

CUIDADOS DE SALUD  
PARA DESPUÉS  
DEL PARTO



Lactancia materna



Tras el parto, comienza una nueva etapa llena de cambios, ilusiones y sensaciones nuevas. Aún cuando este parto no sea el primero, es probable que experimentes preocupaciones y sentimientos a veces contradictorios, que pueden llegar a sorprenderte e inquietarte, pero que son comunes a la mayoría de las mujeres.

Muchas embarazadas se preparan para el parto, pero no para el puerperio y la crianza. Sin embargo, durante esta nueva etapa tu organismo también va a experimentar grandes cambios, y además, la llegada del bebé supone una gran dedicación que altera la organización familiar y tu vida cotidiana.



Adaptarse a todos estos cambios requiere tiempo y no siempre es fácil. Para favorecer esta adaptación y fortalecer los lazos afectivos, tú y tu bebé permaneceréis juntos desde el nacimiento y durante toda la estancia en la maternidad, siempre que no exista ninguna complicación. Es importante que, desde el primer día, el padre se implique de una forma activa en el cuidado del bebé, lo cual contribuirá a reforzar el vínculo afectivo entre ambos.

A continuación trataremos de aclararte algunas cuestiones relacionadas con tu salud y con la de tu hijo o hija durante esta etapa.

## CUIDADOS DE TU HIJA/O RECIÉN NACIDO



Tu bebé será evaluado por un pediatra el primer día de vida y nuevamente al alta. Si el parto ha sido normal vuestra estancia en el Hospital será aproximadamente de 48 horas. Si el nacimiento ha sido por cesárea, el alta será al 4º-5º día de vida. Todos los datos relativos a tu hijo o hija, se registran en el **“Documento de Salud Infantil”**, que te entregarán en el momento del alta hospitalaria. **Es muy importante que tu bebé sea evaluado en el Centro de Salud a las 48-72 horas tras el alta del hospital.**



Premio Hospital del Concurso Fotográfico de Lactancia Materna, Hospital Marina Alta 2004

Enhorabuena por tu decisión. **La leche materna es el mejor alimento** que una mujer puede ofrecer a su bebé: está siempre lista para tomar, su composición varía según sus necesidades y le protege de enfermedades, no sólo mientras está siendo amamantado sino durante muchos años después de haberse producido el destete. Amamantar te va a permitir disfrutar de un

contacto único e íntimo con tu hijo o hija que produce una gran satisfacción personal y proporciona beneficios para tu salud, además toda la familia descubriréis que amamantar ahorra tiempo, dinero y energía.

Como te habrán informado durante el embarazo, aunque la lactancia es algo natural, también es una **habilidad que debe aprenderse**. Algunos bebés aprenden rápido y con facilidad, otros en cambio, son más lentos, igualmente, para algunas mujeres la lactancia es fácil desde el principio, pero para otras no lo es tanto. Por ello, es importante que te prepares emocionalmente porque el inicio de la lactancia puede no ser fácil y pueden surgir dificultades. Tanto tú como tu hijo o hija necesitaréis tiempo para adaptaros el uno al otro y estaréis muy ocupados aprendiendo a amamantar y mamar.

**No dudes en buscar apoyo** en otras personas: tu pareja, familiares y amigos. Siempre que tengas dudas consulta a los profesionales del Hospital y de tu Centro de Salud (pediatra, enfermera, matrona), también puedes ponerte en contacto con los Grupos de Apoyo a la lactancia materna (*ver algunos teléfonos de interés al final del libro*).

**Una vez superadas las dificultades iniciales descubrirás que amamantar puede ser una de las experiencias más gratificantes de la maternidad.**

## Cuanto antes comiences a amamantar mejor

El contacto piel con piel y el amamantamiento precoz y frecuente favorecen el éxito de la lactancia y vuestro reconocimiento mutuo. Es recomendable que pongas a tu hijo o hija al pecho dentro de la primera hora de vida. **La leche que sale en las primeras tomas, el calostro, satisface todas las necesidades nutritivas del bebé durante los primeros días**, no te preocupes si las primeras veces tu hijo o hija solo chupetea el pezón, nace con suficientes reservas para no requerir tomar alimento inmediatamente, estas tomas de contacto además de consolarle le sirven para aprender a mamar.

## Cuantas más veces le ofrezcas el pecho mejor.

Los principales estímulos para la producción de leche son la succión del pezón y el vaciado adecuado del pecho; por lo tanto **dar el pecho frecuentemente tanto de día como de noche, favorece la producción de leche y el aumento de peso.**

**No utilices suplementos de biberón**, salvo indicación del pediatra. El bebé que ha tomado un biberón tiene menos hambre y mama menos. Al haber menos estímulo sobre el pezón, producirás menos leche, además se acostumbrará a una tetina grande y dura y le costará más coger el pezón.

No se aconseja el uso de chupetes y tetinas durante el primer mes de vida porque pueden interferir con la lactancia materna (la succión del pecho y del chupete son diferentes y esto puede confundir al recién nacido). **Si crees que tu hijo o hija necesita un chupete, ponle al pecho**, tu pecho es el mejor chupete, le da consuelo, cariño, seguridad y compañía; además estas pequeñas tomas son un estímulo excelente para asegurar la producción de leche.

Te **recomendamos que durante el primer mes pongas a tu bebé al pecho al menos 8 veces al día**. Notarás que cada día hace más veces pis y que las deposiciones van cambiando. Después del 4º-5º día de vida lo habitual es que diariamente moje al menos 5-6 pañales y que haga al menos 2 deposiciones. Si tu bebé hace pocas deposiciones o micciones durante las primeras semanas de vida consúltaselo a tu pediatra.

## Olvídate del reloj, no sigas un horario rígido.

Cada bebé tiene un ritmo diferente. En los primeros días los intervalos entre tomas suelen ser irregulares, algunos agrupan las tomas durante unas horas, sin que eso signifique que tienes poco calostro, y luego descansan durante un periodo más largo. Lo importante es que al menos haga 8 tomas al día y no realice pausas de más de 5-6 horas. Si tu hijo o hija demanda tomas frecuentes dale de mamar; si por el contrario muestra poco interés, es importante ofrecerle el pecho a menudo, estando atenta a los signos precoces de hambre (lamerse los labios o chuparse los puños) y a las fases de sueño superficial (se mueve en la cuna o mueve los ojos bajo los párpados). Si le ofreces el pecho en estos momentos será más fácil que consigas una toma efectiva.

La composición de la leche va cambiando a lo largo de la toma por lo que no debes limitar el tiempo que tu hijo o hija está en cada pecho, espera a que suelte espontáneamente el pezón, cuando lo suelte ofrécele el otro pecho. No te preocupes si no lo quiere, algunos bebés obtienen

cuanto necesitan de un solo pecho. La duración de las tomas es muy variable, al principio puede necesitar 20 ó 30 minutos en cada pecho, sin embargo cuando tienen varios meses, en 3 minutos pueden haber terminado.



## Recuerda

- La leche materna es el mejor alimento para un lactante.
- La lactancia es una habilidad que debe aprenderse. No dudes en buscar apoyo.
- Amamantar puede ser una de las experiencias más gratificantes de la maternidad.
- Pon a tu hijo al pecho cuanto antes.
- No utilices suplementos de biberón, salvo por indicación médica.
- Si crees que tu hijo necesita un chupete, ponle al pecho.
- Te recomendamos que le pongas al pecho al menos 8 veces al día.
- No sigas horarios rígidos, cada bebé tiene su propio ritmo.

## Normas de conservación y administración de leche materna

Tipo de leche	Temperatura ambiente	Frigorífico	Congelador	Congelador puerta separada
Recién extraída y guardada en recipiente cerrado	6-8 horas hasta 25°C	3-5 días a 4°C o menos	2 semanas	3 meses
Descongelada lentamente en el frigorífico y sin usar.	Hasta la próxima toma no más de tres horas	1 día	NO VOLVER A CONGELAR	
Descongelada en agua caliente	Hasta que termine la toma	4 horas		

# UNA BUENA POSTURA PREVIENE LA MAYORÍA DE LOS PROBLEMAS DE LA LACTANCIA

Dar de mamar no es doloroso. Si tienes dolor o grietas sigue las siguientes recomendaciones y si no ceden consulta a los profesionales.



FOTOS PROPIEDAD BELÉN MARTÍNEZ HERRERA  
MERINO. PEDIATRA C. S. CAZOÑA

- Debéis estar cómodos y juntos, tripa con tripa.
- Independientemente de la postura que adoptes, sentada o tumbada, la cabeza del bebé debe estar enfrente del pecho.
- No suele ser necesario agarrar el pecho, es preferible que desplaces al bebé para que su nariz quede a la altura del pezón.

# CÓMO COLOCAR A TU HIJO AL PECHO



Coloca la cabeza del bebé enfrente del pecho apoyada en el antebrazo y no en el pliegue del codo.

El pezón debe quedar a la altura de la nariz, no de la barbilla.

El cuello del bebé no debe estar flexionado. Estimula con el pezón el labio superior para que abra la boca.



Espera a que la boca esté bien abierta antes de acercarle al pecho (como si bostezase).

No tengas prisa ni se la abras tú.

Cuando la boca esté bien abierta acerca al bebé al pecho, deja que sea él quien introduzca el pecho en su boca, no lo hagas tú. Así agarrará el pezón y una buena parte de la areola.

## CÓMO SABER SI TU HIJO ESTÁ BIEN COLOCADO AL PECHO Y TOMA ADECUADAMENTE



Es normal sentir alguna molestia al inicio de la toma, pero no debes sentir dolor intenso.

Se puede apreciar más areola por encima del labio superior, la barbilla está bien pegada al pecho, las mejillas llenas y la nariz despejada.



Tras un corto periodo de succión rápida, sigue un ritmo de succión más lento y regular con movimientos profundos de la mandíbula.

Le oírás tragar, se relajará y realizará pausas conforme progresa la toma.

Cuando esté satisfecho soltará espontáneamente el pezón. Ofrecele el otro pecho.

## Si tienes los pechos tensos o doloridos sigue los siguientes consejos.

Aplica hielo o bolsas de frío entre las tomas como antiinflamatorio y calor 10 minutos antes de dar de mamar para favorecer la salida de leche.

Cuando la areola está muy tensa, a tu bebé le resulta difícil adaptarla a su boca por lo que debes masajear suavemente el pecho y vaciar parcialmente la areola antes de ofrecérselo. Estas maniobras no deben ser dolorosas. Si es necesario puedes darte un baño o una ducha de agua caliente para relajarte. Así te resultará más fácil extraer la leche.

Aumenta la frecuencia de las tomas tanto de día como de noche sin esperar a que tu hijo o hija lllore por hambre.



### Recuerda

El mejor alimento para tu hijo o hija es la leche materna. Tu eres la única que puede hacerlo, nosotros nos ofrecemos para ayudarte.

Las dificultades al inicio de la lactancia son frecuentes. No te desanimes y busca ayuda.

Ofrecer el pecho a demanda y una postura correcta son las claves del éxito de la lactancia.

Una vez superadas las dificultades iniciales tu hijo o hija y tú podréis disfrutar de una experiencia única e irrepetible.

Se recomienda lactancia materna exclusiva durante los primeros 6 meses de vida y complementada con otros alimentos hasta los dos años o más.

Si durante tu estancia en el Hospital tienes problemas con la Lactancia Materna, **pide ayuda al personal sanitario**. Tras el alta, hasta que acudas a tu Centro de Salud, puedes ponerte en contacto con tu Centro de Salud y con la Asociación de Apoyo a la Lactancia "La Buena Leche" y la asociación "Itaca" de Castro Urdiales.

Puedes obtener más información relacionada con la Lactancia Materna en las siguientes páginas web:

- [www.albalactanciamaterna.org](http://www.albalactanciamaterna.org). Alba Lactancia Materna es una asociación que ofrece información y apoyo a las madres. En esta página encontrarás las claves para amamantar con éxito y para superar las dificultades.

- [www.aeped.es/lactanciamaterna/index.htm](http://www.aeped.es/lactanciamaterna/index.htm). Asociación Española de Pediatría donde, además, tienes las recomendaciones para la lactancia materna en otros idiomas diferentes al castellano (catalán, euskera, gallego, rumano y árabe).

- <http://labuenaleche.org> Asociación de apoyo La Buena Leche

- [www.asociacionitaca.wordpress.com](http://www.asociacionitaca.wordpress.com). Asociación de apoyo Itaca.

## Otros conceptos que debes conocer

### Ictericia

Los recién nacidos sanos pueden presentar una ligera ictericia (color amarillo de la piel). Si aparece será evaluado por el pediatra en el Hospital y tras el alta en el primer control del Centro de Salud. La Lactancia Materna iniciada precozmente y mantenida con tomas frecuentes, disminuye el riesgo de ictericia.

### Cuidados del cordón umbilical

La caída del cordón umbilical tiene lugar habitualmente entre los 10 y 15 días de vida. Debes limpiarlo al menos 3 veces al día con agua y jabón, no siendo necesario utilizar alcohol y recuerda, nunca uses productos yodados. Tampoco lo cubras ni envuelvas con gasas. Vigila si tiene mal olor, secreción o sangrado. Se puede mojar el cordón durante el baño diario, secándolo bien a continuación.

### Postura de los lactantes en la cuna

La Asociación Española de Pediatría aconseja colocar a los lactantes sanos **“boca arriba”**, con la finalidad de disminuir el riesgo de Muerte Súbita del Lactante.

### Prevención de enfermedades metabólico-genéticas

Las enfermedades sobre las que se realiza cribado endocrino - metabólico al nacer en la Comunidad de Cantabria son:

- Hipotiroidismo congénito.
- Fenilcetonuria.
- Fibrosis Quística.
- Anemia falciforme.
- Acidemia glutárica tipo I.
- Deficiencia de acil - CoA deshidrogenasa de cadena media.
- Deficiencia de 3 hidroxiacil - CoA deshidrogenasa de cadena larga.

Todas ellas son enfermedades congénitas que pueden provocar discapacidad intelectual o alteraciones psíquicas o físicas, más graves cuanto más tarde se establezcan el diagnóstico y el tratamiento. Mediante la obtención de unas gotas de sangre de talón (prueba de talón) entre las 48 y 72 h de vida de tu bebé, todas estas enfermedades se pueden detectar de forma temprana, lo que permitirá iniciar el tratamiento de forma precoz y evitar complicaciones.

### Prevención de la hipoacusia

En todos los recién nacidos y antes del alta hospitalaria, se realiza una prueba para detectar la posible existencia de sordera.

### Seguimiento en tu centro de salud

Es importante que tu hijo o hija sea evaluado en el Centro de Salud antes de las 72 horas tras el alta hospitalaria. Te recomendamos que en cuanto tengas la documentación necesaria, solicites la asignación del pediatra para poder pedir cita, lo antes posible.

# CUIDADOS PARA LA MADRE



## ¿Qué es el puerperio?

Se llama puerperio al periodo que comprende los cuarenta días posteriores al parto. En ellos, el cuerpo tendrá que recuperarse del embarazo y del parto, se inicia la lactancia si así lo has decidido y la convivencia con tu hijo o hija.

El puerperio es un período de cambios, no solo físicos, sino también personales y familiares debido a la llegada del recién nacido: tendrás que adaptaros al bebé, a sus necesidades y temperamento, a cambios en la relación de pareja, a compaginar la atención prestada al bebé con la de vuestros otros hijos o hijas, a no disponer de tanto tiempo libre como antes, etc.

Ante esta situación es normal el sentirse cansada y aparición de algunas alteraciones en el estado de ánimo (apatía, tristeza, ansiedad, irritabilidad, temores respecto de tu capacidad para cuidar al bebé, etc.). Tómate la vuelta a las actividades diarias con calma, busca la colaboración de las personas más cercanas: conviene que los primeros días descanses y no te esfuerces demasiado. Si pasados 15 días del parto tu estado anímico no mejora, acude a tu médico/a, sabrá como ayudarte.

Respecto a tu aspecto físico, también irás notando que va volviendo a la normalidad pero ten paciencia, es un proceso lento.

La lactancia materna te ayudará a mejorar tu estado de ánimo y a acelerar el proceso de recuperación de tu cuerpo.



# ¿Qué le está sucediendo a mi cuerpo?

## ¿Qué son los loquios?

Es la hemorragia o sangrado vaginal que se produce tras el parto. Este sangrado dura alrededor de 3-4 semanas. Los primeros días son más abundantes y de color rojizo (siendo normal la expulsión de algún coágulo), disminuyendo posteriormente la cantidad y cambiando el color hasta tener un aspecto de flujo normal.

Durante esta etapa no es aconsejable el uso de tampones. Es mejor usar compresas.

## ¿Qué son los entuertos?

Son las molestias provocadas por las contracciones del útero para recuperar su tamaño habitual. Estas molestias se ven acentuadas al dar de mamar al bebé pues con la lactancia se produce una hormona que estimula las contracciones uterinas. Por ello la lactancia materna contribuye a prevenir las hemorragias postparto. Son más frecuentes y dolorosas a partir del segundo parto. Suelen durar unos 3 ó 4 días.

## ¿Qué es la episiotomía?

Es un pequeño corte que se hace en la vagina en algunos partos para facilitar la salida del bebé. Este corte se cose con cuidado, una vez que nace el bebé. Los puntos pueden resultar algo molestos, sobre todo cuando estás sentada e incluso los primeros días puedes sentir dolor al orinar o evacuar. Los puntos habitualmente se caen solos alrededor de los 10-15 días siguientes al parto. Confírmalo con alguna matrona. El hilo que actualmente se usa tarda mucho en caerse. Si tienes molestias es mejor que te sientes sobre un cojín.

Es necesario mantener esta herida lo más limpia y seca posible para facilitar su cicatrización y evitar infecciones. Para ello es necesario lavar la herida una vez al día (ducha diaria) y también tras cada deposición, secándola bien después, con toques suaves sin frotar (también puedes usar un secador de pelo) desde la vagina hacia el ano y nunca al contrario.

Puedes ducharte diariamente desde el primer día. No hay ningún inconveniente en lavarse la cabeza, sin embargo no debes bañarte durante las primeras semanas del puerperio.



La compresa debe cambiarse a menudo para mantener la herida limpia y seca el mayor tiempo posible.

Si la herida evoluciona bien, no es necesario utilizar ningún desinfectante. Si no fuera así, acude a tu Centro de Salud. **Si estas amamantando, no utilices anti-sépticos en la herida que contengan yodo.**

### Los puntos de la cesárea

Si el parto ha sido por cesárea, los puntos normalmente cicatrizan en 5 ó 6 días y se quitan hacia el 6º y 7º día, aunque la herida tardará aún un poco más en curarse por completo.

No hay inconveniente para la ducha diaria. Después de la ducha hay que secar bien los puntos y cambiar el apósito. Es muy importante mantener la herida limpia para evitar infecciones.

### Molestias urinarias

Es normal que durante las primeras semanas después del parto notes una pequeña incontinencia debido a que los músculos del suelo pélvico necesitan un tiempo para recuperarse. Para acelerar esta recuperación, puedes practicar ejercicios del suelo pélvico a partir de los primeros días postparto. Estos ejercicios consisten en apretar con fuerza los músculos de la zona, como si trataras de evitar la salida de la orina (cierra y sube la vagina) y a los 3-5 segundos, relajarlos. Haz series de 10 contracciones unas tres veces al día. Puedes hacerlo sentada, tumbada o de pie.

También es normal que tengas la necesidad de orinar con más frecuencia, debido a que el cuerpo está eliminando ahora todos esos líquidos retenidos durante el embarazo.

### Estreñimiento

Debido a las molestias que puede ocasionar la episiotomía y las hemorroides que son muy frecuentes tras el parto, es común el que se produzca estreñimiento

Para mejorar esta situación es recomendable beber líquidos abundantes, seguir una dieta rica en fibra (pan y cereales integrales, verduras, frutas, ...) y hacer ejercicio físico.

## El cuidado de las mamas

La ducha diaria es suficiente. No es recomendable lavar la areola ni el pezón, ni antes ni después de amamantar.

Hay que mantener los pezones secos. El uso continuado de discos absorbentes puede favorecer la aparición de problemas en el pezón. Si se usan, hay que cambiarlos con frecuencia.

Es preferible que duermas sin sujetador para evitar posibles retenciones de leche, pero si te lo pones, es recomendable que no comprima el pecho.

**Pezones doloridos:** Es normal que notes molestias los primeros días tras el parto o al principio de la toma. Si te doliesen durante toda la tetada, significaría que el bebé no está en la postura de agarre correcta o que existe algún otro problema. Consulta con tu matrona o enfermera.

**Grietas en el pezón:** Aparecen porque el bebé no agarra correctamente el pecho (el pezón no duele si el bebé mama correctamente, aunque haya grietas). También favorece su aparición el lavado excesivo de mamas y el uso de jabones y cremas. Para ayudar a curarlas, sigue estos consejos:

- 
- Observa tu postura y la del bebé, probablemente haya algo que corregir, pide ayuda.
  - Tras la toma, extrae una gota de leche y extiéndela sobre ambos pezones, déjalos secar al aire o con ayuda de un secador durante unos segundos, pero no los laves.
  - Amamanta al bebé más frecuentemente de modo que no esté tan hambriento al principio de cada toma. Es recomendable empezar con el pecho menos dolorido.
  - No uses pomadas ni cremas a no ser que te lo haya recomendado tu médico/a.

## Alimentación

Debes seguir una dieta equilibrada, variada y rica en fibra, similar a la del embarazo. Come y bebe en razón de tus necesidades.

Algunos alimentos pueden modificar el sabor de la leche (espárragos, ajo, coliflor, coles, alcachofas, cebollas, puerros...), pero no es necesario que los retires de tu dieta, a no ser que el bebé muestre rechazo al mamar.

## ¿Son necesarios algunos suplementos?

En el puerperio es frecuente la aparición de anemia debido a las pérdidas de sangre tras el parto y al desgaste del embarazo, por ello es posible que tu médico/a te aconseje tomar suplementos de hierro.

Durante la lactancia, se recomienda un aporte extra de yodo, además de tomar sal yodada con las comidas.

## Actividad y descanso

Los primeros días tras el alta necesitas que te cuiden y que te liberen de cualquier actividad para poderte dedicar al bebé y a tus otros hijos/as si los tuvieras. Procura descansar y dormir, Para ello es muy importante contar con la colaboración de tu pareja, familiares o amigos. Poco a poco podrás ir incorporándote a tus actividades cotidianas sin olvidar que la prioridad debe ser cuidarte y atender al bebé.



Puedes adecuar tu ritmo de descanso a los ritmos de amamantamiento y sueño de tu bebé. Como el recién nacido pasa generalmente gran parte del día durmiendo, puedes acomodarte a sus períodos de descanso para realizar alguna actividad, reposar o dormir.

Si el bebé se despierta por la noche para mamar, puedes amamantarlo tumbado en la cama de lado, lo cual te permitirá seguir descansando.

## ¿Cuándo se reanuda la menstruación?

Varía de una mujer a otra y si se está dando o no lactancia materna. En ocasiones, la primera regla aparece aproximadamente a los 40 días, pero en la mujer lactante puede retrasarse incluso meses.

La primera regla después del parto suele ser más abundante y prolongada de lo habitual.

## ¿Cuándo continuar con las relaciones sexuales?

Las relaciones sexuales no se limitan únicamente a la penetración. Algunas mujeres, durante los primeros meses del postparto no desean tener relaciones coitales pero desean otro tipo de contacto sexual, de proximidad y de intercambio de afecto. La fatiga física y las preocupaciones pueden influir más en el deseo sexual que el propio puerperio, por ello la pareja debe procurar compartir al máximo las tareas y responsabilidades del cuidado del bebé. Como sucedió durante el embarazo, hay que adaptarse a las nuevas circunstancias y los nuevos ritmos del deseo.

Puedes volver a realizar el coito cuando dejes de sentir molestias y te apetezca, aunque se recomienda que hayan pasado al menos 15 días del parto. Recuerda que la lactancia materna es un método anticonceptivo seguro durante los 6 primeros meses solo si es la forma de alimentación exclusiva, amamantas durante la noche y no has tenido todavía la primera regla después del parto.

**Durante este período el método anticonceptivo más recomendable es el preservativo.**



## Control sanitario en el puerperio

En general, la primera visita la hace la matrona alrededor de la primera semana tras el parto. Transcurridos los cuarenta días de puerperio, te recomendamos otra revisión en el Centro de Salud.



### Signos de alerta por los que debes consultar

- Fiebre igual o superior a 38° C.
- Sangrado superior a una regla normal, después de 7 días postparto.
- Dolor o tensión en la zona de los puntos.
- Mal olor del flujo vaginal.
- Molestia o dolor en la parte baja del abdomen.
- Endurecimiento, enrojecimiento o dolor en los pechos.
- Molestias al orinar.
- Hinchazón o dolor fuerte en una pierna.

# Protección legal de la maternidad

## ***Conciliación de la vida familiar y laboral de las personas trabajadoras (Ley 39/1999, de 5 de noviembre):***

### **Permiso por maternidad**

Tendrá una duración de 16 semanas que se disfrutarán de forma ininterrumpida, ampliables en el supuesto de parto múltiple en dos semanas más por cada hijo a partir del segundo.

En los casos de parto prematuro y en aquellos que por cualquier otra causa, el neonato deba permanecer hospitalizado a continuación del parto, la percepción del subsidio por maternidad podrá interrumpirse, una vez completado el periodo de descanso obligatorio para la madre de seis semanas posteriores al parto y se reanudará a partir de la fecha del alta hospitalaria del menor (Real Decreto 295/2009, de 6 de marzo).

### **Permiso por paternidad**

En los supuestos de nacimiento de hijo/a, adopción o acogimiento, el trabajador tendrá derecho a un permiso de 16 semanas ininterrumpidas, ampliables en el supuesto de parto, adopción o acogimiento múltiples en dos días más por cada hija/o a partir del segundo.

Se podrá disfrutar a jornada completa o parcial y es exclusivo de los padres trabajadores (u otro progenitor en caso de parejas del mismo sexo). No podrá ser cedido a la madre en ningún caso.

### **Permiso por lactancia:**

Las trabajadoras, por lactancia de un hijo menor de nueve meses, tendrán derecho a una hora de ausencia del trabajo, que podrán dividir en dos fracciones que no coincidan con el principio y final de la jornada de trabajo. Podrá sustituirse este derecho por una reducción de su jornada en media hora con la misma finalidad.

### **Excedencia de hasta tres años:**

Las trabajadoras y trabajadores tendrán derecho a un periodo de excedencia de duración no superior a tres años para atender al cuidado de cada hijo a contar desde la fecha de nacimiento. Para solicitar esta excedencia no se requiere antigüedad mínima en la empresa.



# Ayudas económicas a la maternidad

**Gobierno de Cantabria. Vicepresidencia.** Ayudas directas a las madres.

## **1. Prestaciones de pago único:**

- Subvención por nacimiento o adopción de segundo o sucesivo hijo/a (*la cantidad varía en función de los ingresos*).
- Subvención de 1.500 euros para cualquier tramo de renta:
  - Cuando la madre sea integrante de familia numerosa o alcance la condición de integrante de Familia Numerosa con este segundo nacimiento o adopción.
  - Cuando la madre tenga reconocida la condición de Familia Monoparental.
  - Por nacimiento o adopción de su tercer o sucesivo hijo o hija.
- Madre empadronada y residente en municipio de Cantabria de  $\geq 3000$  habitantes: 1000 €.
- Subvención por nacimiento o adopción múltiple: 1000 € por cada uno en pago único. *Estas cantidades se incrementarán en 1000 € cuando al recién nacido se le haya reconocido una discapacidad igual o superior al 33%.*

**2. Subvenciones por hijo/a menor de 3 años para madres residentes en municipios de Cantabria de menos de 2.000 habitantes:** 100 € mensuales.

Información: ☎ 942 208 210

• Ayuda del Ministerio de Hacienda **para madres trabajadoras con hijos/as menores de tres años.**

Información: ☎ 901 200 345

• **El Sistema de Seguridad Social contempla:**

## **1. Prestaciones económicas por hijo a cargo:**

- Menores de 18 años (computan ingresos).
- Menores de 18 años con una discapacidad igual o superior al 33% (no computan ingresos).
- Mayores de 18 años con una discapacidad igual o superior al 65% (no computan ingresos).

## **2. Prestaciones de pago único:**

- Por nacimiento o adopción del tercer o sucesivos hijos/as (computan ingresos).
- Por parto o adopción múltiple (no computan ingresos).
- Prestación económica por nacimiento o adopción en supuestos de familias numerosas, monoparentales o en los casos de madres con una discapacidad igual o superior al 65% (no computan ingresos).

**3. Prestación económica destinada a progenitores, adoptantes o acogedores que reducen su jornada laboral para el cuidado del menor a su cargo afectado por cáncer u otra enfermedad grave.**

Información: ☎ 900 166 565 (I.N.S.S.)

# Algunos teléfonos de interés

- **Asociación de Apoyo a la Lactancia Materna "La Buena Leche":**  
<http://www.labuenaleche.org>

HORARIO DE ATENCIÓN DE 9 A 21 HORAS

**En caso de dudas:**

[labuenalecheasociaciongmail.com](mailto:labuenalecheasociaciongmail.com)

- 
- **Asociación Itaca por una crianza y educación respetuosa.**

 644 443 915

e-mail: [asociacionitaca.wordpress.com](mailto:asociacionitaca.wordpress.com)

- **Víctimas de Violencia de Género.  
Centro de Información y Asistencia Integral**

 942 214 141

- **Asociación Cantabria Acoge.**

 942 364 445

[www.cantabriaacoge.com](http://www.cantabriaacoge.com)

*Si precisas ampliar esta información o cualquier otra, puedes dirigirte al Trabajador/a Social del Hospital o de tu Centro de Salud*





[www.saludcantabria.org](http://www.saludcantabria.org)

LA OMS RECOMIENDA CONTINUAR EL  
AMAMANTAMIENTO, JUNTO CON LA  
ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA,  
HASTA LOS 2 AÑOS DE EDAD Ó MÁS

TELÉFONO DE APOYO A LA LACTANCIA MATERNA



GOBIERNO  
de  
CANTABRIA

CONSEJERÍA DE SANIDAD

DIRECCIÓN GENERAL DE SALUD PÚBLICA