

DAR A LUZ EN UN NUEVO PAÍS

Guía para mujeres recién llegadas a Canadá y sus familias



Parte 3 – Prepárate para tu bebé

Estás embarazada. ¡Felicitaciones!

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 3 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

Clases prenatales

En general, las clases prenatales se ofrecen:

- a las personas que van a tener su primer hijo; y
- a la gente que va a dar a luz por primera vez en Canadá.

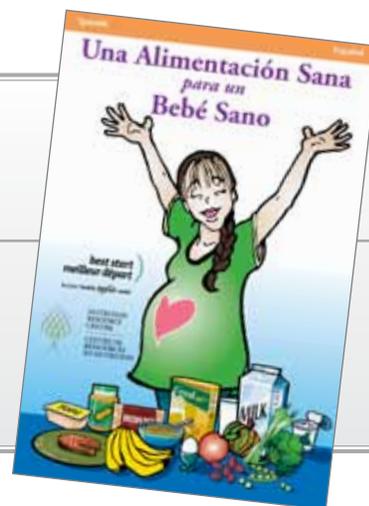
Se ofrecen en casi todo Ontario.

Los temas del programa pueden variar de un lugar a otro. Casi siempre, los temas abarcan lo siguiente: alimentación sana, ejercicio durante el embarazo, señales que indican problemas, las etapas del trabajo de parto, el control del dolor, el parto, la lactancia materna y cómo ser padres.

- Tu proveedor de salud te puede ayudar a buscar los lugares donde se ofrecen clases prenatales en el área donde vives.
- Algunas veces, las clases se ofrecen en las unidades de salud pública, en los centros de salud comunitarios, en los hospitales o en los community colleges (colegios o centros comunitarios de educación post-secundaria, en español). Algunas clases se ofrecen por Internet.
- Pregunta por el costo de las clases. Algunas son gratis, en otras se cobra una cantidad mínima y algunas otras son más caras. En algunas clases, no se cobra a las mujeres embarazadas que tengan bajos ingresos económicos.
- Los esposos y parejas son alentados a asistir a las clases prenatales. También puedes asistir con algún familiar como tu mamá, hermana/o o un/a amigo/a. Lo mejor es que la persona que vaya a estar contigo durante el parto sea la que te acompañe a las clases.

Una alimentación sana para un bebé sano

Este folleto provee información a las mujeres embarazadas sobre cómo tener una alimentación sana. Lo puedes obtener en tu unidad de salud pública local o bajarlo del sitio de Internet www.beststart.org/resources/nutrition.



Los nutrientes y los suplementos

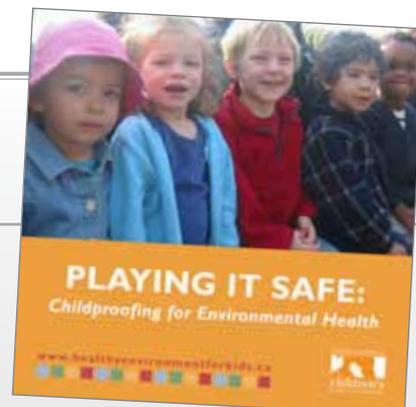
- Es importante que comas bien antes del embarazo, durante el mismo y después del nacimiento de tu bebé. Trata de comer una variedad de alimentos saludables. La **Guía Alimentaria Canadiense** (Canada's Food Guide, en inglés) te puede ayudar a aprender a comer sano. Está disponible en muchos idiomas, incluyendo el español, en el sitio www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-eng.php o llamando sin costo alguno al 1-866-225-0709.
- También debes tomar vitaminas prenatales (prenatal vitamins, en inglés) que contengan ácido fólico. Puedes comprar vitaminas que sean Halal o Kosher. Pregúntale a tu farmacéutico o proveedor de salud.
- Si no tienes suficiente dinero para comprar la comida que necesitas, puedes ir a un banco de alimentos (Food Bank, en inglés). Para obtener una lista de Food Banks en Ontario, visita el sitio de Internet www.oafb.ca y selecciona "Find a Food Bank" (Búsqueda de Food Bank, en español). También puedes llamar sin costo alguno al 1-866-220-4022.
- La leche y sus sustitutos ayudan a que tanto tú como tu bebé tengan huesos y dientes fuertes. Son importantes para tener una buena nutrición. Si no te gusta tomar leche, puedes comer yogur, queso, kéfir (búlgaros o yogur de pajaritos), chocolate con leche, pudín, sopas cremosas, bebidas fortificadas a base de soya (soja) o jugo de naranja adicionado con calcio. También puedes comer el pescado con sus huesos (espinas), como salmón y sardinas enlatados, o usar los huesos (espinas) del pescado para preparar un caldo o sopa para obtener el calcio que tu bebé necesita.



- El pescado es un alimento muy sano. Puede ser que lo tomes mucho, dependiendo de tu cultura. Continúa consumiendo pescado durante el embarazo, pero come muy poco del que contiene un alto nivel de mercurio. Para mayor información, baja del sitio de Internet de *Toronto Public Health* (Salud Pública de Toronto) el folleto “Guía para comer pescado dirigida a las mujeres, los niños y las familias” (A Guide to Eating Fish for Women, Children and Families, en inglés) en www.toronto.ca/health/fishandmercury/advice_eat_fish.htm.
- Existen ciertos alimentos que debes evitar durante el embarazo, especialmente aquellos que contengan bacterias y parásitos. No comas pescado ni mariscos crudos, carne que no esté bien cocida, huevos crudos o que no estén bien cocidos, productos lácteos y jugos que no estén pasteurizados ni germinados (brotes) crudos.
- Quizá sepas de medicinas, hierbas o tés tradicionales que usan las mujeres embarazadas en tu cultura. Aunque sean productos naturales, habla con tu proveedor de salud respecto a éstos para asegurarte de que no te vayan a lastimar a ti o a tu bebé. También puedes llamar a **Motherisk** al 1-877-327-4636. Este servicio es gratuito.
- Para que tu bebé no corra ningún peligro, toma menos de dos tazas de café al día o menos de tres tazas de té diarias. Recuerda que el té, el chocolate, el mate, las bebidas energéticas y muchas bebidas de cola (refrescos) también contienen cafeína; así que debes consumirlos en muy pocas cantidades.
- El gobierno canadiense ofrece programas de nutrición prenatal (**Prenatal Nutrition Programs**) que ayudan a las mujeres a comprar alimentos saludables y a obtener vitaminas prenatales. La gente que trabaja en estos programas también te puede enseñar a cocinar con alimentos locales. Puedes llamar a tu unidad de salud pública local (local public health unit) para localizar el programa que te quede más cerca. Aquí también puedes conocer a otras mujeres embarazadas que vivan cerca de ti.
- Probablemente, las mujeres que reciben asistencia social (social assistance) y están embarazadas o amamantan puedan recibir una ayuda económica complementaria a través de Ontario Works. Para obtener más información, visita el sitio de Internet www.mcscs.gov.on.ca/documents/en/mcscs/social/directives/ow/0605.pdf o llama sin costo alguno a Service Ontario al 1-800-267-8097.

No corras riesgos: Acondiciona tu casa a prueba de niños

Este folleto contiene información para ayudarte a que tu casa sea un lugar más seguro. Puedes obtener una copia en tu unidad de salud pública local (local public health unit) o bajarla del sitio de Internet www.beststart.org/resources/env_action.



Actividad física

- Se les recomienda a las mujeres embarazadas permanecer activas. Salir a caminar a diario puede ser bueno para ti y para tu bebé. Habla con tu proveedor de salud sobre el tipo de actividades que no son peligrosas para ti y que te mantienen sana.
- En Canadá, algunas veces, hace mucho frío en invierno. Pero, si te pones ropa abrigada, te sentirás a gusto afuera y el frío no te parecerá tan crudo.
- Muchos centros comerciales son un buen lugar para caminar en un lugar cerrado. Algunas veces, la gente organiza grupos para caminar dentro de estos centros. Esta es una forma muy buena de conocer gente nueva.
- Cuando estás embarazada, no debes permitir que suba mucho tu temperatura corporal cuando haces ejercicio. No te metas en jacuzzis o saunas.
- Existen algunas clases que son exclusivamente para mujeres embarazadas. Pide información en tu centro recreativo comunitario.
- Si tienes alguna pregunta, llama al *Exercise & Pregnancy Helpline (Línea de Ejercicio y Embarazo, en español)* al 1-866-937-7678.



Cuestiones medioambientales

- Habla con tu proveedor de salud sobre el tipo de trabajo que realizas para asegurarte de que tu embarazo no corra ningún riesgo. En Canadá, no puedes perder tu trabajo sólo por el hecho de estar embarazada.

El trabajo y el embarazo sí van de la mano

Este folleto contiene información general sobre las mujeres que trabajan durante el embarazo. Puedes obtener una copia en tu unidad de salud pública local (local public health unit) o bajarla del sitio de Internet www.beststart.org/resources/wrkplc_health.



- Las heces de los gatos pueden contener parásitos peligrosos. No debes tocar la arena absorbente para gatos estando embarazada. Pídele a alguien que vacíe la caja de arena. Utiliza guantes cuando trabajes en el jardín, en caso de que haya heces de animales en la tierra.
- Para obtener más información sobre los riesgos que corren las mujeres embarazadas en el lugar de trabajo, ponte en contacto con la **Occupational Health Clinic for Ontario Workers (Clínica de Salud Laboral para los Trabajadores de Ontario)**, en español (www.ohcow.on.ca) llamando al 1-877-817-0336. Ponte en contacto con **Motherisk** si tienes alguna pregunta sobre los productos con los que estás en contacto durante el embarazo como químicos o pesticidas (www.motherisk.org), al 1-877-439-2744. Este servicio es gratuito.

Consumo y exposición al alcohol, las drogas y el tabaco

- Durante el embarazo, las mujeres no deben consumir alcohol ni drogas ilegales como la marihuana, la cocaína, etc. porque pueden lastimar el cerebro del bebé que está creciendo.
- El humo del tabaco es dañino para el desarrollo del bebé. Es mejor no fumar, así como también evitar lugares en donde otras personas fumen. En Ontario, actualmente es ilegal fumar en un automóvil donde haya niños menores de 16 años.
- Habla con tu proveedor de salud sobre cualquier medicamento antes de tomarlo. Esto también incluye las medicinas a base de hierbas o naturales. Algunas podrían lastimar al bebé que está creciendo dentro de ti.
- Si necesitas comprar medicina que se encuentra en los estantes de una farmacia (medicina que no requiere de receta médica para su compra o de venta libre), pregúntale primero al farmacéutico si una mujer embarazada puede tomar ese medicamento.
- Tu proveedor de salud debe estar al tanto enterado de **cualquier medicamento** que estés tomando.
- Si tienes problemas para dejar de consumir alcohol o drogas o dejar de fumar tabaco, habla con tu proveedor de salud, quien tal vez te pueda ayudar. En Canadá, todos los proveedores de salud y los farmacéuticos están obligados a mantener de manera privada toda la información personal. También puedes llamar sin costo alguno a **Motherisk** para obtener la respuesta de las preguntas que tengas sobre la evaluación de seguridad del alcohol y de las drogas al 1-877-327-4636.



Diseñar un plan para cuando nazca el bebé

Durante el embarazo, hay muchas cosas que puedes hacer para planear el nacimiento de tu bebé:

- Considera cómo puedes llegar al hospital rápido cuando entres en trabajo de parto. Incluye en tu plan por lo menos a dos personas que te puedan ayudar a llegar al hospital. Si planeas usar un taxi, asegúrate de tener dinero en efectivo para pagar.
- De ser necesario, puedes ir al hospital en ambulancia, pero quizá tengas que pagar por este servicio.
- Si tienes otros niños en casa, incluye en tu plan quién los va a cuidar mientras estés en el hospital. No puedes llevar niños al hospital cuando des a luz. Asegúrate de tener por lo menos a dos personas que puedan cuidar a tus hijos cuando entres en trabajo de parto. Si no tienes a nadie que pueda cuidar a tus hijos durante esta etapa, habla con tu proveedor de salud con anticipación. Si tienes mascotas en casa, pídele a alguien que las cuide.
- Escoge a la persona que te va a ayudar durante el trabajo de parto. Puede ser tu esposo, pareja, madre, familiar o una amigo(a). También puedes contratar a una *doula*. Las *doulas* son mujeres preparadas profesionalmente que brindan apoyo informativo, práctico, emocional y además, te cuidan a ti y a tu bebé durante el parto. Escoge a alguien en quien confías y que te pueda ayudar a tomar buenas decisiones durante todo el proceso.



- Escribe tu plan de nacimiento (birth plan), y habla de esto con tu proveedor de salud antes de que llegue el momento de ir al hospital. Asegúrate de que la persona que te va a apoyar conozca tus decisiones y esté dispuesta a ayudarte a realizarlas.
- En Canadá, regularmente no se le hace la circuncisión (circumcision, en inglés) a los niños recién nacidos. Si quieres que se la hagan a tu bebé, habla con tu proveedor de salud. Puedes obtener mayor información a www.caringforkids.cps.ca/handouts/circumcision.
- Es importante que durante el embarazo consideres los beneficios de la lactancia. Hazle a tu proveedor de salud cualquier pregunta que tengas. Habla con tu familia y amigos acerca de lo que prefieres hacer. Es muy común amamantar en Canadá y la mamá tiene el derecho de hacerlo en público. La leche materna es el mejor alimento que le puedes dar a tu bebé y además es gratis.

Artículos para tu bebé

Es necesario tener ciertos artículos para el cuidado del bebé; mientras que es simplemente agradable tener otros. La seguridad de tu bebé es lo más importante y es lo que debes tener en cuenta cuando compres cualquier producto.

- Quizá quieras comprar artículos de segunda mano. Asegúrate de que reúnan las normas de seguridad actuales. *Health Canada (Departamento de Salud de Canadá)* tiene un sitio en Internet en donde explica en lo que debes fijarte cuando escoges productos para el bebé y para el cuidado infantil. (www.hc-sc.gc.ca/cps-spc/pubs/cons/child-enfant/safe-securite-eng.php)
- En muchas partes de la provincia, existen grupos que prestan artículos para el cuidado infantil o los venden a un precio bajo. Tu unidad de salud pública local (local public health unit) puede ayudarte a buscar estos grupos. Quizá también ofrezcan este tipo de productos en los Ontario Early Years Centres (Centros para la Primera Infancia de Ontario, en español). (www.health.gov.on.ca/en/common/system/services/phu/locations.aspx) (www.ontario.ca/earlyyears)
- Cuando salgas del hospital, vas a necesitar un asiento de seguridad para tu bebé, aún cuando no tengas automóvil. El asiento de seguridad debe tener la etiqueta adhesiva (autoadhesivo, calcomanía, pegatina, engomado) de los Canadian Motor Vehicle Safety Standards (CMVSS, siglas en inglés, Estándares de Seguridad Canadienses para Vehículos Automotrices, en español) y no puede tener más de 10 años de antigüedad. Si es difícil para ti poner de manera adecuada el asiento de seguridad en tu automóvil, puedes ponerte en contacto con tu unidad de salud pública local. (www.health.gov.on.ca/en/common/system/services/phu/locations.aspx)
- Durante los primeros 6 meses, la forma más segura de dormir para tu bebé es boca arriba, en una cuna que tengas en tu dormitorio. La cuna debe reunir las normas de seguridad y no debe tener almohadas, protectores de cuna, muñecos de peluche, ni cobijas. Cualquiera de estas cosas podría cubrir la cara del bebé e impedir que respire. Las cunas que fueron hechas antes de septiembre de 1986 no reúnen las reglas de seguridad actuales y NO deben utilizarse.

- El sitio para padres de la **Canadian Paediatric Society** (Sociedad de Pediatras de Canadá, en español) ofrece muy buena información sobre cómo mantener a los bebés a salvo. (www.caringforkids.cps.ca/keepkidssafe/KeepBabySafe.htm)
- **Parachute** ofrece información en varios idiomas sobre la seguridad de los niños. Llama al 1-888-537-7777 si tienes una pregunta en este tema. (www.parachutecanada.org/resources)

¿Está tu hijo a salvo?

Puedes bajar este folleto sobre productos que no son peligrosos para los bebés y los niños del sitio de Internet www.hc-sc.gc.ca/cps-spc/alt_formats/pdf/pubs/cons/child-enfant/child-Safe-enfant-securite-eng.pdf o llamar sin costo alguno a la Product Safety Office al 1-866-662-0666.



El sitio Keep Kids Safe

Visita el sitio de Internet "*Keep Kids Safe*" (Mantén a tus hijos a salvo, en español) para obtener información sobre los tipos de asientos de seguridad para usar en los vehículos que son obligatorios para los bebés y para los niños en Ontario (www.tc.gc.ca/eng/roadsafety/safedrivers-childsafety-car-time-stages-1083.htm). En este sitio también explican cómo instalarlos adecuadamente.

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.