta a todas las consultas para que no quede ningún dato sin registrar.** También es necesario llevarla al momento del parto, para que el equipo de salud pueda conocer todo lo que sucedió durante el embarazo. Esa libreta es personal, por lo que deberá ser devuelta después del nacimiento para que la persona la lleve a las consultas posteriores al parto.

Si se decide utilizar un método anticonceptivo inmediatamente después del parto/cesárea, se puede solicitar antes del alta de la internación (como, por ejemplo, la ligadura de trompas posparto o la colocación del DIU). Es importante que esa elección también quede registrada en la libreta sanitaria. **Para más información sobre este tema, recomendamos consultar la Guía de métodos anticonceptivos.**

Las consultas prenatales son oportunidades tanto para la persona gestante como para la pareja (en el caso de que la haya), para que puedan plantear dudas y preocupaciones y recibir información adecuada.

Estas recomendaciones están pensadas para acompañar a la persona embarazada durante este proceso. Pero puede suceder que los espacios de consulta con los equipos de salud no sean la única manera de transitar el embarazo y que la persona quiera o necesite incorporar otros tipos de cuidados. Las personas buscamos cuidar nuestra salud de maneras diversas y solemos combinar distintos saberes o formas de paliar molestias o

dolores que, muchas veces, van más allá de lo que nos propone el equipo de salud. Por ejemplo, en los pueblos indígenas, las consultas prenatales pueden combinarse con otros sistemas de cuidados medicinales, espirituales o domésticos que pueden llevarse adelante a la par de las consultas que proponemos en esta guía.

¿CON QUÉ FRECUENCIA SE REALIZAN LOS CONTROLES O CONSULTAS PRENATALES?

Durante un embarazo que transcurre sin complicaciones, es recomendable realizar al menos 8 consultas prenatales, siendo esencial que la primera consulta sea antes de la semana 13. Si el equipo de salud detecta situaciones que requieran mayor seguimiento puede llegar a indicar algunas consultas más.

Se recomienda que la persona embarazada y quien la acompañe asistan al control una vez cada 30 días hasta el 7º mes, cada 15 días entre el 7º y 8º mes y una vez por semana entre el 8º y el 9º mes.

¿QUÉ SUCEDE EN CADA CONSULTA PRENATAL?

- En la primera consulta, **se confirma el embarazo**, se conoce la cantidad de semanas transcurridas hasta ese momento, y se calcula la fecha probable del parto. Esto es importante para dar seguimiento al crecimiento del bebé de acuerdo al tiempo de embarazo;

- En las siguientes, se controla **la presión arterial y el pulso de la madre** para evaluar cómo se adapta el cuerpo al embarazo;
- **Se mide la panza** para saber cómo crece el/la bebé. Mes a mes, se controla con una cinta métrica llamada “cinta obstétrica” el crecimiento del útero;
- **Se registra el aumento de peso y se mide la altura.** Este dato permitirá saber, en futuros controles, si el aumento de peso de la persona embarazada es adecuado;
- **Se aconseja sobre una buena alimentación,** ya que una alimentación completa y variada es fundamental.

Los controles o consultas prenatales son el momento ideal para informarse sobre todo lo que puede ocurrir durante el embarazo, en el parto y después de parir.



Se recomienda la toma de algunas vitaminas y suplementos como hierro o ácido fólico. Tomar ácido fólico en la etapa previa al embarazo y durante el primer trimestre ayuda al desarrollo del bebé. Por otro lado, la dieta habitual de la persona no alcanza para proveer la cantidad de hierro necesaria durante el embarazo. Por eso, un suplemento de hierro indicado por el equipo de salud puede ayudar a evitar la anemia.

Se aconseja que entre un embarazo y otro pasen, al menos, 24 meses (2 años). Para evitar un embarazo muy próximo al parto o si se decide no tener más hijos, es importante saber que se puede comenzar a usar un método anticonceptivo inmediatamente después de un aborto, un parto o una cesárea. En las consultas prenatales, la persona puede informarse acerca de las opciones de anticoncepción disponibles, para llegar al momento del parto sabiendo qué método elegir luego del nacimiento.

También es un espacio adecuado para que acceda a toda la información posible sobre lactancia.

ESTUDIOS COMPLEMENTARIOS HABITUALES DURANTE LOS CONTROLES PRENATALES

Durante los controles, el equipo de salud solicita, al menos, tres ecografías: una primera ecografía para conocer la cantidad de semanas que lleva el embarazo, otra en la mitad del embarazo y una alrededor de las 35 semanas para controlar el crecimiento del bebé. Si el equipo de salud lo considera necesario, puede indicar más ecografías.

En el caso de detectar alguna complicación, el equipo de salud puede solicitar una interconsulta con otro especialista o, incluso, pedir una derivación a otro centro de salud/hospital para que los próximos controles se realicen en un centro de mayor complejidad.

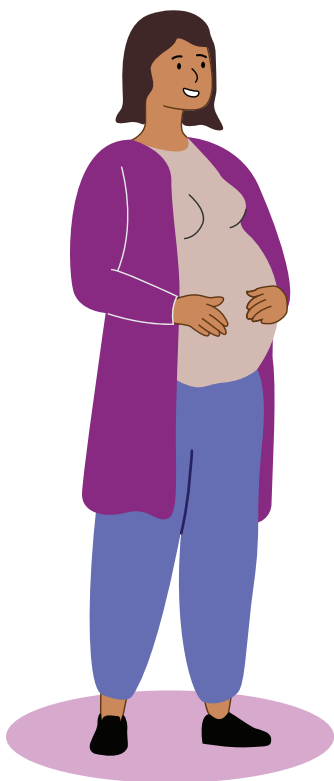
También se solicitan análisis de sangre para detectar anemia, diabetes y enfermedades que pueden transmitirse al/a la bebé durante el embarazo, como por ejemplo: Sífilis, VIH, Chagas, Toxoplasmosis y Hepatitis; y se piden exámenes de orina para descartar infecciones urinarias.

Habitualmente, se indica una visita al dentista durante los primeros meses del embarazo para evitar posibles infecciones. Se recomienda que la persona embarazada se cepille los dientes dos veces por día, como mínimo, de forma suave, ya que durante el embarazo es posible que haya sangrado en las encías. En ese caso, es importante consultar al dentista para descartar que no exista ninguna situación que requiera un tratamiento.



VACUNAS EN EL EMBARAZO

La vacunación durante el embarazo es fundamental tanto para la persona embarazada como para el/la bebé, ya que los anticuerpos se transfieren a través de la placenta.



LAS VACUNAS CONTEMPLADAS EN EL CALENDARIO NACIONAL DE VACUNACIÓN SON:

- Vacuna Triple Bacteriana Acelular, a partir de la semana 20 de embarazo.
- Vacuna antigripal, en cualquier momento del embarazo.
- VACUNA contra COVID-19 (si no tiene o tiene esquema incompleto).
- Vacuna Virus sincicial Respiratorio (Entre la semana 32 y 36 de gestación)

Para más información o dudas, consultar el Calendario Nacional de Vacunación Vigente en:



<https://www.gba.gov.ar/vacunacion/>

MOLESTIAS MÁS FRECUENTES DURANTE EL EMBARAZO

La mayoría de las personas embarazadas no tienen molestias durante el embarazo, pero no todas lo atraviesan con los mismos síntomas. **¿Qué se puede llegar a sentir? ¿Qué hay que hacer en cada caso?**

- **Náuseas y vómitos:** son comunes durante los primeros tres meses. Para aliviar estas sensaciones, se recomienda comer en pequeñas cantidades varias veces al día, ingerir alimentos fríos o no muy calientes y livianos y no pasar muchas horas sin comer o tomar líquidos. Si no se tolera nada de líquidos ni sólidos es importante consultar al centro de salud;
- **Ganas de orinar con frecuencia:** esto se debe a que, a medida que avanza el embarazo, el útero se agranda y hace presión sobre la vejiga. En el caso de que haya picazón o ardor al orinar, se recomienda tomar mucho líquido y consultar al centro de salud;
- **Constipación:** es muy habitual en las personas embarazadas. Se recomienda tomar mucho líquido, comer frutas, verduras, cereales y evitar las comidas muy condimentadas;
- **Ardor de estómago o acidez:** Aparece, especialmente, durante los últimos meses del embarazo, debido a que el útero presiona y le quita espacio al estómago. Para sentirse mejor, es bueno comer poco, varias veces al día. Si la acidez permanece, es importante consultar al centro de salud;

- **Hemorroides:** se producen cuando las venas de la zona del ano se dilatan y es frecuente hacia el final del embarazo. Se agravan por el peso del/de la bebé, cuando se hace fuerza para hacer caca o debido al esfuerzo del parto. Se pueden aliviar con **baños de asiento de té de malva** y con medicamentos y se previenen evitando la constipación. Habitualmente, desaparecen luego del parto;

Un baño de asiento es un tipo de tratamiento que se realiza sentándose en un recipiente poco profundo con agua tibia, en este caso té de malva tibio. Puede ayudar a aliviar el dolor, la comezón y otros síntomas de las zonas anal y genital.



- **Várices:** son venas dilatadas y abultadas por debajo de la piel. Generalmente salen en las piernas, pero pueden aparecer también en la vulva. Se producen porque hay más líquido en el cuerpo y porque a la sangre que va hacia los pies le cuesta retornar al corazón debido a la presión de la panza por el embarazo. Se recomienda pasar menos tiempo de pie, descansar y dormir con los pies elevados. También ayuda hacer descansos cortos durante el día con las piernas en alto y no usar medias ajustadas;
- **Flujo vaginal:** Durante el embarazo, el flujo vaginal puede darse en mayor o menor cantidad que lo normal. Si el flujo es de color claro y con suave olor a lavandina por la vagina, o si el color o el olor del flujo cambian de manera repentina, se recomienda hacer una consulta a la guardia;

- **Hinchazón de los pies:** Es recomendable descansar y dormir con los pies en alto. Si aparece mucha hinchazón, sobre todo desde la mañana, se debe consultar en el centro de salud;
- **Tensión o dolor en los senos:** Se debe al aumento de tamaño de la glándula mamaria que se prepara para amamantar;
- **Sueño:** Es común, sobre todo durante los primeros tres meses, una sensación de cansancio y ganas de dormir a toda hora. La gestación demanda mucha energía que se debe recuperar con descanso. A medida que avanza el embarazo, suele ser común también la dificultad para dormir (insomnio);
- **Mareos leves:** Suele ser uno de los primeros síntomas del embarazo. El estrés emocional de los meses iniciales y la adaptación que realiza el cuerpo provocan mareos y, en algunos casos, desmayos.

PAUTAS DE ALARMAS Y ALERTAS DEL CUERPO

Si se presentan algunas de estas señales en el cuerpo, es importante consultar con urgencia al equipo de salud:

- Pérdida de sangre o líquido por la vagina;
- Dolor de cabeza intenso;
- Visión borrosa;
- Dificultades o ardor para orinar;
- Vientre o panza dura y con dolor;
- Pérdida de conocimiento. Desmayos.



Ante cualquier cambio que le genere dudas, la persona embarazada siempre puede consultar en el hospital público o centro de salud más cercano y la atención será gratuita.

RECOMENDACIONES



DESCANSAR

Es importante descansar y dormir bien. Se recomienda que el entorno y la familia asuma las tareas cotidianas en el hogar y cuidados de otras personas para que puedas descansar y evitar grandes esfuerzos físicos. Podés consultar en la **Guía para Padres y Varones: responsabilidad compartida**.

ALIMENTACIÓN ADECUADA

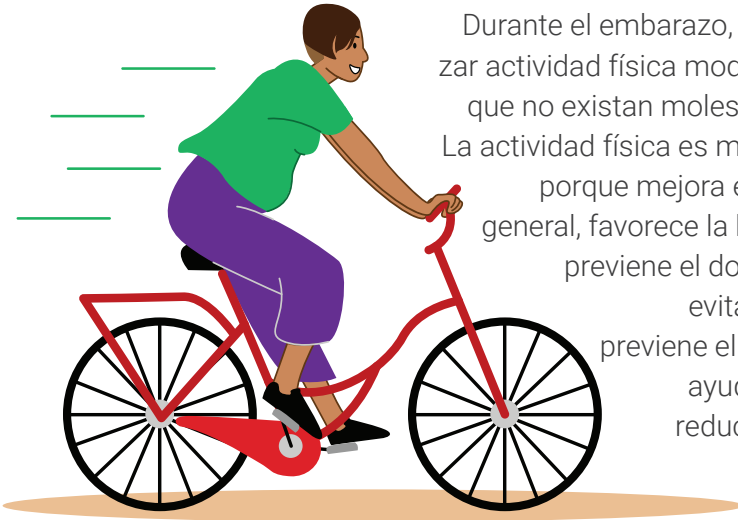


La alimentación debe ser variada y completa, para aportar todos los nutrientes. Se recomienda combinar alimentos de los 6 grupos básicos: **cereales y legumbres, frutas y verduras, lácteos, carne y huevos, aceites y frutas secas, azúcares y dulces**. Además, debe ser rica en calcio (leche, quesos) y en hierro (carne roja, lentejas). La carne debe estar bien cocida y es importante que la verdura que se consume cruda esté bien lavada. Si se sienten náuseas, es aconsejable realizar 5 ó 6 comidas livianas en vez de 2 comidas importantes al día.

Se recomienda tomar mucha agua, si desean tomar bebidas como el café que sea de manera moderada (1 o dos tazas por día como máximo). Está desaconsejado el consumo de bebidas con alcohol en todo el embarazo.

ACTIVIDAD FÍSICA

Durante el embarazo, se puede realizar actividad física moderada siempre que no existan molestias ni dolores. La actividad física es muy beneficiosa porque mejora el estado físico general, favorece la buena postura, previene el dolor de espalda, evita el sobrepeso, previene el estreñimiento, ayuda a relajarse y reduce la depresión y el insomnio.



SEXUALIDAD

Durante el embarazo, se puede mantener la actividad sexual habitual. Solo es necesario consultar al equipo de salud si existen síntomas fuera de lo común, como dolores en el bajo vientre o sangrado vaginal. Es importante usar preservativo en todos los contactos sexuales para prevenir infecciones de transmisión sexual.

Además, la sexualidad no se refiere solo a las relaciones sexuales, sino que involucra también sentimientos, emociones y la construcción de la identidad. Por eso, durante el embarazo, podemos pensar en otras demostraciones de afecto, como besos, caricias y abrazos, que también son parte de la sexualidad y motivo de disfrute, de placer y de comunicación. [**Más información en la Guía sobre Sexualidad.**](#)

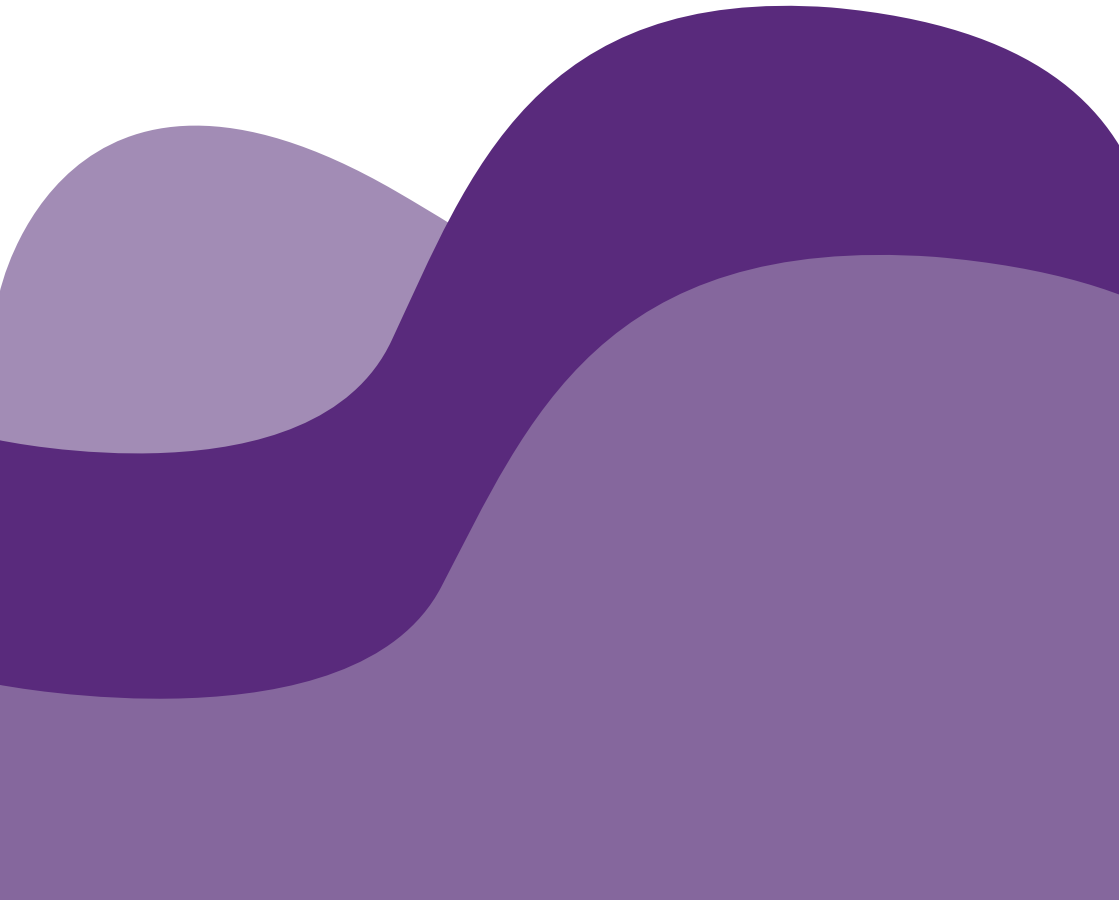
PREPARACIÓN INTEGRAL PARA LA MATERNIDAD, PATERNIDAD Y CRIANZA



Los cursos o encuentros de “Preparación Integral para la Maternidad, Paternidad y Crianza” son gratuitos en los centros de salud y maternidades públicas. Son espacios de información e intercambio sobre el embarazo, el parto, el puerperio y la persona recién nacida. Están pensados para que las personas vivan el embarazo de la mejor manera y lleguen al momento del nacimiento sin dudas y tranquilas, para poder disfrutarlo.

En esos espacios se puede planear el parto según los deseos y necesidades de la persona gestante y en cumplimiento de sus derechos. También se puede conocer los métodos anticonceptivos a los que es posible acceder después del parto, y conversar sobre sexualidad, lactancia y crianza, signos de alarma y razones para consultar al equipo de salud.

PARTO



¿QUÉ ES EL PARTO RESPETADO?



El parto respetado implica que, en el momento del nacimiento, se deben respetar los derechos de la persona gestante, del/ de la recién nacido/a y de su familia; que se deben contemplar las particularidades de cada persona (etnia, religión, nacionalidad, identidad de género) y se debe brindar la información necesaria para que las mujeres y personas gestantes puedan tomar decisiones seguras e informadas sobre cómo quieren atravesar el parto.

El parto respetado implica generar un espacio donde la mujer o la persona gestante, su acompañante y el/la bebé sean los/as protagonistas.

Para garantizar estos derechos, en septiembre del año 2020, la Provincia de Buenos Aires adhirió a la Ley Nacional N° 25.929, conocida como “Ley de Parto Respetado” y sancionada en el 2004, a través de la Ley provincial N° 15.188.

Durante el trabajo de parto y el parto, la persona tiene derecho a ser tratada con respeto, amabilidad, dignidad y no ser discriminada. Esto incluye nombrar a la persona de la manera que desea ser nombrada y respetar sus costumbres y rituales alrededor del parto y el nacimiento.

Es un derecho de la persona gestante, que el equipo de salud le brinde toda la información sobre los distintos tratamientos, explicando claramente las posibles ventajas y complicaciones, para que ella decida libremente la forma y posición en la que quiere parir. En todo momento debe ser tratada con respeto y considerando sus pautas culturales.

Además, se deben tener en cuenta los deseos y necesidades personales, como el querer estar acompañada/o por la persona que elija en cada momento (trabajo de parto y parto).

Es importante que los/as profesionales informen previamente a la persona gestante y a quienes la acompañan sobre las intervenciones médicas que pueden tener lugar durante el parto y posparto. Durante el parto, también deben brindar información sobre la evolución del procedimiento, los cambios de conductas obstétricas, los motivos y alternativas posibles y el estado del/ de la bebé.



El parto respetado también incluye la posibilidad de tener información sobre los beneficios de la lactancia y recibir apoyo para amamantar en el caso de decidir hacerlo; además de recibir asesoramiento sobre los cuidados de la madre y de su hijo/a.

Es el derecho de toda persona gestante tener a su hijo o hija a su lado mientras estén en el hospital, siempre que no requiera de cuidados especiales.

En caso de que el/la recién nacido/a esté en una situación de riesgo, su madre/padre tienen los siguientes derechos:

- **A recibir la información suficiente, de manera comprensible y en un ambiente adecuado, sobre cómo evoluciona la salud de su hijo/a, incluyendo diagnóstico, pronóstico y tratamiento;**
- **A tener acceso continuado a su hijo/a mientras la situación clínica lo permita, así como a participar en su atención y en la toma de decisiones relacionadas con su asistencia;**
- **A ser informado/a sobre cualquier práctica médica que se le realice al/a la niño/a;**
- **A que se permita la lactancia humana de la persona recién nacida;**
- **A recibir asesoramiento e información sobre los cuidados especiales que debe recibir el niño o niña.**

En el embarazo, el parto y el puerperio, hay una serie de prácticas que pueden llegar a ser violentas para las personas gestantes. Estas prácticas son necesarias en algunos casos, pero no deberían utilizarse de manera rutinaria, es decir que no deberían realizarse si no hay una indicación médica o un motivo concreto.

Por ejemplo: la colocación de vía endovenosa, el monitoreo fetal continuo (el registro de los latidos del/de la bebé durante el trabajo de parto), el uso de medicación para provocar contracciones e inducir el parto, los tactos vaginales excesivos, el impedir la libre movilidad durante el trabajo de parto u obligar a la persona a tener un parto en posición horizontal, las episiotomías de rutina (corte que se realiza en la vulva en el momento del parto), el parto instrumental (cesárea, fórceps, ventosas); son algunas de las prácticas que pueden ser necesarias en determinadas situaciones, pero nunca deberían ser rutinarias y siempre deben informarse a la persona gestante antes de realizarse.

El parto es un momento de gran sensibilidad y por eso es importante que las necesidades y deseos de la persona gestante sean acompañados. Nuestras leyes garantizan el reconocimiento de las pautas culturales. Para ello, es necesario que cada persona comunique al equipo de salud que la acompaña si hay intervenciones, cuestiones del espacio o de otro tipo que no contribuyen a que pueda sentir confianza y contención. Por ejemplo, para algunos pueblos-naciones indígenas la placenta es parte de la identidad espiritual de la persona que gestó y de la recién nacida. Estas y otras personas pueden desear llevarse su placenta después del egreso hospitalario.



¿QUÉ PUEDO HACER SI LOS DERECHOS NO SE RESPETAN?

Si durante el embarazo, parto o después del parto, los derechos no fueron respetados, es importante solicitar asesoramiento para manifestar el reclamo. Esto contribuye a hacer visible la violencia obstétrica y permite que puedan intervenir organismos para que los establecimientos de salud cumplan con las leyes vigentes y, así, evitar así que otras personas atravesen situaciones de violencia.



Ante cualquier consulta, se puede enviar un mail a violenciaobstetricapba@gmail.com o

Comunicarse con el 144.

HAY UN CONJUNTO DE BENEFICIOS QUE ACOMPAÑAN Y ASISTEN A LAS PERSONAS EMBARAZADAS EN SU PROYECTO DE VIDA:

LICENCIA POR MATERNIDAD

Toda persona embarazada tiene derecho a una licencia por maternidad de 90 días. Para acceder a ella se debe avisar del embarazo al empleador, presentando un certificado médico que informe sobre el embarazo y la fecha estimada de parto (Ley 20.744. Ley de Contrato de Trabajo, Art. 177).

En el caso de niños/as con Síndrome de Down, la licencia por maternidad se extiende por seis meses.



En noviembre de 2021, el Ministerio de Trabajo bonaerense convocó a los gremios de trabajadores/as estatales enrolados/as en las leyes 10.430 y 10.471 al primer acuerdo general sobre condiciones de trabajo para estatales bonaerenses, que plantea una **perspectiva de equidad de género, derechos de la niñez, interseccionalidad y no discriminación**. En ese acuerdo se ampliaron las licencias por maternidad y paternidad para los/las trabajadores/as estatales.

Entre los principales cambios, la medida fija que:

- Las personas gestantes cuentan con una licencia por cuidado del/de la recién nacido/a de 90 días, que se podrá optar por utilizar, compartir o fraccionar con su pareja, si la hubiese;
- El/la corresponsal parental cuenta con una licencia de 15 días;
- La licencia por adopción tiene entre 120 y 180 días, según la edad del niño o niña;
- La licencia de nacimiento de niño o niña con discapacidad se amplió hasta 180 días corridos;
- La licencia por causa o asuntos particulares es de 6 días;
- La licencia por fallecimiento del corresponsable parental contempla un período de 1 a 3 meses, según la edad del hijo o hija menor de edad;
- A la licencia por atención de familiar enfermo se le adiciona otro período de 15 días a los 20 que ya estaban estipulados;
- Contempla la licencia por adaptación escolar;
- Establece una licencia por tratamiento de fertilización asistida de 10 días por año.

ASIGNACIÓN POR EMBARAZO PARA PROTECCIÓN SOCIAL

Cuando la persona embarazada está desocupada, es monotributista social o trabajadora informal o de servicio doméstico registrada, el Estado prevé una asignación por embarazo para protección social. Para solicitarla es necesario inscribirse en el programa SUMAR y no tener obra social.

ASIGNACIÓN FAMILIAR PRENATAL

Es el pago mensual de un monto equivalente a la asignación por hijo y se puede solicitar presentando la documentación que certifique el embarazo, a partir de las 12 semanas de gestación y hasta el mes en que se produzca el nacimiento o interrupción del embarazo. La puede cobrar la madre o el padre acreditando la relación de matrimonio o convivencia con la persona embarazada.

ASIGNACIÓN POR MATERNIDAD

Es el pago que abona ANSES a todas las trabajadoras durante la Licencia por Maternidad que otorga el empleador.

ASIGNACIÓN FAMILIAR POR NACIMIENTO

Es un pago único para trabajadoras y trabajadores en relación de dependencia que se otorga por el nacimiento de un/a hijo/a y puede recibirlo sólo la madre o el padre.

TARIFA SOCIAL FEDERAL SUBE

Las beneficiarias de la asignación por embarazo pueden acceder a la Tarifa Social Federal y tener descuentos. Para eso es necesario que la tarjeta SUBE esté registrada y asociada al nombre y DNI de cada persona.



Para más información acerca de cómo acceder a estos beneficios se puede consultar la página de ANSES: <https://www.anses.gob.ar/embarazo-y-nacimiento>

En la Guía sobre responsabilidad compartida en los cuidados, también se brinda información sobre licencias y beneficios para varones cuidadores.

QUNITA
BONAERENSE



QUNITA
BONAERENSE



QUNITA
BONAERENSE



QUNITA
BONAERENSE

QUNITA
BONAERENSE



QUNITA
BONAERENSE



QUNITA
BONAERENSE



QUNITA
BONAERENSE

QUNITA
BONAERENSE



QUNITA
BONAERENSE



QUNITA
BONAERENSE



QUNITA
BONAERENSE

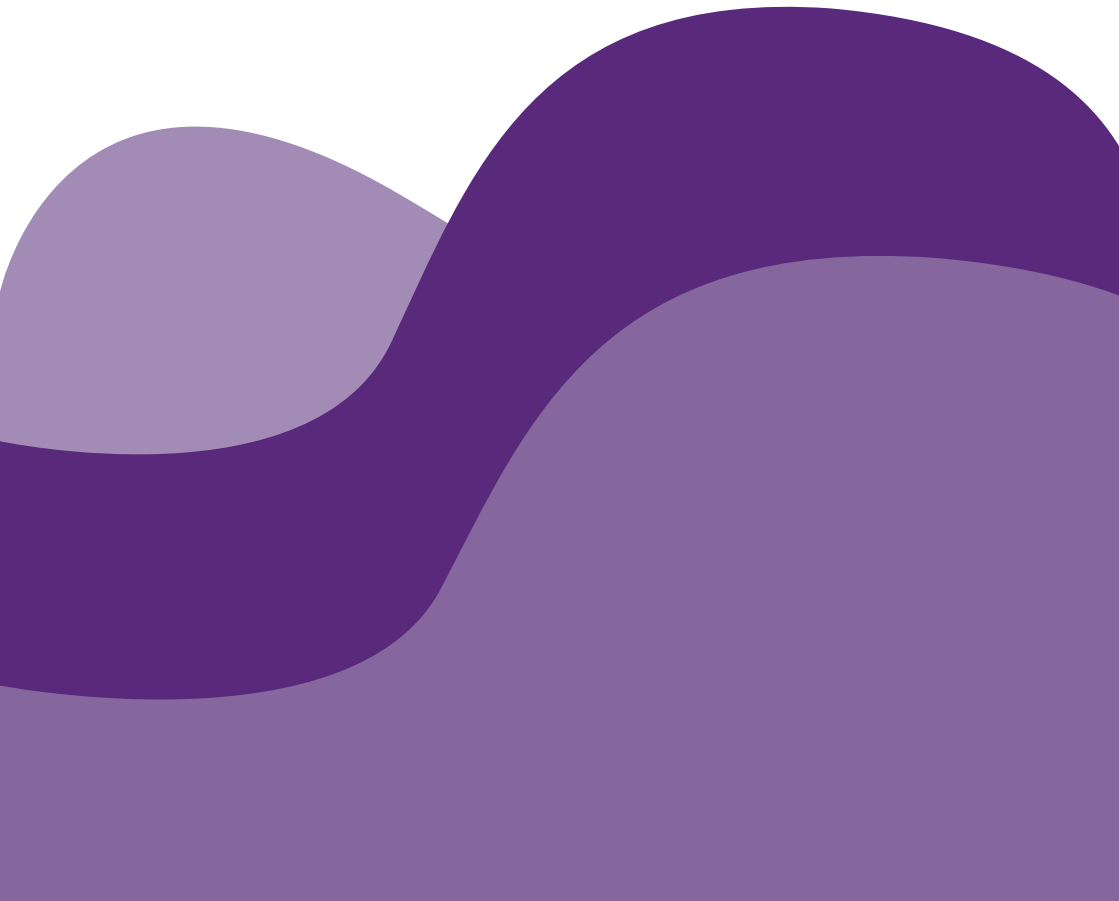
QUNITA
BONAERENSE



QUNITA
BONAERENSE



DESPUÉS DEL PARTO (PUERPERIO)



Puerperio es la palabra que usan los equipos de salud para describir lo que sucede en el cuerpo de una persona después de parir. Se refiere al proceso en el que el útero, después del nacimiento de un/a bebé, vuelve al tamaño que tenía antes de que se iniciara el embarazo, algo que puede llevar entre 6 y 8 semanas.

Sin embargo, el posparto implica muchísimos cambios en la vida de la persona que ha parido. Algunos son cambios corporales que pueden volver a un estado parecido al de antes de parir (por ejemplo, el útero) o no (por ejemplo, una cicatriz).

Sin embargo, el mayor cambio no se da en el cuerpo, sino en la vida de la persona gestante y de su familia, que se va a estar acomodando con la llegada de una nueva persona.

El puerperio es un proceso sensible, con muchos cambios para las personas que gestaron, la persona recién nacida, las personas que la acompañan, y su comunidad.



Este período puede durar días o meses y es normal que, durante esa etapa, la persona sienta alegría, angustia, inseguridad, cansancio, entre otros sentimientos. Son situaciones comunes para todas las personas que gestan, pero también son distintas en cada una, y es importante contar con compañía y apoyo de la familia o amigas/os siempre que se pueda.

En caso de que estos sentimientos de angustia y malestar se vuelvan intensos y sostenidos, también es posible recurrir a la asistencia profesional en centros de salud.

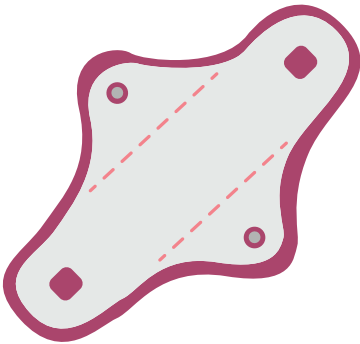
Entre los principales cambios que se producen durante el puerperio, se destaca el inicio de la producción de leche con la que será alimentado/a el/la bebé y los cambios del útero, que vuelve, poco a poco, al tamaño que tenía antes del embarazo.



Es normal que, en ese momento, como el útero se va achicando y volviendo a su tamaño habitual, se produzcan algunas contracciones un poco dolorosas. También puede que estos dolores aumenten durante el amamantamiento por acción de las hormonas que se producen durante la lactancia.

Si bien cada persona atraviesa el parto de manera diferente, es común que después se puedan sentir algunas molestias o malestares corporales: alguna cicatriz que duela o moleste (ya sea una sutura por un desgarro, una episiotomía, una cesárea), contracciones uterinas y/o hemorroides. Si además se inicia la lactancia, se puede sumar dolor en los pezones, enrojecimiento, calor y dolor en algunos sectores. En este caso es necesario consultar de manera rápida al equipo de salud. **La Guía de lactancia y alimentación brinda información más completa al respecto.**

Durante el puerperio también es habitual tener pérdidas de sangre (a las que el equipo de salud llama loquios) durante un tiempo que también varía, pero que, generalmente, no supera las 6 semanas. Estas pérdidas en un principio pueden contener coágulos de color rojo oscuro que, de a poco, irán disminuyendo y cambiando a un color más claro o amarillento. En el caso de que las pérdidas de sangre en el posparto aumenten o desaparezcan repentinamente, cambien a un color más oscuro o tengan olor desagradable, puede ser que sea porque se está produciendo una infección. Es importante, en ese caso, consultar en el centro de salud más cercano.



Para gestionar el sangrado, en los primeros días se puede utilizar algodón envuelto en gasa, y cuando las pérdidas sean menos abundantes se puede empezar a usar toallas femeninas, que pueden ser reutilizables como las que vienen en el Kit Qunita Bonaerense.

Es recomendable higienizar la vulva solo con agua y mantenerla lo más seca posible. Para ello, lo mejor es usar bombachas solo de algodón y ropa lo más suelta posible, y siempre tener en cuenta que no se debe lavar la vagina por dentro.

Después del parto es fundamental garantizar una vida saludable para las personas que han gestado y parido. **Para cuidar su salud, es importante poder realizar una primera consulta con el equipo de salud a los 7 días después del parto, y una segunda a los 14 días.**

Es necesario consultar en una guardia o de manera urgente si se nota alguna de estas señales:

- Fiebre (temperatura superior a 37.5 grados);
- Dolor de cabeza;
- Dolor abdominal;
- Pérdidas de sangre amarillentas o de color oscuro, con olor desagradable o que aumenten mucho en su cantidad;
- Cicatriz de la cesárea, de un desgarro o de una episiotomía con los bordes enrojecidos, los puntos separados, aumento de la temperatura o dolor repentino;
- Área de la mama enrojecida con aumento de temperatura y/o del dolor.

El puerperio inmediato es un excelente momento para aplicarse la vacuna triple o doble viral si es que la persona gestante no puede certificar tener dos dosis aplicadas.

QUNITA

La propuesta de estas guías es acompañar a las personas, familias y comunidad durante estas etapas que prioriza Qunita Bonaerense en el marco de la Ley 1000 Días.

Esperamos que les haya sido de ayuda y que puedan compartir la lectura de todas las guías que incluye el Kit.

- GUÍA SOBRE EL PROGRAMA QUNITA BONAERENSE: REDES DE CUIDADO PARA UN NACIMIENTO CON EQUIDAD
- GUÍA SOBRE CRIANZA Y CUIDADO DE LAS INFANCIAS: CUIDADOS EN LA CASA Y EN EL BARRIO
- GUÍA SOBRE CRIANZA Y CUIDADOS DE LAS INFANCIAS: DE 0 A 1 AÑO
- GUÍA SOBRE CRIANZA Y CUIDADOS DE LAS INFANCIAS: DE 1 A 2 AÑOS
- GUÍA SOBRE CRIANZA Y CUIDADOS DE LAS INFANCIAS: DE 2 A 3 AÑOS
- GUÍA SOBRE SEXUALIDAD: HACIA UNA VIDA SEXUAL PLENA Y PLACENTERA
- GUÍA SOBRE MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS
- GUÍA SOBRE SALUD MENSTRUAL
- GUÍA SOBRE RESPONSABILIDAD COMPARTIDA EN LOS CUIDADOS
- GUÍA SOBRE EMBARAZO PARTO Y POSPARTO (PUERPERIO)
- GUÍA SOBRE LACTANCIA Y ALIMENTACIÓN

QUNITA

BONAERENSE



GOBIERNO DE LA
PROVINCIA DE
**BUENOS
AIRES**