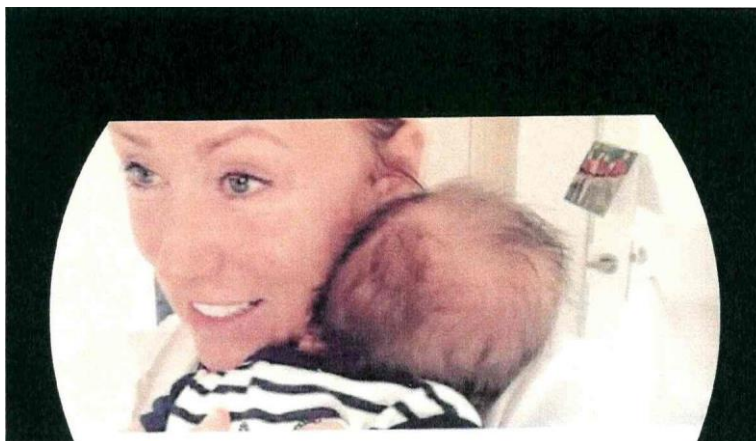


Tu enfermera de maternidad se llama Esther



Este folleto describe las diferentes formas en las que Esther de Vries podrá acompañarte a ti, a tu bebé y a tu familia, durante el embarazo, el parto y, por supuesto, el posparto.

Tras leerlo, tendrás la información que necesitas para decidir si tú y Esther de Vries sois compatibles.

Me alegra saber que cada año miles de familias, al igual que tú, deciden optar por unos cuidados de maternidad de máxima fiabilidad.

En efecto, eso es exactamente lo que hace Esther; asegurar que el comienzo de “sus” familias sea de lo más agradable posible.

Cosa que sin duda notarás. Además, gracias a los conocimientos de Esther, descubrirás cómo relajarnos en vuestro nuevo papel de padres.

Aprenderás todo lo que tienes que saber sobre el cuidado de tu bebé para que puedas ocuparte de ello con total independencia y confianza después del periodo de maternidad.

Es más, Esther empezará a enseñarte ahora mismo.

Toda la información que encontrarás en este folleto te servirá para empezar a prepararte para la paternidad.

El periodo de maternidad, ¿qué esperar?:

Con el primer bebé en camino, sobre todo el primero, es probable que no tengas mucha idea de lo que puedes esperar de la maternidad.

Te ayudará leer sobre el tema y quizás haya familias jóvenes en tu entorno para que vayas haciéndote una idea. Pero... *Tu experiencia es única. Cada bebé y cada familia son únicos.*

Esto es lo que se le da bien a Esther de Vries: se adapta a tu familia, a tus necesidades y a lo que te hace sentir bien. Precisamente por eso se realizará una entrevista con suficiente antelación.

En la entrevista podrás indicar las cosas que son importantes para ti, como por ejemplo, todo aquello que la matrona debe tener en cuenta durante el parto con respecto a otros hermanos o a tu hogar.

Evidentemente, no necesitas contárnoslo todo. Puedes confiar en que Esther tiene la sensibilidad, la profesionalidad y la experiencia necesarias para que todo progrese como es debido.

El cuidado de la madre y el niño es la prioridad:

Para ayudar a tu familia a empezar con buen pie tras el nacimiento de tu bebé, Esther acudirá a tu casa todos los días durante los ocho primeros días después del parto (periodo de maternidad), descontando los días que pases en el hospital.

Se llama cuidados de maternidad por una buena razón: el cuidado de la madre y el niño es la prioridad durante el periodo de maternidad.

Y, por supuesto, toda la familia estará en buenas manos.

Acostumbrarse a la nueva rutina diaria:

Tu bebé necesita comer cada pocas horas, cambio de pañales y baños regulares, dormir mucho y tú, por supuesto, también necesitas tiempo para disfrutar de tu bebé.

Puede parecer relativamente sencillo, pero estas tareas pueden tenerte ocupada todo el día.

Por eso, durante el periodo de maternidad, la matrona ayudará a tu familia a encontrar una rutina diaria apropiada. Todo para que estés bien preparada para el periodo posterior a la maternidad.

¿Cómo sería un día en tu maternidad?:

Por lo general, la jornada se desarrollaría de la siguiente manera:

Esther llega a la hora y se queda durante las horas acordadas.

Comentáis cómo has pasado la noche.

Recibes tu desayuno (en la cama).

Ella atiende y cuida a tu bebé.

Te realiza un reconocimiento físico.

Si quieres, te ayudará para que puedas ducharte.

Se encargará de tener en cuenta cuándo toca dar el pecho o el biberón y te aconsejará y te ayudará con ello.

Hace un seguimiento de tu salud y la de tu bebé y, si es necesario, consulta con el obstetra, el médico de cabecera u otras organizaciones.

Durante el día, tanto la madre como el padre podrán consultar con la matrona sobre cualquier duda o para expresar cualquier sentimiento.

Esther también se ocupará de los hermanos mayores. Por ejemplo, jugando a un juego, recogidos del colegio o leyéndoles un libro.

Se encarga de la limpieza del cuarto de baño y de los aseos.

Tras consultar contigo, cambiará las sábanas, hará la colada y dejará la casa ordenada.

Se encargará de que bebas lo suficiente y te dará tu ración diaria de fruta.

Se encargará de que los visitantes se sientan a gusto, eso sí, sin olvidar que la madre siempre será primera prioridad. Si tienes alguna duda sobre cómo afrontar el resto del día o incluso la noche, siempre podrás hablar con tu matrona antes de que se marche.

En la Guía de Maternidad (una especie de diario de maternidad) registrará todos los datos más importantes.

Cosas que debes saber sobre la atención materna:

Si das a luz en el hospital atendida por un ginecólogo, Esther podrá ir directamente a tu casa nada más vuelvas.

Si el parto es en casa:

Esther ofrecerá su asistencia a la obstetra y estará pendiente de ti, desde ir a buscar un vaso de agua hasta ofrecerte su mano si necesitas otra para apretar.

Inmediatamente después del parto, Esther estará a tu lado para cuidar de ti y de tu bebé recién nacido.

Si vas a amamantar a tu bebé, te ayudará durante los primeros minutos para que te sientas cómoda.

Después del parto, Esther estará pendiente de ti y de tu bebé.

También ayudará a la obstetra con la limpieza.

Si quieres ducharte después del parto, Esther te ayudará.

Y se asegurará de que puedas volver a una cama fresca y limpia y de que tu bebé pueda estar contigo.

¿Quién se ocupa de la gente que viene durante el periodo de maternidad?:

Durante el periodo de maternidad, el teléfono y el timbre sonarán con regularidad. Esther te ayudará a organizarlo todo para que todo funcione bien para tu familia.

Por lo demás, ¿quién también llamará a tu puerta?

Especialista en lactancia:

El amamantamiento es completamente natural, pero no siempre se produce de forma natural. Tanto mamá como bebé necesitan cogerle el tranquillo.

Esther te apoyará y podrá ayudarte durante el proceso.

Si las dificultades persisten, Esther puede concertar una consulta con un especialista en lactancia para que tú y tu bebé recibáis apoyo profesional con la lactancia. Una consulta puede ser suficiente.

Aunque a veces se necesitan más.

Obstetra:

Después del parto, tu obstetra te visitará varias veces para ver cómo os encontráis tú y tu bebé. Además, tomará su tiempo para que podáis comentar sobre tu parto.

La mayoría de las madres y los padres agradecen un momento así. Al fin y al cabo, es una de las experiencias más increíbles de vuestras vidas. Y si sigues teniendo dudas, puedes aprovechar para preguntar también a tu obstetra.

Prueba de audición y prueba del talón (Países Bajos):

Una enfermera de la organización local de salud infantil te visitará en casa para realizar una prueba de audición y la prueba del talón de tu bebé.

Comprobará si la audición de tu bebé progresa como debería.

También tomará una pequeña muestra de sangre para la prueba del talón.

Es una prueba para detectar la posible presencia de una serie de trastornos genéticos raros pero graves. Por lo tanto, ¡se trata de una prueba muy importante!

La clínica de la salud (organización de asistencia sanitaria infantil de los Países Bajos):

Tras el periodo de maternidad, Esther transferirá el seguimiento de tu bebé al centro de salud de tu localidad. En la clínica de salud y contigo presente, la enfermera y el médico controlarán el crecimiento y el desarrollo de tu hijo/hija.

Puedes acudir a ellos con todas tus dudas, por ejemplo, sobre la alimentación, el cuidado y la crianza de tu hijo/hija.

En el centro de salud, tu hijo también recibirá las vacunas contra una serie de enfermedades (si participas en el programa nacional de vacunación).

Llevarás a tu bebé a la clínica de salud por primera vez cuando tenga cuatro semanas. La última vez será justo antes del cuarto cumpleaños de tu bebé.

Te llamarán para cada visita.

Visitas posparto:

Y luego están, por supuesto, las visitas posparto.

Quizás te guste la idea de hacer una "fiesta de posparto" para recibir a todas las visitas de una sola vez. O tal vez prefieras recibir a tus familiares y amigos de uno en uno.

Decidas lo que decidas, Esther puede ayudarte en tus planes según se convenga. Además, estará encantada de preparar "regalitos" para los visitantes.

Bien preparada para la lactancia materna y/o el biberón:

¿Has pensado ya en cómo vas a alimentar a tu bebé? Yo considero que la lactancia materna es el mejor comienzo. Por eso decidí formarme con una especialista en lactancia. Para que tú y tu bebé recibáis un alto nivel de atención durante el periodo de maternidad.

Durante la primera entrevista hablaremos sobre tus deseos y opiniones.

La lactancia materna:

La leche materna es la bebida más singular del mundo. Desde la primera gota cubre las necesidades del bebé a la perfección.

Además, su composición cambia a medida que el bebé crece.

A través de la lactancia materna, tu bebé recibe todos los nutrientes que necesita para crecer sano y para desarrollarse.

Esther se encargará de:

- Proporcionar valiosa información sobre los beneficios de la lactancia materna y cómo puedes prepararte adecuadamente.
- Inmediatamente después del parto, dejar que el bebé desnudo esté contigo durante al menos una hora (este contacto piel con piel es importante para la madre y el niño).
- Recibirás instrucciones claras sobre cómo colocar a tu bebé en el pecho y cómo asegurarte de que produces suficiente leche.
- Si a pesar de las orientaciones, la lactancia no va tan bien como esperabas, Esther organizará una visita de un especialista en lactancia.

Alimentación con biberón:

Si por cualquier motivo no puedes o no quieres dar el pecho o si quieres combinar la lactancia con el biberón, Esther te puede ayudar.

Te aconsejará sobre la elección de la fórmula adecuada, sobre la determinación de la cantidad de leche que necesita tu bebé y sobre la preparación del biberón.

Ten en cuenta que tu cuerpo no percibe tu decisión de dar el biberón. Por lo tanto, las hormonas se encargarán de que tu cuerpo produzca leche materna.

Esto hará que durante los primeros días después del parto, sientas un aumento de presión resultando en una pérdida de leche.

Esther puede darte una serie de consejos para afrontar esta situación de una manera más agradable.

La lactancia materna en 5 pasos

Paso 1:

Durante el embarazo, tus pechos se preparan para la lactancia. Es posible que a veces se escapen algunas gotas.

Paso 2:

Después del parto, tus hormonas influyen en la producción de la primera leche; esta primera leche se llama calostro.

Paso 3:

El calostro solo se compone de unas pocas gotas. Suficiente para un buen comienzo para tu bebé.

Paso 4:

El calostro está repleto de nutrientes importantes para tu bebé, como anticuerpos, vitaminas y minerales.

Paso 5:

Desde el nacimiento, pon a tu bebé al pecho con la mayor frecuencia posible. Eso fomentará la producción de leche materna.

Estimada futura mamá y/o papá,

Estás a punto o acabas de dar a luz y de repente llega a tu hogar una mujer desconocida: ¡es la matrona Esther de Vries!

A algunos el tener a una persona desconocida que te cuide en su casa les puede resultar difícil.

Otros lo disfrutaban de la atención y el cuidado y lo único que tienes que hacer es recuperarte del parto.

Sea cual sea el caso, déjame tranquilizarte, no me haré cargo de toda tu casa y vas a estar en buenas manos. No voy a reorganizar tu cocina ni a revisar

todos los armarios. Sí me encargaré de la limpieza de la casa, del desayuno y el almuerzo y, a veces, incluso de la cena. Además, intentamos darte la información necesaria para que, tras el periodo de maternidad, puedas ocuparte de ti misma y de tu bebé.

Lo más importante que hago es estar pendiente de ti y de tu bebé; soy los ojos y los oídos de la obstetra. Si hay algo que me preocupa de tu salud, contactaré con tu obstetra inmediatamente.

Mi objetivo es que te recuperes bien y para ello realizo chequeos y me aseguro de que puedas descansar lo que necesites. (¡Y doy fe de que eso puede variar mucho de una mujer a otra!) Obviamente estaré pendiente de tu bebé y de que recibas toda la orientación que necesites.

Para que los nuevos mamás y papás, puedan aprender a cuidar, alimentar y conocer a su bebé.

Durante el periodo de maternidad tienes mucho que asimilar. Pero os prometo que os ayudaré a ti y a tu familia para que podáis empezar con buen pie. Lo más importante es que aprendas a observar y escuchar a tu bebé.

Juntos buscaremos durante el periodo de maternidad, respuestas a preguntas como: ¿qué quiere mi bebé cuando llora o se comporta así?

Considero que he hecho bien mi trabajo si después del periodo de maternidad puedes decir: "Me alegro de que estuviste aquí y ahora que te vas estoy preparada para ello. Nos has enseñado el camino a seguir, podemos hacerlo".

Y de mi parte solo queda decir que deseo que este nuevo comienzo sea agradable, bonito y satisfactorio.

Esther de Vries

