



maternidad **y** salud 

*Un momento
muy especial:*
después del parto

maternidadyysalud



*Un momento
muy especial:*
después del parto

 GENERALITAT VALENCIANA
CONSELLERIA DE SANITAT

2007

Edita: Generalitat Valenciana. Conselleria de Sanitat

Edici3n: 2007

Coordina: Servicio de Salud Infantil y de la Mujer. Direcci3n General de Salud P3blica

Comit3 asesor: Amparo Albiñana, Manuel Fillol, Javier Rius, Lourdes Margaix, Pilar Romera

Con la colaboraci3n de: Escola d'Arts i Superior de Disseny de Val3ncia

Diseño gr3fico: Diego Mir

Direcci3n del proyecto: David Zan3n

Fotografias: Eva M3ñez, Leonard G3mez y Hospital Marina Alta de D3nia

Dep3sito Legal: V-1709-2007

Imprime: Textos i Imatges, S.A. Tel.: 96 313 40 95

Índice

Ser padres	4
¿Qué es el puerperio?	6
Para tu recuperación física	14
Relajación	24
Legislación	28

ser padres





[ser padres]

La maternidad te ofrece la oportunidad de vivir una experiencia muy importante, que te permitirá desarrollar nuevos aspectos de tu personalidad junto a tu pareja y tu hijo/a.

Ser madre, implica un reajuste en la organización personal y familiar para establecer un nuevo equilibrio, pero ello no debe suponer una renuncia a tu propia realización.

El hecho de ser padres seguramente os llevará a hacer algunos cambios en vuestros objetivos, papeles y perspectivas de futuro, que serán mejor recibidos si los consensuáis previamente y no los dejáis a la improvisación.

Si compartís la crianza, conseguiréis reforzar vuestros vínculos, al tener unos intereses y objetivos comunes.

¿qué es el nu

¿?



puerperio ?

¿ qué es el puerperio ?

Es un periodo de tiempo que comprende desde el alumbramiento de la placenta, hasta aproximadamente 6 semanas después. Durante este tiempo, vas a experimentar diferentes cambios, tanto físicos como psicológicos, que es conveniente que conozcas para poder afrontarlos de la mejor manera posible.

LA RELACIÓN CON TU BEBÉ Y EL VÍNCULO AFECTIVO

A lo largo del embarazo, te has ido imaginando cómo será tu bebé y ahora necesitas un tiempo para poder reconocerlo, aceptarlo y asu-

mir las diferencias con ese niño/a que tenías en tu mente. Ese tiempo es variable de una mujer a otra, pero es necesario. Es muy importante para el desarrollo personal y social de vuestro bebé, que comencéis lo antes posible el contacto físico con él, piel con piel. Con ello le ofreceréis calor, protección y seguridad.

Además, el cuidado y la cercanía de ambos padres, establecerá las bases para una buena relación afectiva entre vosotros, proporcionando a vuestro hijo/a la confianza necesaria para relacionarse con los demás de forma adecuada.

LA LACTANCIA

Si has decidido amamantar, iníciala lo antes posible. Se aconseja poner al bebé al pecho en el paritorio, tanto si el parto ha sido por vía vaginal como si ha sido cesárea. En la primera hora tras el nacimiento el bebé está más alerta, por lo que ponértelo al pecho en este periodo es lo más adecuado para estimular la succión precoz. Con ello además de facilitar la instaura-



ción de la lactancia, se estimula la contracción del útero, disminuyendo la hemorragia. Una postura correcta es fundamental para el éxito y mantenimiento de la lactancia.

En el caso de que optes por la lactancia artificial, puede ser necesario que te administren tratamiento para evitar la subida de leche. En ese caso, no te pongas el bebé al pecho y utiliza un sujetador bien apretado.

LOS ENTUERTOS

Tras la expulsión de la placenta, se produce una contracción brusca del útero que sirve para disminuir la hemorragia.

El útero, que se había distendido mucho durante el embarazo, comienza a reducirse por medio de contracciones, que en ocasiones son dolorosas y se llaman entuertos. Pueden aumentar cuando te mueves o das de mamar y suelen desaparecer entre el cuarto y séptimo día, mejoran con el reposo y se dan con mayor frecuencia en mujeres que ya han tenido hijos con anterioridad. Si te resultan muy molestos, consulta con tu médico o matrona para que te indiquen qué tratamiento puedes tomar en este momento.

LOS LOQUIOS

El sangrado vaginal que comienza tras el parto recibe el nombre de loquios. Entre el tercer y cuarto día, este sangrado se vuelve sonrosado y es similar a una regla. A partir del sexto día suele ser más blanquecino y escaso, desapareciendo generalmente a partir de la primera quincena, aunque puede prolongarse hasta 4 ó 6 semanas. El primer sangrado

que tengas tras desaparecer los loquios, ya es la regla. Si estás amamantando, suele tardar más tiempo en aparecer.

MOVILIDAD

Si has tenido un parto vaginal, es recomendable que te levantes de la cama en las 4 horas siguientes. En las primeras 24 horas conviene que lo hagas despacio para evitar marearte y siempre que puedas que te acompañe alguien en los desplazamientos. Si te han administrado anestesia epidural, no te levantes hasta que te lo recomienden, para ello, debe haberte pasado el efecto de la anestesia, tienes que haber recuperado la sensibilidad en las piernas y poderlas mover bien. En el caso de que la vía del parto haya sido una cesá-

rea, tendrán puesto un gotero y la sonda vesical, lo que dificultará que puedas levantarte. Inicia tempranamente los ejercicios circulatorios y respiratorios, con ellos y levantándote pronto de la cama, ayudarás a prevenir accidentes tromboembólicos.

LA EPISIOTOMÍA

Si te han hecho una episiotomía (corte del periné y sutura con pun-

tos), es importante que mantengas la zona limpia. Lávala diariamente con agua y jabón en dirección vulvo-anal (de delante hacia atrás) y desde la zona central hacia los laterales. Seca bien la herida y aplícate en la misma dirección un antiséptico. Si das de mamar no realices la cura de los puntos con productos que contengan yodo. Observa los posibles signos de inflamación (calor, enrojecimiento, dolor) o la aparición de secreciones anormales o mal olientes y si aparecen consulta enseguida con tu matrona o tocólogo.

Es recomendable que te cambies frecuentemente de compresa para que

Es muy importante para el desarrollo personal y social de vuestro bebé, que comencéis lo antes posible el contacto físico con él, piel con piel.

la zona esté seca. Para evitar irritaciones, usa compresas de algodón y evita las de celulosa. Generalmente los puntos de la episiotomía caen solos después de unos días, pero la cicatriz permanece endurecida y más sensible durante los primeros meses.

LA CESÁREA

Al tratarse de una intervención quirúrgica tu recuperación será más

lenta y la estancia en la maternidad más larga. Los puntos o grapas te los retirarán a partir del séptimo día tras el parto y la cicatriz permanece endurecida y más sensible durante los primeros meses.

CANSANCIO

Generalmente te encontrarás cansada como consecuencia del esfuerzo que ha supuesto el parto y del estrés de los días posteriores. No te sobrecargues, durante el día descansa a la vez que tu bebé, compartiendo sus ritmos de sueño. Comparte las responsabilidades familiares con tu pareja, no in-

tentes hacerlo todo, déjate cuidar y mimar.

ESTREÑIMIENTO

Es posible que durante unos días tengas estreñimiento, ya que las molestias en la zona del parto, el miedo a hacer presión con el vientre, el cambio de la dieta, etc. lo favorece. Para evitarlo, pasea, toma líquidos en abundancia y procura que tu dieta sea rica en fibra.

HEMORROIDES

Si ya tenías, o te aparecen hemorroides, aplícate frío local varias veces al día durante unos minutos (puede servir una bolsa de guisantes congelados envueltos en una toalla). Si no mejoras consulta con tu médico.

FAJAS POSTPARTO

Evita su uso, ya que favorecen el estreñimiento y la aparición de hemorroides, producen atrofia de los

Comparte las responsabilidades familiares con tu pareja, no intentes hacerlo todo, déjate cuidar y mimar.

músculos del abdomen y en general retrasan la recuperación. Tampoco utilices estimuladores eléctricos en la zona abdominal.

HIGIENE CORPORAL

Es conveniente que te duches diariamente. No es aconsejable bañarse hasta pasadas varias semanas (ni en bañeras ni en piscinas).

Si das de mamar, no hace falta que te laves los pezones en cada toma, será suficiente con la ducha diaria. No utilices protectores impermeables, ni



pezoneras, porque la humedad favorece la aparición de grietas.

ALIMENTACIÓN

Conviene que sea variada y que incluya a diario fruta, verdura, pescado o carne, cereales, féculas, grasas y abundantes líquidos. Aumenta el consumo diario de fibra. Si estás dando de mamar, aumenta una ración diaria de lácteos, si no te gusta la leche, puedes sustituirla por otros productos, como queso o yogur. Evita el consumo de alcohol, café y tabaco, ya que al igual que algunos medicamentos, pasan a la leche.

Algunos alimentos modifican el sabor de la leche (espárragos, ajo, alcachofa, cebolla, coliflor...) tenlo en cuenta, aunque no es necesario que los suprimas de tu dieta, excepto que el bebé rechace el pecho cuando los hayas tomado. Alrededor de los 6 meses habrás recuperado tu forma física y tu peso habitual. No tengas prisa y no hagas ninguna

ACUDE A TU MÉDICO SIN DEMORA,

si tras el alta de la maternidad tienes alguno de los siguientes **síntomas:**



- _Fiebre de 38°C o superior.
- _Dolor abdominal que no cede con el reposo o la toma de analgésicos.
- _Loquios fétidos (sangrado vaginal mal oliente).
- _Hemorragia vaginal abundante, presencia anormal de grandes coágulos o restos de membranas.
- _Signos inflamatorios locales (calor, enrojecimiento y dolor) en mamas, episiotomía o extremidades inferiores.
- _Molestias urinarias.

dieta, sobre todo si estás dando de mamar. Además la lactancia materna ayuda a perder peso.

SEXUALIDAD Y ANTICONCEPCIÓN

La sexualidad entendida como fuente de afecto, contacto, placer y ternura, no cambia por el hecho de ser padres. No obstante las relaciones coitales deben posponerse durante unas semanas, hasta que te encuentres recuperada y tengas deseos de retomarlas. Para tu salud es importante espaciar los embarazos al menos 2



RECUERDA

- _Pasea diariamente, será un estímulo tanto para tu bebé como para ti.
- _Ponte en contacto con tu matrona para que realice el seguimiento de tu recuperación.
- _Pide una cita con el equipo pediátrico de tu centro de atención primaria, para que alrededor del 5º día tras el nacimiento de tu bebé, le realicen la segunda toma de muestras para las pruebas metabólicas e inicien el control y seguimiento de su desarrollo.
- _Infórmate de las actividades que oferta tu centro de salud, como gimnasia de recuperación en el puerperio, talleres de lactancia, masaje del recién nacido, etc. y no dejes de acudir a ellas. Son beneficiosas tanto para tu salud como para la de tu hijo/a.
- _Es aconsejable que te realicen un control ginecológico hacia el tercer mes tras el parto. En él, te efectuarán una exploración ginecológica, un control de las mamas y una valoración de tu estado de salud general.
- _No tomes ningún medicamento por iniciativa propia. Si vas al médico por cualquier enfermedad, o han de realizarte alguna prueba diagnóstica, avisa si estás dando de mamar.

años, de ahí la necesidad de elegir un método anticonceptivo antes de reiniciar las relaciones coitales, independientemente de que hayas tenido o no la regla y estés dando o no de mamar. La matrona, el ginecólogo o el médico de planificación familiar pueden aconsejaros sobre el método más adecuado para este

período, teniendo en cuenta vuestras preferencias. El coito interrumpido no se considera como método anticonceptivo. Son métodos adecuados para esta etapa el preservativo, el diafragma, el DIU y algunos anticonceptivos orales, que en caso de estar lactando serán específicos para esta situación.

PREVENIR LA MELANCOLÍA

Tradicionalmente, la gente que te rodea espera que con la maternidad te sientas muy feliz, pero es posible que tu experimentes sentimientos contradictorios y que mucho de lo que te está pasando no te produzca la satisfacción esperada. Es bastante frecuente, se trata de un proceso de adaptación, y cuando pasen unos días cambiarán estas sensaciones.

Tras el parto no te encuentras en tu mejor estado físico y tu ánimo puede estar ligeramente deprimido. Atiende tus necesidades y no te dejes en último lugar, ya que volcarte en el cuidado del bebé, las tareas de la casa, la atención a los familiares y amigos que acuden a visitaros... puede hacerte sentir mal, producirte ganas de llorar, que te enfades por todo... Para evitar sentirte desbordada, comparte tareas y responsabilidades.

Para prevenir una posible melancolía postparto, ambos padres tenéis que comprometeros en una crianza compartida. Esto supone asumir responsabilidades, pero también disfrutar juntos de ver crecer y madurar a vuestro hijo/a, gracias al apoyo que le estáis dando.

LA INCORPORACIÓN AL MUNDO LABORAL

Es posible que cuando tengas que incorporarte al trabajo fuera de casa, no te resulte sencillo ser madre y trabajadora a la vez. No es fácil, pero no te dejes llevar por sentimientos de culpa o insatisfacción. La calidad de

La sexualidad entendida como fuente de afecto, contacto, placer y ternura, no cambia por el hecho de ser padres.

la relación que se establece con los hijos no depende tanto de la cantidad de horas que se comparte con ellos, como de la dedicación e intensidad de las mismas.



para tu recuperación



recuperación física



para tu recuperación
física...

A lo largo de tu embarazo has tenido un aumento de peso que ha hecho que se modificara tu equilibrio, además y para facilitar estos cambios, tus músculos y ligamentos se distendieron. Tras el parto, además de recuperar el peso, va a ser muy importante para tu bienestar, conseguir un buen tono muscular y una correcta postura corporal. Para ello resulta muy conveniente seguir una dieta sana y equilibrada, realizar ciertos ejercicios que te describiremos a continuación y seguir estas recomendaciones:

_Inicia los ejercicios circulatorios y respiratorios tempranamente.

_Cuando sostengas al bebé, siéntate correctamente apoyando los brazos.

_Evita llevar peso.

_Intenta evitar el estreñimiento.

_No hagas fuerza para orinar.

_Procura no estar mucho tiempo sentada o de pie.

_Túmbate siempre que lo necesites y a ratos boca abajo, con ello favorecerás la vuelta del útero a su posición correcta dentro del abdomen.

_Durante los primeros 10-12 días tras el parto, es conveniente que inicies ejercicios de apretar y aflojar alternativamente la musculatura abdominal, y si no hay episiotomía también de la musculatura vaginal.

_No uses cinturones o ropa muy apretada a la cintura.

_Acude lo antes que puedas, al grupo de recuperación física de tu centro de salud.

EJERCICIOS QUE PUEDES REALIZAR DESDE TU LLEGADA A CASA

Te proponemos una serie de ejercicios para que los realices en casa a diario. Hazlos lentamente, combinándolos con la respiración como te indicamos. No fuerces ningún movimiento ni postura hasta el punto que pueda producirte dolor y repite cada ejercicio varias veces. Busca un

lugar adecuado, ponte ropa cómoda y prepárate para realizar los ejercicios, repitiendo cada uno varias veces.

1. Desperezarse

Posición inicial: sentada en una silla con la espalda recta. Inspira (toma aire) lentamente estirando los brazos como desperezándote. Espira (expulsa el aire) volviendo los brazos a la posición inicial.



2. Cabeza y cuello

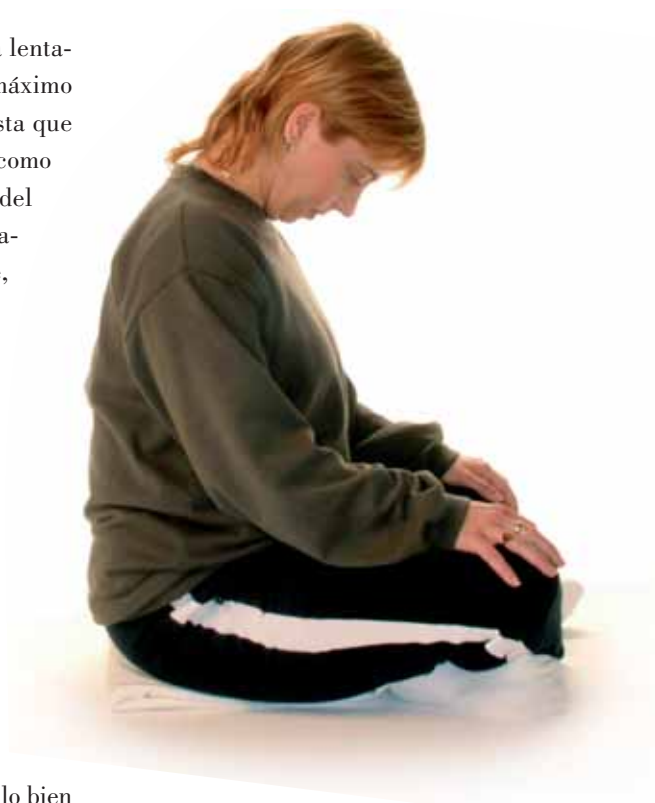
Posición inicial: la misma postura del ejercicio anterior. Inspira por la nariz con la cara mirando al frente y el cuello bien estirado. Espira por la

nariz, dejando caer la cabeza lentamente hacia delante, el máximo que puedas, si es posible hasta que la barbilla toque el pecho, como dejando la cabeza colgando del cuello. Sube la cabeza lentamente mientras tomas aire, todo lo que puedas, sin forzar. Durante el ejercicio no dobles la espalda, es muy importante que la mantengas recta para que el ejercicio en sí lo realicen los músculos del cuello. Sigue el recorrido con la mirada.

3. Sigue el ejercicio cambiando la dirección de la cabeza

Mirando al frente y con el cuello bien estirado, ves girando la cabeza hacia la izquierda y la derecha alternativamente, sin prisas. Haz los ejercicios con lentitud, y acompáñalos con la mirada. Mantén recta la espalda.

Busca un lugar adecuado, ponte ropa cómoda y prepárate para realizar los ejercicios, repitiendo cada uno varias veces.



4. Sigue el ejercicio cambiando la dirección de la cabeza

Mirando al frente y con el cuello bien estirado, mientras se inspira ves intentando como acercar la oreja a un hombro, sin doblar la espalda ni subir el hombro. Llega hasta donde puedas. Repite el mismo ejercicio hacia el otro hombro. Haz los ejercicios con lentitud y mantén recta la espalda.



5. Hombros, brazos y manos

Posición inicial: la misma postura del ejercicio anterior. Sube los hombros mientras tomas aire, sin doblar la espalda ni el cuello, mantén la cabeza y la mirada al frente. A continuación relájalos mientras expulsas el aire.



No fuerces ningún movimiento ni postura hasta el punto que pueda producirte dolor y repite cada ejercicio varias veces

6. Sigue el ejercicio cambiando el movimiento de los hombros

Lleva los brazos a la horizontal (en cruz). Mientras expulsas el aire haz

círculos con los brazos hacia delante con las manos y dedos flexionados y hacia detrás con las manos y dedos extendidos. Mantén durante el ejercicio la espalda y el cuello rectos y la cara y mirada al frente.



7. Dorsales

Posición inicial: la misma postura del ejercicio anterior. Acerca los hombros por delante, sacando giba, por la espalda y tomando aire a la vez que metes el vientre. No subas los hombros ni dobles el cuello. Saca pecho e intenta juntar las paletillas en la espalda a la vez que espiras. No subas los hombros ni dobles el cuello.

8. Pectorales

Posición inicial: la misma postura del ejercicio anterior. Junta las manos al nivel de los hombros con los codos flexionados y presiona una contra la otra.



9. Tobillos y pies (ejercicios circulatorios)

Posición inicial: la misma postura del ejercicio anterior o sentada en el suelo sobre una manta o alfombra con la espalda recta apoyada en la pared y las piernas extendidas.

También puede hacerse tumbada. Flexiona y extiende los dedos de los pies. Flexiona y extiende los tobillos. Realiza círculos con ambos pies hacia fuera y hacia dentro, sin mover las piernas.

A PARTIR DE LOS 12 DÍAS
SE PUEDEN AÑADIR
LOS SIGUIENTES EJERCICIOS

10. El gato (ejercicio de balanceo pélvico)

Posición inicial: ponte de rodillas y apoya las manos en el suelo. Coloca cada rodilla debajo de su cadera correspondiente, y apoya cada mano

con el codo estirado, debajo de su hombro correspondiente. La espalda debe estar recta y el cuello y la cara paralelos al suelo. Mientras expulsas el aire, sube la espalda haciendo giba, a la vez que metes la cabeza hacia tu vientre y llevas el pubis hacia dentro. Después, dobla la espalda al contrario mientras inspiras, a la vez que levantas la cabeza y cuello y sacas el pubis hacia fuera.




11. Ejercicios del suelo pélvico

Posición inicial: puedes realizarlo sentada, tumbada boca arriba con las rodillas flexionadas y los pies apoyados en el suelo o de pie. Fíjate en que debes contraer los músculos del periné y no los glúteos o los abdominales. Realiza contracciones como para retener orina, luego como para

El suelo pélvico está constituido por los músculos que sostienen toda la parte baja del abdomen, en ellos se apoya la vejiga de la orina, el útero y el intestino. Estos músculos sufren una distensión importante en el momento del parto, de ahí la importancia de que realices ejercicios para su recuperación, ya que no se ejercitan de forma espontánea, aunque tengas una buena forma física o practiques deporte habitualmente. Si los recuperas correctamente, ayudarás a prevenir problemas de incontinencia urinaria, molestias en las relaciones sexuales coitales, o los prolapso uterinos y de vejiga.



retener el flujo vaginal, luego como para retener gases, y finalmente todo a la vez. Cuenta hasta 6 con esta musculatura contraída y a continuación relájala durante 10 segundos, a la vez que espiras. Este ejercicio repetido 10 veces, constituirá una sesión. Cuando hayas aprendido a hacer bien el ejercicio, puedes realizarlo en cualquier posición y durante cualquier actividad, en tantos momentos al día como te sea posible. Intenta asociar estos ejercicios a alguna actividad diaria, como ver la televisión, etc. para no olvidarte de hacerlos. Si te han practicado una episiotomía, retrasa el comienzo de los ejercicios



de la musculatura vaginal hasta que no sientas molestias en la zona. Comienza los ejercicios con suavidad muchas veces al día y poco a poco. A medida que pasen los días, ves aumentando la intensidad.

12. Continuando con el suelo pélvico

Sentada, cruza las piernas y aprieta las partes externas de las mismas, una contra otra, manteniendo la presión 6 segundos y notando el esfuerzo en el suelo pélvico. Realiza el ejercicio varias veces alternando las piernas.

Aprovecha todas las ocasiones que puedas para realizar los ejercicios circulatorios de tobillos y los de suelo pélvico y continúa realizándolos más allá del puerperio ya que proporcionan beneficios muy recomendables durante toda la vida.

relajación



(relajación)



La relajación puede ayudarte a reducir las tensiones cotidianas, y en este momento de tu vida te puede ser de gran ayuda. Es importante que reserves algún momento del día para ti. Aprovecha que el bebé esté dormido o que haya alguien a su cuidado para que no te interrumpa. Busca un lugar cómodo, cálido, con luz tenue y pon una música suave.

Antes de comenzar una relajación es aconsejable hacer unos cuantos ejercicios, por ejemplo los que te hemos sugerido en esta guía. A continuación suspira, bosteza o desperézate con el fin de liberar tensiones.

_Colócate en una postura cómoda, mejor acostada. Ten a mano algo para abrigarte ya que durante la relajación puedes sentir frío.

_Inspira profundamente, suelta el aire con mucha suavidad y afloja el cuerpo, proponte olvidar todo lo que está fuera de ti.

_Cierra los ojos y presta atención a la respiración. Toma y expulsa el aire por la nariz y deja que poco a poco la respiración sea tranquila.

_Ahora comienza a recorrer mentalmente todo tu cuerpo.

_Imagina tu frente, siente su forma, desarruga el entrecejo y ve aflojándola y relajándola.

_Céntrate en tus ojos, aflójalos y relájalos poco a poco y cada vez más.

_Siente tus mejillas flojas a ambos lados de la cara y relájalas más, todo lo que puedas.

_Siente la forma de tus labios, afloja la mandíbula, deja la boca entreabierta, floja y relajada.

_Fija la atención en tu cuello, busca una postura cómoda, descansada,

_Cuando vayas a terminar la relajación, comienza haciendo tus respiraciones cada vez más profundas y más rápidas, mueve ligeramente los dedos de los pies y de las manos, desperézate con suavidad, parpadea y cuando quieras abre los ojos.

_No te pongas en movimiento de forma brusca, deja que el efecto de la relajación se prolongue en ti el máximo tiempo posible.

_Si durante la práctica no has conseguido relajarte del todo, inténtalo en otra ocasión, ya que si aprendes te será de utilidad durante toda la vida.

relajada, en la que no sientas tensión ni el peso de la cabeza.

En este momento de tu vida te puede ser de gran ayuda reducir las tensiones cotidianas

_Concéntrate en tus hombros descansando sobre la superficie en la que te apoyes, libéralos de su peso, relájalos. Pasa ahora a los brazos, siente su forma desde los hombros a los codos, ves recorriendo también los antebra-

zos..., muñecas..., manos... y todos los dedos de las manos, que se aflojan, descansan y se relajan.

Aprovecha que el bebé esté dormido para que no te interrumpa

_Comprueba que tus manos, brazos, hombros, cuello, cabeza y cara descansan.

_Fíjate en la espalda, en como toda la columna vertebral esta apoyada, libre de cargas y presiones, desde el cuello y los hombros hasta las nalgas. Sus articulaciones descansan, se relajan y aflojan cada vez más.

_Sigue el movimiento del pecho, fíjate en como se mueve con suavi-

dad a la vez que respiras, también tu vientre sube y baja con el ritmo de la respiración.

_Tus sensaciones en este momento serán muy agradables, más agradables que hace tan sólo unos minutos, recréate en ellas.

_Afloja los músculos de las nalgas y los genitales. Déjalos cada vez más flojos y relajados.

_Pasa a fijar la atención en tus piernas, desde las caderas a las rodillas. Ves recorriendo después las pantorrillas..., tobillos..., pies... y todos los dedos de los pies, que se aflojan, descansan y se relajan.

_Poco a poco habrás llegado a un estado cercano al sueño, te encontrarás descansada, suelta y relajada, con una gran sensación de paz.

_Permanece así un rato, disfrutando el momento.



legislación



legislación *

NORMATIVA SANITARIA Y LABORAL

Ley 31/1995, de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales.

Ley 39/1999, de 5 de noviembre, para promover la conciliación de la vida familiar y laboral de las personas trabajadoras.

Decreto 26/2000, de 22 de febrero del Consell de la Generalitat Valenciana, por el que se establece el derecho a la asistencia sanitaria a ciudadanos extranjeros en la Comunidad Valenciana y que crea la “Tarjeta Solidaria”.

Real Decreto 1251/2001, de 16 de noviembre, por el que se regulan las prestaciones económicas del sistema de la Seguridad Social por maternidad y riesgo durante el embarazo.

Ley Orgánica 3/2007, de 22 de marzo, para la igualdad efectiva de mujeres y hombres.

PERMISO DE MATERNIDAD / PATERNIDAD

Se reconoce el derecho a un permiso de 16 semanas en caso de parto simple, que se disfrutarán de forma ininterrumpida, ampliables en el supuesto de parto múltiple en dos semanas más por cada hijo a partir del segundo. El período de suspensión se distribuirá a opción de la interesada, siempre que seis semanas sean inmediatamente posteriores al parto.

En caso de que el padre y la madre trabajen, al iniciarse el período de descanso por maternidad, ella podrá optar por transferir al padre una parte

determinada e ininterrumpida del período de descanso posterior al parto, bien de forma simultánea o sucesiva con el de la madre.

El permiso de lactancia es un derecho de la madre trabajadora

El padre tendrá derecho a un permiso de dos días de duración por nacimiento de un hijo/a. Además, podrá disfrutar de un permiso de paternidad adicional de trece días ininterrumpidos, ampliables en caso de parto múltiple en dos días más por cada hijo/a a partir del segundo.

Durante el periodo de permiso de maternidad/paternidad, los trabajadores recibirán un subsidio procedente de la entidad gestora de la Seguridad Social equivalente al 100% de la base reguladora. **Existe garantía del puesto de trabajo.**

Estos permisos podrán disfrutarse asimismo en caso de adopción o acogimiento.

Regulación vigente: Directiva 92/85 del Consejo de las Comunidades Europeas, artículo 48.4 del Estatuto de los Trabajadores, artículo 133 de la Ley General de la Seguridad Social, Ley Orgánica 3/2007.

PERMISO DE LACTANCIA

Se tiene derecho a ausentarse del trabajo para la lactancia de los hijos menores de nueve meses. Las ausencias del trabajo pueden ser de una hora durante la jornada, que bien puede fraccionarse en dos medias horas durante la misma, o bien sustituirse este derecho, a voluntad de la mujer, por una reducción de la jornada en media hora, con la misma finalidad o acumularlo en jornadas completas. En caso de parto múltiple, la duración del permiso se incrementará proporcionalmente. La concreción horaria y la determinación del período de disfrute del permiso de lactancia y de la reducción de jornada corresponderá al trabajador, quien deberá preavisar al empresario con quince días de antelación respecto a la fecha en que se reincorporará a su jornada ordinaria.

El permiso de lactancia es un derecho de la madre trabajadora, aunque puede disfrutarse indistintamente por la madre o por el padre si ambos trabajan. Este permiso puede ser disfrutado, tanto en los casos de hijos biológicos como adoptados o acogidos.

Regulación vigente: artículo 37.4 del Estatuto de los Trabajadores, Ley

39/1999 para promover la conciliación de la vida familiar y laboral de las personas trabajadoras y Ley Orgánica 3/2007.

EXCEDENCIA POR CUIDADO DE HIJOS/AS

Derecho a un período de excedencia por cuidado de cada hijo/a con edad no superior a tres años a contar desde el nacimiento. La excedencia puede solicitarse en cualquier momento durante el período máximo de los tres años a partir de la fecha del nacimiento, o en caso de adopción o acogimiento, desde la fecha de la resolución judicial o administrativa.

Este periodo de excedencia, podrá disfrutarse de forma fraccionada. Constituye un derecho individual de los trabajadores, hombres o mujeres.

Se garantiza la reserva del mismo puesto de trabajo durante el primer año de excedencia y la reserva de un puesto del mismo grupo profesional o categoría equivalente para el período restante de la excedencia.

Todo el período de excedencia para el cuidado de hijos/as, es computable a efectos de antigüedad.

Regulación vigente: artículo 46.3 y Disposición adicional 14 del Estatuto de los Trabajadores, artículo 180 de la Ley General de la Seguridad Social, Directiva 96/34 del Consejo de las Comunidades Europeas, Ley Orgánica 3/2007.

REDUCCIÓN DE LA JORNADA POR MOTIVOS FAMILIARES

Derecho a reducir la jornada de trabajo entre 1/8 y la mitad de la duración de la misma, con disminución proporcional del salario, cuando por razón de guarda legal tenga a su cuidado directo un menor de ocho años o un mayor con discapacidad física, psíquica o sensorial.

Regulación vigente: artículo 37.5 del Estatuto de los Trabajadores, Ley Orgánica 3/2007.



