



DAR A LUZ EN UNA NUEVA TIERRA

Guía para mujeres recién llegadas
a Canadá y sus familias

best start
meilleur départ

by/par health **nexus** santé

Un nuevo bebé va a llegar pronto



Estás embarazada. ¡Felicitaciones!

Este folleto te ayudará a entender mejor cómo se tiene 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.

Este folleto te ayudará a saber más sobre:

- Cómo te puedes preparar para el nacimiento de tu bebé.
- Cómo buscar a un proveedor de salud.
- Cómo hablar con tu proveedor de salud.
- Qué puedes esperar durante el parto.
- Qué puedes esperar después del nacimiento de tu bebé.
- Qué tipos de servicios podrías utilizar.

En la página 30 encontrarás una lista de servicios que son importantes.

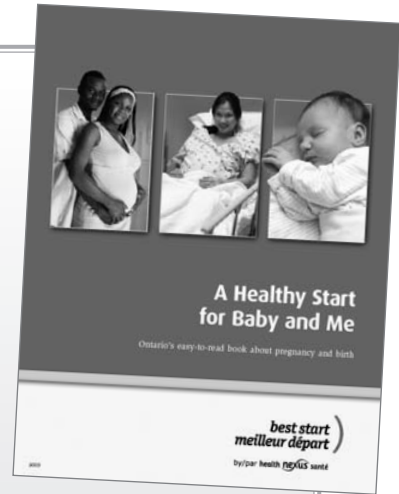
Un **proveedor de salud** es un trabajador profesional de la salud.

Si estás embarazada y vives en Ontario, tus proveedores de salud pueden ser: doctores, parteras profesionales y enfermeras profesionales con práctica avanzada (nurse practitioner¹, en inglés).



¹ Las Nurse Practitioners son enfermeras con educación avanzada en Enfermería (generalmente con un título de maestría o doctorado) y que han sido entrenadas para diagnosticar y tratar condiciones médicas comunes y complejas y proveen una gama amplia de servicios de salud.

El libro *A Healthy Start for Baby and Me (Un comienzo saludable para el bebé y para mi, en español)* te da información detallada sobre la salud antes del embarazo y durante el mismo, así como sobre partos saludables. Puedes obtener una copia en tu local public health unit (*unidad de salud pública local*, en español) o puedes bajarla del sitio de Internet www.beststart.org.

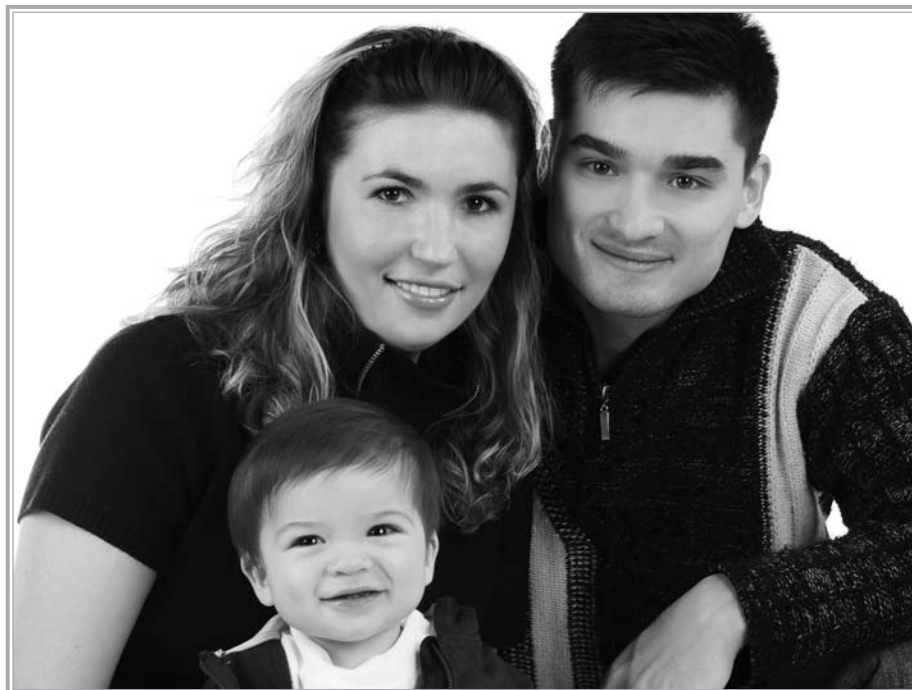


La información médica de esta guía se refiere embarazos saludables. Si tienes alguna pregunta o duda de carácter médico, habla con tu proveedor de salud para que te dé la información que necesitas sobre tu embarazo en particular.

Índice

Para recibir toda la ayuda que necesitas	2
En busca del cuidado médico que necesitas durante el embarazo	5
Preparándote para tu bebé	14
El nacimiento de tu bebé	23
Servicios importantes durante el embarazo y después del nacimiento del bebé	30
Otros servicios	32

Para recibir toda la ayuda que necesitas



Tal vez necesites ayuda durante el embarazo y después del nacimiento de tu bebé. En tu país de origen, tu familia y amigos te habrían podido ayudar.

Quizá no tengas muchos familiares ni amigos en Canadá, pero existen muchas otras formas de recibir la ayuda que necesitas.

Tu pareja

Si tienes un esposo o una pareja, ellos te pueden ayudar durante el embarazo y también a cuidar al bebé. Esto es aún más importante si no cuentas con ningún familiar aquí para que te ayude. Es recomendable que conozca los servicios que existen para las mujeres embarazadas en caso de que tú o tu bebé los necesiten (Ve **Servicios Importantes** en la página 30). También puede aprender a cuidar al bebé para que descanses; lo cual, le dará la oportunidad de conocerlo.

Las parejas y los padres pueden ayudar con el bebé de muchas maneras. Por ejemplo, pueden ayudar a cambiarle el pañal, a cargarle y a jugar con él o con ella. También pueden cocinar, comprar los comestibles o hacer la limpieza. Antes de nacer tu bebé, pueden hablar sobre lo que cada uno va a hacer para cuidarlo.

Otras personas en tu vida

- Es bueno que cuentes con muchas personas que te puedan ayudar una vez que nazca tu bebé. Quizá tengas familiares que vivan cerca, lo cual será de gran ayuda.
- Si no conoces a mucha gente en el área donde vives, trata de conocer a algunas personas durante el embarazo. Existen varios grupos culturales, especialmente en las ciudades grandes. Para obtener una lista de organizaciones culturales, ponte en contacto con *Ontario Council of Agencies Serving Immigrants* (en español *Consejo de Agencias de Ontario Sirviendo a los Inmigrantes*, www.ocasi.org) al 416-322-4950.
- En Ontario, existen programas como el *Canadian Prenatal Nutrition Program* (*Programa Prenatal Canadiense de Nutrición*, en español), *Healthy Babies Healthy Children Program* (*Programa Bebés Sanos, Niños Sanos*, en español) y *Ontario Early Years Centres* (*Centros de Ontario para la Primera Infancia*, en español). La gente que trabaja en estos programas te puede ayudar a buscar los servicios que necesitas en el área donde vives. Para obtener información sobre estos programas, ponte en contacto con tu local public health unit (*unidad de salud pública local*, en español) y pide hablar con una enfermera.
- Es muy importante hacer amistad con personas que han vivido en Canadá por largo tiempo. Ellos te pueden ayudar a entender mejor las prácticas locales. Puedes conocer a otros padres y mujeres embarazadas en los programas a los que puedes asistir sin cita previa (*drop-in programs*, en inglés).

Unidades de Salud Pública



Todas las áreas de Ontario cuentan con el servicio de una unidad de salud pública (*Public Health Unit*). Estas unidades ofrecen muchos programas y servicios para ayudar a que las mujeres y sus familias tengan embarazos y bebés saludables. Para buscar una unidad de salud pública (*Public Health Unit*, en inglés) en el área donde vives, visita el sitio apps.publichealthontario.ca/PHULocator/ y escribe tu código postal o ciudad. También puedes llamar en forma gratuita a *INFOline* al 1-866-532-3161.

- La mayoría de los hospitales tienen una trabajadora social que te puede ayudar a buscar los servicios en el área donde vives. Tu proveedor de salud te puede remitir (derivar) con esta persona.
- Pide ayuda cuando la necesites, incluso cuando sólo quieras hablar con alguien. **¡No estás sola!**

¿Qué hay respecto al idioma?

Si no hablas inglés ni francés, quizá te sea difícil utilizar algunos de los servicios que están disponibles.

- Es fácil conseguir un/a intérprete en algunos lugares, como en los hospitales grandes y en los centros multiculturales. Algunas veces, este servicio es gratuito. Pregunta si ofrecen este servicio y cuánto cobran.
- Si no existen intérpretes que hablen español, quizá puedas ir a tu cita con un amigo(a) o familiar con quien te sientas a gusto. Esta persona te puede ayudar a hablar con tu proveedor de salud.
- Si tienes un problema de salud o estás enferma, puedes llamar sin costo alguno a *Telehealth Ontario* al 1-866-797-0000 y pedir un/a intérprete para que te ayude a hablar con una enfermera. No necesitas una *Ontario Health Card* (*Tarjeta del seguro médico del gobierno de Ontario, en español; OHIP siglas en inglés*) ni seguro médico para utilizar este servicio, el cual es gratuito.
- La mayoría de las agencias de asentamiento y de servicios para el recién llegado a Ontario (*settlement agencies, en inglés*) ayudan con el servicio de interpretación. Para obtener mayor información y para saber a dónde puedes llamar, visita el sitio www.settlement.org, bajo “Educación” (Education, en inglés).



En busca del cuidado médico que necesitas durante el embarazo

Es importante que veas a un proveedor de salud en cuanto creas que estás embarazada. Quizá esto sea diferente a la forma en que se hacen las cosas en tu país de origen.

En busca de servicios de salud

Los proveedores de salud que ayudan a las mujeres embarazadas en Ontario son:

- El médico de familia: provee los cuidados médicos que necesitas durante el embarazo y te ayuda a dar a luz.
- El médico de familia: provee los cuidados médicos que necesitas durante el embarazo y te remite (deriva) con un obstetra, quien te ayuda a dar a luz.
- La enfermera profesional con práctica avanzada: provee los cuidados que necesitas durante el embarazo. Hacia el final de tu embarazo, te va a remitir (derivar) a un obstetra, médico de familia o partera profesional.
- La partera profesional: provee los cuidados médicos que necesitas durante el embarazo, te ayuda a dar a luz y te cuida hasta que el bebé tiene 6 semanas de nacido. En Ontario, las parteras son profesionales tituladas en cuidados médicos que realizaron sus estudios en un programa universitario para formación de parteras. NO necesitas que un doctor te remita (deriva) a una partera; tú puedes contactarla directamente.

Quizá sea muy difícil encontrar a un proveedor de salud en Ontario. Existen muy pocos en algunas áreas. Por eso es importante que empieces a buscar uno en cuanto sepas que estás embarazada (¡o incluso antes!).

Éstas son algunas ideas para buscar a un proveedor de salud:

- Pregúntale a tus amigos, familiares o en tu unidad de salud pública local (*local public health unit*) si saben de algún proveedor de salud que acepte nuevos pacientes.
- Busca en las Páginas Amarillas (Sección Amarilla) de tu directorio local, bajo el encabezado de Médicos y Cirujanos (*Physicians & Surgeons*, en inglés). Ten presente que para ver a un especialista, como un obstetra o un ginecólogo, tu médico de familia te debe remitir (derivar) a él/ella.

- Regístrate en *Health Care Connect* ([www.health.gov.on.ca/en/s/healthcare connect/public](http://www.health.gov.on.ca/en/s/healthcare%20connect/public)) o llama sin costo alguno al 1-800-445-1822. Este servicio le ayuda a la gente que vive en Ontario a encontrar un doctor o enfermera profesional con práctica avanzada de su localidad que acepte nuevos pacientes.
- Utiliza el servicio de *Doctor Search* (www.cpso.on.ca/docsearch; *Búsqueda de Doctor*, en español) del *College of Physicians and Surgeons of Ontario* (*Colegio de Médicos y Cirujanos de Ontario*, en español) para buscar a un doctor en el área donde vives.
- Llama al hospital de tu localidad para solicitar una lista de doctores que acepten nuevos pacientes. Para obtener una lista de hospitales en Ontario, visita el sitio www.health.gov.on.ca/english/public/contact/hosp/hosploc_mn.html o puedes buscar en las Páginas Amarillas (Sección Amarilla) de tu directorio telefónico, bajo el encabezado de Hospitales (*Hospitals*, en inglés).
- Quizá la agencia de asentamiento y de servicios para el recién llegado a Ontario (*settlement agency*, en inglés) de tu localidad tenga una lista de doctores que acepten nuevos pacientes o que hablen tu idioma.
- Tal vez quieras ir a una clínica donde no necesitas cita para ser atendido (*walk-in clinic*, en inglés). Muchos hospitales tienen este tipo de clínicas para los problemas de salud que no son urgentes. Quizá no te atienda el mismo doctor cada vez que vayas a una clínica de este tipo. Para ubicar una de estas clínicas, busca bajo Clínicas-Médico (*Clinics-Medical*, en inglés) en las Páginas Amarillas (Sección Amarilla) de tu directorio telefónico.
- Puedes buscar a una partera que trabaje en el área donde vives en el sitio de Internet de la *Association of Ontario Midwives* (*Asociación de Parteras de Ontario*, en español) www.aom.on.ca o llamando gratis al 1-866-418-3733.

Ontario Health Insurance Programa = OHIP



Para mayor información sobre el programa de seguro médico del gobierno de Ontario (OHIP, siglas en inglés), visita el sitio www.health.gov.on.ca/en/public/programs/ohip/ o llama sin costo alguno al **Service Ontario** para pedir informes al 1-866-532-3161.

El pago de los servicios de salud

Puedes recibir atención médica después de que llegues a Ontario, pero no todos los servicios son gratuitos.

Durante los primeros 3 meses que estés en Ontario, el *Ontario Health Insurance Plan* (seguro médico del gobierno de Ontario, *OHIP* siglas es inglés) NO cubre ningún gasto médico.

Lo más recomendable es que compres una cobertura privada de gastos médicos ANTES de que llegues a Ontario. Si planeas comprarla cuando ya te encuentres en Ontario, debes hacerlo durante los primeros 5 días a partir de tu llegada y pagarla.

- Si no tienes seguro de gastos médicos durante los primeros 3 meses, debes considerar que tendrás que pagar por cualquier servicio médico que necesites.
- Existe información detallada al respecto en el sitio www.settlement.org.

Si estás en Canadá como refugiada

Antes de que empiece tu cobertura del seguro médico OHIP, puedes recibir servicios de salud básicos y de urgencias a través del *Interim Federal Health Program*. Su sitio de Internet es www.servicecanada.gc.ca/eng/goc/interim_health.shtml o puedes llamar sin costo alguno al 1-888-242-2100.

Información más detallada sobre los gastos relacionados con la salud

- 1) Puedes recibir algunos servicios de salud aunque no tengas la cobertura del seguro médico del gobierno de Ontario (*OHIP* siglas es inglés) en los centros de salud comunitarios (*community health centres*) (www.aohc.org) y por parte de las parteras profesionales (www.aom.on.ca). Muchos servicios como *Healthy Babies Healthy Children* (*Bebés Sanos, Niños Sanos, en español*) y *Infant Hearing* (*Escucha Infantil, en español*) también son gratis.
- 2) Si necesitas una ambulancia para ir al hospital, tu *Ontario Health Card* (seguro médico del gobierno de Ontario, *OHIP* siglas es inglés) pagará la mayor parte de los gastos; sin embargo, tendrás que pagar una parte. Si el doctor que te atiende en el hospital no considera que realmente necesitabas una ambulancia o si no tienes una cobertura por gastos médicos, tendrás que pagar toda la cantidad, lo cual puede ser muy caro.
- 3) Si tienes que pagar por el servicio médico, investiga si tu proveedor de salud u hospital querrá aceptar un plan de pago; por ejemplo, hacer pagos mensuales, en lugar de un sólo pago. Habla sobre estos planes de pagos con tu proveedor de salud durante el embarazo.

Cuándo tendrás las citas y los exámenes prenatales

Obtén una cita con tu proveedor de salud en cuanto creas que estás embarazada.

Muy probablemente, la primera visita al médico durará más que las siguientes. Durante la primera visita:

Te harán preguntas sobre tu historial médico (historia clínica).

Tu proveedor de salud te sugerirá que te realices un análisis de orina y otro sanguíneo. Estos exámenes son muy útiles para prevenir problemas de salud, pero tú decides si te los haces o no.

Tu proveedor de salud te realizará un examen médico y quizá también te examine internamente durante esta cita.

La frecuencia con que verás al doctor después de la primera visita es la siguiente:

Número de semanas de embarazo	¿Con qué frecuencia verás a tu proveedor de salud?
De 0 a 28 semanas	Cada cuatro semanas
De 29 a 36 semanas	Cada dos semanas
Después de la semana 36	Cada semana

Quizá tu proveedor de salud te sugiera que te hagas los siguientes exámenes:

Número de semanas de embarazo	Nombre y descripción del examen
Cerca de la semana 18	Si estás de acuerdo, te harán un ultrasonido (ecografía) en un hospital o en una clínica. El objetivo de este examen es confirmar la fecha probable de parto y revisar el crecimiento y el desarrollo del bebé.
Entre las semanas 24 y 28	Si estás de acuerdo, te harán un análisis sanguíneo para saber si has desarrollado la diabetes causada por embarazo (diabetes gestacional) o no.
Quizá tu proveedor de salud te sugiera algún otro examen dependiendo de los resultados del ultrasonido (ecografía), de tu salud, de tu edad, de tu historial médico (historia clínica), etc. Asegúrate de tener claro el propósito de cada examen o análisis. Tienes toda la libertad de decidir si te los haces o no.	

Conoce tus derechos

En Ontario, constituye una violación de la ley que un empleador trate de manera diferente a una mujer porque está embarazada, acaba de tener un bebé, amamanta o quizá se embarace en el futuro. También constituye una violación de la ley despedir a una mujer, bajarla de categoría o suspenderla temporalmente porque está embarazada. Si necesitas algo de manera especial durante el embarazo, como ir al doctor o tienes problemas para realizar tu trabajo, habla con tu empleador. Para mayor información, visita el sitio de la *Ontario Human Rights Commission* [Comisión de Derechos Humanos de Ontario, en español] www.ohrc.on.ca o llama sin costo alguno al 1-800-387-9080. También puedes visitar el sitio del *Ontario Ministry of Labour* [Ministerio de Trabajo, en español] www.labour.gov.on.ca o llamar sin costo alguno al 1-866-932-7229.

Canadá no permite el maltrato ni el abuso

En Canadá, el maltrato físico y emocional constituye una violación de la ley. Existen muchos grupos que pueden ayudar a la gente que sufre de maltrato o de abuso. El abuso y el maltrato se manifiestan de diferentes maneras: puede ser verbal, sexual, físico, etc. Tu proveedor de salud te puede asistir para que recibas la ayuda que necesitas. Una mujer no puede perder su estatus de residente permanente, ni puede ser obligada a salir de Canadá por dejar una relación en donde existía el maltrato o el abuso, aún cuando su patrocinador sea la pareja agresora. Para mayor información, puedes bajar del sitio de Internet www.beststart.org/resources/ anti-violencia la hoja informativa "Usted y su bebé" (*You and your baby*, en inglés) que está traducida en 10 idiomas, incluyendo el español. También puedes llamar a tu trabajador(a) de asentamiento y de servicios para el recién llegado a Ontario (*settlement worker*, en inglés) o llamar sin costo alguno a la *Assaulted Women's Helpline* al 1-866-863-0511 [*Línea de Ayuda a Mujeres Maltratadas*, en español]. Ahí ofrecen servicios de orientación psicológica gratuita y confidencial en 150 idiomas, incluyendo el español.





Neighbours, Friends & Families

Vecinos, amigos y familia (Neighbours, Friends and Family, en inglés) es un sitio que describe las señales del maltrato o del abuso hacia la mujer para que la gente que se preocupa por ella la pueda ayudar. Visita el sitio www.neighboursfriendsandfamilies.ca.

Sugerencias para cuando hables con los proveedores de salud

- Antes de cada visita, escribe todas las preguntas que tengas. Si no hablas bien el inglés, solicita una intérprete para que vaya contigo, especialmente si es tu primera cita. De no ser posible, pídele a alguien que te ayude a traducir las preguntas que hayas escrito.
- Trata de aprenderte algunas palabras que son importantes y que vas a necesitar durante el embarazo, el parto y después del nacimiento de tu bebé. Quizá tu unidad de salud pública local tenga algunos folletos y libros que traten estos temas y que te puedan ayudar a aprenderte las palabras claves.
- Los proveedores de salud deben explicarte cualquier tratamiento o procedimiento que consideren necesario o que te sugieran seguir. Debes asegurarte de que entiendas la explicación que te den. Tienes el derecho de aceptar o rechazar dicho tratamiento. Puedes consultar con familiares o amigos, pero tú eres la persona que finalmente tomará la decisión. No tengas miedo de hacer todas las preguntas que tengas.



Lo que puedes esperar que suceda

Probablemente, tu proveedor de salud te va a hacer preguntas como las siguientes, especialmente si es tu primera visita:

- ¿Cómo te sientes?
- ¿En qué fecha comenzó tu último período menstrual?
- ¿Qué comes y bebes? ¿Cuánta hambre sientes?
- ¿Qué tipo de trabajo realizas? ¿Qué otro tipo de actividades realizas con frecuencia?
- ¿Dónde vives? ¿Con quién vives?
- ¿Cuál es tu historial médico (historia clínica)? ¿Has estado embarazada anteriormente? ¿Tienes problemas de salud físicos o mentales? ¿Tomas algún medicamento? ¿Qué vacunas te han puesto?
- ¿Tienes antecedentes familiares de alguna enfermedad física o mental?
- ¿Te sientes muy estresada?
- ¿Te encuentras en una situación en la que alguien te lastima o no te sientes segura?
- ¿Qué me puedes decir de tus embarazos y partos anteriores?

Debes responder con honestidad todas las preguntas. Puedes hablar con tu proveedor de salud a solas, si así lo prefieres.

- Quizá desees tener a una proveedora de salud, como una partera profesional o una doctora. No necesariamente el obstetra que has visto durante todo el embarazo va a estar contigo cuando llegue el momento del parto; sin embargo, tu partera sí será la misma. Si no hay ninguna proveedora de salud disponible, tendrás que recibir los cuidados médicos por parte de un hombre.
- Puedes pedir que tu esposo, pareja o algún familiar esté contigo durante los exámenes físicos y en el parto. También puedes pedir estar a solas con tu proveedor de salud en cualquier momento. Si tienes algún problema para ver a tu proveedor de salud a solas, ponte en contacto con el consultorio médico antes de tu cita y comenta el problema que tienes para que te ayuden.

- En Canadá, las madres son quienes regularmente preparan su plan de nacimiento (*birth plan*, en inglés), en el cual indican por escrito las personas que ellas quieren que les ayuden a dar a luz. Siempre es mejor tener un *birth plan* escrito en inglés y darle una copia a tu proveedor de salud durante el embarazo. Llévalo contigo al hospital. Tu *birth plan* puede incluir lo siguiente:
 - Las preferencias que tienes en ciertos temas como la ayuda necesaria para empezar el trabajo de parto, medicamentos para aliviar el dolor, posturas para dar a luz y procedimientos médicos.
 - La persona que tomará decisiones en caso de que tú no puedas durante el trabajo de parto.
 - Tus preferencias culturales o religiosas, como la circuncisión (*circumcision*, en inglés) de tu bebé si es niño o la forma de dar a conocer el sexo del bebé.
 - Otras cuestiones que sean importantes para ti.

No asumas que todo va a ocurrir en Canadá igual que en tu país de origen. Tal vez, el hospital cuente con el personal para ayudarte con tus preferencias culturales. Quizá el proveedor de salud u hospital no pueda hacer todo lo que quieres, pero harán lo mejor que puedan.

Formas de hablar con tu doctor

La página en Internet de *HealthyOntario.com* explica la manera en que te puedes preparar para una cita con el doctor y la manera en que te puedes comunicar con él/ella



www.healthyontario.com/FeatureDetails.aspx?feature_id=3988

Escribiendo tu plan de nacimiento (Birth plan)



Algunos sitios en Internet proveen ejemplos de planes de nacimiento (*birth plans*), los cuales te pueden dar ideas de lo que tal vez quieras incluir en el tuyo. Asegúrate de que tu plan refleje lo que tú quieres. Habla al respecto con la persona que estará contigo durante el parto y con tu proveedor de salud.

Para obtener mayor información sobre la forma en que puedes escribir tu *birth plan*, visita el sitio de la *Society of Obstetricians and Gynaecologists of Canada* (Sociedad de Obstetras y Ginecólogos de Canadá) en www.sogc.org/health/pregnancy-birth-plan_e.asp.

Señales importantes de las cuales debes estar al tanto si estás embarazada

- Cólicos muy fuertes o dolores estomacales que no desaparecen
- Sangrado vaginal leve o abundante
- Un hilo o un chorro de líquido vaginal
- Dolor o presión en la parte baja de la espalda o un dolor diferente en esta zona
- La sensación de que el bebé está empujando hacia abajo
- Contracciones o un cambio en la intensidad y en la frecuencia
- Aumento en la cantidad de flujo vaginal
- Fiebre, escalofríos, mareos, vómito o dolor de cabeza
- Visión borrosa o ves puntos negros
- Una inflamación repentina o exagerada de los pies, las manos o la cara
- Un cambio significativo en los movimientos del bebé
- Si estuviste en un accidente vehicular; por ejemplo, en un accidente automovilístico.

¡Ve al hospital de inmediato y ponte en contacto con tu doctor/partera profesional si tienes alguno de estos síntomas!

Preparándote para tu bebé

Clases prenatales

En general, las clases prenatales se ofrecen:

- A las mujeres y a los hombres 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).
- 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.

Una alimentación sana para un bebé sano

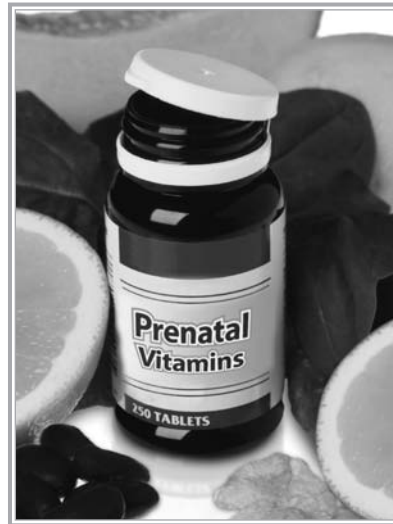
Este folleto provee información a las mujeres embarazadas sobre cómo tener una alimentación sana. Lo puedes obtener en tu unidad de salud pública local o bajarlo del sitio de Internet www.beststart.org/resources/nutrition.



- 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 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 amiga/o. Lo mejor es que la persona que vaya a estar contigo durante el parto sea la que te acompañe a las clases.

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 http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/order-commander/guide_trans-trad-eng.php o llama 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 al farmacéutico, proveedor de salud o nutriólogo (nutricionista, dietista).
- 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*). 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), leche con chocolate, 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. También puedes conseguir leche deslactosada si tienes intolerancia a la lactosa y te produce diarrea o cólicos estomacales.

- El pescado es un alimento muy sano. Puede ser que comas 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/pdf/guide_eat_fish.pdf.
- Existen ciertos alimentos que debes evitar durante el embarazo, especialmente aquéllos 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 y tés tradicionales que usan las mujeres embarazadas en tu cultura. Aunque sean productos naturales, habla con tu proveedor de salud respecto a ellos para asegurarte de que no 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 ubicar el programa que te quede más cerca. Aquí también puedes conocer a otras mujeres embarazadas que vivan cerca de ti. Ve a la página 3 para saber cómo puedes buscar tu unidad de salud pública local.
- 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 mayor información, visita el sitio de Internet www.mcsc.gov.on.ca/documents/en/mcsc/social/directives/ow/0605.pdf o llama sin costo alguno a Service Ontario al 1-800-267-8097.

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 muy buena forma de conocer gente nueva.
- Cuando estás embarazada, no debes permitir que suba mucho tu temperatura corporal cuando haces ejercicio. Tampoco te metas en jacuzzis o saunas.



- Existen algunas clases que son exclusivamente para mujeres embarazadas. Pide informes 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 ambientales

- 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.
- Las heces de los gatos pueden contener parásitos peligrosos. No debes tocar la arena absorbente para gatos cuando estás embarazada. Pídele a alguien que vacíe la caja para la arena. Utiliza guantes cuando trabajes en el jardín, en caso de que haya heces de animales en la tierra.
- Para obtener mayor 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 1-877-327-4636. 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 1-877-327-4636. 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 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 http://www.beststart.org/resources/wrkplc_health/index.html.



No corras riesgos: Acondiciona tu Casa a Prueba de Niños

Este folleto contiene información para ayudarte a hacer de tu casa 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.



- 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 está bien que una mujer embarazada tome esa medicina.
- Tu proveedor de salud debe estar enterado de cualquier medicamento que tomes.
- 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.





El diseño de 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. Considera 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 (consulta la sección “El Pago de los Servicios Médicos” en la página 7).
- Si tienes otros niños en casa, considera en tu plan quién los va a cuidar mientras estás 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 antes del trabajo de parto, durante el mismo y después de que des a luz. No proveen ningún tipo de cuidado quirúrgico ni médico. Escoge a alguien en quien confíes y que te pueda ayudar a tomar buenas decisiones durante todo el proceso. Puedes obtener una lista de *doulas* en el sitio <http://doulanetwork.com/directory/Ontario/>.

- Escribe tu plan de nacimiento (*birth plan*), incluyendo tu preferencia por amamantar 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 de acuerdo con 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. Ten en cuenta que ni el seguro médico del gobierno de Ontario (OHIP, siglas en inglés) ni ninguna otra compañía aseguradora cubren los gastos de circuncisión. Puedes obtener mayor información sobre el tema en el sitio de Internet www.caringforkids.cps.ca/pregnancy&babies/circumcision.htm.
- Es importante que durante el embarazo consideres los beneficios de la leche materna. 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.

¿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/hecs-sesc/pdf/pubs/cons/child-enfant/child-enfant-eng.pdf o llamar sin costo alguno a la *Product Safety Office* al 1-866-662-0666.



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 que debes considerar 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 bebé y de cuidado infantil (www.hc-sc.gc.ca/cps-spc/child-enfant/equip).

- 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)*.
- 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 las 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.
- 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 formas de mantener a los bebés a salvo. Visita la página de Internet www.caringforkids.cps.ca/keepkidssafe/KeepBabySafe.htm.

El sitio Smartlove

Visita el sitio de Internet “*Smartlove*” 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.Ontario.ca/smartlove).

En este sitio también explican cómo instalarlos adecuadamente.





El nacimiento de tu bebé

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 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 .
- Va a ser necesario que firmes 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 el mismo en el hospital

- Prepara una pequeña maleta antes de la fecha probable de parto. Debes incluir tu cepillo de dientes, paños higiénicos (compresas higiénicas o toallas femeninas), pañales, un camisón, cepillo para el cabello, artículos de tocador, etc. Ten dinero en efectivo a la mano. Recuerda llevar tu *medical insurance card*. (tarjeta de seguro médico del gobierno de Ontario, OHIP o seguro médico particular) Puedes ver un ejemplo de una lista de las cosas que debes llevar en el sitio www.hospitalbag.org/print-hospital-bag-checklist.PDF (Está sólo en inglés).
- 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 o incluso tu preferencia

por amamantar, 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 pides, 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), la 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 nace, 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.

Lo que 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 lo 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 cuántas 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 es 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 ingresen al hospital. Quizá se les permita a tu familia y amigos llevarte algo de la comida que te gusta.

- 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 sanguíneos y un examen auditivo que le realizan al bebé. Estos son exámenes de rutina 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 nació mucho antes de la fecha debida.

Los formularios que se deben llenar

- 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 mayor información, llama sin costo alguno a *ServiceOntario INFOLine* al 1-866-532-3161.
- El personal del hospital o tu partera profesional te dará un formulario que se llama “Declaración del nacimiento de un bebé vivo” (*Statement of Live Birth, en inglés*) por parte 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 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>.

* Como parte del paquete que recibes cuando se te da de alta, te darán un formulario del *Beneficio Fiscal por Hijos (Child Tax Benefit, en inglés)*.



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*), el cual contiene proteínas, minerales y la protección contra enfermedades que tu bebé no puede obtener de ninguna otra manera.
- Toma tiempo aprender a amamantar. 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 da chupones de goma y mamilas (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 Salud Pública (*Public Health*) para amamantar es gratuita. También puedes obtener mayor información en el sitio de Internet www.drjacknewman.com.



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 tienen 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 mayor 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 tenga todas las vacunas para que pueda ir a la escuela en Ontario.
- Quizá tu recién nacido llore 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 volverte a embarazar. 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*).
- 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 todas las preguntas que tengas. Escríbelas 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 mayor información por medio de *Service Canada* (Revisa la sección de Servicios Importantes que se encuentra en la siguiente página).

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.

Servicios importantes durante el embarazo y después del nacimiento del bebé

- **211 Community Information Centres.** En los centros grandes ubicados en Ontario, el número telefónico 2-1-1 te ayuda a obtener servicios médicos, sociales, comunitarios y demás servicios gubernamentales. Este servicio es gratuito. El sitio www.211ontario.ca tiene una lista de comunidades en Ontario que ofrecen este servicio o simplemente puedes marcar 2-1-1 en tu teléfono para ver si te puedes conectar con este servicio.
- **911 Emergency Service.** Si tienes una emergencia que pone en riesgo tu vida, puedes marcar 9-1-1 para pedir una ambulancia, a la policía o a los bomberos. Este servicio se ofrece en muchos idiomas.
- **Community Health Centres.** En muchas partes de Ontario cuentan con un centro de salud comunitario. En general, proveen cuidados médicos y servicios para promover la salud. El personal está conformado por doctores, enfermeras profesionales con práctica avanzada, enfermeros(as), promotores de la salud, trabajadores de la salud comunitarios y otros profesionales de la salud. Este servicio es gratuito pero tienes que pagar los exámenes en caso de que no tengas la *Ontario Health Card* (*seguro médico del gobierno de Ontario, OHIP siglas en inglés*) o un seguro médico particular. Necesitas investigar si ofrecen este servicio en el vecindario (barrio) donde vives, ya que sólo aceptan pacientes que viven en el área donde se encuentran. Puedes revisar la lista de centros de salud comunitarios que se encuentra en el sitio de Internet www.aohc.org.
- **Ontario Early Years Centres.** Este es un lugar al que los padres y los cuidadores de niños pueden ir junto con sus niños pequeños para asistir a diferentes programas y realizar varias actividades. Los padres pueden encontrar la respuesta a las preguntas que tengan ya sea hablando con un profesional, con otros padres y con cuidadores de niños de la comunidad (www.ontarioearlyyears.ca). Puedes llamar al 1-866-821-7770 para saber cuál es el *Ontario Early Years Centre* más cercano a tu casa. Este servicio es gratuito.

- **Public Health.** En todo Ontario se encuentran public health units (*unidades de salud pública, en español*) que ofrecen muchos programas y servicios para ayudar a que las mujeres y sus familias tengan embarazos saludables y bebés sanos. Las enfermeras de *Public Health (Salud Pública)* y las visitadoras domiciliarias te darán algunos consejos y te ayudarán a conseguir los servicios que necesitas. Les puedes preguntar si hay un *Canadian Prenatal Nutrition Program (Programa Prenatal Canadiense de Nutrición, en español)* en tu área. La mayoría de los servicios que ofrecen son gratuitos, pero quizá tengas que pagar por algunos servicios como las clases prenatales. En algunos casos, las mujeres de bajos recursos no tienen que pagar por estas clases. Para ver una lista de las unidades de salud pública y los servicios que ofrecen, visita el sitio www.publichealthontario.ca.
- **Service Canada.** Es un servicio central para todos los servicios del Gobierno de Ontario. Para ponerte en contacto con ellos, visita el sitio www.serviceontario.ca o llama sin costo alguno al 1-800-267-8097.
- **Telehealth Ontario.** Es un servicio telefónico particular y gratuito que está abierto las 24 horas al día, los 7 días de la semana. Puedes llamar para solicitar una opinión relacionada con la salud o información sobre la salud en general por parte de una enfermera titulada (1-866-797-0000, servicio gratuito). También se ofrece sin costo alguno el servicio de interpretación.



Otros servicios

- ***Assaulted Women's Help Line.*** Es un servicio telefónico sin costo alguno disponible las 24 horas al día para las mujeres que sufren de maltrato físico o emocional. Es un servicio anónimo y privado y lo ofrecen en 150 idiomas, incluyendo el español. (1-866-863-0511; www.awhl.org).
- ***Association of Ontario Midwives.*** Su sitio describe el papel que tiene una partera profesional y también te ayuda a conseguir una partera profesional en el área donde vives (1-866-418-3773; www.aom.on.ca).
- ***Citizenship and Immigration Canada.*** Este departamento del gobierno federal ayuda a la gente que quiere inmigrar y a las personas que recién llegaron a Canadá. Los servicios que ofrecen incluyen inmigración, registro de la ciudadanía y Language Instruction for Newcomers to Canada (*Instrucción de Lenguaje para los Recién llegados a Canadá, en español; LINC, siglas en inglés*) (1-888-242-2100; www.cic.gc.ca).
- ***Community Care Access Centres.*** Estos centros ofrecen sus servicios en la casa de las personas que necesitan ayuda y que no pueden ir al hospital o a otra institución. Se realiza una evaluación de tus necesidades y debes tener una *Ontario Health Card (tarjeta de salud del seguro médico del gobierno de Ontario, OHIP siglas en inglés)* para poder recibir estos servicios. Puedes revisar la lista de Community Care Access Centres que se encuentra en el sitio www.310CCAC.ca; 310-2222.
- ***Learning Earning and Parenting Program (LEAP Program).*** LEAP es un programa comunitario que ofrece *Ontario Works*. Ayuda a los padres jóvenes (que tienen entre 16 y 25 años) que reciben asistencia social y quieren terminar la preparatoria (escuela secundaria), adquirir experiencia laboral y aprender a ser padres. Para obtener mayor información, visita el sitio www.mcsc.gov.on.ca/mcsc/english/pillars/social/questions/LEAP.
- ***Mental Health Service Information Ontario.*** El gobierno de Ontario provee este servicio de remisión (derivación) y de información sobre salud mental (depresión, ansiedad o problemas para afrontar la realidad). Cuentan con el servicio de intérpretes en 140 idiomas, incluyendo el español. (1-866-531-2600; www.mhsio.on.ca). En muchas partes de Ontario existe un centro local de ayuda en momentos de crisis emocionales. Puedes ver la lista de estos centros en el sitio www.dcontario.org/centres.html.

- **Motherisk.** Es un programa del *Hospital for Sick Children* (Hospital para niños enfermos), ubicado en Toronto. Este servicio gratuito se especializa en la seguridad de las mujeres embarazadas o que amamantan con respecto a los medicamentos, productos y contacto con el medio ambiente (1-877-327-4636; www.motherisk.org).
- **Ontario Council of Agencies Serving Immigrants.** Esta organización sin fines de lucro tiene una lista de grupos miembros que representan muchos grupos culturales y étnicos (416-322-4950; www.ocasi.org).
- **Ontario Human Rights Commission.** Esta organización administra el Ontario Human Rights Code, (*Código de Derechos Humanos, en español*), el cual protege a la gente en Ontario contra la discriminación (1-800-387-9080; www.ohrc.on.ca).
- **Ontario Immigration.** Un sitio del Gobierno de Ontario diseñado para los inmigrantes en potencia y los recién llegados a Ontario (www.ontarioimmigration.ca).
- **Settlement.org.** Este sitio es parte del Ontario Council of Agencies Serving Immigrants (*Consejo de Agencias de Ontario Sirviendo a los Inmigrantes, en español*). Ofrece información en más de 30 idiomas, incluyendo el español, así como enlaces a recursos que existen en toda la provincia, como los *Newcomer Information Centres*. (*Centros de Información para Recién Llegados, en español*) www.settlement.org.
- **Agencias de asentamiento y de servicios para el recién llegado en Ontario (settlement agencies, en inglés).**
El Gobierno de Canadá ofrece servicios para los inmigrantes a través de Citizenship and Immigration Canada (www.cic.go.ca). El *Ontario Ministry of Citizenship and Immigration* también ofrece servicios informativos a través de su sitio www.ontarioimmigration.ca.
- **Transporte.** Solicita información en el pueblo o en la ciudad donde vives para saber el tipo de transporte que existe; por ejemplo, las rutas de los autobuses, el servicio del metro (subte, subterráneo), etc. Muchas agencias locales como las unidades de salud pública y los centros de salud comunitarios ofrecen ayuda con algunos servicios de transporte para que la gente pueda utilizar sus servicios. Si tienes problemas con el transporte, pregunta si ofrecen este servicio.



**best start
meilleur départ**

by/par health **nexus** santé

Best Start: Centro de recursos para el desarrollo de niños pequeños y de los recién nacidos y apoyo para los padres en Ontario (Ontario's maternal, newborn & early child development resource centre) • www.Beststart.org.

Health Nexus, 180 Dundas Street W., Suite 301, Toronto, ON M5G 1Z8 1-800-397-9567 • www.healthnexus.ca

Este documento fue creado con fondos provistos por el Gobierno de Ontario (Government of Ontario).



Citizenship and
Immigration Canada

Citoyenneté et
Immigration Canada

Los gastos de adaptación, de traducción y de impresión fueron cubiertos con el apoyo económico del Gobierno de Canadá (Government of Canada) a través de Ciudadanía e Inmigración Canadá (Citizenship and Immigration Canada).