



“TREMAM FACH FOLIL FUARE”
“CRECIENDO CON RAICES FUERTES”

Guía de la Gestación y el Nacimiento Huilliche



1

Elijan una superficie vertical dentro de su hogar, en un lugar donde la familia se reúna diariamente.

2

Cuelguen esta guía utilizando la perforación superior.

3

Guarde este material como recuerdo importante para la familia. Muéstreselo a su hijo(a) una vez que sea mayor.



Gobierno de Chile

gob.cl

www.crececontigo.gob.cl



Chile **CRECE**
contigo

INDICE

1-KIÑE



2-EPU



3-KULA



4-MELI



5-KECHU



6-KAYU



7-RELGE



8-PURRA



9-AYLLA



10-MARI



11-MARI KIÑE



12-MARI EPU



13-MARI KULA



14-MARI RELGE



15-MARI KECHU



16-MARI KAYU



17-MARI RELGE



18-MARI PURRA



19-MARI AYLLA



20-EPU MARI



21-EPU MARI KIÑE



22-EPU MARI EPU



23-EPU MARI KULA



24-EPU MARI MELI



25-EPU MARI KECHU



26-EPU MARI KAYU



27-EPU MARI REIGE



28-EPU MARI PURRA



29-EPU MARI AYLLA



30-KULA MARI



31-KULA MARI KIÑE



32-KULA MARI EPU



33-KULA MARI KULA



34-KULA MARI MELI



35-KULA MARI KECHU



36-KULA MARI KAYU



37-KULA MARI REIGE



38-KULA MARI PURRA



39-KULA MARI AYLLA



40-MELI MARI





SISTEMA DE PROTECCION INTEGRAL A LA INFANCIA



Chile Crece Contigo es el Sistema de Protección Integral a la Infancia del Estado de Chile. Provee a los niños y niñas acceso a servicios y prestaciones, cubriendo sus necesidades desde la gestación hasta que cumplen los 4 años, período fundamental en la construcción de las bases de su aprendizaje, lenguaje, salud física, salud mental y desarrollo socio emocional.

Para este propósito, se entregan materiales educativos a las madres y sus familias; apoyo en el momento del nacimiento; se detectan riesgos en forma temprana y se otorga acceso expedito a prestaciones específicas como: visita domiciliaria, estimulación temprana de niños y niñas; y participación en el taller “Nadie es Perfecto” para madres, padres y cuidadores.

Además, se apoya a las familias y a las comunidades donde los niños y niñas crecen, para que exista un entorno amigable, inclusivo y acogedor de acuerdo a las necesidades particulares de cada niño o niña. De esta manera, avanzaremos en la construcción de un país más equitativo, en el que cada chileno y chilena logre desarrollar al máximo las capacidades y potencialidades con las que nace.

Esta guía “**Tremam Fach Folil Fuare, Creciendo con Raíces Fuertes**”, recoge la sabiduría de la Cultura Mapuche-Huilliche en relación a la gestación, el parto y el nacimiento; constituyendo un valioso material educativo que le entregará a Ud. y a su familia información sobre este importante proceso. Aquí encontrará orientaciones sobre los cambios físicos y psicológicos que ocurren durante el embarazo y parto, el apoyo que puede brindar la familia, los derechos laborales, consejos prácticos y orientaciones básicas para

aprovechar esta etapa al máximo y así prepararse mejor para la llegada de vuestro hijo o hija.

Para los contenidos de esta Guía, el Servicio de Salud de Osorno y la comunidad Mapuche-Huilliche han trabajado en conjunto, con la finalidad de integrar la riqueza y diversidad de sus conocimientos, prácticas y costumbres respecto al nacimiento y a la crianza en provincia de Osorno y la X región.

Proteger el futuro de nuestros niños y niñas, es el desafío y compromiso de Chile Crece Contigo. Queremos decir a cada madre y a cada padre que sabemos que la infancia es la base de nuestro desarrollo como país, y queremos acompañarles en este período con las mejores herramientas, empezando con esta Guía de la Gestación y el Nacimiento “**Tremam Fach Folil Fuare, Creciendo con Raíces Fuertes**”, que esperamos disfruten y les sea de mucha utilidad.

Con especial afecto, les damos la bienvenida a Chile Crece Contigo.

**Equipo Chile Crece Contigo - Salud Intercultural
Departamento de Atención Primaria
Servicio de Salud Osorno**

**Equipo Nacional
Sistema de Protección Integral a la Infancia
Chile Crece Contigo**

“TREMAM FACH FOLIL FUARE” “CRECIENDO CON RAICES FUERTES”

GUIA DE LA GESTACION Y EL NACIMIENTO HUILLICHE

En el año 1993 se promulga en Chile, la Ley N°19.253 o Ley Indígena, con el espíritu de promover el respeto, la protección y el desarrollo de los pueblos indígenas. En este contexto el Estado comienza un proceso de validación e implementación de medidas tendientes al abordaje de la situación de los pueblos indígenas en nuestro país, desde la construcción de políticas sociales específicas como el Sistema de Protección Integral a la Infancia - Chile Crece Contigo. En este escenario, la Reforma de salud recoge estos planteamientos y bajo un marco de principios donde se reconoce la diversidad cultural, el derecho a la

participación y los derechos políticos de los pueblos indígenas, enfatiza la interculturalidad como parte de las grandes tareas a desarrollar en el sector salud. Con este fin se diseñó la presente guía: “TREMAM FACH FOLIL FUARE” CRECIENDO CON RAICES FUERTES, que rescata las manifestaciones culturales del pueblo huilliche, donde la tierra es el fundamento principal de su existencia. Le invitamos a Ud. y su familia a conocer esta guía y a utilizarla durante el proceso de gestación y nacimiento de su niña o niño.

Los Huilliches, No Somos Hijos de la Tierra. ¡ Somos parte de Ella !

KIMELTUAY FA KA KUIFI FEY KUIFIGEN KA INCHEN MOGEN FEY KIZU

IMPORTANCIA DE LOS ANCESTROS, EL ORIGEN DE NUESTRA VIDA, Y SU SIGNIFICADO

Munko Fa Chag, gnün Kiñe Munko,
Inchen Srupayn Kupay uall Wue,
Eula Eita Amuay Fach Unegay,
Nienoli cheu Srupalu nielay Peleleita
May Nielay Peleleita May une Amuam
Eula Huilliche.

Todo se enlaza, somos un todo,
nuestro pasado viene al presente,
el presente va al futuro,
sin pasado no hay presente
y sin presente no hay futuro.

Los **huilliches** son un pueblo originario de Chile, habitan el **butawillimapu**, territorio comprendido entre Valdivia y Chiloé. En la actualidad hay comunidades huilliches que emigraron más al sur hasta Punta Arenas.

La lengua de los huilliches es el **Che sungun**, se mantiene más vigente en algunas zonas de la provincia de Osorno.

La familia o **Lof huilliche** es la forma básica de organización social del pueblo huilliche, consistente en un clan familiar o linaje que reconoce la autoridad de un lonko. El **lonko**, es la autoridad principal, generalmente corresponde a una persona mayor.

El **pueblo huilliche** tiene sus propios conceptos de salud y enfermedad que se basan en una

visión global e integral del hombre junto a la naturaleza y poseen conocimientos y destrezas propias de medicina que siguen cumpliendo un papel fundamental en su vida comunitaria. El uso de hierbas medicinales que desde tiempos ancestrales han sido usadas por los agentes de salud tradicionales para enfrentar estados de enfermedad y también procesos fisiológicos como el ciclo reproductivo en la mujer.

Estas prácticas cuentan con un gran reconocimiento social por parte de la comunidad, dado que no son consideradas como una fuente de ingresos sino que son acciones producto de un Don concedido a personas con ciertas habilidades. Este conocimiento se basa en gran medida en la observación de los ciclos naturales y en la

concepción de ver al ser humano como parte de la naturaleza. De esta forma las etapas vitales de la mujer, están claramente definidas por la ocurrencia de hitos biológicos como la primera regla o el término de ésta (menarquia o menopausia) que su sola presencia marcan el tránsito de un estado a otro, por ejemplo de niña a mujer.

MUEZLEMAYEN KÜME KOÑIN

ENCONTRANDONOS PARA UN BUEN PARTO

Ñaña, durante la gestación y el nacimiento de tu hija o hijo te acompañaremos a través de esta guía, donde encontrarás incorporados los conocimientos y sabiduría de la cultura Huilliche que enriquecerán más aún todo este proceso junto a tu familia y comunidad.

Si tu no lo sabes, en nuestra cultura se llama **LAWENTUCHEFE**, a la persona que posee los conocimientos sobre las propiedades y uso de las hierbas medicinales, conocimientos que son transmitidos por generaciones. Su experiencia y sabiduría te brindará el apoyo y la confianza necesaria para que tengas una buena gestación con los cuidados que se requieren para que tu **PICHIKECHE** (persona pequeña, niña o niño) nazca sano y fuerte.

Antiguamente a las mujeres que asistían el parto se les llamaba Parteras y eran consideradas por la comunidad como mujeres “valientes”. Para ejercer el oficio de partera se requería haber sido madre previamente. La enseñanza de este oficio era transmitida de generación en generación por una mujer que realizaba esta tarea. No se acostumbraba recibir remuneración por este servicio.

Esta práctica dejó de realizarse en las comunidades debido al interés del sistema de salud oficial de **prevenir complicaciones** y de mejorar los indicadores de salud reproductiva.





TAÑI WIRINTUKUN TA FEYTA

ESTA GUÍA PERTENECE A LA FAMILIA



CHOYI CHI MOGEN

FLORECE LA VIDA

En el pueblo Huilliche todo Embarazo es valorado en sí mismo, los hijos e hijas son recibidos de igual forma y no hay discriminaciones de ningún tipo, esto quiere decir que no existen los hijos no deseados.

*Desde la cultura Huilliche se cree que toda mujer está influenciada por las fases lunares, lo que se refleja en su estado anímico y corporal. Asimismo es importante el ciclo lunar en que ocurre la fecundación, lo que permite determinar el sexo del nuevo ser. De allí la importancia de la luna en nuestras vidas, es nuestra Mamita Luna y la nombramos **ÑUKE ALE**.*

Como los ciclos de la naturaleza, –siembra, brote, florecimiento y cosecha,– tienen relación con la luna, también el ser humano como parte de la naturaleza y al igual que ella tiene un tiempo en que la vida florece y en su proceso de gestación la naturaleza también interviene.



FEY WUAINA FA MALGEN

DE NIÑA A MUJER

Las connotaciones que tienen los conceptos de niño(a) y adolescente en la sociedad occidental contemporánea no corresponden a la noción de Pichiche/pichilamuen (hombre pequeño/pequeña mujer) de nuestro pueblo.

En nuestra familia Huilliche los padres asignan responsabilidades según el sexo.

Para nosotros los huilliches el paso de pichiche/pichilamuen está claramente definido. En el caso de la mujer la llegada de la primera regla ó menarquia marca la transformación de niña a mujer, por lo tanto desde este momento está preparada para tener hijos y formar una familia; en el hombre es por el cumplimiento de las responsabilidades dadas por los padres en trabajos generalmente al exterior del hogar.

En nuestra cultura, se nos enseña desde niñas que vamos a ser madres y para esto nuestras ñukes o madres utilizan la comparación y relación de lo que ocurre en los animales y la naturaleza.



MOGEN KIÑE WUE MOGEN : SEUMAGI FEY UEZA

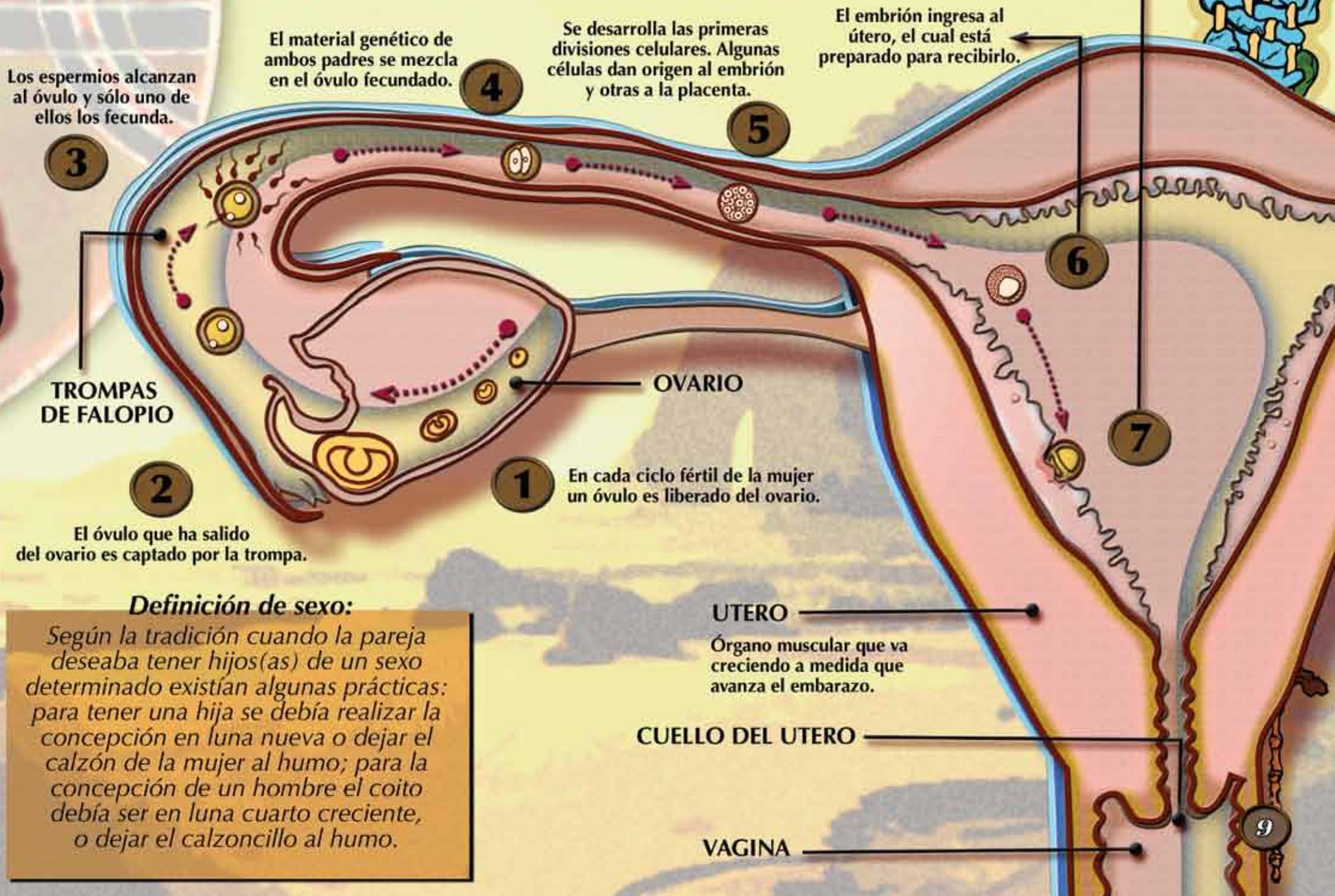
NACE UNA NUEVA VIDA : FECUNDACION E IMPLANTACION

Para que se produzca la gestación, un óvulo debe ser fecundado durante el período fértil del ciclo de la mujer. El primer signo de posible embarazo es la ausencia de la regla.

Se produce la implantación en las paredes del útero. Si no hay embarazo esta capa se desprende como menstruación.



APARATO REPRODUCTOR FEMENINO



Definición de sexo:

Según la tradición cuando la pareja deseaba tener hijos(as) de un sexo determinado existían algunas prácticas: para tener una hija se debía realizar la concepción en luna nueva o dejar el calzón de la mujer al humo; para la concepción de un hombre el coito debía ser en luna cuarto creciente, o dejar el calzoncillo al humo.

¿CHUMGECHI KIMAFUN ÑI NIEPÜÑENKÚLEN?

¿COMO SABER SI ESTOY EMBARAZADA?

Según nuestra cultura, después de cinco días de terminada la regla, la mujer que tiene relaciones sexuales puede quedar embarazada. Se presentarán algunos signos y/o síntomas que nos indicarán este estado:

- Ausencia de menstruación - Regelay Fa Moll Fun
- Cambio en la mirada - Kalel eula pen
- Náuseas y vómitos - Epe Ka Srapin
- Rechazo a algunos olores y comidas - Ayulay Kiñeke Numuntun Ka Inimau
- Antojos por consumir algún alimento en especial - Ayun Fa Apunya Kiñe Iyal Ka unegany

Hay tres aspectos centrales a cautelar durante el embarazo: la alimentación, los enfriamientos y la actividad física. El no respetar estos puede implicar consecuencias negativas o graves de salud para el Pichiche/pichilamuen y/o madre.

La LAWENTUCHEFE, dice que la condición de mujer embarazada constituye un estado de "trance" entre la vida y la muerte, que sitúa a la mujer en una condición de vulnerabilidad que genera el respeto y reconocimiento por parte de la comunidad.

Todo embarazo debe ocurrir en un ambiente de tranquilidad, no obstante la ocurrencia de eventos naturales, sobrenaturales, o sociales inesperados pueden causar alteraciones en el normal desarrollo del embarazo y del futuro niño(a).



KUÑILFALI CHI NIEPÜNÜNKÚLEN

CUIDEMOS EL EMBARAZO

Ñana, Para un mejor cuidado de tu embarazo debes controlarte en el centro de salud más cercano a tu hogar; lo que te permitirá comprender todo este proceso, los cambios que se están produciendo en ti, saber de tu salud y si el embarazo se desarrolla en forma normal.

En los controles, el médico o matrona hablará de semanas de embarazo y las anotará en tu carné de control. Se considera que un embarazo termina entre las 37 y 41 semanas.



¿Para qué se hacen estos controles?

- Observar el desarrollo del niño o niña que va a nacer.
- Recibir preparación para el parto y para los cuidados de la guagua.
- Recibir atención de otros especialistas cuando sea necesario, como odontólogos, psicólogos y asistentes sociales.
- Prevenir complicaciones.
- Diagnosticar y tratar oportunamente alguna complicación que se presente.
- Derivar a otro servicio, si corresponde.

¿Cuándo hacer el primer control?

El primer control prenatal debe realizarse entre las siete u ocho semanas desde que ocurrió la última regla.

¿Quién realiza el control prenatal?

El Matrón o Matrona de tu establecimiento de salud.

¿En qué consiste el control prenatal?

En cada control prenatal el Matrón o Matrona irá evaluando:

- El peso corporal y presión arterial de la mujer.
- Los latidos cardíacos de la guagua.
- El tamaño del abdomen que sirve para evaluar el crecimiento de la guagua.
- Evaluación de los movimientos del niño(a) cuya presencia constituye signo de salud.

¿Cuándo iniciar los controles prenatales?

Idealmente el primer control prenatal se debería realizar entre la séptima u octava semana desde la última regla.

Pero si no lo hizo desde el principio del embarazo igualmente debe concurrir a su centro de salud para iniciar el control.

Los exámenes básicos son:

- Clasificación de grupo sanguíneo y factor RH
- Hematrocito y hemoglobina
- Glicemia
- Orina completa
- VDRL o RPR
- Test de Elisa para detectar VIH (previa consejería y consentimiento de la embarazada).

Ecografías: permiten visualizar a su PICHIKECHE dentro del útero y demostrar su vitalidad.

Su salud bucal durante la gestación puede influir decisivamente en la salud de su hijo(a). Para esto será citada a una consulta con el **Dentista** para evitar el riesgo de enfermedades de encías y dientes.

KÜME IYAL

ALIMENTACION

Una buena alimentación contribuye a tu salud y la de tu pichikeche

En el período de gestación la mujer huilliche debe tener algunos cuidados en relación a la alimentación; debe consumir cereales, se recomienda la harina tostada, mote, café de malta, tomar mate, sopas de sustancias de carne o ave, beber leche, no comer coles o alimentos fríos.

En este período se desea comer lo que el "cuerpo pide" es decir se presentan los "antojos", cuando no se tiene el alimento que se desea, el antojo se puede satisfacer bebiendo agua.

Antiguamente la insatisfacción de esta necesidad, se asociaba a la pérdida del hijo(a) o se manifestaba en ciertas anomalías en el recién nacido, como: "salir con la boca abierta".

Igualmente los cuidados en la alimentación debían ser respetados rigurosamente, ya que de no hacerlo producían en la mujer "debilidad" y nacimiento de niños(as) con problemas e incluso malformaciones.



Gulam Küme : Consejos Sanos

El bajo peso como el exceso de peso pueden determinar problemas en la gestación, en el parto y en el recién nacido(a).

• • •

Tome líquido: El agua es lo más saludable, ya que contribuye al buen funcionamiento renal y a evitar el estreñimiento. Lo ideal es consumir unos 8 vasos diarios de líquido.

• • •

No haga dieta pero tampoco coma por dos. Aliméntese de forma equilibrada y saludable.

Es especialmente importante aumentar el consumo de pescado, ya que mejora el desarrollo del cerebro y de la retina del niño(a) y reduce los riesgos de un parto prematuro.

Una mujer embarazada, debe agregar a su alimentación un vaso adicional de leche y un plato adicional de frutas o verduras.



KÜME LIFTUWKÜLEAL KA ÑI NEGÜMKÜLEAL

HIGIENE Y ACTIVIDAD FISICA

En relación a la higiene de la embarazada, esta no debe bañarse con agua fría, no puede "pasarse de frío" sobre todo al comienzo del embarazo evitando los resfríos.

Los antiguos decían que si se hace demasiado esfuerzo físico en el embarazo el niño(a) tendría un carácter "porfiado". Lo importante es mantener la actividad física normal pero se debe evitar el esfuerzo físico excesivo.

Antiguamente, se pensaba que la mujer embarazada podía tener actividad sexual solo hasta los seis meses, el prolongar más allá de ese período, perjudicaría al hijo(a). Se decía que "si el hombre era cargante le podía machucar la cabeza a la guagua".

Actualmente, se ha comprobado que en un embarazo normal, no existe razón médica para abstenerse de tener relaciones sexuales. Es importante que la pareja tenga claro que las relaciones sexuales no perjudican a la guagua y ayudan a la futura mamá a ejercitar los músculos del perineo. Mantener la afectividad y la intimidad con el consentimiento de ambos, es siempre un factor de unión para la relación de pareja.

CAMBIOS DE ANIMO EN EL EMBARAZO

Durante la gestación, la mujer puede experimentar repentinos cambios de ánimo, que pueden ser producidos por las alteraciones hormonales. Muchas mujeres que esperan un hijo o hija pueden sentir miedo e inseguridad en alguna etapa de la gestación. Le surgirán muchas dudas las que debe conversar con su pareja, matrón(na) o personal de salud de su consultorio.



AZ NIEN CHI PÜÑENKÜLELU

ANATOMIA DEL EMBARAZO

Dentro del útero materno se crea un sistema de apoyo a la vida que permite el adecuado crecimiento y desarrollo del PICHIKECHE. Por medio de la placenta la guagua depende de la mamá y del funcionamiento de su cuerpo para mantener su propio bienestar y salud.

Conexión madre-hijo(a)

La sangre de la madre llega a la placenta con oxígeno y nutrientes. Estos son absorbidos y pasan a través del cordón umbilical al feto. A su vez, la sangre del feto lleva de vuelta a la placenta productos de deshechos. Es decir, su hijo(a) se nutre y respira a través de la placenta.

Líquido amniótico:

Este líquido protege al feto, amortigua sus movimientos y mantiene una temperatura constante.

Membranas:

Son dos membranas delgadas que revisten el útero y forman la bolsa de agua dentro de la cual se desarrolla la guagua.

Cordón umbilical:

Cordón que une la placenta con el feto.

Placenta:

Órgano adherido a la pared del útero que permite el vínculo vital entre madre e hijo(a).

Para el pueblo Huilliche un embarazo puede verse alterado en su normal desarrollo por sucesos como sustos y/o rabias, ya que "dejan el cuerpo helado y pueden producir un aborto o un parto prematuro"; eventos naturales inesperados como eclipses "pueden producir manchas en el cuerpo del recién nacido"; las tormentas, incendios o cualquier otro evento traumático, actitudes sociales como cuando el padre o la madre se burlan de algún defecto físico de otras personas también pueden afectar al niño(a).



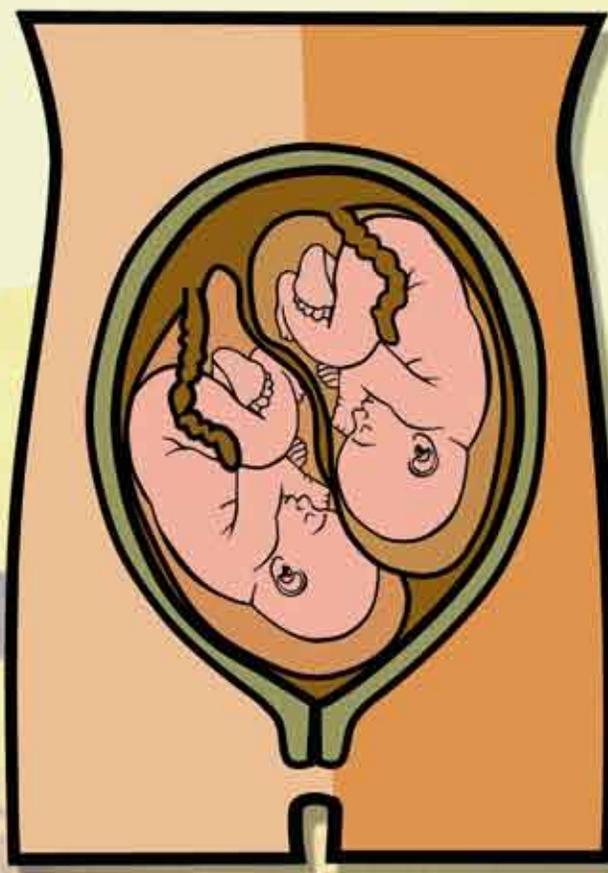
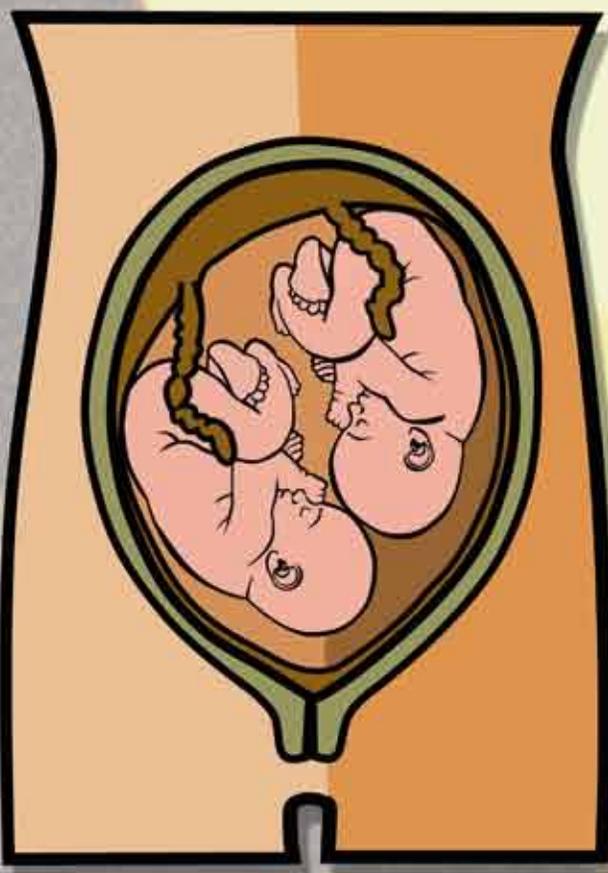
PÜÑÜNKILELU KIÑEN

EMBARAZO MULTIPLE



En raras ocasiones el embrión puede dividirse en etapas tempranas, dando origen a dos embriones idénticos con el mismo material genético (sexo, características físicas, placenta). Estos casos son los llamados gemelos idénticos.

Si dos óvulos son fecundados por dos espermatozoides darán origen a dos embriones en placentas diferentes y de características distintas entre ellos (pueden ser de distinto sexo). Estos casos se conocen comúnmente como mellizos.



La Ñuke cuenta que tradicionalmente se enseñaba a las embarazadas a no comer alimentos que presentaban alguna característica de anormalidad por ejemplo los huevos de dos yemas, para evitar los mellizos.

El aborto espontáneo o pérdida es una situación que ocurre más frecuentemente durante los dos primeros meses de la gestación. En la mayoría de los casos se produce por una selección de la naturaleza, que elimina espontáneamente el embrión que es incompatible con la vida o portador de problemas genéticos.

El síntoma de pérdida más importante es el sangrado genital que puede o no ir acompañado de dolor en el bajo vientre tipo contracción uterina. Ante la ocurrencia de esto debe acudir a su Centro de Salud.

También cuenta que sus antepasados ante la presencia de sangrado genital en la mujer embarazada se acostumbraba tomar una infusión de: chupón nuevo, raspadura de cántaro de greda y raspadura de filo de hacha, luego se debía guardar reposo.

En caso de síntomas de parto prematuro la mujer debía reposar y fajarse el vientre con una faja de lana para afirmar la guagua (feto).

PÜÑÜNKÜLELU

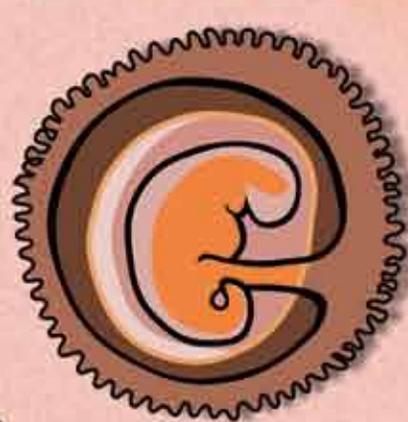
EMBARAZO: 5 A 8 SEMANAS

PICHIKECHE

En estas semanas el PICHIKECHE se desarrolla y crece rápidamente.



En la semana 8 mide alrededor de 2,5 cms.



Tamaño real a las 6 semanas



Tamaño real a las 7 semanas

5 semanas:

Se comienza a percibir la columna vertebral y se inicia el desarrollo del cerebro y la médula espinal.

6 semanas:

Comienza a formarse la cabeza, el tórax y el abdomen. Su pequeño corazón ya palpita y se forma la unión entre el cordón umbilical y la placenta. Hay hendiduras donde se formarán los ojos. Se distingue el comienzo de la boca.

7 semanas:

Ya se notan brazos y piernas, y comienzan a formarse los dedos. Aparecen los espacios de las fosas nasales. Se están formando los oídos y los ojos.

8 semanas:

Los órganos internos están en su lugar. Su columna vertebral puede moverse. Con una ecografía transvaginal es posible visualizar el latido del corazón.



ÑUKE

Es probable que en estas semanas esté sensible y su ánimo cambie. Tendrá sueño y poca energía en el día

POSIBLES CAMBIOS

Cambios en los senos:

Notará que sus pechos han aumentado de tamaño y están más sensibles. Además puede oscurecerse la piel alrededor del pezón y la areola. Es recomendable utilizar ropa interior firme, lisa y en lo posible de algodón.

Cansancio y Sueño:

Puede tener constantes deseos de dormir y descansar más. Evite el exceso de actividad y acuéstese temprano. Duerma o repose cuando pueda durante el día.

Sensación de Náuseas:

Puede sentir malestar al ver u oler ciertos alimentos o el humo del cigarro. Algunas veces, se presenta acompañado de vómito. Se recomienda comer poco y con frecuencia, evite los alimentos que le provocan náuseas.

Recuerde no automedicarse, no consumir alcohol, cigarro o drogas, ya que perjudican directamente el desarrollo de su guagua.



PÜÑÜNKÜLELU

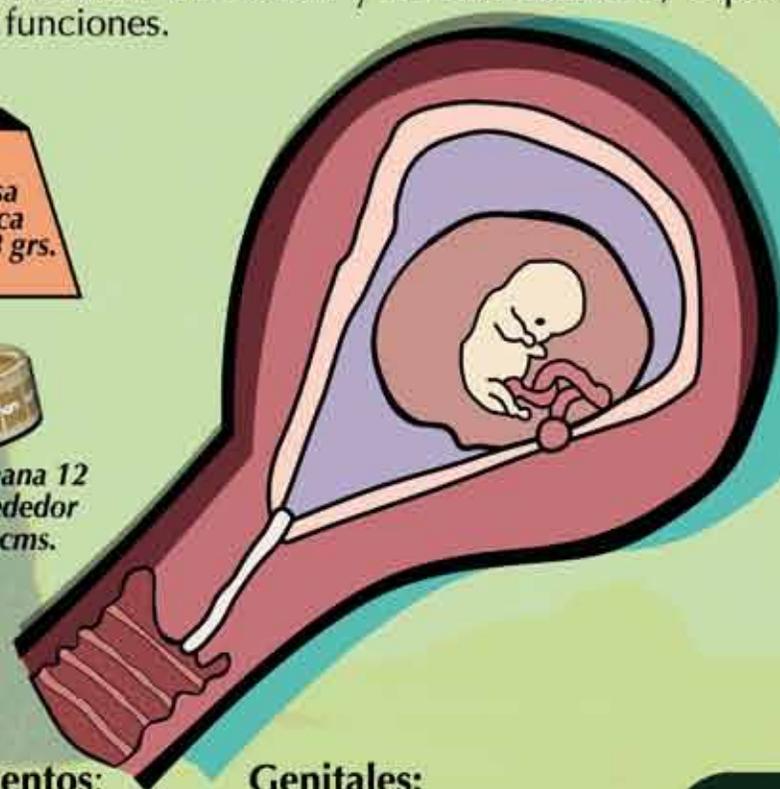
EMBARAZO: 9 A 12 SEMANAS

PICHIKECHE

La mayoría de los órganos más importantes del niño o niña ya están completamente formados. Durante los siguientes meses, continuarán creciendo y desarrollándose, especializando sus funciones.



En la semana 12 mide alrededor de 7,5 cms.



Movimientos:

La guagua realiza movimientos corporales, los que todavía no podrá percibir la madre, pero sí son visibles en la ecografía.

Cabeza:

Su cabeza es proporcionalmente más grande en relación al resto del cuerpo.

Genitales:

Durante estas semanas se desarrollarán los genitales: los ovarios si es mujer y los testículos si es hombre.

Extremidades:

Todos los dedos de manos y pies están completamente formados y sus uñas se empiezan a desarrollar.

Planifiquen en familia la asistencia a la ecografía, ya que podrán ver a su hijo o hija por primera vez.



ÑUKE

Notará un aumento de peso durante estas semanas.

Cuide su alimentación comiendo de forma sana y equilibrada.

POSIBLES CAMBIOS

Fatiga y debilidad:

Puede presentar mareos, inestabilidad o necesidad de sentarse o acostarse. Estos síntomas se deben a cambios pasajeros de la presión arterial.

Evite estar mucho tiempo de pie. Si se marea recuéstese y levante un poco las piernas.

Distensión abdominal y estreñimiento:

Es posible sentir hinchazón abdominal y tener deposiciones menos frecuentes.

Consuma alimentos ricos en fibra, tome bastante agua y manténgase activa.

Micción frecuente:

Tendrá deseos de orinar más que antes, durante el día y la noche.

Reduzca la ingestión de líquidos antes de acostarse por la noche.



EJERCICIOS COTIDIANOS

Hacer ejercicio durante la gestación le ayudará a mantener un buen estado físico y sentirse bien para enfrentar el trabajo de parto.

Estos ejercicios son recomendables para aliviar tensiones y tonificar los músculos. Son muy fáciles de practicar por cuenta propia. Además puede averiguar en el centro de salud y en la municipalidad

si tienen programas de gimnasia para embarazadas. La natación y el ejercicio en el agua son excelentes para la embarazada. Caminar y bailar son actividades también muy beneficiosas.

Mamá manténgase activa y practique estos ejercicios diariamente por unos 10 minutos



METER LA PELVIS

De rodillas y con las palmas de las manos sobre el suelo, apretando glúteos y abdomen, arquee su espalda hacia arriba (a). Mantenga un momento y luego relaje con las espalda recta (b). Repita varias veces, descansando brevemente.

FORTALECIENDO EL PERINEO

El perineo es el conjunto de músculos y ligamentos que sostienen los órganos genitales externos, uretra (conducto para orinar) y ano. Al preparar el perineo se adquiere conciencia de estos músculos y se aprende a contraerlos y relajarlos. Esto será de gran utilidad para pujar durante el parto, y para tonificarlos en el post parto. Para fortalecer esta zona se practica el ejercicio de Kegel, unas 3 o 4 veces al día:

1. De pie o sentada, contraiga el perineo como tratando de retener la orina.
2. Mantenga contraído entre 5 y 10 segundos, sin interrumpir la respiración, ni contraer glúteos, ni abdomen.
3. Relaje durante 10 segundos y contraiga nuevamente.



ELEVACION DE LA PELVIS

Tendida de espalda en el piso, con los brazos a los lados y los pies flectados, comprima los glúteos y eleve la pelvis. Mantenga durante 5 segundos y después baje lentamente la espalda, vértebra por vértebra.

Pasada la semana 30, evite practicar los ejercicios que exigen estar tendida en el suelo.



GIRO DE LA COLUMNA

En el suelo, extienda sus brazos, junte y doble las piernas; mantenga los hombros pegados al piso. Luego gire las piernas hacia la izquierda, mientras vuelve su cabeza hacia la derecha. Repita en el sentido contrario varias veces.



RELAJACION LUMBAR

De espalda en el suelo, con la columna pegada al piso, lleve ambas rodillas al pecho. Luego repita lo mismo con cada pierna por separado, manteniendo por 10 segundos.



EN CUCLILLAS

Con la espalda estirada y recta, abra las piernas y baje lo que más pueda. Reparta su peso en los dedos de los pies y, si puede, también en los talones. Este ejercicio le ayudará a estirar el lado interno de los muslos y la región pélvica. Para elongar aún más, puede ejercer presión con los codos contra los muslos.



INCLINACION HACIA ADELANTE

Abra sus piernas al ancho de sus caderas. Inclínese hacia adelante con las rodillas levemente flectadas y con la espalda recta. Luego estire sus brazos y tome sus manos por detrás de la espalda, acercándolas a la cabeza lo más posible.

PÜÑÜNKÜLELU

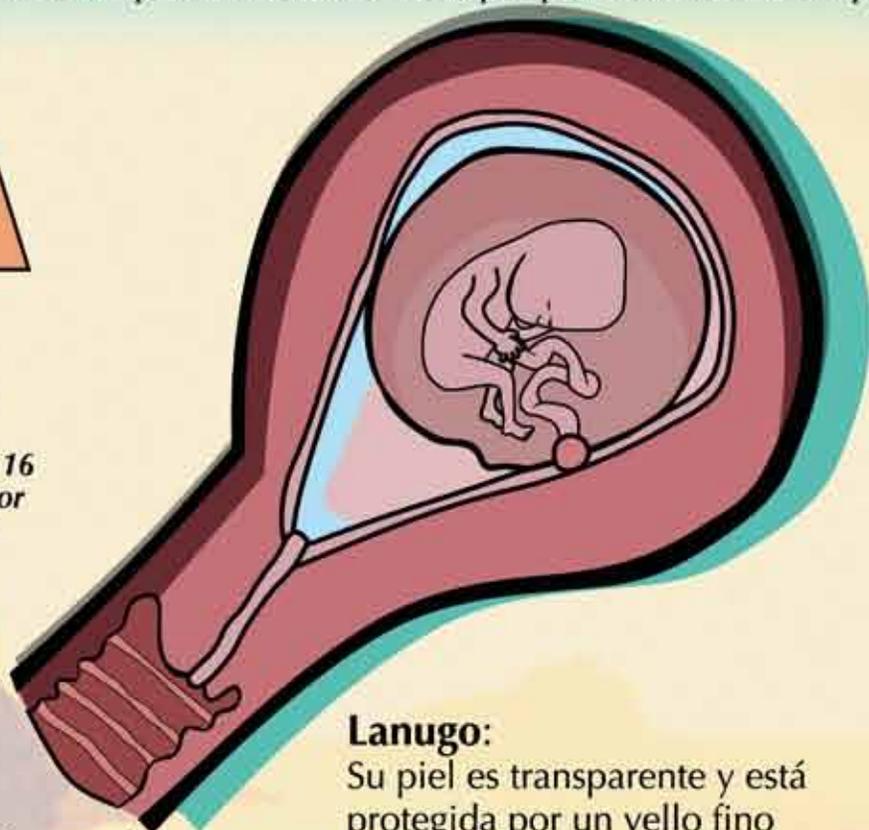
EMBARAZO: 13 A 16 SEMANAS

PICHIKECHE

La cabeza de pichikeche es más proporcional al cuerpo.



En la semana 16 mide alrededor de 16 cms.



Lanugo:

Su piel es transparente y está protegida por un vello fino llamado "lanugo".

Movimientos:

Realiza movimientos más complejos como flectar codos, muñecas y empuñar la mano. Estas acciones son reflejos involuntarios.

Cara:

La nariz está centrada en su cara y ascienden las orejas. Los ojos están cubiertos por párpados y aparecen cejas y pestañas.

Sistema Digestivo:

En estas semanas ya puede succionar, tragar líquido amniótico y orinar.



ÑUKE

Notará un aumento de peso durante estas semanas.

Cuide su alimentación comiendo de forma sana y equilibrada.

Además de hacer ejercicio intente buscar momentos de relajación y descanso para conectarse con su guagua.



La presencia de síntomas tales como náuseas y vómitos se consideraban como algo normal y pasajero durante el embarazo, sin embargo se podía usar remedios suaves como agua de menta.

POSIBLES CAMBIOS

Sangrado en encías:

Es posible que haya sensibilidad y sangrado después del cepillado o al masticar alimentos duros.

Es recomendable que mantenga una buena higiene bucal, cepillando sus dientes después de cada comida. Consulte a su dentista con regularidad.

Cambios en la piel:

Es común que la piel se oscurezca, haciéndose notorias pecas, lunares y manchas de nacimiento.

Cúidese del sol utilizando protector solar.

Molestias en la espalda:

Puede presentarse dolor en la región lumbar, sobre las nalgas.

No levante objetos pesados, mantenga una buena postura y realice ejercicios recomendados.

CHUMGECHI LELIGEAFUY CHI PICHIKECHE MEW O MO

RELACIONEMONOS CON EL PICHIKECHE

Desde el comienzo de la gestación, toda la familia puede relacionarse con el niño o niña que está por nacer. Acciones simples crearán un vínculo con su guagua desde antes de su nacimiento.

Cuando la mamá ya perciba los movimientos de la guagua dentro de su vientre, podrá compartir esas sensaciones con el resto de la familia. Al poner las manos en la guatita de la mujer, podrán observar y sentir cómo se mueve y, con suerte, sentir incluso una patadita.

Pueden poner música cerca de la guatita de la mujer para estimular la audición de la guagua. Así, ella o él se familiarizará con las melodías y canciones que le gustan a la familia incluso antes de nacer.

Alrededor del cuarto mes de gestación su guagua ya puede escuchar. Háblenle para que vaya reconociendo sus voces. Pueden contarle cuentos o simplemente acariciar la guatita de la mamá para demostrarle cariño.



Pegar ecografía

Acciones Programa de Apoyo Chile Crece Contigo

El programa de apoyo al desarrollo biosicosocial te apoyará con varias acciones durante tu embarazo y posteriormente también lo hará con tu Pichikeche para favorecer el crecimiento armónico e integral de los niños(as), pero también evalúa y detecta tempranamente vulnerabilidades, entregando apoyos adicionales según las necesidades específicas de las familias, es así que durante el primer control de tu embarazo la matrona te aplicará una Pauta de Evaluación de riesgo psicosocial. Según el resultado es posible que el equipo de salud te visite en tu hogar, esto te permitirá tener acceso a los múltiples servicios y programas sociales que te ayudarán a un mayor bienestar y seguridad para ti y tu familia.

Otros beneficios :

- *Recibirás la Agenda de Salud que es tu carné de control de embarazo.
- *Te entregarán según tu elección la Guía de la Gestación y del Nacimiento "TREMAM FACH FOLIL FUARE - CRECIENDO CON RAICES FUERTES" que tiene la pertinencia cultural Huilliche y que te orientará durante tu embarazo.
- *Tendrá acceso junto con tu pareja a talleres de educación prenatal.
- *Recibir material de estimulación para el pichikeche antes de nacer.
- *Visitar anticipadamente la maternidad donde conocerás al personal y las instalaciones donde te atenderán el parto.



PÜÑÜNKÜLELU

EMBARAZO: 17 A 20 SEMANAS

PICHIKECHE

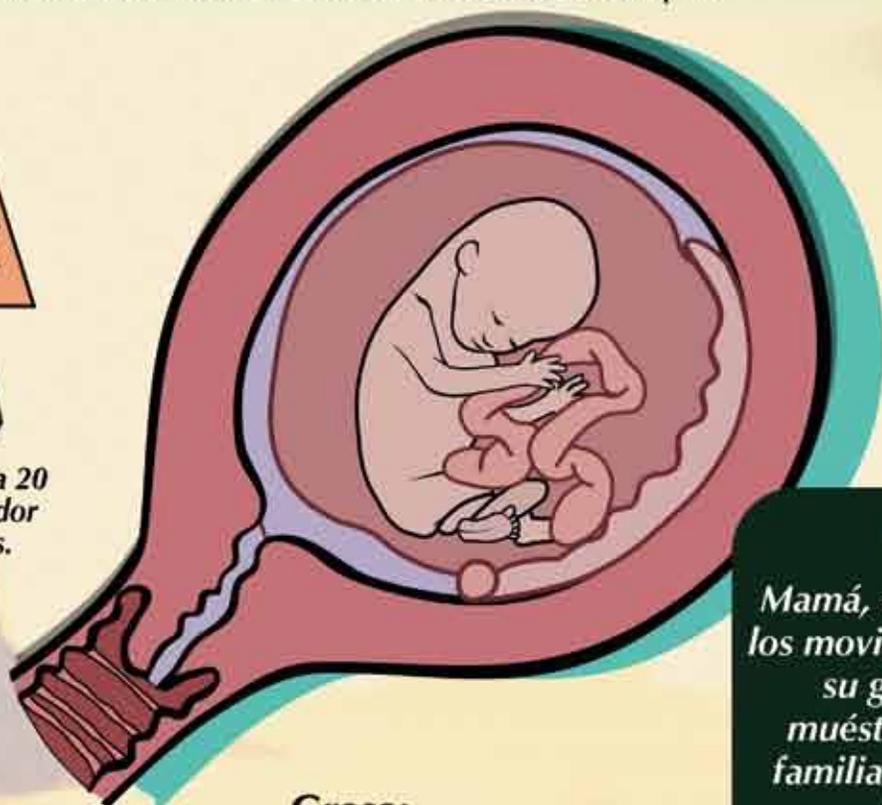
Su cerebro se está desarrollando rápidamente y hay más conexiones nerviosas con el resto del cuerpo.



Pesa
cerca de
340 grs.



En la semana 20
mide alrededor
de 25 cms.



Oídos:
Su hijo o hija es capaz de comenzar a percibir sonidos.

Ojos:
Las retinas de sus ojos ya son sensibles a la luz.

Dientes:
Se están empezando a desarrollar los dientes.

Grasa:
Desarrolla depósitos de grasa que más adelante le ayudarán a mantener el calor.

Movimientos:
Los movimientos corporales que realiza son ahora más conscientes que reflejos. La mamá los empieza a sentir.

Mamá, al percibir los movimientos de su guagua muéstrole a su familia para que acaricien su abdomen y le hablen.



ÑUKE

Comenzará a percibir los movimientos de su hijo o hija y es posible que sus pechos produzcan un poco de la primera leche, llamada calostro.



POSIBLES CAMBIOS

Acidez:

Sensación de irritación o ardor a nivel de la "boca del estómago", que ocasionalmente se presenta con reflujo de líquido ácido.

Evite los alimentos que le causan problemas y coma un par de horas antes de acostarse.

Línea Parda:

En muchas mujeres aparece una línea oscura vertical al medio del abdomen.

Hemorroides:

Puede tener comezón y dolor durante la deposición, algunas veces con sangrado.

Consuma una alimentación rica en fibra, líquidos y haga ejercicios. Trate de no hacer fuerza durante la deposición.



PÜÑÜNKÜLELU

EMBARAZO: 21 A 24 SEMANAS



ÑUKE

Su vientre crecerá rápidamente a medida que su guagua aumenta de tamaño. Cuide su alimentación para no subir de peso de forma acelerada.

PICHIKECHE

Su hijo o hija ha pasado la mitad de su gestación. Sus movimientos son vigorosos y la mamá los siente.



Pesa cerca de 500 grs.



En la semana 24 mide alrededor de 33 cms.



Si es citada a realizarse una ecografía programe asistir con su pareja o persona de su confianza ya que podría enterarse del sexo de su pichikeche.

Movimientos:

Su guagua realiza movimientos coordinados como acercarse la mano a la cara, chuparse el dedo o tocarse diferentes partes del cuerpo.

Digestión:

El sistema digestivo le permite absorber agua y azúcar del líquido amniótico.

Sexo:

Si la posición de la guagua lo permite, pueden saber el sexo en la ecografía.

Piel:

Su piel ya no es traslúcida y aparecen pliegues en las palmas de las manos y en los dedos.

Reflejos:

Puede tener hipo e incluso un reflejo similar a toser.

POSIBLES CAMBIOS

Cambios en las mamas:

Sus senos han ido cambiando, están sensibles y la areola se oscurece y aumenta de tamaño para la lactancia. Las venas se hacen más notorias y puede sentir picazón y puntadas ocasionales.

Utilice un sostén que sea firme, cómodo y en lo posible de algodón, ya que es más suave al contacto de la piel.



PÜÑÜNKÜLELU

EMBARAZO: 25 A 28 SEMANAS

PICHIKECHE

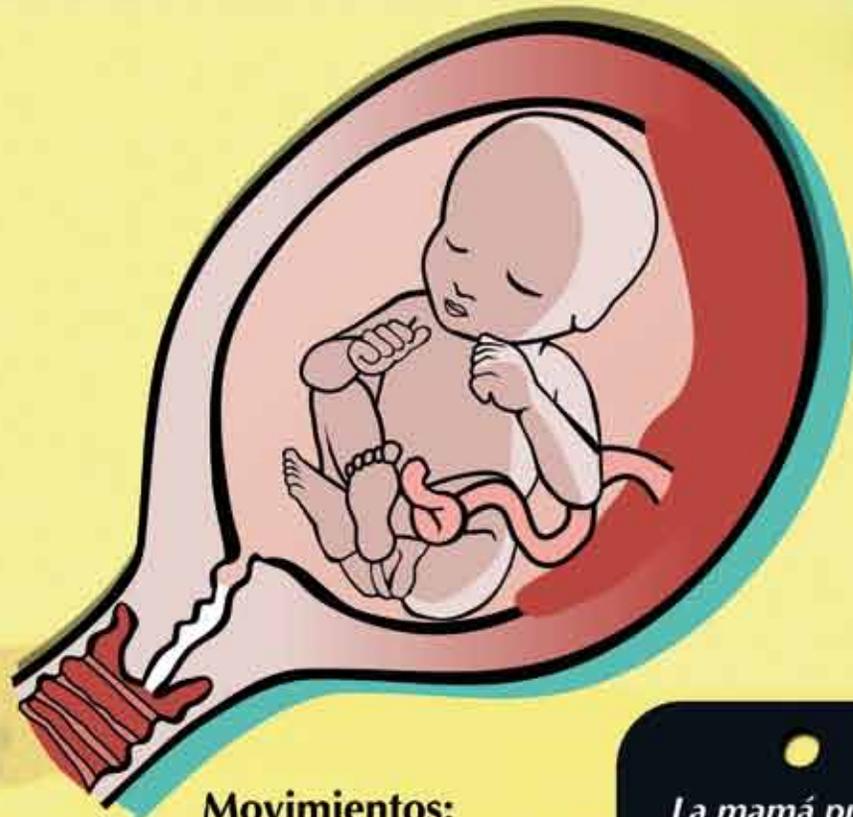
Durante estas semanas su cuerpo crece hasta alcanzar las proporciones que tendrá al momento de nacer.



Pesa cerca de 900 grs.



En la semana 28 mide alrededor de 37 cms.



Ojos: Puede abrir los ojos y distinguir entre luz y sombra.

Pulmones: Sus pulmones están desarrollados, pero si naciera requeriría de asistencia para respirar y cuidados intensivos.

Movimientos: Tiene menos espacio para moverse y la mamá sentirá cómo se acomoda.

Piel: El feto acumula grasa debajo de la piel y se encuentra recubierto por una sustancia grasosa, llamado unto sebáceo.

La mamá puede mostrarles cuando la guagua se mueve y pega pataditas, ya que éstas ya son visibles en su abdomen.



ÑUKE

Durante estas semanas comenzará a sentir contracciones indoloras. No se preocupe, éstas son normales y contribuyen al crecimiento uterino.

POSIBLES CAMBIOS

Transpiración:

Durante la gestación se produce un aumento del flujo sanguíneo que posiblemente la hará sudar más, especialmente por las noches.

Use ropa ligera y de algodón. Tome bastante líquido.

Estrías:

Es común que aparezcan marcas lineales en la piel de los muslos, abdomen, senos y glúteos.

Utilice crema humectante para prevenir. Después del parto y con el tiempo se irán atenuando.



PÜÑÜNKÜLELU

EMBARAZO: 29 A 32 SEMANAS

PICHIKECHE

Comienza el tercer trimestre de la gestación y la guagua es más fuerte.



En la semana 32 mide alrededor de 40 cms.



Cabeza:

Es probable que ya se acomode con la cabeza en dirección a la pelvis de la mujer, en preparación para el parto.

Rostro:

Su cara se ha alisado, habiendo perdido la mayor parte de las arrugas.

Movimientos:

Sus movimientos son más fuertes y vigorosos, y la madre los percibe.

Si la mamá se alimenta de forma equilibrada y saludable, su pichikefe estará mejor nutrida y más sana.



ÑUKE

El útero ocupa prácticamente todo el abdomen y hace presión bajo las costillas. Además, sentirá que se contrae en preparación para el parto.

POSIBLES CAMBIOS

Insomnio:

Puede que tenga problemas para conciliar el sueño o volver a dormirse en mitad de la noche.

Usar ropa ligera y darse un baño caliente antes de ir a la cama puede ayudarle.

Molestias en las Costillas:

Es común tener dolores debajo de los senos y en los costados.

La molestia desaparecerá cuando la cabeza de su guagua encaje en la cavidad pélvica. No comprima sus costillas.

Calambres:

Pueden presentarse contracturas musculares dolorosas en la pantorrilla o el pie.

Masajee y flexione el pie hacia arriba. Consuma alimentos ricos en potasio (plátanos) y calcio (lácteos).



PÜÑÜNKÜLELU

EMBARAZO: 33 A 36 SEMANAS

PICHIKECHE

Sus movimientos son más complejos y notorios, modificando la pared abdominal. A medida que el **Pichikeche** crece disminuye el líquido amniótico.



En la semana 36 mide alrededor de 46 cms.



Ojos:

El iris tiene un color azulado, pero el color definitivo de sus ojos se sabrá unos meses después del nacimiento.

Pelo:

Puede que tenga bastante cabello sobre su cabeza.

Uñas:

Las uñas ya alcanzan la punta de sus dedos.

Mamá, mantenga una buena postura: con la espalda recta, glúteos apretados y hombros hacia atrás.



ÑUKE

Probablemente dejará de trabajar durante estas semanas y podrá preparar, junto a su familia, la llegada de su hijo o hija.

POSIBLES CAMBIOS

Incomodidad en la cama:

Puede deberse a que le cuesta respirar, tenga acidez o sensibilidad en las costillas.

Utilice cojines o almohadas para encontrar posturas más cómodas en la cama.

Malestar pélvico:

Es común tener molestias o puntadas pasajeras en la zona pélvica e inguinal.

Descanse y evite hacer mucho esfuerzo o ejercicios que la sobreexijan.

Edemas:

Pueden hincharse manos, tobillos y pies.

Descanse con los pies en alto y evite estar de pie mucho rato. Si la aparición de una hinchazón es muy brusca e intensa, consulte a su médico.



PÜÑÜNKÜLELU

EMBARAZO: 37 A 40 SEMANAS



ÑUKE

Estas últimas semanas puede sentirse más cansada. Trate de relajarse y guardar energías para el momento del parto.

PICHIKECHE

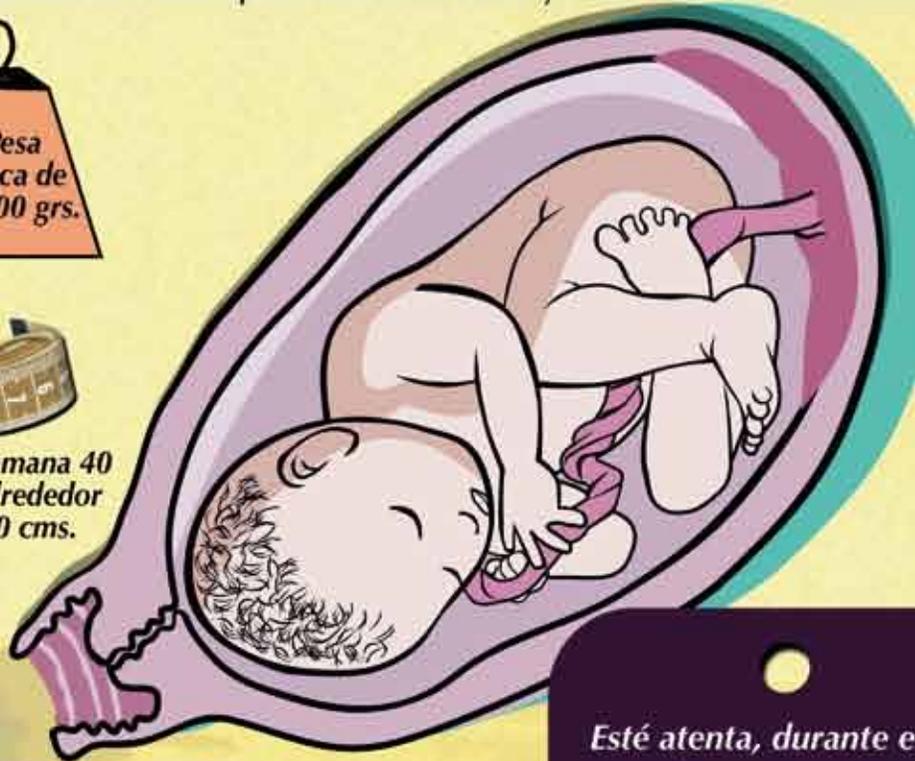
Durante estas semanas su hija o hijo termina de desarrollarse y se considera que el embarazo ya es de término.



Pesa cerca de 3.400 grs.



En la semana 40 mide alrededor de 50 cms.



Se acerca el gran día. Es muy importante que toda la familia ayude y apoye a la mamá durante estas últimas semanas

Esté atenta, durante este período su matrn(na) la invitará a una visita guiada a la maternidad donde Usted va a atender su parto, esto le permitirá tener mayor confianza y seguridad para este momento. Le aconsejamos asistir.

Piel:

Los vellos que cubren su piel (lanugo) han ido desapareciendo.

Ojos:

Cuando la guagua está despierta mantiene los ojos abiertos puede distinguir la luz.

Desarrollo:

Su guagua ya está madura y al nacer podrá respirar por si sola, regular su temperatura y succionar.

POSIBLES CAMBIOS

Dificultad al respirar:

Sentir falta de aliento al hacer ejercicio o esforzarse mucho.

Es recomendable que la futura madre se mantenga activa haciendo una vida normal, sin embargo no se exija demasiado y descanse todo el tiempo que sea necesario.

Se acerca el parto:

Falta muy poco para el gran día y de seguro estará ansiosa. Su cuerpo se está preparando y en cualquier momento puede comenzar el trabajo de parto.

Esté atenta a los primeros síntomas de parto.



PEPIWKAWKÜLEN ÑI AKUAL CHI WE PÜÑEN

PREPARANDO LA LLEGADA DEL PICHIKECHE

Preparando nuestro hogar

Se acerca el momento de la llegada de nuestro Pichikeche y es necesario preparar el hogar para recibirlo(a), preocupándonos de la higiene, orden y abrigo del lugar donde él permanecerá.

Su hijo o hija necesita un espacio propio dentro de la casa donde pueda dormir cómodamente y sin alteraciones, por ejemplo, ruidos fuertes.

Escojan un lugar con luz natural y ventilación para ubicar la cuna y preocupense de que no hayan corrientes de aire, ya que puede resfriarse con facilidad.

Es importante que el recién nacido o recién nacida duerma en su propia cuna, cerca de la cama de sus padres.

Preparando nuestra ida a la maternidad

Para la estadía en la maternidad, la madre y el recién nacido(a) necesitará una lista de cosas que deberán llevar al hospital el día del parto. Todos los miembros de la familia pueden cooperar para juntar estas cosas y hacer un bolso que esté listo para cuando comience el trabajo de parto. Estos objetos pueden pedirse prestados a familiares o amigos que ya tuvieron hijos(as).

LISTA DEL PICHIKECHE



LISTA DE LA ÑUKE



Documentos a llevar

- Ñuke no olvides llevar:
- *Carné de identidad.
 - *Carné de control de embarazo (agenda).
 - *Credencial Fonasa.

Importante:

Si vives muy lejos de la maternidad te recomendamos consultar con la matrona(ón) la posibilidad de ingresar al Hogar de la Madre Campesina, lugar donde puedes permanecer hasta tu parto.

CHI CHAW MÜLEY ÑI REKÜLNIAL

Es importante que el papá esté atento a las necesidades de la madre y contribuya con las tareas de cuidado y de crianza.

EL PADRE O FIGURA DE APOYO

Durante la gestación y la etapa que se inicia con el parto, la mujer necesita contar con una figura de apoyo. Este rol debe asumirlo el padre del pichikeche o bien otra persona, pero es esencial que la mamá se sienta acompañada y tenga con quién compartir sus experiencias.



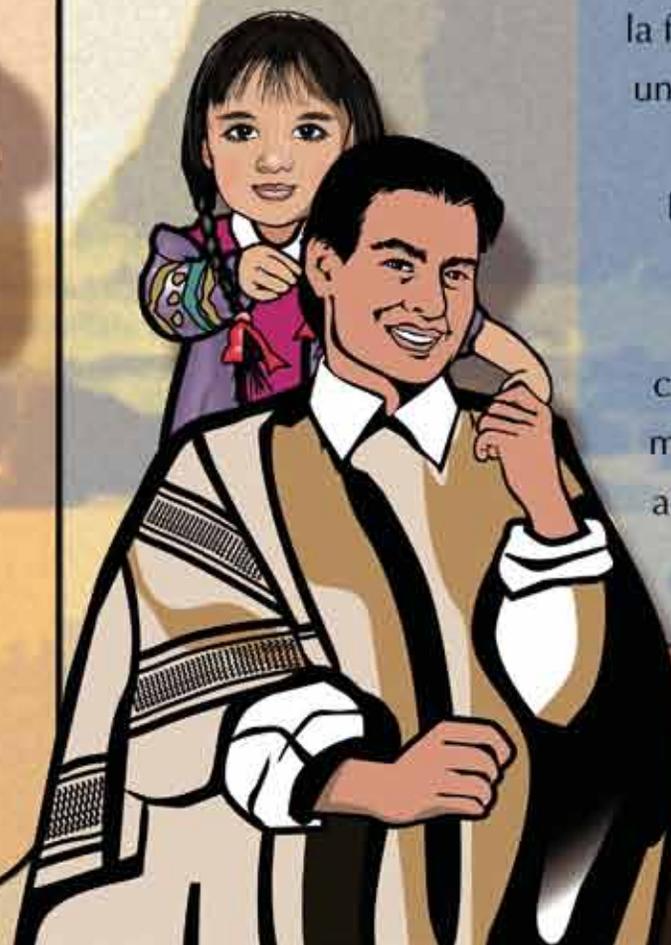
ÑUKE

En la atención del parto huilliche siempre existió la participación directa de la partera y de miembros de la familia o la comunidad. En la actualidad esto nuevamente se está llevando a la práctica en los Servicios Públicos, y es así que puedes contar con la presencia del padre del pichikeche o persona significativa para ti en el momento del parto.

LA FIGURA DE APOYO

La persona que brinda el mayor apoyo emocional y que está atenta a las necesidades de la madre suele identificarse como la figura de apoyo. Si bien lo ideal es que el rol lo asuma el padre, también puede adoptarlo la futura abuela, un hermano(a) o un amigo(a) cercano a la madre.

Lo más importante es que la figura de apoyo sea de confianza, esté presente y comprometido(a) en todos los momentos de la gestación y te acompañe en el momento del parto si así lo deseas.



¿CHUMGECHI KIMAFUN ÑI EPE KOÑIAL?

¿COMO RECONOCER QUE ESTOY EN TRABAJO DE PARTO?

El inicio del trabajo de parto no suele ser ni tan definido ni tan brusco. Por lo general, es un proceso pausado algunas semanas antes de iniciar el trabajo de parto tendrá contracciones irregulares de baja intensidad, estas se irán haciendo mas frecuentes e intensas al iniciar su trabajo de parto.

Síntomas de Parto

Pérdida de tapón mucoso

El tapón mucoso es una sustancia mucosa sanguinolenta que se elimina por la vagina. Puede desprenderse horas o días antes del parto, debido a los cambios del cuello uterino.

No es necesario partir al hospital, a menos que se presente junto con contracciones frecuentes...

Pérdida de líquido amniótico

La pérdida de líquido amniótico por la vagina ocurre cuando se rompe la bolsa de aguas. Podrá reconocerlo porque es un líquido transparente de leve olor a cloro.

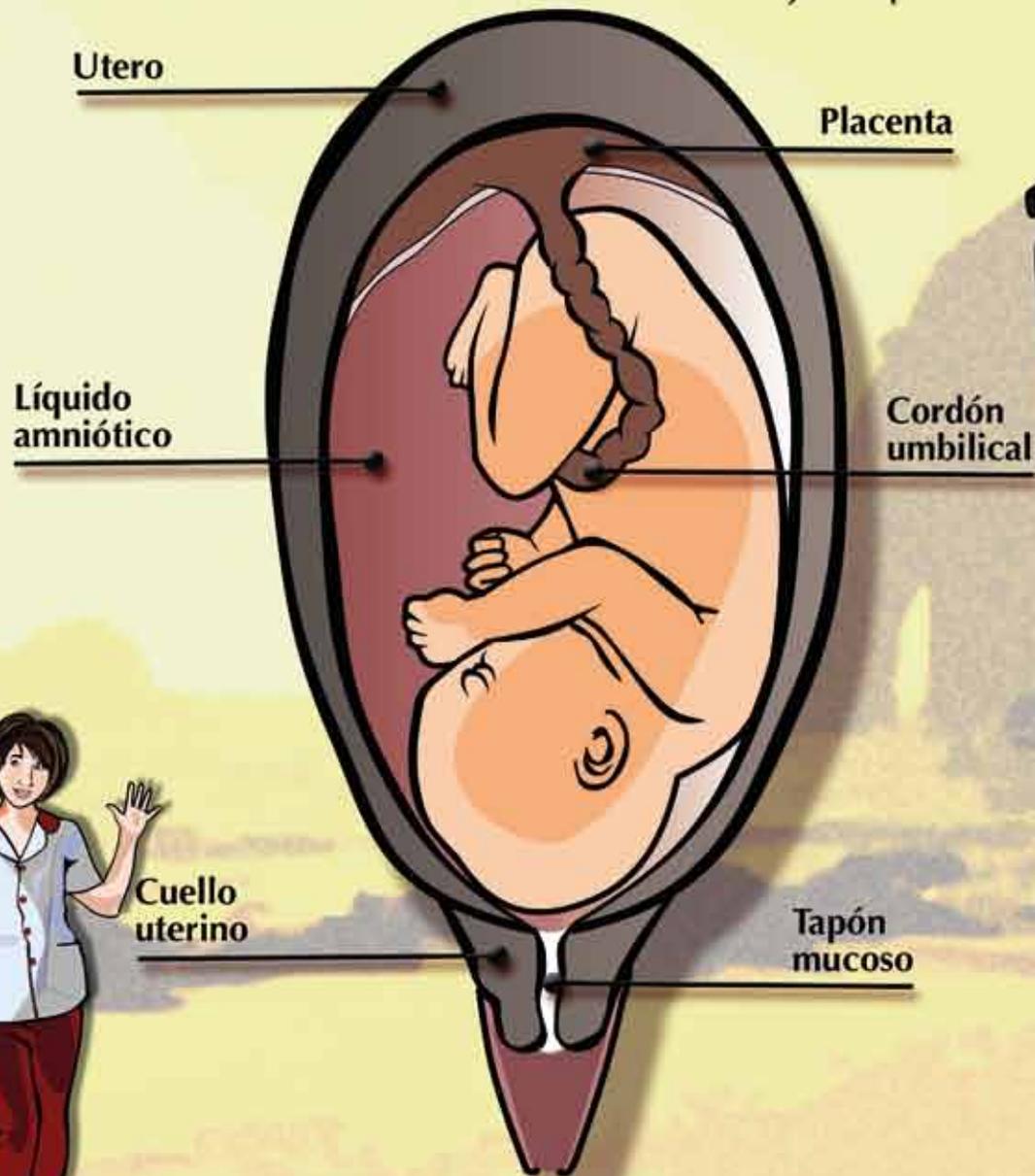
En este caso debe partir al hospital.

Frecuencia de las Contracciones

En el momento en que las contracciones se produzcan cada 5 minutos a lo largo de una hora y media, *debe irse al hospital.*

Pérdida de sangre

Sí presenta una pérdida de sangre parecida a la regla, *debe ir inmediatamente al hospital.*



Atención Ñuke

Usted deberá partir al hospital apenas sospeche el inicio del parto en los casos que:

- Se encuentre muy lejos del lugar donde tendrá su parto.
- Si ha tenido partos rápidos anteriormente.
- Si está sola en su hogar.
- Si sufre de alguna otra enfermedad.

KOÑIN



Usted puede solicitar el ingreso del padre u otra persona importante para usted a la sala de Preparto y Parto.



PARTO

Primera Etapa del Parto: Dilatación del Cuello Uterino

Por medio de las contracciones uterinas más frecuentes, el cuello del útero comienza a abrirse y acortarse, hasta llegar a una dilatación de 10 cm. Al mismo tiempo, la cabeza del pichikeche comienza a ubicarse y bajar a través de la pelvis y la vagina, este proceso puede demorar más o menos 10 horas. En este período puede producirse la rotura de la bolsa de las aguas en forma espontánea. En algunos casos, la matrona o el médico realizan una "rotura artificial" para evaluar las características del líquido amniótico y verificar la posición de la cabeza fetal. Esto no es doloroso para la madre ni para su pichikeche.



Al llegar al hospital, a la ñuke le harán algunos exámenes tales como: tacto vaginal, escucharán los latidos del corazón del pichikeche, exámenes de sangre, etc para conocer el estado de avance del trabajo de parto, su estado de salud y de la guagua.

Manejo del Dolor

La tolerancia al dolor del parto varía de mujer a mujer. Toda experiencia de parto es única y exclusiva. Para manejar el dolor durante el trabajo de parto existen técnicas de respiración, relajación, cambios de posición, uso de balón kinésico y otros. Así mismo se dispone en el establecimiento de óxido nitroso y de anestesia epidural de los cuales puede informarse a través de la matrona(ón).



ÑUKE

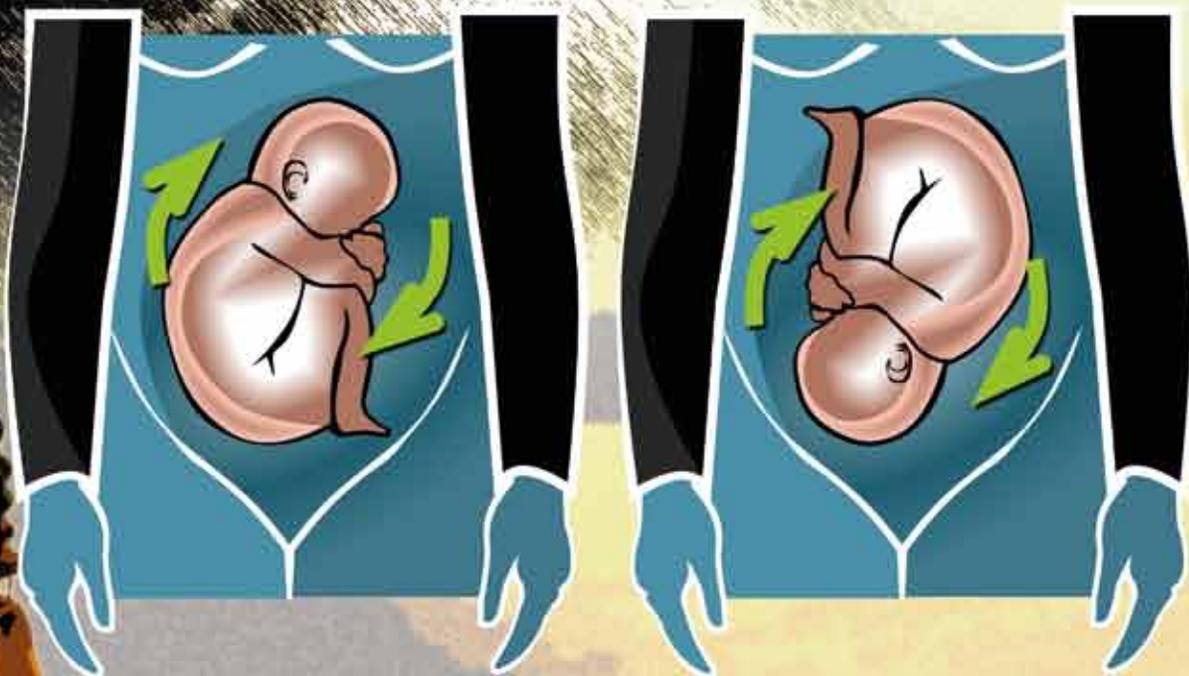
El ejercicio físico, al inicio de las contracciones ayuda a disminuir los dolores, teniendo siempre cuidado de no enfriarse para evitar que el pichikeche se "apelotone" (no baja). Es recomendable calentar paños y ponerlos en el abdomen de la parturienta.

Si durante el trabajo de parto la embarazada tiene apetito se recomienda que pueda tomar una sopa liviana y caliente para "tomar fuerzas".

KOÑIN

PARTO

Durante el **proceso de parto**, en los casos en que el pichikeche venía en “mala posición” era necesario “acomodarlo” para ello se utilizaba un procedimiento en el cual se tomaba de los pies a la parturienta, se levantaba y se sacudía... “la guagua entraba de nuevo”. Otro procedimiento era poner a la parturienta sobre una manta, se sacudía y se arreglaba al pichikeche con las manos de la partera sobre el vientre de la ñuke hasta que adoptaba una posición más adecuada para el parto, también se podía masajear el vientre de la ñuke buscando la cabeza para lograr darlo vuelta y corregir su posición.



Durante el trabajo de parto se efectuaba una ceremonia religiosa llamada **Kofetun**, la que tenía por objeto purificar el ambiente y desinfectar, también servía para eliminar y ahuyentar los malos espíritus.

KOÑIN

PARTO Segunda Etapa del Parto: *Nacimiento o Salida del Pichikeche*

Cuando la dilatación se complete, al llegar a los 10 cms., y la cabeza de su guagua haya descendido, es hora de empezar a pujar. La matrona la apoyará en esto y le explicará cómo ir haciéndolo para facilitar el parto.

Episiotomía

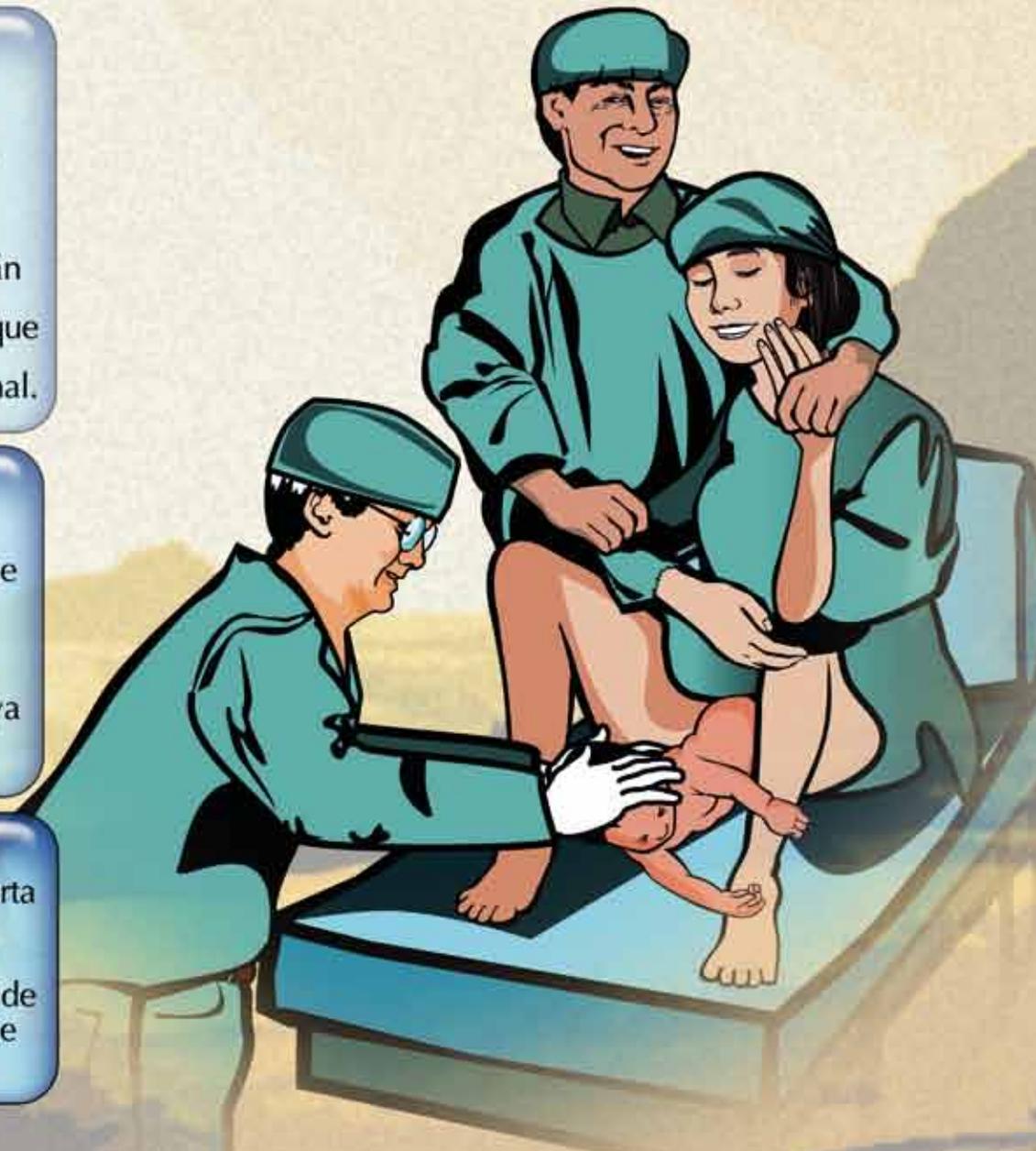
En algunos casos, para facilitar la salida del pichikeche por la vagina es necesario realizar un pequeño corte en los genitales. Este corte no dolerá porque le aplicarán anestesia local. Este es un procedimiento que debe realizarse solo de manera excepcional.

Los puntos

Si le practican una episiotomía o se produce un desgarro durante el parto, se le colocarán puntos, no debe preocuparse por éstos, ya que se caen solos.

Cordón Umbilical

El cordón umbilical se corta por lo general entre 30 segundos y 1 minuto después del parto, coincide generalmente con el cese del latido del cordón.



En el trabajo de parto huilliche, la partera no examinaba por la vagina ni rompía la bolsa de agua; las contracciones más frecuentes anunciaban que se aproximaba el parto

El parto se podía "apurar" tomando aceite de comer con orégano "para que corra mejor la guagua"; también se usaba huella o quillay en infusión, estas hierbas aumentaban las contracciones. Otra hierba que se usaba para apurar el parto era la infusión de "barba de choclo" a tomar una hora antes del parto aproximadamente.

Para aumentar la fuerza del pujo, se recomendaba soplar botellas y/o colocarse el pelo en la boca para provocarse "arcadas".

Para facilitar la expulsión del pichikeche se lubricaba la vagina con aceite. En otros casos la Pupuñelchefe (partera) actuaba apretando el vientre de la madre con cuidado para ayudar a la expulsión.

KOÑIN

PARTO

Tercera Etapa del Parto: *Alumbramiento o Expulsión de la Placenta*

Aproximadamente 15 minutos después del nacimiento de su hijo o hija, el útero se contraerá nuevamente (estas contracciones son menos intensas) para expulsar la placenta.

Ambiente

Es importante recibir al pichikeche en un ambiente temperado, con luz tenue, privado. El recién nacido(a) debe secarse con paños tibios para evitar enfriamientos.

Apego Temprano

Si el pichikeche se encuentra bien se coloca sobre la ñuke, en contacto de piel a piel para favorecer el apego y la lactancia. Son momentos muy importantes porque se realiza el primer encuentro visual entre ambos, es importante la participación del papá o la figura de apoyo favoreciendo así el vínculo afectivo o apego.



Antiguamente cuando el parto se producía en la comunidad el cordón umbilical se cortaba utilizando un cuchillo o tijera, previamente lavado y el que idealmente se desinfectaba con alcohol. Se cortaba el cordón dejándolo de "una mano de largo" desde el ombligo del recién nacido. Para desinfectar el cordón se recomendaba utilizar agua de poleo o manzanilla.

Se amarraba el cordón que queda conectado a la placenta a la pierna de la madre con una "lanita o pitita" en espera de la expulsión completa de la placenta. Si se demoraba su salida se podía apurar sumergiendo el cordón en un recipiente que contenía yerba mate con agua caliente, eso provocaba el desprendimiento automático de la placenta. Luego esta debía ser enterrada para que no quedara expuesta a ser alcanzada por animales domésticos. Este procedimiento podía ser efectuado por cualquier miembro de la familia.



KOÑIN

PARTO Posiciones del Parto Vaginal

DE ESPALDA HORIZONTAL

Esta posición ha sido la más utilizada en los hospitales, pero es la posición menos recomendada para lograr un parto normal, dado que no facilita una mayor apertura del canal del parto y la mamá no puede ver cómo nace su hijo(a).



SENTADA SOBRE TABURETE

Esta posición aprovecha la fuerza de gravedad para la salida del pichikeche. Facilita la participación del acompañante.



DE ESPALDA SEMI SENTADA

Permite a la madre estar cómoda durante el pujo.



Tipos de parto

Parto Vaginal:

Nace naturalmente el pichikeche.

Cesárea:

Operación mediante la cual se saca al pichikeche por el abdomen de la madre, en caso de riesgo para la ñuke o su pichikeche.

Antiguamente los procedimientos utilizados eran de respeto por el cuerpo de la embarazada, no se realizaban técnicas invasivas. No existían mayores presiones por el tiempo; la temporalidad de los procesos no respondían a la urgencia propia de los servicios asistenciales. Por otro lado se asumía que este proceso involucraba dolores, los que eran vivenciados por la parturienta en forma natural.

La posición en el parto dependía de la costumbre y de lo que fuera más cómodo para la embarazada: se podía tener la guagua en la cama o hincada, apoyada en algo o afirmada en un lazo que colgaba desde el techo, esta posición era la que más gustaba a las mujeres porque acostada "se sufría de más dolores".

EN CUCLILLAS

Puede efectuarse a nivel de suelo o sobre la camilla. Como una postura de parto vertical, la mujer podrá recostarse entre cada contracción para relajarse y recuperar energía.



EPE KOÑIAL

POSTPARTO O PUERPERIO

El postparto es el período que se inicia con el nacimiento de la guagua y se prolonga durante el primer mes de vida del recién nacido(a).

Reposo

Durante este tiempo deberá mantener un reposo relativo, aprovechando de descansar cuando su guagua duerma. Es importante que la familia coopere con el cuidado del recién nacido(a) y con las tareas domésticas.

Entuertos

Después del parto, el útero debe volver a su estado normal, lo hará a través de pequeñas contracciones más o menos dolorosas conocidas como "entuertos". Masajear tu vientre con la mano empuñada y dar pecho a tu pichikeche favorece éste proceso.

Higiene

La mujer debe realizar aseo de los genitales para desinfectar y cicatrizar, se usa agua deshumedecida de poleo, manzanilla o matico, dejando caer un chorro para que arrastre las secreciones. Los desgarros producidos en el parto cicatrizan solos.

Hemorragias

Las costumbres Huilliches recomiendan en caso de hemorragias se use la corteza de tike o maqui. Se recomendaba "pasto del pollo" para eliminar gases y dolores. La mujer debe fajarse después de tener el hijo para evitar las hemorragias y afirmar el vientre.

Después de transcurridos un mes del parto la mujer puede reiniciar su actividad sexual en la medida que ella lo desee y se sienta bien.

En los centros de salud se pueden encontrar métodos anticonceptivos tales como: pastillas, inyecciones, implantes y preservativos. El matró(a) o un médico te puede aconsejar en la elección del método más adecuado.



Loquios

Durante este tiempo usted eliminará los "loquios" o flujos vaginales semejante a una menstruación.

Estos se pondrán de color café oscuro y gradualmente se irán transformando en mucosidad. Si en algún momento estas secreciones tienen mal olor o si presenta fiebre (temperatura de 38° C o superior), deberá acudir a su centro de salud.

IMPORTANTE

No olvides inscribir a tu pichikeche en el Registro Civil e Identificación y acudir a tu centro de salud para controlarte con tu pichikeche antes de los 10 días postparto.

El Sobreparto

Se produciría principalmente por lavarse la cabeza y por provocarse entuertos, a los síntomas antes descritos se suman además dolores de espalda y útero, desgano y falta de apetito, para esto aconseja realizar **Lawentun** esto quiere decir que el remedio debe tener ritos y hierbas, la medicina debe ser pedida a **Chawtrokin** las hierbas utilizadas son: cáscara de pellín, hojas de limpia plata, hoja de palma de la cordillera, cáscara de alerce, cáscara de notro, tallo de boqui rastrero, hojas y tallos de costilla de vaca.

MÜLEY ÑI LICHITUAL CHI WE CHOYIÑ (YUZU)

IMPORTANCIA DE LA LECHE MATERNA

¿COMO AMAMANTAR?



Presente su pecho al niño(a), el cual buscará instintivamente el pezón.



Espere que su guagua abra la boca e introduzca todo su pezón y areola en ella.



Cuando termine, retire el pecho suavemente para no lastimarse.

VENTAJAS DE LA LECHE MATERNA:

Es muy importante amamantar con leche materna al pichikeche

porque:

- * Permite estrechar los lazos de cariño.
- * La leche materna tiene todos los nutrientes que el pichikeche requiere (ningún alimento es mejor).
- * No tiene costo.
- * Es práctico.
- * El pichikeche amamantado con leche materna se desarrolla mejor y aprende más.
- * Lo protege contra las enfermedades.



Cojín de lactancia



El niño(a) debe ser alimentado con leche materna hasta los seis meses de edad como mínimo. Desde los seis meses aproximadamente, el pichikeche puede comenzar a comer las comidas propias de la casa.

POSICIONES PARA DAR PECHO



TRADICIONAL



ACOSTADA



CANASTO O PELOTA

Durante la gestación sus pechos se han ido preparando para la lactancia. El pezón adquiere una forma similar al chupete y puede presentar secreciones de calostro (primera leche), en los últimos meses. Inmediatamente después del parto, el calostro aumenta y, aunque parezca poca cantidad, es la que su hijo o hija necesita.

"Es recomendable la lactancia a libre demanda y libre disposición, hasta los seis meses se manera exclusiva y hasta los dos años de manera complementaria."

Una buena técnica y vaciamiento de los pechos para amamantar al pichikeche te ayudará a evitar algunas complicaciones que se pueden presentar tales como:

- **Grietas en el pezón:** Son pequeñas fisuras que pueden sangrar.
- **Congestión mamaria:** Sus pechos se ponen duros, sensibles, tensos y de gran tamaño.
- **Mastitis:** Infección de los pechos que puede producir dolor.

En la cultura Huilliche se recomienda para un mayor flujo de leche poner paños con agua tibia en los pechos para que estos ablanden y baje la leche, se debe consumir abundante harina tostada con agua, la que también se puede dejar remojando durante la noche para luego beber solo el agua, café de malta, mate, carne, leche de vaca, mote, frutas y verduras. No se deben consumir alimentos fríos como las coles, el luche y las legumbres porque causan problemas al recién nacido.

¿CHEM ANTA MÜLEN ÑI KIMNIAL?

¿CUALES SON MIS DERECHOS?

DERECHOS EN SALUD REPRODUCTIVA

Alrededor de 1 mes después del nacimiento de tu pichikeche, puedes retomar tu actividad sexual si lo deseas, por tanto puedes quedar nuevamente embarazada, frente a esto tu y tu pareja tienen la opción de decidir juntos si usarán algún método anticonceptivo para lo cual pueden orientarse con tu matrón(a) en tu centro de salud.

DERECHOS LABORALES

La madre y el padre que tienen un contrato laboral tienen derecho a:

Derecho a la sala Cuna:

Llevar a su pichikeche a una sala cuna siempre que trabaje en una empresa con más de 20 mujeres.

Derecho para Alimentar a su Pichikeche:

Hasta que el pichikeche cumpla 2 años la madre tiene el derecho a disponer de 1 hora al día para alimentarlo, independiente de si existe o no sala cuna en el lugar de trabajo.

Derecho a Permiso por Enfermedad Grave de su Pichikeche:

La madre o el padre tendrán permiso para cuidar de su hijo o hija que tenga una enfermedad grave por el período que el médico determine pertinente.

Derecho a Descanso Maternal, Pre y Post Natal:

Un descanso maternal de 6 semanas antes del parto y 24 semanas después, para este derecho las mujeres pueden optar:

*12 semanas con permiso completo

*18 semanas a media jornada.

Si ambos padres trabajan parte del Post-Natal puede ser traspasado al padre.

Derecho a Fuero Maternal:

La madre tiene protección laboral durante 1 año.

Derecho a Post Natal Masculino:

El padre tendrá derecho a un permiso pagado de cinco días hábiles.

Derecho a Estudiar:

Por ley se garantiza el derecho a continuar sus estudios a la joven embarazada evitando cualquier forma de discriminación.



ESTIMULACION DEL PICHIKECHE

Para un mejor desarrollo y bienestar del pichikeche se necesita que su familia y comunidad, lo cuiden, le brinden afecto y lo estimulen desde el nacimiento, así crecerá seguro y protegido.



Cariño
Es importante darle atención y cariño mientras alimenta, muda y lleva en brazos a su hijo o hija, ya que le transmitirá seguridad. El contacto piel a piel es una buena forma de estimulación.



Cuidar su Sueño
Es bueno respetar el horario de sueño del recién nacido(a). Para estimularlo en su cuna es recomendable colgar un móvil de colores y un sonajero.

Interacción
Para estimular al niño o niña háblele suavemente, sonríale, acarícelo, tómelo en brazos, cántele y póngale música suave. Transmitale amor y calma en un ambiente tranquilo.

El Juego
Al jugar con tu pichikeche aprende muchas cosas y desarrolla su imaginación.

Distintas Posiciones
Es bueno cambiar a su guagua de lugar y de posición. A partir de los dos meses, póngala semisentada apoyada en varios cojines.



El Habla o Che sungun
Cántale, convérsale y ríe con tu pichikeche, eso estimulará su lenguaje.

Masajes
Fricciona con suavidad las distintas partes del cuerpo de tu pichikeche, esto lo relaja.

LAPÜM (MASAJES)



Masajes de piernas (arriba y abajo)



Masaje de vientre



Flexión de piernas



Masaje de espalda



TECNICA DE CONSOLACION DEL PICHIKECHE

1. Acercar la cara de la madre a 25 cms. de distancia para que la vea.
Mantener la calma y la tranquilidad, revisar el pañal.



2. Hablar suavemente
Decirle palabras tiernas, ¿Qué le pasa a mi guagua? Imitar sus sonidos.



3. Tacto y voz
Tocarle suavemente manos o carita y hablarle.



4. Juntar manos sobre el pecho
Tomar sus dos manitos y acercarlas a su pecho haciéndole cariño.



5. Envolver al pichikeche
Con una mantita, ponerlo como en un "lulo", sin presionarlo mucho.



Nuke, la forma que tiene tu hijo(a) de comunicarse contigo es a través del llanto.

Es posible que algunos pichikeche lloren más de lo habitual, no debes angustiarte, sigue estos consejos que te ayudarán a tranquilizar a tu hijo(a).



6. Alzarlo, mecerlo (no sacudirlo)
Balancearlo suavemente, que recuerde cuando estaba en el vientre.



7. Alimentarlo
Si nada de lo anterior funcionó, última opción.



KÜME KOMPAYAIMÜN TÜFACHI BÜTAWILLIMAPU MEW

BIENVENIDO AL BÜTAWILLIMAPU

El nacimiento de un hijo(a) es un acontecimiento social importante, los miembros de la comunidad visitan al recién nacido(a), el que recibe muchas bendiciones y alabanzas. Los miembros de la comunidad le auguran características importantes al pichikeche respecto del destino de este en la comunidad.

La Elección del Nombre del Pichikeche

Colocar un nombre a este nuevo miembro de la comunidad es muy significativo por cuanto será parte de su identidad; la elección de este nombre habitualmente corresponde a los abuelos según el sexo del pichikeche, si es niña le corresponde por tradición decidir a la abuela y si es varón al abuelo. Nuke te sugiero elegir un nombre huilliche para tu hijo(a) como una forma de vincularlo con tu origen y tradición cultural en forma plena, permitiéndole asumir con orgullo su pertenencia al bütahuillimapu.

Primer Corte de Uñas del Pichikeche

Las primeras uñitas del pichikeche son cortadas cuando a él le comienzan a molestar, es decir cuando empiezan a rasguñarse. En nuestra cultura huilliche estos recortes de uñas deben ser enterrados o lanzados a los esteros donde corra el agua, esto permite que en el futuro el pichikeche tenga un mejor bienestar económico.

Para la comunidad el recién nacido varón es más festejado porque representa la continuidad del apellido en futuras descendencias.

Es costumbre llevar regalos a la madre del recién nacido(a), por ejemplo huevos y frutas de temporada. El recién nacido(a) se debe abrigar y se pasa a la madre primero, luego a los niños y finalmente a los adultos para transmitir energía positiva.

MENSAJE FINAL

Nuke ... Ha llegado el momento en que al igual que la madre tierra debes continuar con los ciclos de la naturaleza y la vida. En el camino de tu gestación y nacimiento te he acompañado compartiendo los saberes ancestrales de nuestra cultura, ahora te corresponde a ti continuar con nuestras tradiciones traspasando a tu pichekefe este legado.

¡¡¡Hasta Kante Ñaña!!!

Guía de la Gestación y el Nacimiento Huilliche

La Guía de la Gestación y el Nacimiento: **“TREMAM FACH FOLIL FUARE - CRECIENDO CON RAICES FUERTES”** es parte de las estrategias para dar pertinencia cultural a los materiales educativos que impulsan el Sistema de Protección a la Infancia Chile Crece Contigo y el Programa de Salud y Pueblos Indígenas del Servicio de Salud Osorno.

Este material rescata y adecúa algunos contenidos de la Guía de la Gestación y el Nacimiento “Empezando a Crecer” e integra los saberes culturales huilliches recopilados en el texto **“Muezlemayen Kume Koñin - Encontrándonos para un Buen Parto”** desarrollado por un Equipo Interdisciplinario, Intersectorial e Intercultural del Servicio de Salud Osorno.

Coordinación : Programa Chile Crece Contigo S.S.O
: Programa Salud y Pueblos Indígenas S.S.O

Equipo Ejecutor : Sandra Cheuquepán Quezada
: Margarita Rojas Riquelme
: Mónica Rosas Menéndez

Diagramación, Diseño e Ilustración : Ariel E. Benavides León

Asesoría Cultural : Sonia Arriagada Huisca
: María Catrilef Igor
: Yecika Garnica Inai
: Sara Imilmaqui Aguas
: Noelia Llanquilef Barría

Asesoría en Lengua Huilliche : Lonko Antonio Alcafuz Canquil
: Juan Licanqueo Severo

Colaboradores : Miguel Angel Figueroa Padilla
: Teolinda Huentruptipay Villaroel
: Paulina Oelrich Olivares
: Sofía Pardo Valerie
: Víctor Venegas Giacomozzi



Contactos

Completen los siguientes datos. Éstos les serán de utilidad en caso de una consulta médica o urgencia durante el embarazo de la mamá.

CENTRO DE SALUD

Dirección:
Teléfono:.....
Horario de atención:.....
Médico:.....
Matrón/a:.....
PERSONALES
(A quién avisar en caso de emergencia)
Familiar:Tel:
Amigo/ Vecino:.....Tel:

HOSPITAL

Dirección:
Teléfono:.....
SAPU Servicio de Atención Primaria de Urgencia

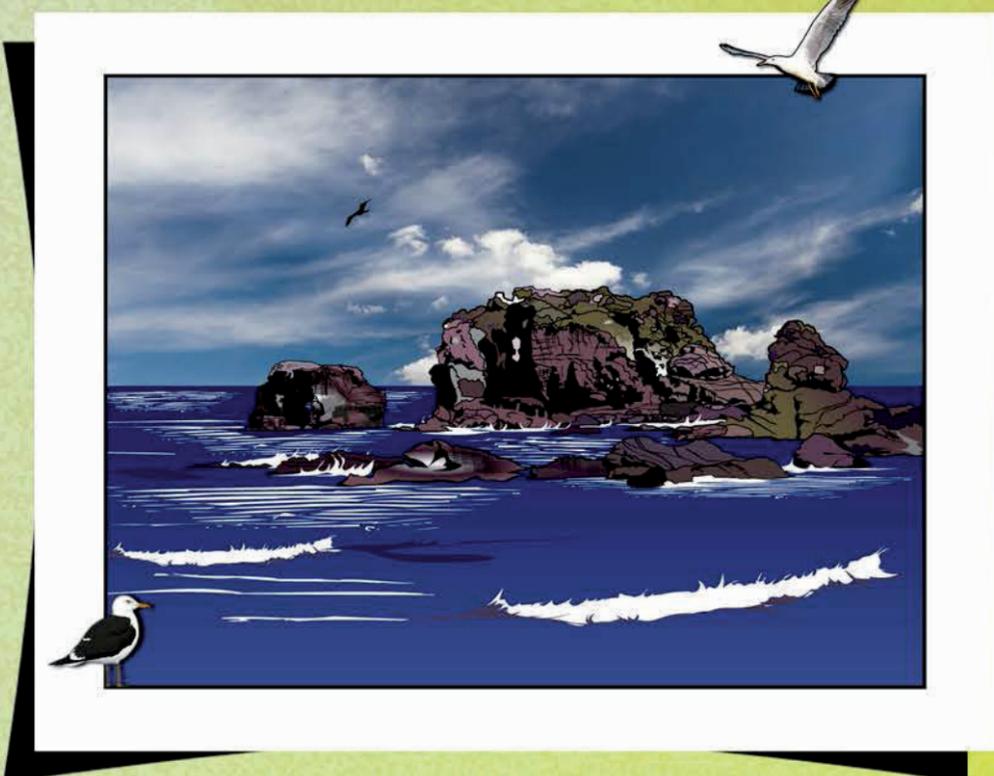
Dirección:
Teléfono:.....
Horario de atención:.....

131
SAMU
(Ambulancias)

133
CARABINEROS



Ante cualquier duda o consulta de salud, puedes llamar a cualquier hora:
SALUD RESPONDE
600 • 360 • 7777
PROFESIONALES DE LA SALUD ATENDIENDO TUS DUDAS LAS 24 HORAS, 7 DÍAS DE LA SEMANA



Chile Crece Contigo es parte del Sistema de Promoción y Protección Social que coordina el Ministerio de Desarrollo Social. Una iniciativa del Estado de Chile que promueve la equidad desde el comienzo de la vida.

Guía de la Gestación y nacimiento, TREMAN FACH FOL IL FUARE, Creciendo con Raíces Fuertes

Guía de la Gestación y el Nacimiento Huilliche

