



Asociación Castellano Leonesa de Matronas

BOLETÍN INFORMATIVO Nº 5 "ASOCIACIÓN CASTELLANO-LEONESA DE MATRONAS" BURGOS, Febrero 2003 DEPÓSITO LEGAL: BU-53-1999

FORO DE APOYO A LA LACTANCIA MATERNA



La Asociación Castellano-Leonesa de Matronas ha organizado en Burgos un Foro de Apoyo a la Lactancia Materna, durante los meses de Junio, Julio Agosto y Septiembre de 2002.

Siguiendo las normativas de la OMS, UNICEF y la declaración de Innocenti sobre "Los Diez Pasos para una Feliz Lactancia Natural", Nos hemos centrado en los pasos: 5 y 10 que son donde las madres lactantes se ven más desprotegidas al salir del hospital.

"Diez pasos para una feliz Lactancia Natural"



Paso 5

La lactancia no es una conducta totalmente instintiva, y es preciso aprender la técnica.

Paso 10

"Fomentar el establecimiento de grupos de apoyo a la lactancia natural y procurar que las madres se pongan en contacto con ellos a su salida del hospital o la clínica".

PREPARACIÓN MATERNA EN EL AGUA

En Otoño y en la fría ciudad de Burgos, casi nadie apostaba por el éxito de un curso de "Preparación Maternal en el Agua". Después de superar las críticas a la novedad del proyecto, el escepticismo y posible fracaso; una vez más las mujeres de nuestra Comunidad saben lo que quieren y desean todo lo novedoso y bueno para su maternidad. Gracias al Consejo de la Mujer y las diversas Asociaciones, a la Concejalía de la Mujer del Ayuntamiento de Burgos y a los Medios de Comunicación este curso de Preparación Maternal en el Agua, así como el Foro de Apoyo a la Lactancia Materna, nos ha desbordado, todo lo previsible. Hemos obtenido, con creces, todas las expectativas que hemos puesto en los proyectos en pro de la mujer y de su maternidad.



SUMARIO

☞	Foro de apoyo a la lactancia materna	1
☞	Preparación maternal en el agua	1
☞	Página Web. Curso suelo pélvico	2
☞	Editorial. Preparación maternal en el agua	3
☞	Estudio del foro a la lactancia materna	4
☞	Por una menopausia positiva	5
☞	La evolución de la matrona aprendiendo del pasado	6
☞	Primera reunión de vocales. Páginas solidarias	7
☞	Noticias	8
☞	Congresos y cursos	9
☞	Premio NUK Bases	10
☞	Boletín de Inscripción	11



Los artículos y reportajes son colaboración cedida al Boletín y La Asociación Castellano-Leonesa de Matronas puede o no compartir las ideas que en ellos se expresan. La responsabilidad de lo publicado corresponde a los autores.

- Página web:

<http://www.ascalema.org>

- Edita:

Asociación Castellano-Leonesa de Matronas.
begogil@ascalema.org

- Diseño, maquetación y tratamiento de texto e imágenes:

Ignacio Pascual Gil (ignacio@fincaelmanantial.com)

- Depósito, Legal BU-53-1999



Superado el número de matronas inscritas en el Primer Curso del Suelo Pélvico, decidimos organizar un segundo curso en Valladolid.

SEGUNDO CURSO

RECUPERACIÓN FÍSICA POST-PARTO:

PREVENCIÓN Y REEDUCACIÓN URO-GINECOLÓGICA PARA MATRONAS.

DIRECTORA: Dña. Glòria Sebastià.

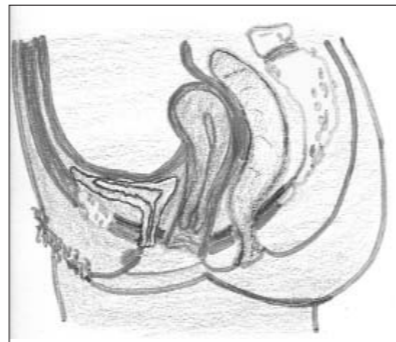
CONVOCA Y ORGANIZA: Asociación Castellano-Leonesa de Matronas.

PARTICIPANTES: 30 matronas (máximo).

LUGAR Y FECHA CELEBRACIÓN. **Días 21 y 22 Marzo 2003**

(Viernes tarde, Sábado mañana y tarde)
VALLADOLID.

Subvencionado en el 50% por Nuk Formación.



El periodo de inscripción finaliza el 10 de Marzo del 2003.

Más información sobre actividades de la Asociación ASCALEMA, en la revista Matronas Profesión, apartado "Vida de Asociaciones"

* "MATRONAS PROFESIÓN"

Revista Científica Ediciones Mayo, SA. C/ Muntaner, 374, 4ª planta 08006 Barcelona

ACTUALIZACIÓN PÁGINA WEB

<http://www.ascalema.org/>

Siendo Castilla y León la comunidad la más extensa de España y Europa, desde la Asociación de matronas ASCALEMA vamos a "acortar todas las distancias" llevando información a todas las matronas vía Internet, correo electrónico, enlaces con otras asociaciones y páginas interesantes; y sin discriminar a matronas que todavía no disponen de este medio, informaremos a través de cartas, Boletines de la Asociación y la Revista Matronas Profesión en "vida de Asociaciones":*

<http://www.ascalema.org/>

Os invitamos a abrir nuestra/vuestra página WEB y admitimos sugerencias, cambios etc. Ya disponemos de varios contactos de matronas de la Comunidad, ánimo y mandamos tu e-mail.

Puedes asociarte vía internet, desde la página web pincha en el boletín de inscripción e imprime...

PRIMER CURSO

Recuperación física post-parto: Prevención y reeducación uro-ginecológica para matronas, celebrado En VALLADOLID los días 27 y 28 de Septiembre del 2002.

iii Asóciate en tu Comunidad!!!

ASOCIACIÓN CASTELLANO-LEONESA DE MATRONAS

Por favor rellene el impreso a máquina o con mayúsculas.

Nombre Apellidos _____
 Domicilio _____
 Localidad _____ Provincia _____ C.P. _____
 Teléfono _____ DNI _____ Fecha de nacimiento _____
 Correo electrónico (e-mail) _____
 Centro de trabajo _____
 Dirección del Centro _____
 Localidad _____ Provincia _____ C.P. _____
 Observaciones _____

ORDEN DE DOMICILIACIÓN BANCARIA

Nombre y apellidos _____
 Banco/Caja _____
 Dirección Banco/Caja _____
 Localidad _____ Provincia _____ C.P. _____
 BANCO _____ OFICINA _____ DC _____ N° CUENTA _____

Sr. Director: Ruego atienda los recibos que enviarán para su cargo en mi cuenta a Asociación Castellano Leonesa de Matronas, en concepto de cuota de socia/o, a partir del día de la fecha.

Fecha y firma

ENVIA ESTA HOJA (O FOTOCOPIA) JUNTO CON 2 FOTOS TAMAÑO CARNET A:

Asociación Castellano-Leonesa de Matronas
C/ Nevera, 10 bajo - 09002 BURGOS

Cuota Anual 36,06 Euros
 Cargo Semestral 18,03 Euros
 Ficha-carnet asociada (una vez) 3,01 Euros



PREMIO NUK

5ª EDICIÓN ⁰²/₀₃

IN MEMORIAM KLAUS KUBOSCHEK

B A S E S

1. CONVOCATORIA

Se anuncia por parte de NUK Formación de Roche Diagnostics, S.L. la 5ª convocatoria para la adjudicación del Premio NUK 2002-2003 in Memoriam Klaus Kuboschek *

PREMIO NUK MATRONAS al mejor trabajo científico y/o de investigación.

PREMIO NUK MATRONAS RESIDENTES al mejor proyecto de investigación.

Ambos realizados en España en relación con el campo profesional de la Matrona.

La vigencia del presente certamen será de Noviembre 2002 a Noviembre 2003.

2. PARTICIPANTES

Podrán optar a dicho premio todas las Matronas españolas con título oficial vigente en el momento de la convocatoria: Noviembre 2002 y todas las Matronas residentes que estén realizando su formación como Matrona dentro del período de la convocatoria: Noviembre '02 a Noviembre '03.

A efectos de oficialidad del premio se considerará, en cada trabajo, la primera firma como autora principal debiendo adjuntar fotocopia del título o resguardo del mismo. En el caso de las matronas residentes se adjuntará certificado de la Unidad Docente Titular que acredite su período de formación.

3. JURADO

El Jurado está constituido por 7 miembros, todos ellos Matronas que no podrán optar al presente Premio NUK 5ª edición.

4. NORMATIVA

Los trabajos y los proyectos deberán ser originales, no habiendo sido presentados, publicados o premiados con anterioridad, ni disponer de ningún tipo de beca o ayuda de otra firma comercial.

Deberán presentarse en lengua castellana, a 1/2 espacio entre líneas con tamaño mínimo de letra 12 pt., en papel blanco DIN A-4 y su extensión por todos los conceptos no superará las 30 páginas incluyendo tablas, figuras y bibliografía.

En primera página constará únicamente el título del trabajo o del proyecto y al premio al que va dirigido:

PREMIO NUK MATRONAS o PREMIO NUK MATRONAS RESIDENTES

En segunda página deberá figurar el título del trabajo o proyecto y un resumen claramente identificado no superior a 300 palabras.

En hoja aparte figurarán:

- . Título del trabajo o del proyecto
- . Premio al que se concurre
- . Nombre de los autores
- . Profesión y cargo
- . Lugar de trabajo Institución o Unidad Docente Titular según proceda
- . Dirección para correspondencia y teléfono habitual de contacto.

La fecha límite de presentación de los trabajos y de los proyectos que opten al Premio NUK 5ª edición será el 30 de Noviembre de 2003 debiéndose remitir a:

Roche Diagnostics S.L.
NUK Formación
Apdo. Correos 50-52
08007 BARCELONA

Sólo se aceptarán los trabajos recibidos hasta la fecha indicada y los posteriores con el matasello con igual fecha que la del cierre de admisión (30.11.03) NUK Formación emitirá el correspondiente acuse de recibo.

5. DOTACIÓN Y PREMIOS

Su dotación global será de	12.000 €
Premio NUK Matronas	7.200 €
Premio NUK Matronas Residentes:	
Autoras Proyecto	2.400 €
Unidad Docente Titular	2.400 €
Para equipamiento docente	

6. FALLO

Una vez cerrado el período de admisión el Jurado se reunirá en sesión plenaria de sus miembros para la lectura de los trabajos y de los proyectos en sesiones específicas.

El fallo del Jurado será inapelable.

En caso de quedar desierto el Premio NUK 5ª edición en alguna de sus modalidades la dotación económica se destinará para fines vinculados con la profesión.

NUK Formación hará público el fallo del Jurado y realizará la entrega de los premios antes del 30 de Marzo de 2004.

7. ACATAMIENTO

Los trabajos y los proyectos premiados quedarán en propiedad de NUK Formación quien podrá decidir su edición y/o publicación si lo estima conveniente. Los autores en cualquier caso necesitarán autorización previa para su publicación o presentación pública y siempre deberá hacerse constar claramente una mención al Premio NUK 5ª edición.

La participación en esta convocatoria implica la total y absoluta aceptación de sus bases.

Los autores premiados se comprometen, a requerimiento del Jurado y de NUK Formación, a presentar la documentación acreditativa que se estime oportuna. Asimismo deberán entregar un CD con la versión completa del trabajo o del proyecto y otra versión en formato de artículo para su posible publicación en revista profesional.

Todo ello podrá ser exigido por NUK Formación antes de hacer efectiva la entrega de los premios.

Los trabajos y los proyectos no premiados se devolverán a sus autores.

NUK Formación
Noviembre 2002

*Klaus Kuboschek fallecido en octubre 2001 de origen alemán con curso en español. Intelecto apuro y comió en el éxito de NUK en nuestro mercado. Siempre creyó en las matronas como profesional de la salud en la atención integral de la mujer. Inocente de la profesión, siempre fue un excelente activista en su país y un magnífico divulgador en su andar por el mundo, del buen hacer de las matronas.



EDITORIAL

PREPARACIÓN MATERNAL EN EL AGUA

¿Hemos abierto una polémica sobre las competencias de la preparación al parto en la piscina?

La Asociación de Matronas, que forma parte del Consejo Sectorial de la Mujer del Ayuntamiento de Burgos y que viene trabajando en la Comisión de Salud, en la Concejalía de la Mujer de dicho Ayuntamiento, propuso la iniciativa de organizar un curso piloto de "Preparación Maternal en el Agua" para embarazadas, en las piscinas municipales de Burgos.

Después de haber obtenido una subvención de la Concejalía de la Mujer para este proyecto, nos hemos pasado todo el verano 2002, solicitando una piscina pública para llevar a cabo este curso.

Con gran sorpresa vimos que para el curso 2002-2003 las de instalaciones deportivas de Burgos han puesto en marcha un programa de "matronatación" para embarazadas, gimnasia post-parto entre otras actividades. Todo ello impartido por monitores.

La Asociación Castellano Leonesa de matronas, ha mantenido reuniones con el concejal de instalaciones deportivas y responsables del programa, manifestando que la denominación "matronatación", puede conducir (y de echo así nos lo han manifestado gestantes), a que sean cursos impartidos por matronas.

Nuestro objetivo con estas reuniones era dejar claro, que la natación para embarazadas, o gimnasia en el agua, no es lo mismo que la "Preparación Maternal en el Agua" y que para esta modalidad las matronas están preparadas y no los monitores de natación.

Al no poder desarrollar el programa (objeto de la subvención), en las piscinas públicas de Burgos, pues alegaban que con los cursos de: Matronatación y la Preparación Maternal en el Agua, se ocasionaba una duplicidad de actividades "idénticas" y hubiera conducido a denuncias por parte de la empresa adjudicataria; una vez más seguían sin entender que nuestra actividad era exclusiva para profesionales matronas y no tenía que ver con las actividades acuáticas de los monitores o monitoras, por otro lado muy respetables. Por fin y perdiendo la ilusión de realizarlo en sus magníficas instalaciones, optamos por contratar una piscina privada.



En la piscina Granmontagne de Burgos, encontramos "la horma de nuestro zapato". Una temperatura adecuada, privacidad, buena sonoridad musical, ambiente familiar.

Inauguramos el pasado Octubre el primer curso de "Preparación Maternal en el Agua" con gestantes. Mas de 60 mujeres de se han beneficiado de esta subvención.

Por lo tanto hemos decidido solicitar más ayudas, en Burgos y Valladolid.

Desde la Asociación de Matronas ASCALEMA invitamos a todas las matronas de la Comunidad que habían realizado el curso en el año 2000 de Preparación Maternal en el Agua para matronas, de esta manera lo recordarían y desarrollarían nuevos cursos en sus respectivas provincias. Extendimos dicha invitación a la unidad docente de matronas de Valladolid para que las futuras matronas puedan recibir al menos una clase práctica de este curso piloto.

Gran expectación entre las alumnas de matrona, matronas de la Comunidad y de otras comunidades, muchas de ellas quieren asistir al próximo curso de "Preparación Maternal en el Agua" que se celebrará próximamente en Valladolid.

Han participado en este curso- piloto 4 matronas de la Comunidad y 7 estudiantes de la Unidad Docente de Matronas de Valladolid.

Begoña Gil Casado.
Presidenta de la Asociación Castellano-Leonesa de Matronas

FORO DE APOYO A LA LACTANCIA MATERNA

Autoras: Begoña Gil Casado, Asunción Simón Hurtado, Anne Prunel Bacharach.



La Asociación Castellano-Leonesa de Matronas ha organizado en Burgos un Foro de Apoyo a la Lactancia Materna, durante los meses de Junio, Julio Agosto y Septiembre de 2002. Los talleres se han realizado en las dependencias de Cruz Roja de Burgos. Se han implicado los Medios de Comunicación para divulgar los beneficios de la lactancia natural.

Este foro ha sido subvencionado por la Dirección de la Mujer e Igualdad de Oportunidades de la Junta de Castilla y León.

Dentro de los temas tratados: Alimentación Infantil, destete, sexualidad, cuidados de recién nacido/a, baño masaje infantil etc. Los talleres de masaje del bebé y la charla coloquio del pediatra fueron los temas preferidos

Durante los meses de verano 2002 han acudido a los foros* de Lactancia Materna:

Madres	Bebés	Padres	Abuelas	Gestantes	Niños/as guardería	Voluntario	Ponente	Total
90	94	17	3	20	17	16	7	264

Talleres de Masaje: 94 masajes a los bebés asistentes y entrenamiento a sus padres.

*Este dato se refiere al movimiento humano durante los foros, algunas parejas vinieron 2 ó 3 veces.

La Asociación Castellano-Leonesa de Matronas (ASCALEMA), se ha visto desbordada de solicitudes de ayuda (por parte de

Han asistido a esta segunda jornada:

Madres	Bebés	Padres	Abuelas	Gestantes	Niños/as guardería	Voluntario	Ponente	Total
86	90	12	4	10	8	4	2	246

Talleres de Masaje del Bebé: Todos los niños han recibido masaje del bebé y entrenamiento a sus padres para poder realizarlo.

Servicio de Guardería gratuito:

Asunción Simón Hurtado.
Tesorera de la Asociación Castellano-Leonesa de Matronas.



Habiendo constatado el grado de satisfacción de las asistentes al foro y la demanda social de continuar con estas reuniones de apoyo, hemos decidido desde la Asociación de Matronas, continuar con las actividades 2 días cada mes.

Los objetivos que nos planteamos, estaban: Ayudar y orientar a las mujeres lactantes en el amamantamiento de sus hijos. Organizar charlas-coloquio con profesionales de la salud, sobre alimentación infantil y cuidados del lactante. Desarrollar talleres con padres y madres de "Masaje infantil"

Se enviaron encuestas al domicilio al finalizar los talleres y contestaron el 57 % de las madres lactantes y parejas.

Este foro les ha servido de ayuda al 83% de las madres.

Valoraron esta iniciativa en un **9,15** (según una escala del: 0 al 10).

Las madres deseaban, en un 75 %, amamantar a sus lactantes "a demanda", frente a un 25 % con horario fijo. El 75 % de las madres deseaba seguir con la lactancia materna.

Las madres del foro deseaban dar el pecho a sus hijos: El 63, 15 % durante varios meses y el 36,83 % durante 1 año ó más años.

madres y parejas), para la lactancia materna, por lo tanto hemos continuado con los foros de lactancia materna y los talleres de masaje. Desde Septiembre del 2002 y hasta la Febrero del 2003 hemos organizado encuentros en la Cruz Roja de Burgos y en el Centro de Día Infantil de la Concejalía de Acción Social del Ayuntamiento de Burgos y hemos mantenido 7 talleres de 2 horas cada uno.

CONGRESOS Y CURSOS

IX CONGRESO NACIONAL DE MATRONAS. I CONGRESO DE LA ASOCIACIÓN CÁNTABRA DE MATRONAS

"La matrona en el entorno familiar y social"

Paraninfo del Palacio de la Magdalena.

Santander, 2, 3 y 4 de abril de 2003.

Secretaría técnica Santander. Tel. 942-375612
Santander@geyseco.com

Web del Congreso: www.geyseco.com/matronas

En un marco idílico está ubicada la península de la Magdalena. Adjuntamos esta Web:

www.orointernet.org/usuarios/palacio/home.htm

que nos ha enviado nuestra apreciada compañera Rosa Plata, presidenta de la Asociación Cantabra de Matronas

LA NUEVA CIENCIA DE LA PSICOLOGÍA PRE- Y PERINATAL

BARCELONA 14, 15 Y 16 MARZO DE 2003

Organiza: Editorial OB STARE.

Conocimientos Prácticos para psicólogos, obstetras, psiquiatras, perinatólogos, matronas, enfermeras, padres y público en general.

Imparte: Dr. David Chamberlain.

tel.(+34) 922540513. www.obstare.com / seminario@obstare.com

XIX INTERNACIONAL CONGRESO OF THE SOCIETY THE FETUS AS A PATIENT

Barcelona- Sitges, Spain. May 1-4, 2003.

Secretaría científica: Fundación Santiago Dexeus, Barcelona.

Tel. 93-2274700 bcn2003@iudexeus.uab.es

Secretaría Técnica. Barcelona. Tel 93-2388777

gp@pacificco-meetings.com

CURSO DE PREPARACIÓN MATERNA EN EL AGUA

Mayo, 29, 30 y 31 del 2003 en Valladolid

Dirección del Curso: Rosa Sans y M^a Àngels Santandreu.

Coordinación: Sagrario Martín de María, (vocal).

Duración del Curso: 24 horas lectivas, repartidas durante 3 días intensivos, de las cuales 18 horas son teóricas y 6 prácticas en piscina.



Ponte en contacto con la Asociación, y en breve enviaremos programa y boletín de inscripción

PREPARACIÓN SOFROLÓGICA A LA MATERNIDAD PARA MATRONAS

Profesorado.: J. Rubió Carné
Doctor en Medicina y Cirugía
Psiquiatra

Gloria Sebastián García: Matrona Fisioterapeuta

El curso consta de 3 ciclos a realizar en 3 fines de semana, proporcionando, de esta manera, un tiempo para practicas y estudio.

Ciclo Básico. Ciclo Medio y Ciclo Superior. Con una duración global de 60 horas lectivas.

Diploma de la escuela Internacional de Sofrología. **A realizar en Octubre 2003 en VALLADOLID.** Estamos elaborando la lista de matronas interesadas



II ENCUENTRO CIENTÍFICO DE LA ASOCIACIÓN CASTELLANO LEONESA DE MATRONAS (ASCALEMA).

A celebrar próximamente en BURGOS o VALLADOLID.

Teniendo en cuenta los foros que se realizan en otras asociaciones de matronas de las CCAA, para no coincidir con eventos muy próximos. Iremos informando.

Estamos elaborando la lista de matronas dispuestas a participar en la organización y comité científico de este encuentro. Salvo alguna reunión con presencia física. **"No importa las distancias trabajaremos vía Internet"**.

NOTICIAS



Nuestro muy querido amigo y pintor burgalés Juan Vallejo que ha realizado el logotipo de la Asociación Castellano-Leonesa de Matronas y la portada de "Tu Matrona te Orienta". Cuadernillo de los derechos de la embarazada y el niño, ha inaugurado en Valladolid una exposición itinerante con el nombre de: "Apocalipsis y los 5 sentidos". Organizado por la Junta de Castilla y León.

Este es el itinerario:

VALLADOLID: Iglesia del Monasterio de Nuestra Señora de Prado. 15/29 Enero.

SORIA: Palacio de la Audiencia. 4/23 Febrero.

ÁVILA: Monasterio de Santa Ana. 26 Febrero/30 Marzo.

ZAMORA: Museo de Zamora. 2/27 Abril.

SALAMANCA: Casa de las Conchas. 21 Mayo/8 Junio.

BURGOS: Sala de exposiciones FEC. 11 Junio/13 Julio.

LEON: Saña Lucio Muñoz. 3/28 Septiembre.

PALENCIA: Fundación Díaz Caneja. 24 Octubre / 16 Noviembre.

Juan Vallejo ha pintado los murales de la bóveda de la escalinata imperial de la abadía cisterciense de Cardena, y el impresionante Sileuros en Silos.

Puedes conocerle mejor si nos visitas en Burgos



Solicita:

Camisetas de la Asociación: ASCALEMA, con el logotipo de la Asociación diseñado por el pintor Juan Vallejo Precio: 6 Euros más gastos de envío.

El pasado 18 de Diciembre del 2002. **María Begoña Mata Huidobro** falleció, en un accidente de automóvil; en el mismo accidente falleció también la conductora y presentaban heridas las otras dos ocupantes del automóvil. El accidente sucedió hacia las 9 de la mañana cuando, las cuatro compañeras, acudían al centro de Salud de Astorga. (León. Norte de Castilla. Sucesos).

Esta es la despedida cariñosa que ha dedicado Ernestina a su compañera Begoña:

Begoña Mata Huidobro, Matrona de E.A.P. de Astorga (León)
¡Descansa en paz!



"La muerte pertenece a la vida igual que el nacimiento. Para andar no sólo levantemos el pie también lo bajamos"

(Tagore).

Ayer...Begoña Caminamos juntas algunos pasos, vi y sentí la luz de tu excelente inteligencia intelectual, te aprecié no solo por lo que eras sino por lo que yo fui cuando estuve contigo. Doy gracias por haberte conocido a la vida.

Hoy... Begoña. ¿Dónde estás? ¡En el cielo! responde una voz desde el firmamento. ¿Y donde está el cielo? ... ¡Silencio!

... "Y las estrellas parecían las lágrimas ardientes de aquella oscuridad ignorante".

(Tagore).

Hasta luego Begoña.

Ernestina Chico Barrales.

Vocal de León de la Asociación Castellano-Leonesa de Matronas (ASCALEMA).

Desde la edición del Boletín de ASCALEMA, pedimos disculpas a Ernestina Chico por no aparecer su vocalía en el boletín anterior Nº 4 por error en la transcripción de los textos.

POR UNA MENOPAUSIA POSITIVA

La mujer puede desempeñar un papel fundamental principalmente si sabe enfocar su vida potenciando sus valores personales, observando nuevas soluciones y alternativas de cuidados preventivos médicos, actitudes que promuevan su salud integral, tales como llevar una vida natural que integre dietas equilibradas con tendencia al suministro de vegetales y frutas, eliminando la más posible la ingesta de grasas saturadas que aporten un incremento del colesterol, derivadas del consumo de carnes fuertes, muy grasas y demasiado sazonadas. Asimismo, conseguir combatir la vida sedentaria en forma de hacer cualquier ejercicio que esté directamente proporcionado a la tipología de cada mujer, como objetivo fundamental de activar la circulación y proponer para el organismo la elasticidad necesaria para las articulaciones y esqueleto óseo, consiguiendo con ello evitar lo más posible el riesgo de la plaga silente de nuestro siglo llamada osteoporosis. De igual manera, es muy preventivo para pasar una mejor etapa del climaterio y menopausia, apuntar por la creación de hábitos nuevos del orden de la creatividad, ejercicios mentales que tiendan a recrear la mente en conductas de utilidad, tales como por ejemplo: pintura, dibujo, artes plásticas, cerámica, etc.; en definitiva, todo lo creativo de la personalidad que siendo muy diverso puede ser altamente constructivo, edificante e incluso terapéutico.

Hay que tener en cuenta la importancia de los hábitos nefastos y su riesgo como son el tabaco y el alcohol, cuya ingesta produce a la larga, como es sabido, un notable incremento de enfermedades cardiovasculares, aumentando por ello también la incidencia del infarto de miocardio.

Se tienen en cuenta para el estudio de la menopausia y sus etapas sucesivas en el climaterio, diversos parámetros, valorando los condicionamientos socioeconómicos, socioculturales, raza, sexo, antecedentes familiares, situación propia biológica, todo ello puede configurar una especial característica o historia de la mujer menopáusica que se va a tener en cuenta.

El estilo de vida y las conductas propias producen en cada mujer una forma especial de menopausia, de forma que se podría decir que no hay una etapa biológica del climaterio vivido por cada mujer igual a otro, pero lo que sí es cierto es que es fundamental vivir dicha etapa de vida con el máximo de conocimientos útiles y de forma serena, aceptándolas plenamente, pues en virtud de ello es factible que ciertos signos y síntomas aparatosos que en general se presentan, palpitaciones, sofocos, etc., puedan ser algo más leves y benignos.

Para ello es preciso, pues, que las etapas del declive femenino, desde el punto de vista biológico, sean presenciados con calma, asumiendo gradualmente sus manifestaciones, así como su funcionalidad. Al observar nuevos aspectos de aceptación del organismo femenino, *corporalidad y desarrollo*, se logran evitar situaciones de estrés y de ansiedad, teniendo en cuenta que los síntomas espontáneos y propios de la menopausia natural por la involución hormonal producida son más leves; no obstante,

es sabido que se pueden llegar a incrementar en intensidad y duración si existe un entorno que favorezca una personalidad ansiosa y angustiada.

La menopausia se puede presentar para la mujer como una situación algo más esperanzadora si la vive con miras a lo positivo, preparándose mental y físicamente para ello.

La aceptación de la menor ACTIVIDAD REPRODUCTORA, *la marcha, quizás, de los hijos del hogar*, puede originar, en algunas mujeres, una conducta angustiada que las sumerja en desequilibrio consigo mismas y con los demás. Sin embargo, una vez se comprende que la funcionalidad de la mujer, aparte de lo propio de la naturaleza, reproducir, criar o cuidar a los hijos y a la familia, va más allá de cuando los hijos se van del hogar; es preciso pensar que debe y puede seguir procurando tanto para ella como para su desarrollo, obtener una mejor calidad de vida, procurando las medidas de bienestar que se derivarán de obtener su equilibrio personal.

Se plantea entonces, el tema de que la vida sigue y ella debe de seguir evolucionando con la máxima de procurar mantenerse en óptimas condiciones de salud integral PARA PREVENIR LAS SITUACIONES CLÍNICAS QUE DICHA ETAPA CREA POR NATURALEZA, pudiéndose con ello evitar el *desconocimiento propio corporal* y la falta de una actitud positiva adecuada que ello pudiera provocar.

M^a Rosa Gaspá Maynou.

Matrona del Hospital General de Soria

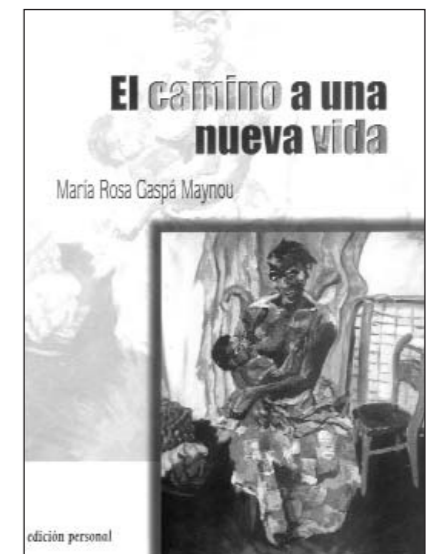
(Vocal de la Asociación ASCALEMA, por la provincia de Soria)

Sofropedagogía Obstétrica,

Bioenergética Biosicoenergetica. Ha publicado su tercer libro:

"El Camino a una nueva vida."

Para más información, teléfono: 975-225733



LA EVOLUCIÓN DE LA MATRONA APRENDIENDO DEL PASADO

El pasado 16 de enero tuve la oportunidad de acudir, en Zaragoza, a una charla: "Humanizar el nacimiento" impartida por una colega catalana, Esther Naval.

El evento estaba organizado por la Asociación Científica de Matronas de Aragón.

Puesto que para mí se trata de un tema interesante para nuestra profesión, me he decidido a transmitir un resumen de la exposición y mis reflexiones personales al respecto.

Esther trabaja en atención primaria, en una zona rural de Lleida y, entre otras muchas actividades, forma parte de una cooperativa destinada a atender partos en domicilios particulares y en la casa de nacimientos que dicha asociación puso en marcha en 1999 en Sant Vicenç de Castellet (Barcelona), cerca de Manresa.

La exposición de nuestra compañera estuvo encaminada a relatar sus visitas por distintos hospitales de Alemania, observando cómo se trabaja en torno al parto.

Aunque no se debe generalizar, ya que todos los hospitales de un país no son iguales, al igual que ocurre en el nuestro, me llama la atención cómo cambia la forma de enfocar la asistencia al parto de unos países a otros:

A su paso por tres hospitales alemanes, Esther recogió y nos transmitió lo más significativo y común de todos ellos:

- Las actividades previas al parto consisten en que las parejas en la semana 34-36 de gestación pueden visitar el centro al que han decidido ir a parir para tomar contacto con el mismo y resolver las dudas que puedan tener. Se les exige que previamente hayan acudido a un curso de PPO.

- Cuando una mujer acude a un hospital en trabajo de parto, se valora el riesgo obstétrico. El riesgo obstétrico se individualiza,

puesto que unas circunstancias lo pueden ser para una mujer y para otra no.

En un parto de bajo riesgo la dilatación se controla con registros cardiotocográficos de 20-30 minutos cada 2 ó 3 horas. Utilizan telemetría. Se fomenta la elección de posturas, así como la deambulación y los baños de inmersión.

- A la parturienta se le permite tomar líquidos y comer. No se canaliza vía periférica, a no ser que opte por la analgesia epidural.

- En el expulsivo también se fomenta la elección de posturas (sentada, de pie, sujeta a un fular, cuclillas...). No lo consideran como un acto quirúrgico. (no utilizan ni calzas ni mascarillas). Excepcionalmente, se realiza episiotomía (las mujeres saben que en el 50% de las veces se sufre heridas, que generalmente son laceraciones y desgarros de 1º y 2º grados).

- Si el puerperio inmediato transcurre con normalidad, la mujer y el neonato pueden irse a casa en las siguientes 3 ó 4 horas del nacimiento. Una matrona les visitará en el domicilio cada día en la siguiente semana y un pediatra verá al recién nacido una vez en esa semana.

- En todo momento se favorece un ambiente tranquilo cuidando la luz, la música ambiental..., también se tiene en cuenta la comodidad de los familiares.

Pienso que, actualmente, en España el parto se ha medicalizado excesivamente y se ha cubierto de restricciones para evitar que esto o lo otro ocurra, lo que ha derivado en una disminución del bienestar de la mujer y su entorno. Según Esther, así actuaban hace veinte años nuestros países colindantes.

La asistencia al parto ha ido cambiando a medida que la mujer y su pareja demandan otro tipo de cuidados, (lejos de la medicalización y del "por si acaso") y se inclinan hacia un parto en el que puedan asumir el papel protagonista que merecen, pudiendo tomar determinadas decisiones. Todos sabemos que el papel de la matrona durante el parto es: **prestar cuidados** que ayuden a la mujer y a su pareja a vivir ese momento con el mayor bienestar y calidad posibles y **tener la destreza** de detectar anomalías y alteraciones en el transcurso del proceso, buscando soluciones y/o ayuda para mantener la más óptima calidad. Con ello se asegura una atención que no incremente las cifras de morbilidad materna y neonatal.

De esto se deduce que el parto en el domicilio o casa de partos no se practica a toda costa, sino cuando el embarazo está catalogado de "bajo riesgo" y el parto transcurre de la misma manera.

En nuestros países vecinos parir en casa es una forma habitual de parir pero en España está todavía "mal visto". Poco menos que tachamos a una pareja de "temeraria" cuando decide que quiere tener a su hijo en su domicilio acompañados por una profesional. También resulta muy difícil, en la mayoría del territorio español, conseguir una profesional que les proporcione este tipo de servicio, ya que hay pocas matronas "osadas" que se dediquen a la asistencia del parto en casa

Fue curioso el testimonio de matronas que asistieron a la conferencia y comentaron haber atendido hace años numerosos partos eutócicos en domicilios, con menos recursos de los que disponemos ahora. Sin embargo, hoy día, no serían capaces de asistirlos, debido a la presión social y a la visión negativa que conlleva.

También la asistencia al parto fuera del hospital va adquiriendo mayor demanda. Cataluña es la región pionera en ofrecer este



servicio como quedó reflejado en el Congreso Nacional de Matronas del pasado año, celebrado en Zaragoza.

Yo siento que la matrona debe estar preparada y formada para atender todo tipo de partos eutócicos desde la forma más natural y espontánea de parir hasta la más medicalizada y dirigida.

Sagrario Martín de María.
Vocal Matrona Valladolid

PRIMERA REUNIÓN DE VOCALES DE LA ASOCIACIÓN DE MATRONAS ASCALEMA

29 SEPTIEMBRE 2002

Desde la convocatoria de las elecciones de la Asociación en el 2002 se ha creado la vocal matrona de las diferentes provincias de Castilla y León y en la 1ª reunión de vocales matronas de la Asociación se comentaron, entre otras cosas, las actividades llevadas a cabo en el 2002, así como la 2 subvenciones recibidas para realizar el Foro de Apoyo a la Lactancia Materna y La Preparación Maternal en el Agua, propuestas para solicitar más

subvenciones desde otras provincias, se estudiaron actividades a desarrollar para el año 2003, revisión de los recursos económicos y humanos de la Asociación, etc.

Acordamos trabajar desde una perspectiva de género para la salud de las mujeres y de la infancia de la Comunidad; organizar cursos de formación continuada para matronas, en Valladolid, Salamanca y en las diferentes provincias de la Comunidad, encuentros científicos, foros y congresos.

PÁGINAS SOLIDARIAS

En el anterior boletín informamos del caso SAFIYA, gracias a la presión que se organizó desde Amnistía Internacional conseguimos salvarla. Hoy la historia se vuelve a repetir con AMINA LAWAL, si no conseguimos salvarla será lapidada por tener un hijo después de estar divorciada.

"Cambiamos piedras por firmas para ayudar a Amina".

"Amnistía Internacional" <http://www.amnistiaporsafiya.org/>

Esta página se abrió con el nombre de SAFIYA, pero la foto y el contenido es para AMINA. No tardes en enviar tú correo, son unos segundos para ser solidario/a

Para luchar por la PAZ:

<http://www.pazahora.org/noticia.asp?id=68>

