



DAR A LUZ EN UN NUEVO PAÍS

Guía para mujeres recién llegadas
a Canadá y sus familias

Parte 4 – El nacimiento de tu bebé

Estás embarazada. ¡Felicitationes!

Este folleto te ayudará a saber más sobre cómo tener un bebé en Canadá. Quizá la forma en que las cosas ocurren aquí sea diferente a la de tu país de origen. Este folleto hace referencia a la provincia de Ontario.

Hay 4 partes en este folleto. Ésta es la parte 4 de 4. Todas las partes pueden ser descargadas en www.beststart.org/resources/rep_health. Asegúrate de tener la información que necesitas.

- Parte 1: Recibir toda la ayuda que necesitas
- Parte 2: Buscar el cuidado médico que necesitas durante el embarazo
- Parte 3: Prepárate para tu bebé
- **Parte 4: El nacimiento de tu bebé**

best start
meilleur départ

by/par health **nexus** santé



Las opciones más comunes

- Puedes optar por tener a tu bebé en el hospital con un doctor o con una partera profesional.
- Puedes optar por tener a tu bebé en casa con una partera profesional.

Puedes dar a luz en casa si no tienes problemas durante el embarazo y si tu proveedor de salud considera que no vas a tener ningún problema durante el parto.

El servicio que ofrecen tanto los doctores como las parteras profesionales está cubierto por el seguro médico del gobierno de Ontario (OHIP, siglas en inglés). Quizá también puedas recibir los servicios gratuitos de una partera profesional en caso de que no tengas el seguro médico de OHIP.

Un recorrido por el hospital

Si planeas dar a luz en el hospital, llama para saber si tú y la persona que te va a apoyar durante el parto pueden hacer un recorrido por el hospital. Algunas veces, estos recorridos se realizan durante las clases prenatales.

Los recorridos para familiarizarse con el hospital son muy útiles, pues te dan la oportunidad de saber la forma en que se hacen las cosas y las reglas que tienen en el hospital de tu localidad. También te da la oportunidad de hacer las preguntas que tienes sobre lo que prefieres en cuestión de idioma y prácticas culturales o religiosas.

En muchos hospitales, es mejor registrarse antes de que vayas para dar a luz. Llama al hospital o pregúntale a tu proveedor de salud para saber qué procedimiento se sigue regularmente en el hospital de tu localidad.

- En algunos casos, te registras cuando realizas el recorrido por el hospital.
- En otros hospitales, no tienes que registrarte y simplemente vas cuando empiezas el trabajo de parto.
- Vas a necesitar mostrar tu medical insurance card (tarjeta de seguro médico del gobierno de Ontario, OHIP, o un seguro particular) y algún documento de identificación.
- Tendrás que firmar algunos formularios de consentimiento. Asegúrate de entender todo lo que firmas.
- Si no entiendes algo, solicita un intérprete.



Lo que puedes esperar antes del parto y durante éste en el hospital

- Prepara una pequeña maleta antes de la fecha probable de parto. Recuerda llevar tu *medical insurance card*. Puedes ver un ejemplo de una lista de las cosas que debes llevar en el sitio www.hospitalbag.org/print-hospital-bag-checklist.pdf.
- En la mayoría de los hospitales, puedes tener a una o dos personas contigo durante el parto. Necesitas revisar las reglas que tiene el hospital de tu localidad. Tu esposo o tu pareja puede estar contigo en el parto, aunque no es obligatorio que lo haga.
- Quizá tengas algunas preferencias culturales como permanecer cubierta durante el parto, que el personal sea sólo femenino, que el padre sea quien anuncie el sexo del bebé entre otras. Asegúrate de informarle a tu proveedor de salud lo que prefieres antes de que empieces el trabajo de parto. **Escríbelo en tu plan de nacimiento (*birth plan*) y vuélvelo a comentar cuando vayas al hospital.** Quizá el hospital no te pueda proveer todo lo que pidas, pero harán lo mejor que puedan. Necesitas ser flexible en caso de que ocurra algo diferente durante el parto. Puede ser que necesites una cesárea (caesarean section o c-section, en inglés), lo cual es una operación para sacar al bebé. La salud de la madre y la del bebé siempre es lo más importante.
- Una vez que el bebé nazca, se le corta el cordón umbilical. El personal del hospital se cerciorará de que el bebé respire adecuadamente y realizará algunos exámenes para asegurarse de que el bebé esté sano. Después, tendrás a tu bebé en los brazos.

- Tal vez pidas que desvistan a tu bebé para que su piel esté en contacto con la tuya. Ésta es una muy buena forma de crear un lazo afectivo con tu bebé y además, le ayudará a aprender a tomar la leche de tu pecho. Háblale a tu bebé y empieza a amamantarlo durante la primera hora. Durante este tiempo, el personal del hospital se asegurará de que te encuentres bien de salud.

Qué puedes esperar después del parto en el hospital

- En Canadá, **se te pedirá que cuides a tu bebé** mientras estés en el hospital. Trata de aprender lo más que puedas del personal del hospital. Tu pareja y cualquier otra persona que te vaya a ayudar en casa también pueden aprender a alimentar y a cuidar al bebé. Además, ¡te será de gran ayuda para cuando te vayas a casa!
- Tal vez el personal del hospital te enseñe a bañar a tu bebé, a saber tratarlo para que no corra ningún peligro y a atenderlo para que esté cómodo. Trata de bañarlo tú misma por al menos una vez mientras estés en el hospital.
- Puedes recibir visitas, aunque cada hospital tiene sus propias reglas. En la mayoría de los casos, tu esposo o pareja te pueden visitar cuantas veces sea necesario. Otras personas te pueden ir a ver sólo a determinadas horas del día y la mayoría de los hospitales sólo permiten que pasen dos personas a la vez. Tal vez sea posible que le permitan a tus hijos verte, pero no a los hijos de otras personas, dependiendo del hospital. Investiga cuáles son las reglas que tienen cuando hagas el recorrido por el hospital.
- Te darán todas las comidas que necesitas en el hospital. Si no puedes comer ciertos alimentos porque eres alérgica o por cuestiones culturales, debes informarle al personal cuando te ingreses en el hospital. Quizá se les permita a tu familia y amigos llevarte alguna de tu comida preferida.
- Se te pedirá que te bañes durante el tiempo que pases en el hospital. Esto evitará que tú o tu bebé se enfermen. Quizá esto no sea como lo hacen en tu país de origen, pero debes saber que el agua es muy segura y limpia en Canadá.
- Es probable que les hagan más exámenes a ti y a tu bebé después de su nacimiento. Algunos de ellos son análisis de sangre y un examen auditivo que le realizan al bebé. Estos son exámenes rutinarios y ayudarán a saber si tiene algún problema de salud antes de que se vayan a casa. Quizá también te pregunten si quieres que te visite una enfermera de Salud Pública (*Public Health*) cuando ya estés en casa. También puedes solicitar una visitadora domiciliaria que hable tu idioma. Este servicio es gratuito y forma parte del programa **Healthy Babies Healthy Children** (Bebés Sanos, Niños Sanos, en español) en Ontario y no necesitas tener la credencial (tarjeta) del seguro médico del gobierno de Ontario (OHIP, siglas en inglés).
- La mayoría de las mujeres y su bebé se quedan en el hospital sólo por uno o dos días después del parto. De existir algún problema de salud, podría ser necesario que tú o tu bebé se queden más tiempo; un ejemplo sería si tu bebé hubiera nacido mucho antes de la fecha debida.

Los formularios que se deben llenar

- El personal del hospital o tu partera profesional te dará un formulario que se llama “Registro de Recién Nacidos” (Newborn Registration) de Service Ontario. Es obligatorio registrar el nacimiento de tu bebé en Ontario. Al hacerlo, podrás también solicitar el acta (certificado) de nacimiento que tu hijo/a utilizará durante toda su vida para solicitar su credencial (tarjeta) de salud, su pasaporte y muchos otros servicios. Si necesitas ayuda para llenar estos formularios, pídele a tu enfermera que te asista. También puedes hacer la solicitud por Internet. Visita el sitio <https://www.orgforms.gov.on.ca/IBR/start.do>.
- El hospital te pedirá llenar los formularios para que tu bebé reciba su tarjeta de salud (*Health Card*) emitida por el seguro médico del gobierno de la provincia de Ontario (OHIP, siglas en inglés). Si tienes cobertura médica de OHIP, tu bebé tiene el derecho de recibirla también. Si tu cobertura es a corto plazo (por ejemplo, si tienes un permiso de trabajo), la cobertura de tu bebé durará el mismo tiempo que la tuya. Aunque no tengas el seguro médico OHIP, tu bebé podría tener el derecho de obtenerlo. Si tu caso es diferente o necesitas más información, llama sin costo alguno a *ServiceOntario INFOLine* al 1-866-532-3161.

La leche materna

- Amamanta a tu bebé enseguida después de su nacimiento. El primer tipo de leche que produces se llama calostro (colostrum en inglés), y contiene proteínas, minerales y la protección contra enfermedades que tu bebé no puede obtener de ninguna otra manera.



- Aprender a amamantar toma tiempo. Te pueden ayudar las enfermeras del hospital mientras estés ahí o las enfermeras de Salud Pública (Public Health) cuando estés en casa. Es muy importante que sepas si estás amamantando bien a tu bebé. Si tú o tu bebé tienen algún problema o si te sientes incómoda cuando amamantas, consigue ayuda pronto.
- Se recomienda que durante los primeros seis meses solamente alimentes a tu bebé con leche materna. No es aconsejable que le des leche de fórmula (o maternizada) porque puede causarle problemas con la lactancia materna. Además, algunos bebés no entienden cómo pueden extraer la leche materna cuando se les dan los chupones de goma y las mamilas artificiales (biberones, mamaderas, pachas, chupetes). Sólo dale pecho a tu bebé y no le des ningún otro tipo de alimento o bebida hasta que tenga 6 meses. La leche materna es gratuita y es justo lo que necesita tu bebé. Después de 6 meses, dale alimentos sólidos poco a poco. Continúa amamantándolo hasta que tenga dos años o más.
- Muchos programas y grupos ofrecen apoyo para las madres que amamantan en Ontario. Llama a tu unidad de salud pública local (local public health unit) o habla con tu proveedor de salud si tienes alguna pregunta relacionada con la lactancia materna cuando ya estés de regreso en casa. La ayuda que proporciona la Salud Pública (Public Health) para amamantar es gratuita.



Cuidados en casa para ti y para tu bebé

Dar a luz forma parte de la vida. En Canadá, a las mujeres se les recomienda que realicen sus actividades cotidianas poco después de que den a luz.

- Asegúrate de descansar lo suficiente.
- Come alimentos variados.
- Realiza actividades ligeras si te sientes bien.
- Salir de la casa es muy bueno para la salud mental.

Otras sugerencias para las mujeres que acaban de ser madres

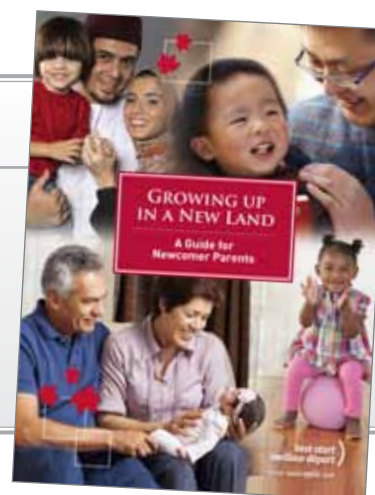
- Acepta la ayuda de alguien en quien confíes. En general, 4 de 5 madres se sienten tristes, irritables, muy cansadas, agobiadas y sufren cambios en su forma de comer o de dormir. Esto se llama depresión postparto leve o *Baby Blues* y es algo muy normal. Ocurre durante los primeros días o semanas después del nacimiento del bebé. Si te sientes de esta manera por más de dos semanas, ponte en contacto con tu proveedor de salud. Para obtener más información, visita el sitio www.lifewithnewbaby.ca.
- Tu proveedor de salud querrá verte a ti y a tu bebé pocos días después de que des a luz. En esta cita, haz todas las preguntas que tengas sobre el cuidado del bebé, la lactancia materna, la salud de ustedes o cualquier otra duda que tengas. También será necesario que veas a tu proveedor de salud cuando tu bebé tenga dos meses para inmunizarlo (vacunarlo). Es necesario que tu hijo reciba todas las vacunas para que pueda ir a la escuela en Ontario.
- Quizá tu recién nacido lllore mucho. Es importante que lo consueles cuando lo necesite. ¡Nunca lo sacudas violentamente! Sacudirlo con violencia puede lastimar el cerebro del bebé o matarlo. También debes saber que no se permite pegarle a un niño en Canadá. Tu enfermera de Salud Pública (*Public Health*) te puede ayudar a buscar programas para aprender a ser padres y a disciplinar a tus hijos.
- Lo mejor es que le des a tu cuerpo tiempo para descansar y reconstruirse entre un embarazo y otro. De ser posible, espera por lo menos dos años antes de volver a quedarte embarazada. Habla de esto con tu pareja o esposo. Habla con tu proveedor de salud sobre las opciones que te pueden ayudar a evitar un embarazo.

Usa los servicios que existen en tu comunidad

- Las mujeres en Ontario cuentan con muchos programas que les pueden brindar la ayuda necesaria cuando se encuentran en casa con un recién nacido. Llama a tu unidad de salud pública local (*local public health unit*) para saber qué programas existen en tu área; por ejemplo, el programa *Healthy Babies Healthy Children* (*Bebés sanos, niños sanos*).

Growing Up in a New Land

Este folleto te ayudará con los siguientes pasos. Contiene información sobre la cultura, el lenguaje, el aprendizaje de la salud y la seguridad. Es para los padres recién llegados de los niños de 0-6 años de edad. Se puede descargar en: www.beststart.org/resources/hlthy_chld_dev.



- Las visitas domiciliarias forman parte del programa Healthy Babies Healthy Children. Quizá puedas usar este servicio aunque no tengas la credencial (tarjeta) del seguro médico del gobierno de Ontario (OHIP, siglas en inglés). La visitadora domiciliaria te llamará por teléfono antes de ir a tu casa. Esta persona va a responder a todas las preguntas que tengas. Ponlas por escrito antes de que te vaya a ver.
- Los Ontario Early Years Centres son centros del gobierno de Ontario para padres y niños menores de 6 años de edad. Estos centros ofrecen muchos programas en donde puedes conocer a otros padres que tienen niños pequeños. En estos centros, también te pueden dar información sobre otros servicios que existen para padres.
- Quizá tú o tu esposo/pareja reúnan los requisitos para recibir los beneficios por maternidad y por ser padres a través del Employment Insurance (Seguro de Empleo, en español) si han hecho sus contribuciones a este plan por medio de su empleo. Puedes obtener más información a través de Service Canada.

Telehealth Ontario



Si tienes alguna pregunta o duda sobre tu salud o la de tu bebé cuando ya se encuentren en casa, llama a tu doctor, partera profesional o unidad de salud pública (public health unit) DE INMEDIATO. También puedes llamar sin costo alguno a Telehealth Ontario al 1-866-797-0000 las 24 horas al día, los 7 días de la semana.

www.beststart.org

Este documento fue creado con fondos provistos por el Gobierno de Ontario (Government of Ontario). La información en este documento refleja las opiniones de los autores y no refleja necesariamente las opiniones del Gobierno de Ontario. Los recursos y los programas citados en esta guía no necesariamente son compartidas por el Best Start Resource Centre o el Gobierno de Ontario.