



Guía de la Gestación y el Nacimiento

TXÜR TXEMÜAIÑ

CRECIENDO JUNTOS





PARA COLGAR

1. Elijan una superficie vertical dentro de su hogar, en un lugar donde la familia se reúna diariamente.
2. Cuelguen el calendario utilizando la perforación superior.
3. Cuando nazca su guagua, guarden este material como un recuerdo de esta etapa tan importante. Muéstrenselo a su hijo o hija una vez que sea mayor.

TAÑI WIRINTUKUN TA FEYTA
ESTA GUÍA PERTENECE
A LA FAMILIA:

.....



ÍNDICE

Presentación Sistema de Protección Integral a la Primera Infancia	Küla	3	Chum aztulechi ti niepüñeñkülelu Anatomía del embarazo	Mari Regle	17	Küla mari küla semana küla mari kayu semana mew 33 a 36 semanas	Küla Mari Epu	32
Papay ka Küyen: Tufachi kimün rüputuneaymu Papay y Küyen, la sabiduría que te acompañará	Meli	4	Kechu semana püra semana mew 5 a 8 semanas	Mari Püra	18	Witxay puñeney El parto vertical	Küla Mari Küla	33
Zomo eyri puñeñkeymi ka nieymi tami kuyfi kimün Mujer, eres protagonista de tu gestación y de tu cultura	Kechu	5	Nütramkayin tañi pichiche Conversación con nuestro pichiche	Mari Aylla	19	Küla mari regle semana meli mari semana mew 37 a 40 semanas	Küla Mari Meli	34
¿Chew tuwiyin? ¿De dónde somos?	Kayu	6	Aylla semana mari epu semana mew 9 a 12 semanas	Epu Mari	20	Küpaley ti puñeñ Se acerca el bebé	Küla Mari Kechu	35
Küpalme Antepasados	Regle	7	Ñichelelu chumgechi ñi norpiwal Ejercicios cotidianos	Epu Mari Kiñe	21	Puñeñün: fase latente Parto: fase latente	Küla Mari Kayu	36
Tufa tañi pu reñma Esta es mi familia	Püra	8	Mari küla semana mari kayu semana mew 13 a 16 semanas	Epu Mari Epu	22	Puñeñün: fase activa Parto: fase activa	Küla Mari Regle	37
Tufa tañi wülmogen La importancia de dar vida	Aylla	9	Chaw ñi az La figura del padre	Epi Mari Küla	23	Choyün Nacimiento	Küla Mari Püra	38
Choyimlei we mogen Está naciendo una nueva vida... fecundación e implantación	Mari	10	Mari regle semana epu mari semana mew 17 a 20 semanas	Epu Mari Meli	24	Puñeney ti zomo Postparto o puerperio	Küla Mari Aylla	39
Puñekülen... akuay ta wentxu puñeñ ka zomo puñeñ Estoy embarazada... llegará un hijo o hija	Mari Kiñe	11	Moyolgey puñeñ zoy kümey La leche materna es lo mejor	Epu Mari Kechu	25	¡Küme y tami akun! Bienvenido/a	Meli Mari	40
¿Iney peychi may akuay tañi mongen mew? ¿Quién será el que llega a nuestra vida?	Mari Epu	12	Epu mari kiñe semana epu mari meli semana mew 21 a 24 semanas	Epi Mari Kayu	26	Ti pu puñeñwen ñi gühamtuwun Consejos para la mamá y el pichiche	Meli Mari Kiñe	41
Rupan akuay ñi puñeñ, kuñiltunley nuke Antes de que llegue el niño la mamá debe cuidarse	Mari Küla	13	Moyolün ñi puñeñ Amamanto a mi hijo	Epu Mari Regle	27	Ñi güneniegeael ti choyüm zugu Planificación familiar	Meli Mari Epu	42
Pu gen choyumgelu, chaw ka ti ñuke ta ley ta igkanieny egu La maternidad y paternidad están protegidas por ley	Mari Mari	14	Epu mari kechu semana epu mari püra semana mew 25 a 28 semanas	Epu Mari Püra	28	Ayegey ñi puñeñ Mi hijo se alegra... estimular a la guagua	Meli Mari Küla	43
Tañi Papay gühamtun Consejos de la Papay	Mari Kechu	15	Pepikawün pichiche mew Preparando el nacimiento	Epu Mari Aylla	29	Wiñotual ta küzawmew Volver al trabajo	Meli Mari Meli	44
Newenkonan küme yafütuwe iagel Alimentación saludable y nutritiva	Mari Kayu	16	Epu mari aylla semana küla mari epu semana mew 29 a 32 semanas	Küla Mari	30	Inchengen Yo soy... datos de la guagua	Meli Mari Kechu	45
			Puñeñün kakelu Tipos de parto	Küla Mari Kiñe	31	Glosario	Meli Mari Kayu	46



SISTEMA DE PROTECCIÓN INTEGRAL

A LA PRIMERA INFANCIA

En el mes de Octubre del año 2006, anunciamos la creación del Sistema de Protección Integral a la Primera Infancia Chile Crece Contigo, dirigido a todos los niños y niñas del país, de forma de apoyarlos en su desarrollo desde la gestación hasta que cumplan los 4 años e ingresen a prekinder.

Queremos con esta iniciativa, avanzar en la construcción de un país más equitativo y que los incluya e integre a todos, sin ninguna distinción. Para esto, es indispensable dedicar nuestros mejores esfuerzos a las personas desde el inicio de sus vidas, con el fin de que cada chileno y chilena logre desarrollar al máximo las capacidades y potencialidades con las que nace.

Chile Crece Contigo, entrega a los niños y niñas un acceso expedito a los servicios y prestaciones que atiendan sus necesidades y apoyen su desarrollo en cada etapa de su crecimiento. Adicionalmente, apoya a las familias y a las comunidades donde los niños y niñas crecen y se desarrollan de forma que existan las condiciones adecuadas en un entorno amigable, inclusivo y acogedor de las necesidades particulares de cada niño o niña en Chile.

Estamos convencidos que apoyar personalmente a cada niño y niña que nace en Chile, durante todo el periodo de su primera infancia, nos permite augurar un futuro donde los niños y niñas, no sólo tengan las mismas oportunidades de desarrollo, sino donde además, tengan las mismas posibilidades de soñar y construir la vida que deseen.

La Guía Txür Txemüaiñ Creciendo Juntos, que hoy tiene en sus manos, le entregará a Ud. y su familia información sobre el proceso de gestación y nacimiento y, la hemos organizado por semanas de la gestación, para que les acompañe permanentemente durante este proceso crucial de la vida de las personas - la espera de un nuevo integrante de nuestra familia, comunidad y sociedad. En esta guía hemos incorporado los conocimientos y la sabiduría de la cultura mapuche.

Encontrará información sobre los cambios biológicos y psicológicos que ocurren durante el periodo de gestación, el apoyo que puede brindar la familia, los derechos laborales, consejos prácticos y orientaciones básicas para aprovechar esta etapa al máximo y así preparar la llegada del hijo o hija que se espera.

A través de Chile Crece Contigo, le queremos decir a las madres y padres de Chile que el Gobierno estará junto a ellos, acompañándolos y apoyándolos en el proceso de crecimiento y desarrollo de sus hijos e hijas, precisamente, porque así estaremos construyendo juntos, las bases del Chile del futuro. Estoy segura que contaré con todos los chilenos y chilenas en esta tarea.

Con especial afecto, les doy la más cordial bienvenida a Chile Crece Contigo.

Michelle Bachelet
Presidenta de la República

PAPAY KA KÜYEN: TÜFACHI KIMÜN RÜPÜTUNEAYMU

PAPAY Y KUYEN

LA SABIDURÍA QUE TE ACOMPAÑARÁ

Mamá, durante la gestación de tu hija o hijo te acompañaremos a través de esta guía, donde hemos incorporado los conocimientos y sabiduría de la cultura mapuche.

Es así que tanto la Papay como Küyen te acompañarán a ti y a tu familia durante tu gestación, parto y puerperio.

KÜYEN

Küyen, la luna, es un elemento de la naturaleza en constante vinculación con la vida del mapuche y especialmente con la mujer. Küyen te aconsejará acerca de las pautas espirituales de la cultura mapuche, traerá a nuestra memoria cómo somos los mapuche, nuestras conductas y cómo actuamos durante el embarazo y la crianza de una hija o hijo, transmitiendo los valores y creencias propias de nuestro pueblo.

PAPAY

La Papay te dará consejos acerca de los cuidados que debes tener como madre gestante ya que muchas veces ella actúa como püñeñelchefe, es decir, la que recibe a la guagua cuando llega al mundo. Es una consejera, una mujer que aporta la experiencia y la sabiduría de la crianza de los hijos. Conoce de las hierbas medicinales que contribuyen a un buen parto y cuidados posteriores, además de las comidas que aportan a un buen embarazo y, por lo tanto, al crecimiento sano de tu pichiche (niño o niña).

En ella se simboliza a todas las figuras relevantes para la mujer que está embarazada: su ñuke (madre), kuku y chuchu (abuela), palhu, ñukentu (tía), puñmo (suegra), püñeñelchefe (partera).



ZOMO EYMI PÜÑEÑKEYMI KA NIEYMI TAMI KUYFI KIMÜN

MUJER, ERES PROTAGONISTA

DE TU GESTACIÓN Y DE TU CULTURA

El ser femenino es protagonista fundamental en la vida diaria del mundo y la cultura mapuche, así como en la mantención y proyección de ésta. La mujer disfruta de privilegios y es valorada en el mundo mapuche ancestral.

Küyen:

- Posees una estrecha relación y vínculo con la naturaleza, especialmente con la tierra por ser ésta ñuke (madre), dadora y protectora de la vida de los hijos e hijas.
- Eres el principio originario y reproductor de la especie, representas la fertilidad y la femineidad.

• Estás vinculada con la naturaleza, la tierra y el ciclo lunar.

Tu período menstrual y de fertilidad está relacionado con la duración de mi ciclo lunar, que es de 28 días aproximadamente.

Papay:

- Las mujeres somos las encargadas de la formación, crecimiento y enseñanza de hijas, hijos, nietos y nietas. De nosotras dependerán las conductas y comportamientos que éstos tengan cuando sean adultos.

• Las mujeres representamos el punto de reunión del núcleo familiar y de la familia extendida, de las cuatro herencias familiares que llevamos.

• Organizamos la casa, definimos los gastos y compartimos la decisión de qué sembrar y en cuánta cantidad.

• En todas las artesanías mapuche: telar, greda, madera, platería, cestería, existen diseños que representan el pensamiento y sabiduría de las mujeres.

• La mujer está presente en la familia originaria por su significación e importancia. Encabeza a los integrantes de esta familia originaria concebida como: kuse (anciana), fúcha (anciano), ülcha (mujer joven), weche (hombre joven).

ANTIGUAMENTE...

Las mujeres eran el centro de cada grupo familiar, aseguraban la unión de los grupos de parientes y entre las distintas generaciones, transmitiendo y proyectando la cultura, lo que posibilitaba el vínculo como colectividad, como Pueblo.

Te invitamos a vivir tu embarazo conociendo y valorando tu origen y la sabiduría que tus antepasados te han legado, desde tu particularidad de vida: independiente de tu edad, de si hablas o no el mapuzugun, de tu realidad social y familiar, de si vives en el campo o en la ciudad. Como mujer eres tú quien llevará y cuidará a tu pichiche en tu vientre.

Tienes la hermosa oportunidad de vincular tu embarazo a las prácticas y conocimientos mapuche, así como

de promover los derechos de tu hija o hijo desde el vientre, como miembro de la colectividad mapuche, con amor, cuidado y cariño.

Este material te entregará algunas herramientas, ideas, consejos e información para fortalecer este proceso y tu relación y vínculos físicos, emocionales, espirituales y culturales con tu pichiche, los cuales podrás profundizar, enriquecer y proyectar en el diálogo con los tuyos.



¿CHEW TUWIYIÑ?

¿DE DÓNDE SOMOS?

Cada persona mapuche tiene un *tuwün*, que corresponde a su origen territorial, es decir, "de dónde viene".

El *tuwün* es el espacio donde se originó nuestra familia. Se refiere al lugar desde donde vienen nuestros antepasados. Ese espacio también nos da características que nos distinguen del resto de las personas. Por ejemplo, si hemos sido criados a orillas del mar, somos *lhafkenhche*, 'personas del mar o costeras'. Pero el *tuwün* es mucho más específico, por ejemplo, si se ha nacido en el *lof Wigkul*, ese es tu *tuwün*. La pertenencia a un *tuwün* es muy importante para la vida de la persona porque en su *tuwün* está también su historia y su base familiar.

Es importante que el o la *pichiche* conozca de su origen, a través de *epew* o historias de su *lof* de origen, que dejan enseñanzas y cuyos protagonistas son animales que tienen características de seres humanos.

Mamá, te invitamos a que averigües el significado del nombre de tu *lof* o comunidad y compartas con tu *pichiche* esta historia.

Lhafkenhche: gente de la costa
Wenteche: gente de las tierras altas
Nagche: gente de las tierras bajas
Pewenche: gente del *pewen*
Williche: gente del sur
Puelche: gente del este

Siempre en un *lof* hay historias que explican el porqué un determinado lugar se llama de esa forma.

Por ejemplo, el *lof Lewfuche*, se denomina de esa forma porque en

ese sector las personas viven a las orillas de un río.

Lewfu: río *Che*: personas, gente

SUGERENCIAS DE NOMBRE

PARA PICHIWENTXU
(NIÑOS)

Akun: el que llega
Aliwen: árbol antiguo y sabio
Anthümilla: sol dorado
Anthü: sol
Kalfülkan: piedra azul
Külapage: tres leones (la fuerza)
Leftrarar: aguilucho veloz
Lientur: el plateado
Ligkura: piedra blanca
Milla: oro
Nawel: león
Nekul: el veloz
Namku: aguilucho
Namkumilla: aguilucho dorado
Pangilef: león veloz

KÜPALME

ANTEPASADOS

ÑI KÜPAL (MI ORIGEN)

El pichiche que está formándose en tu vientre, trae consigo una historia, un origen: su küpalme. El küpalme es la historia que cada persona mapuche trae, es la herencia de nuestros antepasados, lo que se conoce como el linaje.

El küpalme de una persona puede significar que ésta tenga que cumplir un rol determinado al interior de su lof (comunidad), es el caso de un machiküpal (herencia de machi) o logkoküpal (herencia de logko).

LA FUERZA DE NOMBRAR

Tener un nombre es un derecho básico pues es parte de nuestra identidad. Poner a tu pichiche un nombre mapuche es además una forma de vincularlo con su origen y tradición cultural, su küpalme, su tuwün (origen territorial familiar), permitiéndole asumir su pertenencia al pueblo mapuche en forma plena y digna.

Si en nuestra familia hubo algún antepasado que llevara su nombre con la palabra "man", que viene de mañke (cóndor), podemos incluir man en su nombre, por ejemplo:

Lefiman (cóndor veloz) Williman (cóndor del sur)

Muchas veces en sueños se nos anuncia cómo será nuestro pichiche, y pensando en eso elegimos el nombre que queremos darle. Por ejemplo, si es niña y queremos que sea alegre y dulce, le pondremos Ayelen.

PARA PICHIZOMO (NIÑAS)

Anthümalen: niña de luz

Ayelen: sonriente

Aylhen: brasa de fuego ardiendo

Aylin: claridad, transparente

llwen: rocío

llwen Ray: flor del rocío

Kalfümalen: niña azul

Kelü Ray: flor roja

Kinturay: buscadora de flores

Küyen: luna

Küyen Millaray: flor dorada de la luna

Liwen: amanecer

Llagka: piedras del río (se trata de piedrecillas utilizadas para adorno)

Mawün Kalfuray: flor azul de la lluvia

Millaray: flor de oro

Mishki: miel

Pewü: primavera

Rayen: flor

Raytxay: cascada de flores

Wagülen: estrella

TÜFA TAÑI PU REÑMA

ESTA ES MI FAMILIA

Cuando un hombre y una mujer conforman un matrimonio, éstos se emparentan con toda su historia y antepasados, existiendo un nombre particular para cada relación existente entre todos los miembros de la familia.

La familia es muy importante en la formación de la identidad de todos sus integrantes, es decir, lo que la familia va proporcionando constituye un valor único y absoluto para la persona y su relación con el mundo que la rodea, especialmente en nuestra niñez.

Es en la familia mapuche donde se aprenden las pautas culturales, cómo expresar afecto, pensar, sentir, creer, valorar, compartir, ser solidario, cómo comportarse. Es en la familia donde se asume la identidad como mapuche, sin complejos, de manera de ir por la vida orgulloso de dicho origen y con la frente en alto.

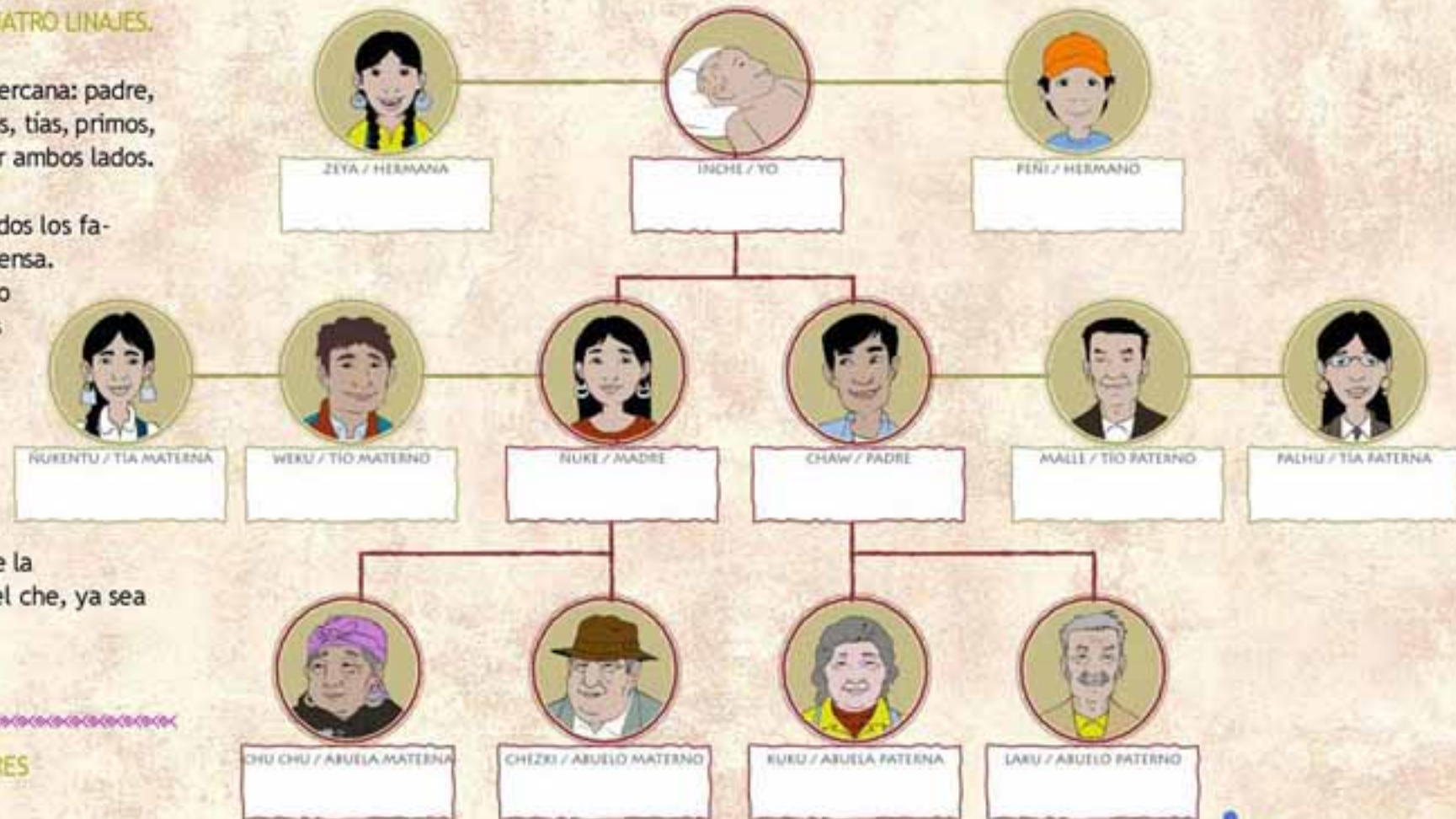
MI NÚCLEO FAMILIAR Y MI FAMILIA EXTENDIDA DE LOS CUATRO LINAJES.

Reñma es la familia cercana: padre, madre, hermanos, tíos, tías, primos, abuelos y abuelas por ambos lados.

El Reñmawen son todos los familiares o familia extensa.

Otorga al ser humano ciertas características que definen su carácter y formas de actuar, las que se traen en el ser y provienen de sus antecesores o raíces familiares. Constituye la base de identidad del che, ya sea mujer u hombre.

ESCRIBE EL NOMBRE DE TUS FAMILIARES EN ESTE ÁRBOL GENEALÓGICO



PALABRAS PARA DENOMINAR A OTROS FAMILIARES

Kürun: cuñada, esposa del hermano

Ñazu: cuñada, hermana del marido

Fillka: cuñado de una mujer, hermano de su marido.

Gillañ: cuñado de un hombre, marido de su hermana

Nhanhüg: suegra de la mujer/nuera de la mujer

Ilalla: suegra del hombre/verno de la mujer

Papay:

Mamá, junto a tu gente conversen y reflexionen sobre la influencia que tiene la cultura mapuche en ti, tu pareja y familia, y cómo quieren que influya en la espera y crianza de su pichiche.



LA IMPORTANCIA DE DAR VIDA

En el mundo mapuche, tanto la gestación como el parto son concebidos como procesos normales y sanos. Para el mapuche la vida es la articulación de fuerzas del conjunto de fenómenos materiales e inmateriales: todo tiene fuerza, todo tiene movimiento, todo tiene energía.

La fecundación entonces es fuerza, movimiento, energía, es vida.

LA FERTILIDAD

Küyen

- La fertilidad es un fenómeno altamente valorado en la familia mapuche.
- Como mujer mapuche estás vinculada con la capacidad de dar vida, te relacionas con la naturaleza, la tierra y el ciclo lunar.

Papay



- Cuando hay problemas de fertilidad, los mapuche acudimos a la o el machi o a la puñelcheffe. Muchas de estas dificultades están relacionadas con enfermedades vinculadas al frío que se nos instala en el cuerpo, de acuerdo a nuestra cultura mapuche.

La machi o puñelcheffe orienta a la pareja y realiza un tratamiento médico destinado a lograr la fertilidad a través de hierbas medicinales, de las cuales se utilizan sus ramas, hojas, raíces, semillas, tallos, cortezas, cogollos, flores, ramillas, el jugo de sus hojas o toda la planta. Pueden ser maceradas o preparadas como pomadas, infusiones, cataplasmas, cocimientos, frías, vahos, baños calientes, dependiendo del tratamiento que se establezca. También puedes obtener información sobre el tema de fertilidad en el Servicio de Salud.

WE CHOYÜN NI WEFUN / CONCEPCIÓN Y NACIMIENTO

Papay

Es muy importante considerar el lugar donde engendras vida porque, como sabes, en todos los lugares abundan los gen (espíritus) y a veces podemos transgredir sus espacios. Los espíritus pueden molestarse y perjudicar la salud de tu pichiche. Si estás en esta situación, puedes buscar ayuda espiritual para tu guagua, de manera de evitar que nazca con problemas.



Küyen

Mamá, en la visión mapuche sobre el inicio de la vida de un hombre o una mujer está la idea de che, palabra que señala la condición humana. De acuerdo a nuestro conocimiento, la condición de persona che se adquiere desde la gestación y se fortalece con la socialización o crianza. Ya vimos que cada che tiene un parentesco, un tuwün y un küpal: cuatro abuelos que representan su procedencia consanguínea y territorial.

ATENCIÓN

Es recomendable no automedicarse hierbas, sino consultar siempre a la especialista, sobre todo las mujeres embarazadas, niños, niñas y ancianos.

Ahora te voy a mostrar algunos conceptos con los que el mapuche entiende la concepción y el nacimiento:

- Niepüñeñ: referido a la concepción y posterior nacimiento del bebé. El concepto püñeñ tiene como centro a la madre, por cuanto püñeñün significa tener o permitir el nacimiento
- El embarazo propiamente tal es el nie püñeñün
- El parto se señala como püñeñün: que es la condición humana de dar a luz, de tener al hijo o hija
- Choyün: nacimiento
- Lleqün: nacer
- Nentu püñeñün: aborto



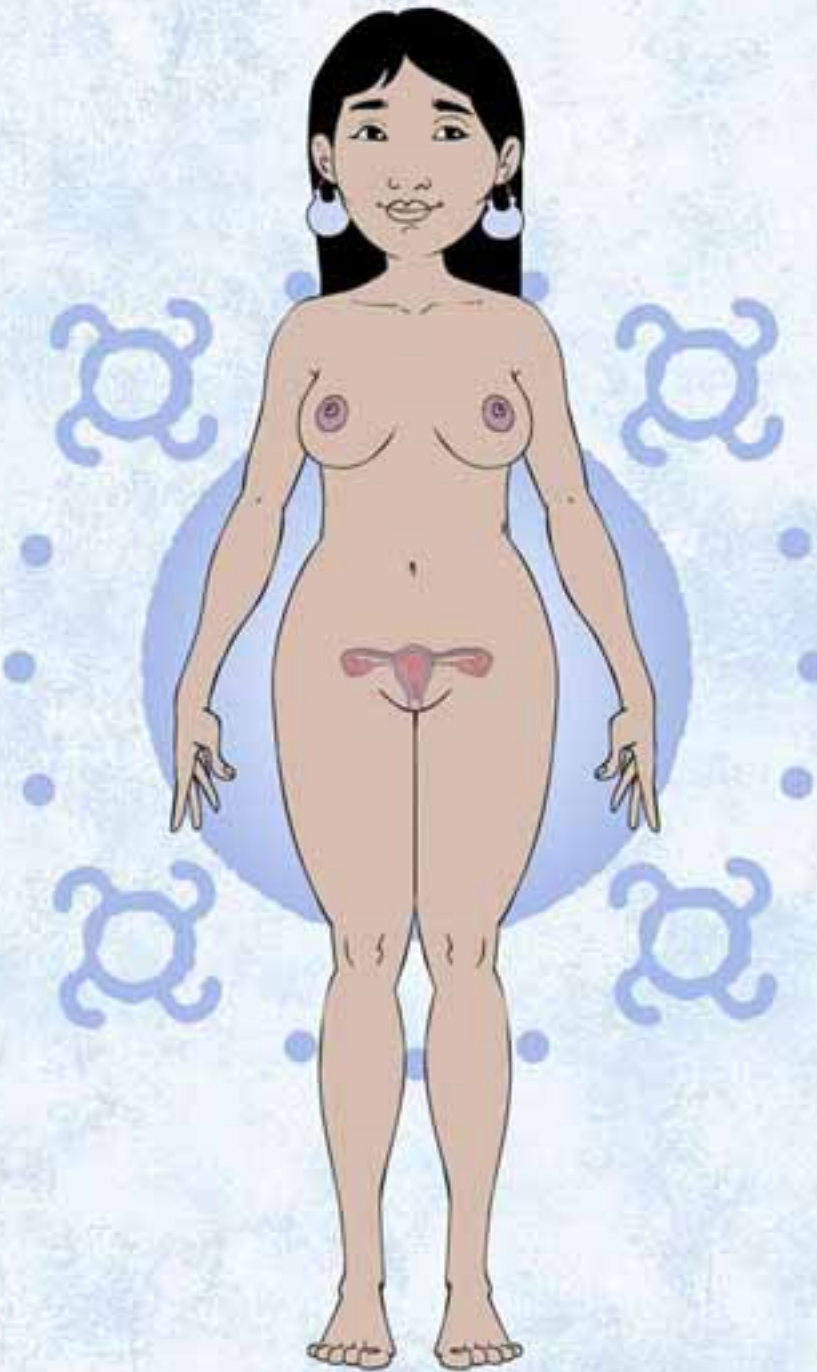
CHOYIMLEI WE MOGEN

ESTÁ NACIENDO UNA NUEVA VIDA

FECUNDACIÓN E IMPLANTACIÓN

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 regla.

APARATO REPRODUCTOR FEMENINO



Los espermios alcanzan al óvulo y sólo uno de ellos lo fecunda.

El material genético de ambos padres se mezcla en el óvulo fecundado.

Se desarrollan las primeras divisiones celulares. Algunas células dan origen al embrión y otras a la placenta.

El embrión ingresa al útero, el cual está preparado para recibirlo.

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

TROMPAS DE FALOPIO

OVARIO

En cada ciclo fértil de la mujer un óvulo es liberado del ovario.

El óvulo que ha salido del ovario es captado por la trompa.

ÚTERO

Órgano muscular que va creciendo a medida que avanza el embarazo.

CUELLO DEL ÚTERO

VAGINA

DEFINICIÓN DEL SEXO

El óvulo posee el cromosoma X, mientras que los espermios pueden ser X o Y. Al unirse un óvulo (X) con un espermio (X), el sexo será femenino. En cambio, si se une al óvulo (X) un espermio (Y), el sexo del bebé será masculino.

X + X = MUJER

X + Y = HOMBRE

Kewün Kutxi: clitoris Koñiwe: útero Kutxi: vagina Metxu: matriz Moyo: seno Logkomoyo: pezón Llawe: vientre

PÜÑEKÜLEN... AKUAY TA WENTXU PÜÑEÑ KA ZOMO PÜÑEÑ ESTOY EMBARAZADA...

LLEGARÁ UN HIJO O HIJA



• e inseguridades con respecto a los cambios en su cuerpo e identidad, y en relación al desarrollo de su pichiche y a su rol como madre.

PROYECCIÓN MAPUCHE

El embarazo como tal proporciona la proyección de la familia mapuche. El llushu (recién nacido) tiene tal importancia, que una pareja adquiere la condición plena de familia con su sola llegada. No sólo crece la familia, sino que ésta se reafirma y proyecta y así también el pueblo Mapuche, pues los niños, sean hombres o mujeres, son considerados como llituche (principio de la gente).

Dentro de la organización del lofche y del lof mapu, el nacimiento del pichiche y su desarrollo, preocupa no sólo a la familia, sino que a toda la comunidad, donde se comparte la responsabilidad de entregarle valores.

Además de ti y de tu pareja, que serán los padres y formadores directos de tu futuro hijo o hija,

están los abuelos, a quienes desde nuestra cultura les recae también esa responsabilidad, transmitiendo el conocimiento mapuche y la historia, con la herramienta más motivadora de la enseñanza que es el afecto. Los abuelos entregan conocimientos, experiencia, consejos, atenciones, con ternura y amor.

Las distintas etapas de la vida desde el conocimiento mapuche son:

llushu: recién nacido
txemoche: persona de buena talla
Pichiche: niño pequeño o bebé
Wentxupichiche: bebé hombre
Zomopichiche: bebé mujer

Los mapuche nombramos algunos síntomas del embarazo del siguiente modo:

SINTOMAS DEL EMBARAZO

Ülgü: sentir náuseas o asco
Piküfü: sentir gases en el estómago
Achirko: tener acidez estomacal
Ügkañma: ponerse estético
Apill: antojo
Apillün: tener deseos de comer ciertas cosas
Rapin: vomitar
Wüyün: mareos
Küyenhtunlay: sin menstruación

EXPERIENCIA ÚNICA

Convertirse en madre es una experiencia única e individual. La mujer descubre que puede contar con la fuerza de su amor para manejar todas las nuevas situaciones que va a vivir: sólo se aprende y se entiende lo que es ser madre cuando nace un hijo o hija, porque al llegar un hijo o hija también nace una madre.

Tu embarazo es una hermosa oportunidad para promover con amor, cuidado y cariño los derechos a la identidad y cultura mapuche de tu hija o hijo, desde el vientre. Desde el comienzo del embarazo, la mujer pasa por una mezcla de satisfacción



¿INEY PEYCHI MAY AKUAY TAIÑ MONGEN MEW? ¿QUIÉN SERÁ EL QUE LLEGA A NUESTRA VIDA?

Traer a un ser humano al mundo, asumir la maternidad o paternidad de un niño o niña es una fuente de intensas emociones. Pero además es una tarea compleja, que implica asumir desafíos y tomar decisiones día a día. También es una experiencia que estimula muchísimas preguntas acerca de la vida, la felicidad, el sentido de la existencia, entre otras.

ÑI PEWMA KA WE MOGEN ENGU / Los sueños y la gestación

Soñar reviste gran valor para la madre gestante y especialmente para el pichiche. Es a través de los sueños cómo se transmiten los sentires de la naturaleza y los espíritus de la familia que acompañan el nacimiento del pichiche. Muchas

madres y padres mapuche sueñan la llegada de su hijo o hija, y en sueños reciben mensajes de cómo será en su vida real. Generalmente los sueños hablan de las características que trae consigo o, si se sueña con un familiar o antepasado ya fallecido, el pichiche heredará sus cualidades.

Para los mapuche los sueños educan y entregan señales sobre cómo comportarse.

Si no puedes comprender lo que sueñas, busca el consejo de alguna persona de respeto que te pueda orientar y de esta manera actúes adecuadamente con tu futuro hijo o hija.

ATENCIÓN

Es importante considerar lo que sueña el papá, la mamá o alguien de la familia cuando hay una madre gestante en casa.

ZOMOPICHICHE KA WENTXUPICHICHE Niñita o niñito



Papay:

Una guagua hombre se conoce porque la mamá tiene una guatita muy levantada y puntiaguda, y casi no pierde la forma de su cuerpo con el embarazo. En cambio, con la guagua mujer, el cuerpo se expande. Esta es la principal diferencia y es fácil darse cuenta.



También se puede consultar a la machi, quien a través de la orina identifica el sexo del pichiche. Asimismo, puede pronosticarse observando la forma de caminar de la madre gestante.

En el Centro de Salud podrás saber el sexo del pichiche, a través de una ecografía.



RUPAN AKUAY ÑI PŪÑEÑ, KUÑILTUNIEY ÑUKE

ANTES DE QUE LLEGUE EL NIÑO LA MAMÁ DEBE CUIDARSE

OBJETIVOS DEL CONTROL PRENATAL

- Evaluar a la gestante.
- Observar el desarrollo del niño o niña que va a nacer.
- Recibir preparación para el parto y para los cuidados de tu pichiche.
- Recibir atención de otros especialistas cuando sea necesario, como odontólogos, psicólogos y asistentes sociales.
- Prevenir, diagnosticar y tratar oportunamente alguna complicación que se presente.

¿EN QUÉ CONSISTE LA ATENCIÓN?

1. En cada control prenatal el matrn/a ir/ evaluarlo:
 - Peso corporal y presi3n arterial de la embarazada.
 - Los latidos cardiacos de la guagua.
 - El tama1o del abdomen, que sirve para evaluar el crecimiento de la guagua.
 - Despu3s del quinto mes de embarazo, se evaluar/ los movimientos de la guagua, cuya presencia constituye signo de salud.

ATENCIÓN

Te asignar/ en el centro de salud la fecha y hora en la que debes acudir a tus controles, ex/menes y a talleres de educaci3n grupal. Lo ideal es que vayas a 3stos acompa1ada por tu pareja, un familiar o una amiga o amigo cercano.

Puedes realizar el cuidado prenatal con el matrn o matrona en el centro de salud o posta rural m/ cercano a tu hogar. Es recomendable que est3s al d/ con tus controles y que en ellos aproveches de aclarar todas las dudas que tengas. Puedes asistir a los controles prenatales y talleres grupales de preparaci3n para el parto y la crianza, con tu pareja u otro acompa1ante.

- Se solicitan ex/menes de laboratorio y ecografia.
- 2. Se realizan talleres grupales de preparaci3n para el parto y la crianza.

INICIO DE CONTROL

El primer control se debe realizar lo m/ precozmente posible y antes de las 14 semanas de gestaci3n. Si no lo hiciste al principio del embarazo, es necesario que concurras a tu centro de salud para iniciarlos.

FRECUENCIA

La periodicidad de los controles prenatales depender/ de la evaluaci3n inicial de la gestante. Se elaborar/ un plan de atenci3n, en conjunto con la gestante, pero como m/imo deben ser siete controles.

VISITA AL DENTISTA

Durante el embarazo aumenta el riesgo de enfermedades de enc/as y dientes por eso es importante que cuides de tu salud bucal. En tu consultorio ser/ atendida por un dentista que te orientar/ en los cuidados que debes tener.

EX/ MENES

- Los ex/menes m/imos son:
- Clasificaci3n de grupo sangu/neo y factor RH
 - Hematocrito y hemoglobina
 - Glicemia en ayunas
 - Orina completa y urocultivo
 - VDRL o RPR
 - Test de ELISA para detectar VIH (previa consejer/ y consentimiento de la embarazada)
 - Ecograf/as: permiten visualizar a tu pichiche dentro del 3tero y demostrar su vitalidad



LA PŪÑEÑELCHEFE

La Pŷneñelchefe es la principal especialista en los temas de gestaci3n y nacimiento en el mundo mapuche. Atiende a la mujer gestante desde los inicios de su embarazo hasta que se produce el parto, tanto a ella como a su guagua. Por lo general el pichiche le dir/ mam/ ñuke o papay a la pŷneñelchefe y le deber/ respetar por toda su vida.

La pŷneñelchefe es consultada por su sabidur/ en hierbas medicinales y maniobras obst3tricas y en los embarazos de alto riesgo para la madre o el beb3 es de gran ayuda. Ella determina el tiempo de gestaci3n de la embarazada, la posici3n del beb3 en el 3tero, en qu3 estado viene, incluso el sexo del beb3.

Su instrumento de intervenci3n para actuar en el 3tero de la embarazada son las manos, las cuales componen, arreglan, reubican al beb3 en su posici3n natural. Si un beb3 viene mal es capaz de ponerlo en su estado normal a trav3s de masajes, los cuales domina y conoce por ser 3sta su especialidad.

Es importante el acompa1amiento de una matrona o matrn durante el proceso de gestaci3n y nacimiento, para evaluar los problemas que se presenten y derivar si corresponde en forma oportuna.

Gŷtamchefe

Tambi3n se reconoce un rol a la gŷtamchefe, que es la componedora o kinesi3logo.



PU GEN CHOYUMGELU, CHAW KA TI NUKE TA LEY TA IGKANIENY EGU

LA MATERNIDAD Y PATERNIDAD

ESTÁN PROTEGIDAS POR LEY

La maternidad es una opción personal y de pareja que, además, cumple una función social fundamental, por lo que está protegida por la legislación laboral.

FUERO MATERNAL
Si tienes un trabajo con contrato formal, tienes derecho a mantener tu empleo mientras dure tu embarazo y hasta un año después de terminada tu licencia post natal.



La licencia post natal es el derecho a no trabajar durante 12 semanas (84 días) después del parto, para cuidar de ti y de tu hija o hijo, recibiendo un subsidio pagado por el Estado, equivalente al total de tu remuneración. Tienes derecho a cuidar personalmente a tu hija o hijo menor de un año, si enferma gravemente, con una licencia médica que lo justifique. En todos los casos, deberás presentar un certificado médico a tu empleador que indique el momento en que comienza el embarazo.

LICENCIA PRE Y POST NATAL
Es el derecho a descansar durante seis semanas (42 días) antes del parto, recibiendo un subsidio pagado por el Estado, equivalente al total de tu remuneración.



SI ERES TRABAJADORA AGRÍCOLA O TEMPORERA
No debes realizar trabajos pesados ni exponerte a plaguicidas. Debes exigir elementos de protección personal para manos y ojos cuando estás en faena de cosecha. El contacto con plaguicidas puede producir severos daños en la salud como intoxicaciones, malformaciones congénitas, alteraciones en los sistemas inmunológicos y neurológicos, entre otros.

ATENCIÓN: Nunca comas frutas en la faena pues ésta tiene residuos de plaguicidas, y son veneno para ti y tu pichiche.

ESTUDIANTE: LA EDUCACIÓN ES TU DERECHO



Si eres una joven estudiante, terminar tu enseñanza media será fundamental para que tú y tu pichiche puedan tener mejores oportunidades.

Por ley se garantiza el derecho a continuar sus estudios a la joven embarazada. El Ministerio de Educación resguarda el derecho a la educación y evita cualquier forma de discriminación en su contra, en especial ser expulsada, cambiada de establecimiento, cancelada su matrícula o ser suspendida; establece además que el embarazo y la maternidad no pueden ser un impedimento para que una alumna ingrese y permanezca en un recinto educacional.

ATENCIÓN:
En caso de sufrir un accidente al interior del establecimiento o en el trayecto desde y hacia tu domicilio, estarás cubierta por el seguro escolar.

TRABAJOS PERJUDICIALES Y PROHIBIDOS

Por ley tienes derecho a que se te cambie de puesto de trabajo si las labores que realizas habitualmente son pesadas o perjudiciales para tu embarazo, manteniendo tu sueldo y condiciones generales de empleo.

La ley prohíbe que realices trabajos nocturnos y que trabajes horas extraordinarias durante tu embarazo si ello perjudica tu salud.



DERECHOS DEL PADRE

El padre tiene derecho a:

- Cuidar personalmente a su hija o hijo menor de un año, si enferma gravemente, con una licencia médica que lo justifique.
- Tener 5 días de descanso post natal, los cuales puede usar cuando lo prefiera, dentro del primer mes desde el nacimiento de su hija o hijo.

CONSEJOS DE LA PAPAY

Al cuidarte experimentarás el amor y sentido de protección que más adelante le debes entregar a tu pichiche. Con ello tendrás más posibilidades de vivir tu embarazo y maternidad en forma tranquila.

Es muy importante que busques el apoyo de tu pareja, familia, de personas cercanas y también especializadas, para comprender tu nueva identidad y los cambios que en ti se están produciendo.



REALIZA ACTIVIDAD FÍSICA:

- Camina bastante y realiza actividades físicas, según indicación de la matrona/ón o médico.
- Evita realizar excesivo esfuerzo físico y exponerte a accidentes.

RESPETA LOS ESPACIOS ESPIRITUALES:

- Evita los espacios naturales en los que converge mucha energía; aquellos espacios tienen gen (espíritus), que podrían ocasionarte algún daño por encontrarte en un estado sensible y con un bebé en formación, puedes sufrir un perimontun (premonición). Elude por ejemplo: lil (acantilado), mallin (humedal), menoko (vega pantanosa).
- Evita exponerte a las malas energías en horarios del mediodía, atar-

decer y de noche. Después que entra el sol interactúan y se mueven en los espacios otros seres espirituales que también tienen el derecho de actuar en el ambiente. Estos horarios se deben respetar.

- Es recomendable que vayas a lugares sagrados para fortalecer la vida que llevas y solicitar apoyo a los seres de la naturaleza, como en un gillatuwe. Sin embargo, evita participar de algunos momentos del gillatun, por ejemplo, el de los sacrificios.

CUIDA LA TEMPERATURA:

- Cuidate del frío y las lluvias si es invierno; evita cambios bruscos de temperatura.
- Cuidate de mucho calor si es verano.
- El pichiche necesita estar protegido, por ello, mantén tu vientre abrigado.
- Momentos antes del parto, evita los baños con agua fría.

DESCANSA

- Cuida tus horas de sueño, duerme lo suficiente y a las horas adecuadas.

CUIDA TUS EMOCIONES, CUERPO Y ESPÍRITUS

- Cuida tus emociones y tu cuerpo. Debes tocarte y masajearte para conocerte mejor e ir palpando los cambios que tu cuerpo experimentará durante la gestación.
- Trata de no pasar malos ratos en la casa, con tu marido o pareja.
- Evita exponerte o participar de funerales o velorios a horas indebidas, tu bebé puede tomar el espíritu del difunto.
- Tú y el padre de tu pichiche eviten realizar o participar del sacrificio de un animal, ya sea cerdo, gallina o vacuno.
- Te recomiendo que te acerques a un txayegko (cascada), para vincularte con la fuerza espiritual del agua. Recuerda ir en un horario adecuado.



NEWENKONAN KÜME YAFÜTUWE IAGEL

ALIMENTACIÓN

SALUDABLE Y NUTRITIVA

Papay:

La alimentación está estrechamente ligada a nuestra identidad como mapuche. Hoy existe un movimiento muy fuerte por revitalizar la alimentación natural, sana y diversa del mundo mapuche.

De acuerdo a la ubicación geográfica en que nos localicemos, así como del ciclo del año, del sol, en que nos encontremos, se reconocen diferencias en la alimentación:

- Pukem: tiempo de lluvias
- Pewügen: tiempo de brotes
- Walügen: tiempo de abundancia
- Rimügen: tiempo de la caída de las hojas

Los pewenches tienen a los piñones como base de su alimentación. En la cordillera comen changles, digüeños, legumbres. Por el territorio nagche comen más cazuelas, cerdos, chicharrones... también mezclan las hierbas en Lumaco. En la costa se come cochayuyo o kollof, pescados, mariscos, papa. Los wenteche cultivan las hortalizas y conservan sus quintas.

RECOMENDACIONES DE LA PAPAY

- Es bueno satisfacer tus antojos.
- Come bien y sano, especialmente comidas naturales. Evita alimentos considerados pesados que pueden afectar el normal desarrollo del niño o niña en gestación. Consume comida variada, que contenga verduras y legumbres.
- Evita consumir fruta verde, con malformaciones o cualquier parte del animal como el riñe del pollo, huevos con dos yemas y callampas, puesto que desde nuestra tradición estas comidas pueden afectar al bebé.

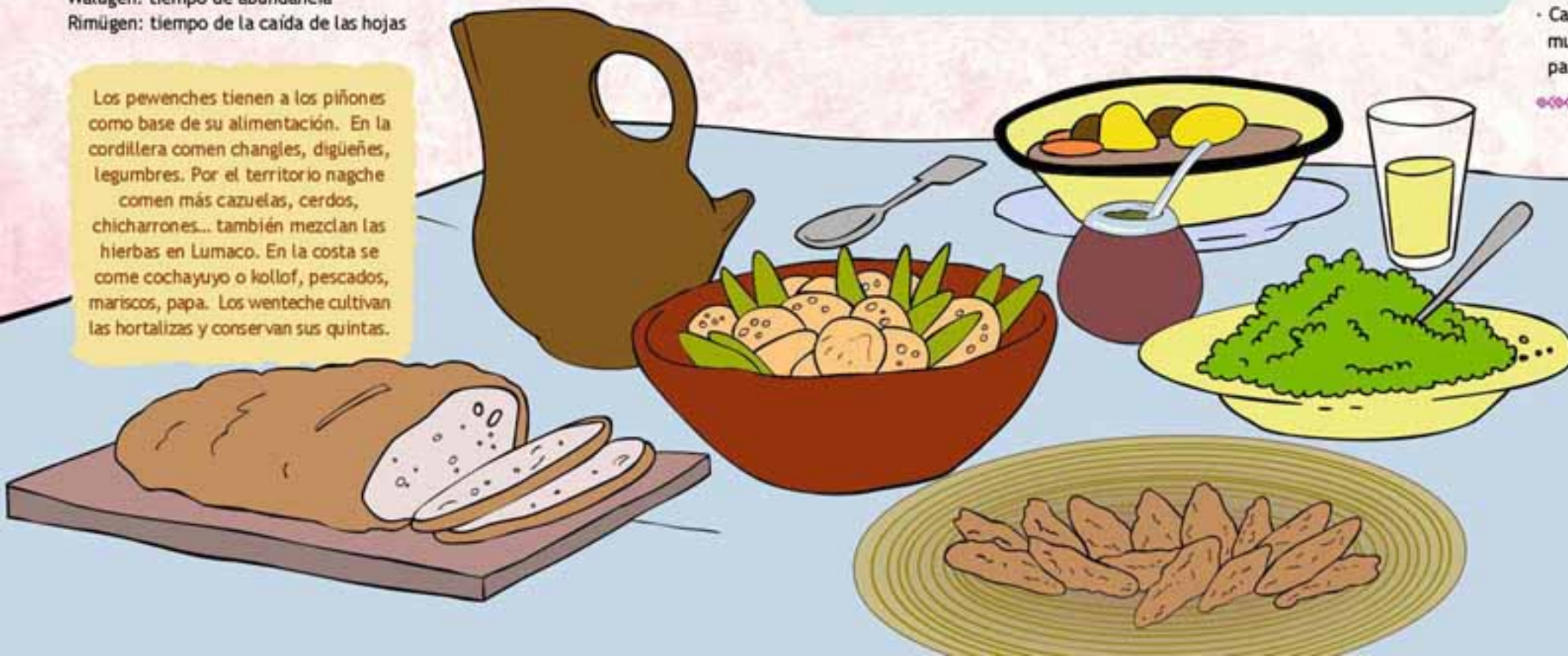
- Toma mucho líquido para que te mantengas bien hidratada.
- Evita el exceso de sal.
- Consume con prudencia más hierbas medicinales si tienes presión alta.
- Consume productos lácteos.

ATENCIÓN

Estando embarazada, hay hierbas medicinales que no se pueden comer, como el poleo y el perejil, porque son abortivas. Igualmente debes tener cuidado con el matico, el ajeno y el canelo. En general, todas las hierbas en exceso no son buenas. Los mapuche somos muy conocedores de las hierbas, por eso las usamos con fe, respeto y prudencia.

ALGUNOS ALIMENTOS QUE TE AYUDARÁN:

- El pan integral y la linaza le permitirán a tu pichiche tener buena digestión.
- Sopas.
- Munday no fermentado de kinwa o de trigo.
- Agua del mote de trigo; no engorda, sino que te mantiene y el niño o niña sale firme y sano.
- Piñones y castañas.
- Kinwa. Es muy nutritiva para ti y para tu pichiche.
- Jugos, especialmente el de betarraga (con un poco de poleo y menta).
- Cafés naturales: de trigo, higo, avellana, murta, maqui (con este último sé prudente para evitar indigestiones).



Si durante el embarazo presentas diabetes gestacional, evita el consumo de papas, pan y fideos.

CHUM AZTULECHI TI NIEPÜÑEÑKÜLELU ANATOMÍA DEL EMBARAZO

Dentro del útero materno se crea un sistema de apoyo a la vida que permite el adecuado crecimiento y desarrollo del niño o niña. 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

Tu sangre, mamá, llega a la güziñ o küziñ (placenta) con oxígeno y nutrientes. Éstos son absorbidos y pasan a través del fúzo (cordón umbilical) al lluzkün (feto). A su vez, la sangre del feto lleva de vuelta a la placenta productos de deshechos. Es decir, tu guagua se nutre y respira a través de la placenta. Las madres establecen un estrecho vínculo afectivo con el feto desde la gestación, período en que comienza la socialización de los roles de niños y niñas en el marco de la cultura... la cultura mapuche construye mandatos de género sobre el nuevo ser humano desde que éste se encuentra en el llawe (vientre) de la madre. Así la posición del feto simboliza, entre otras cosas, una serie de regulaciones de género de acuerdo a los roles que la cultura atribuye a lo femenino y lo masculino.

KALUN KO (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.

FÚZO (cordón umbilical)

Cordón que une la placenta con el feto.

GÚZIÑ o KÜZIN (placenta)
Órgano adherido a la pared del útero que permite el vínculo vital entre madre e hijo/a.



PÉRDIDA ESPONTÁNEA

El aborto espontáneo o pérdida es una situación frecuente que se produce antes de las 20 semanas de gestación.

En la mayoría de los casos se produce por una selección de la naturaleza, eliminando espontáneamente el

embrión que es incompatible con la vida o portador de problemas genéticos.

El síntoma de pérdida más importante es el sangramiento genital que puede o no ir acompañado de dolor en el bajo abdomen, tipo contracciones uterinas.

Papay:

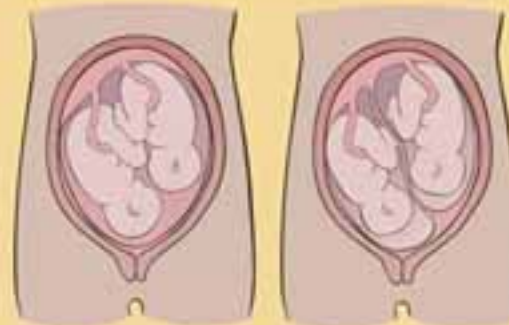
• Tener *unkimñepeyum kutxan agkanentuy ñi püñen* (aborto espontáneo) es una experiencia de gran sufrimiento y dolor frente a la pérdida. Se puede producir por movimientos bruscos o por pasar malos ratos, por ejemplo, una gran pena, un gran disgusto.

• *Weza kúpay* es cuando el pichiche viene en una posición no adecuada e incómoda, por ejemplo, de pie o se encuentra atravesado en el vientre materno y requiere ser acomodado tanto para el bienestar del mismo como de la madre. En este caso interviene la *püñelchefe*. Debe hacerse en el hospital, ante la posibilidad de un problema que requiera intervención obstétrica de urgencia, acompañada por la matrona o matron y médico.



EMBARAZO MÚLTIPLE

Gemelos idénticos: En raras ocasiones el embrión, producto del óvulo fecundado, puede dividirse en etapas tempranas, dando origen a dos embriones idénticos con el mismo material genético (sexo, características físicas, placenta).



Mellizos: 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).

5-8 SEMANAS

KECHU SEMANA
PURA SEMANA MEW

GUAGUA

Durante estas semanas el embrión es todavía pequeño, pero se desarrolla y crece rápidamente.



Pesa cerca de 3 grs.



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



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.



Recuerda no automedicarte, no consumir alcohol, cigarrillos o drogas, ya que perjudican directamente el desarrollo de tu guagua.



MAMÁ

Es probable que durante estas semanas estés sensible y tu ánimo cambie. Tendrás sueño y poca energía en el día.

POSIBLES CAMBIOS:

CAMBIOS EN LOS SENOS: notarás que tus pechos han aumentado de tamaño y están más sensibles. Además puede oscurecerse la piel alrededor del pezón y la areola. **Qué hacer:** utiliza ropa interior firme, lisa y en lo posible de algodón.

- **CANSANCIO Y SUEÑO:** puedes tener constantes deseos de dormir y descansar más. **Qué hacer:** evita el exceso de actividad y acuéstate temprano. Duerme o reposa cuando puedas durante el día.

● **SENSACIÓN DE NÁUSEAS:** puedes sentir malestar al ver u oler ciertos alimentos o el humo del cigarro. Algunas veces, se presenta acompañado de vómito. **Qué hacer:** come poco y con frecuencia y evita los alimentos que te provocan náuseas.

NÜTRAMKAYIÑ TAÑI PICHICHE CONVERSACIÓN CON NUESTRO PICHICHE



EL PODER DE LA LENGUA

La cultura mapuche está centrada en la palabra y su uso es fundamental. La lengua, el mapuzugun, no sólo cumple la función básica de la identidad personal, sino que tiene un fuerte sentido colectivo, comunitario, crea el tejido social, el sentido de pertenencia a un pueblo y su devenir. Las distintas dimensiones de la vida de un mapuche toman forma en y por el habla.

Desde que la guagua está en el útero, la conexión o el vínculo que se establece entre ella y la mamá, es una experiencia amorosa fundamental que ayudará a determinar, en parte, su desarrollo y la manera cómo vivirá el pichiche la relación consigo mismo y con el mundo durante su vida. Por eso es muy importante que tanto la mamá como el papá y la familia se vinculen con la guagua, para que el niño o niña vaya desde el vientre reconociendo la voz de su familia.

Papay:

Hay muchas oportunidades para ayudar a tu pichiche a desarrollarse integralmente por medio de acciones y actitudes que fortalezcan el vínculo entre ambos. La cultura mapuche tiene mucho que aportarte en ello: canciones, juegos, epew o relatos. Aquí te mostramos algunas frases afectuosas:



FRASES AFECTUOSAS

- Muna kúme akuyimi ñi pichiche: bienvenido mi niño, ¡qué bueno que llegas!
- Ayeyu ñi pichiche: te quiero
- Ayeyu pünen: te quiero hijo o hija
- Faw müleyimi ñi puñeñ ñi pütxa: aquí estás hijo en mi guatita
- Txuyukünuen: bésame (expresado de modo afectuoso)
- Txuyu: besito o cariño

Para los mapuche el pichiche es persona, una persona pequeña, pero no por ello menos importante. Desde que el ser humano está en gestación y nace, comienza a ser che, es decir, a ser persona. Esta es una visión única y un gran aporte del conocimiento mapuche al mundo para mejorar el trato y dar dignidad a niños y niñas.

9-12 SEMANAS

AYLLA SEMANA
MARI EPU SEMANA MEW

MAMÁ

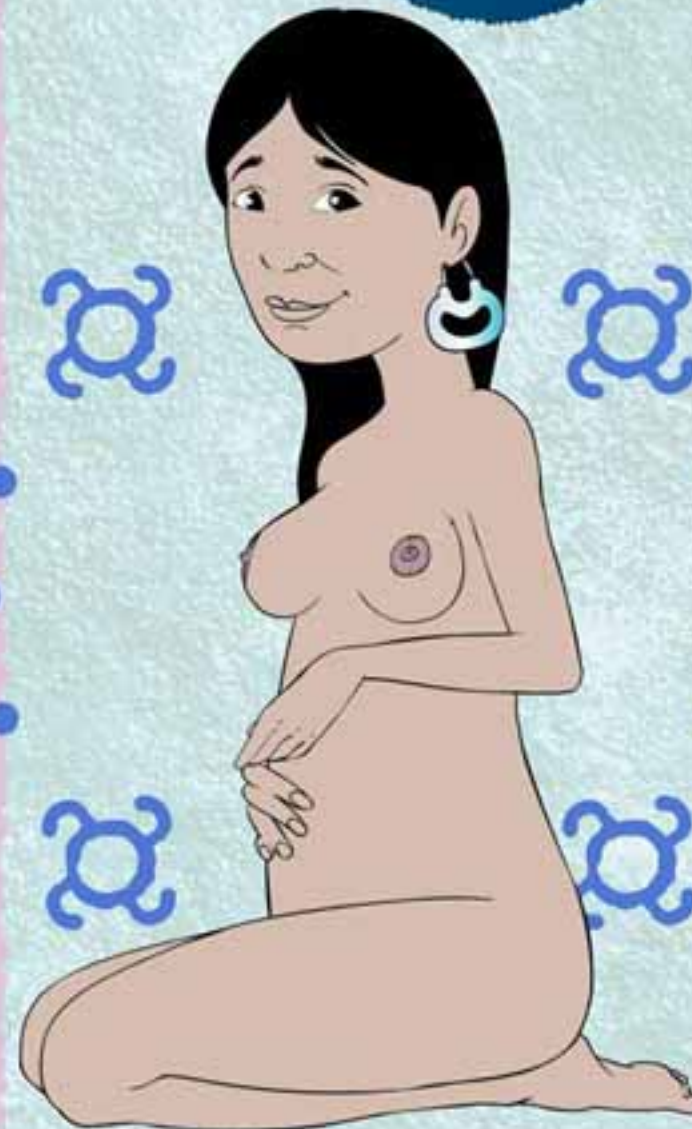
Notarás un aumento de peso durante estas semanas. Cuida tu alimentación comiendo de forma sana y equilibrada.

POSIBLES CAMBIOS:

FATIGA Y DEBILIDAD: puedes presentar mareos, inestabilidad o necesidad de sentarte o acostarte. Estos síntomas son ocasionales y se producen por cambios hormonales propios del embarazo. **Qué hacer:** evita estar mucho tiempo de pie. Si te mareas recuéstate y levanta un poco las piernas.

DISTENSIÓN ABDOMINAL Y ESTREÑIMIENTO: es posible sentir hinchazón abdominal y tener deposiciones menos frecuentes. **Qué hacer:** consume alimentos ricos en fibra, toma bastante agua y mantente activa.

MICCIÓN FRECUENTE: tendrás deseos de orinar más que antes, durante el día y la noche. Se considera normal siempre que no se asocie con dolor al orinar o a un aspecto turbio de la orina. **Qué hacer:** reduce la ingestión de líquidos antes de acostarte por la noche. Es recomendable no contener los deseos de orinar.



GUAGUA

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.



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.

ÑICHELELU CHUMGECHI ÑI NORPIWAL EJERCICIOS COTIDIANOS

Hacer ejercicio durante la gestación te ayudará a mantener un buen estado físico y sentirte bien para enfrentar el trabajo de parto. La matrona o el matrn te explicar en los talleres grupales cómo realizar los ejercicios físicos, de respiración y relajación.

Estos ejercicios son recomendables para aliviar tensiones y tonificar los músculos. Son muy fáciles de practicar siguiendo las orientaciones de la matrona/ón o médico. Además puedes 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, mantente activa y practica estos ejercicios diariamente por unos 10 minutos.



ELEVACIÓN DE LA PELVIS

Tendida de espalda en el piso, con los brazos a los lados y los pies flectados, comprime los glúteos y eleva la pelvis. Mantén durante 5 segundos y después baja lentamente la espalda, vértebra por vértebra.



RELAJACIÓN LUMBAR

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



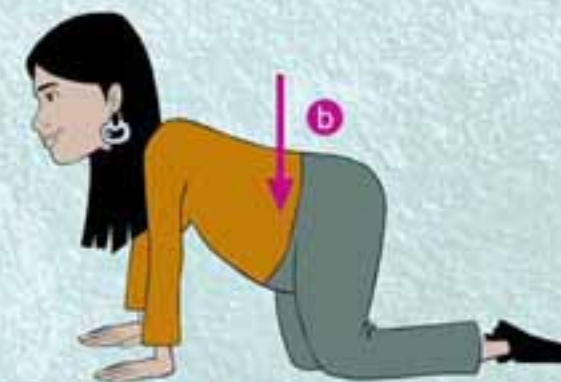
GIRO DE LA COLUMNA

En el suelo, extiende tus brazos, junta y dobla las piernas; mantén los hombros pegados al piso. Luego gira las piernas hacia la izquierda, mientras vuelves tu cabeza hacia la derecha. Repite en el sentido contrario varias veces.



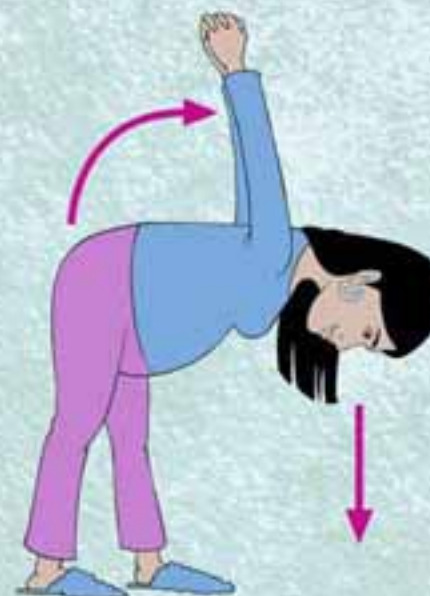
EN CUCLILLAS

Con la espalda estirada y recta, abre las piernas y baja lo que más puedas. Reparte tu peso en los dedos de los pies y, si puedes, también en los talones. Este ejercicio te ayudará a estirar el lado interno de los muslos y la región pélvica. Para elongar aún más, puedes ejercer presión con los codos contra los muslos.



METER LA PELVIS

De rodillas y con las palmas de las manos sobre el suelo, apretando glúteos y abdomen, arquea tu espalda hacia arriba (a). Mantén un momento y luego relaja con la espalda recta (b). Repite varias veces, descansando brevemente.



INCLINACIÓN HACIA ADELANTE

Abre tus piernas al ancho de tus caderas. Inclínate hacia adelante con las rodillas levemente flectadas y con la espalda recta. Luego estira tus brazos y toma tus manos por detrás de la espalda, acercándolas a la cabeza lo más posible.

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, contrae el perineo como tratando de retener la orina.
2. Manténlo contraído entre 5 y 10 segundos, sin interrumpir la respiración, ni contraer glúteos, ni abdomen.
3. Relaja durante 10 segundos y contrae nuevamente.

13-16 SEMANAS

MARI KULA SEMANA
MARI KAYU SEMANA MEW

GUAGUA

Su cara es más proporcional al cuerpo y adquiere un aspecto más parecido al que tendrá al nacer. Puede chuparse el pulgar.



Pesa cerca de 135 grs.



En la semana 16 mide alrededor de 16 cm.



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

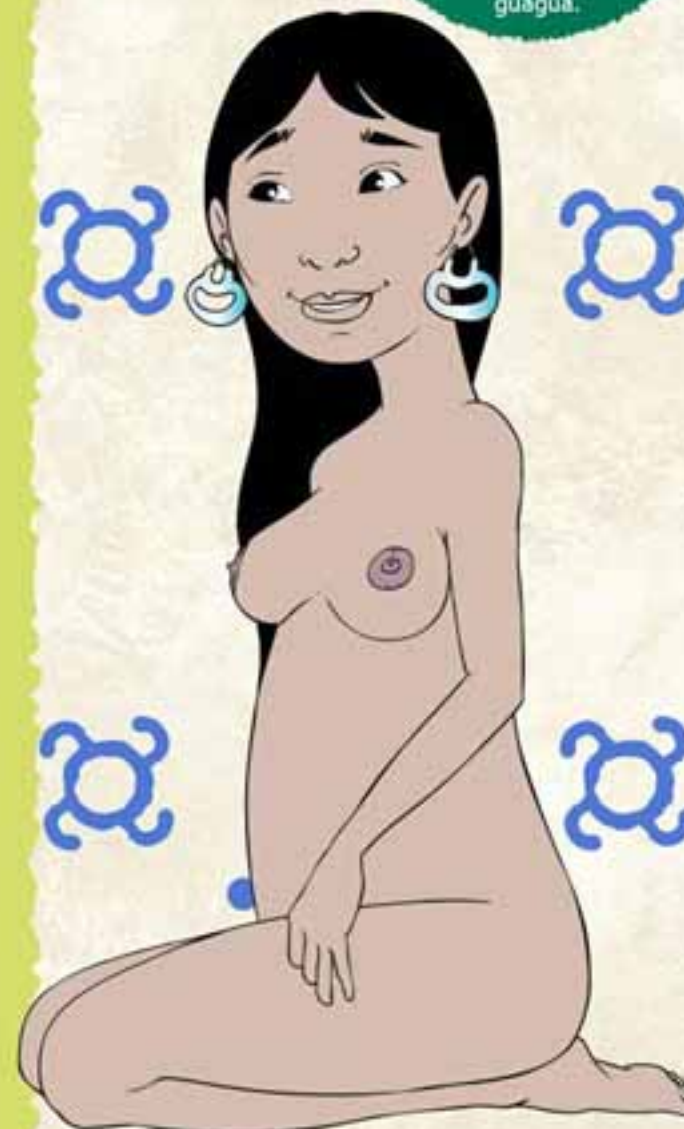
SISTEMA DIGESTIVO: en estas semanas ya puede succionar, tragar líquido amniótico y orinar.

LANUGO: su piel es transparente y está protegida por un vello fino llamado "lanugo".

MOVIMIENTOS: realiza movimientos más complejos como flexionar codos, muñecas y empuñar la mano. Estas acciones son reflejos involuntarios.



Además de hacer ejercicio, intenta buscar momentos de relajación y descanso para conectarte con tu guagua.



MAMÁ

Comenzarás a sentirte mejor que al inicio del embarazo y tendrás más energía. Reanuda o inicia la actividad física, por ejemplo, las caminatas.

POSIBLES CAMBIOS:

SANGRADO EN ENCÍAS: es posible que tengas sensibilidad y sangrado después del cepillado o al masticar alimentos duros. **Qué hacer:** mantén una buena higiene bucal, cepillando tus dientes después de cada comida. Consulta a tu odontólogo con regularidad.

CAMBIOS EN LA PIEL: es común que la piel se oscurezca, haciéndose notorias pecas, lunares y manchas de nacimiento. **Qué hacer:** cuidate del sol utilizando protector solar.

MOLESTIAS EN LA ESPALDA: puedes tener dolor en la región lumbar, sobre las nalgas. **Qué hacer:** no levantes objetos pesados, mantén una buena postura y realiza ejercicios recomendados.

LA FIGURA DEL PADRE

La experiencia de participar en el nacimiento del hijo o hija es un factor de unión para la pareja y entre padres e hijos.

Ambos padres son importantes al momento de la formación conductual y valórica, en el desarrollo de los vínculos afectivos.

La madre tiene una gran responsabilidad en el cuidado y crianza de su hijo o hija, su presencia es esencial para su desarrollo sano. Pero también es importante que el padre se involucre activamente en todos los espacios de crianza y cuidado del pichiche, ya que su presencia física y afectiva es de suma importancia para el desarrollo de los afectos, de la identidad y forma de relacionarse con otros. Por ello es importante estimular y compartir espacios con el papá.

Si hay más hijos, el padre debe acompañarlos y apoyarlos en la llegada del nuevo hermanito o hermanita.

¿SABÍAS QUE...

Los bebés cuyos padres les hablan mientras están en el útero, una vez que nacen, son capaces de reconocerlos y calmarse con su voz?

En la crianza mapuche el padre se vincula más estrechamente con los hijos varones. En los juegos tradicionales comunitarios, como el juego del palin, se les integra desde pequeños, acompañan al padre y van interactuando con familiares y demás miembros de la comunidad.

La vida en la ciudad cambia en muchos aspectos el rol del padre y de la madre mapuche porque están en otro contexto espacial y temporal, no obstante éste se puede reactivar en La Araucanía pues muchas familias mantienen lazos cotidianos y permanentes con su comunidad y lof.



La presencia de un padre cariñoso y accesible, favorece que los niños y niñas se sientan protegidos, seguros y queridos, lo que fortalece su autoestima.

KAKELU PU CHE / Otras Figuras de Apoyo Papay:

Durante el embarazo y después del nacimiento del pichiche, necesitas contar con el apoyo de tu familia y también de tu comunidad. Tienes que estar acompañada, compartir esta experiencia y no guardártela o esconder tu embarazo.

Si no tienes pareja, recuerda que en el mundo tradicional mapuche a cada pichiche se le asegura una familia, esto aún puede estar vigente en tu Reñima - familia cercana - y en tu Reñmawen - tus demás familiares o familia extensa -. Requiere mucha paciencia y sabiduría para buscar estos apoyos.

En el momento del parto debes contar con un acompañante, el padre de tu pichiche o tu pareja, una hermana, tu mamá, una tía, una amiga. Si no cuentas con un familiar que te acompañe, puedes solicitar a una mujer del equipo de salud que cumpla este rol.



17-20 SEMANAS

MARI REGLE SEMANA
EPU MARI SEMANA MEW

MAMÁ

Comenzarás a percibir los movimientos de tu hijo o hija y es posible que tus pechos produzcan un poco de la primera leche, llamado 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.

Qué hacer: evita los alimentos que te causan problemas y come un par de horas antes de acostarte. Ingiere una dieta fraccionada (varias veces al día y en pequeñas cantidades), come poca fibra, evita aliños y alimentos grasos.

"LÍNEA PARDA": en muchas mujeres aparece una línea oscura vertical al medio del abdomen.

HEMORROIDES: puedes tener comezón y dolor durante la deposición, algunas veces con sangrado.

Qué hacer: consume una alimentación rica en fibra, líquidos y hace ejercicios. Trata de no hacer fuerza durante la deposición.

GUAGUA

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



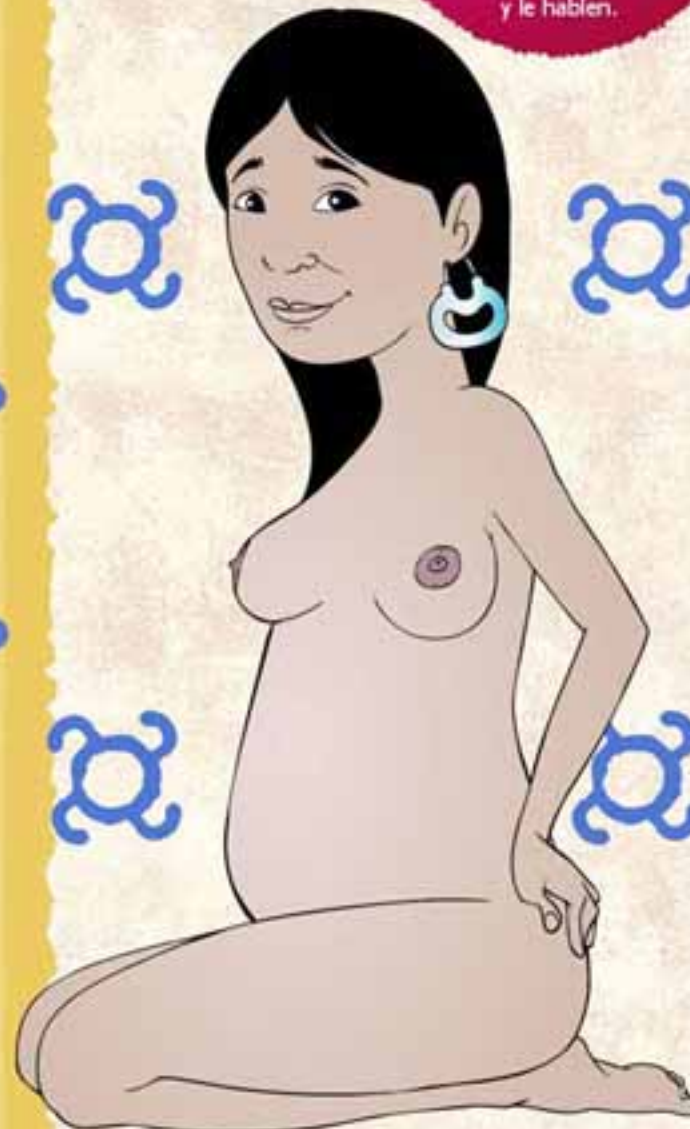
OÍDOS: tu hijo a hija es capaz de comenzar a percibir sonidos.

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.



LA LECHE MATERNA ES LO MEJOR

Amamantar es una instancia que permite estrechar los lazos de cariño entre la mamá y su pichiche.

RECOMENDACIONES

LACTANCIA TEMPRANA: inicia la lactancia inmediatamente después del parto.

LIBRE DEMANDA: en la medida en que amamantes a tu guagua con mayor frecuencia, la bajada de la leche será más pronta y producirá mayor cantidad de leche.

EXCLUSIVIDAD: lo óptimo es que tu guagua se alimente sólo de leche materna.

CHUPETE: Si tu pichiche usa chupete es muy probable que en su boca se produzca un problema motor. No es recomendable el uso del chupete ya que altera el adecuado proceso de la lactancia materna, dificultando la técnica de amamantamiento y la producción de leche materna.

ALIMENTACIÓN: no fumes ni bebas alcohol mientras amamantas y aliméntate bien.

BENEFICIOS

NUTRICION ÓPTIMA: ningún alimento es mejor para el niño o niña que la leche materna. Tiene todos los nutrientes que la guagua requiere, está siempre lista y a la temperatura adecuada.

DESARROLLO INTELECTUAL: el niño o niña amamantado con leche materna es más activo, se desarrolla mejor y aprende más.

DEFENSAS: protege a tu guagua de enfermedades.

VENTAJAS PARA LA MAMÁ: además de ayudarte a recuperar el peso de antes de la gestación, sentirás la grata satisfacción de alimentar a tu guagua.

MENOR COSTO: la leche materna no tiene costo.

Mamá:
Si es posible,
amamanta a tu hijo
o hija por lo menos
hasta los
seis meses.



Papay:

Mamá, el moyolün (amamantamiento) en el mundo mapuche tiene una importancia central dentro de la crianza de los pichiche, pues estrecha el vínculo y la comunicación directa piel a piel, y cara a cara, entre tú y tu pichiche.

Tradicionalmente la lactancia se mantiene hasta que la mamá lo estime conveniente, lo que ocurre aproximadamente hasta los 3 años y si tiene abundante leche, se puede extender aun más. No hay horarios ni rutinas, se da de amamantar al pichiche cada vez que éste lo requiera.

A partir de los 6 meses, además de la leche materna, el pichiche empieza a comer otros alimentos.

Si tienes poca leche...

•Te recomiendo tomar agua con harina y mate.

•También existen hierbas medicinales que ayudan a una mayor producción de leche.

El destete / wichul puñeñ

En la cultura mapuche el destete tradicional se realiza llevando al niño o niña con sus abuelos más cercanos, quienes asumen su cuidado mientras la madre se aleja por un par de días, con el fin de que el niño o niña se olvide de amamantar.



21-24 SEMANAS

EPU MARI KIÑE SEMANA
EPU MARI MELI SEMANA MEW

GUAGUA

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



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

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

DIGESTIÓN: el sistema digestivo le permite absorber agua y azúcar del líquido amniótico.

SEXO: si la posición de la guagua lo permite, se puede saber el sexo en la ecografía.

REFLEJOS: puede tener hipo e incluso un reflejo similar a toser.



Programa con tu pareja u otra persona de tu confianza la próxima ecografía, ya que podrias enterarte del sexo de tu guagua.

MAMÁ

Tu vientre crece rápidamente a medida que tu guagua aumenta de tamaño. Cuida tu alimentación para no subir de peso de forma acelerada.

CAMBIOS EN LAS MAMAS: tus 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 puedes sentir picazón y puntadas ocasionales. **Qué hacer:** utiliza un sostén que sea firme, cómodo y en lo posible de algodón, ya que es más suave al contacto de la piel.



AMAMANTO A MI HIJO

Después del parto, intenta comenzar la lactancia lo antes posible. Recuerda que es la mejor manera de alimentar a tu hijo o hija y de entregarle cariño. Mira a tu guagua a los ojos mientras la amamantas.

¿CÓMO AMAMANTAR?



1 Presenta tu pecho al recién nacido/a, el cual buscará instintivamente el pezón.



2 Espera a que tu guagua abra la boca e introduce todo tu pezón y la areola en ella.



3 Cuando termine, retira el pecho suavemente para no lastimarte.

POSICIONES PARA DAR PECHO



TRADICIONAL



ACOSTADA



CANASTO O PELOTA

Durante la gestación tus 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 tu hijo o hija necesita. La leche propiamente tal, comenzará a producirse a partir del segundo o tercer día después del nacimiento.

Confía en que las dificultades propias del amamantar se irán solucionando con la práctica y la experiencia. Si es necesario, solicita apoyo al equipo médico.

COMPLICACIONES COMUNES

GRIETAS EN EL PEZÓN

Son pequeñas fisuras que pueden sangrar. Tienden a aparecer durante la primera semana.

Qué hacer: Preocúpate de que la boca de la guagua esté de frente al pecho, de manera que el pezón y la areola queden dentro de su boca. Apenas termines de amamantar, moja el pezón y la areola con tu leche, deja secar al aire o al sol por unos minutos. Intenta diferentes posiciones y no suspendas la lactancia.

CONGESTIÓN MAMARIA

Tus pechos se ponen duros, sensibles, tensos y de gran tamaño. **Qué hacer:** Amamanta a tu guagua y si continúa, extráete leche manualmente.

MASTITIS

Infección del tejido mamario que puede producir dolor, congestión, enrojecimiento local, malestar general, fiebre y calofríos. **Qué hacer:** Consulta a tu médico o matrona.

¿CÓMO SABER SI TU GUAGUA ESTÁ MAMANDO BIEN?

- Se escucha un sonido al tragar.
- Mojará al menos 6 pañales con orina clara al día.
- Tendrá deposiciones amarillas y fluidas.
- La mujer tendrá una producción de leche constante.
- La guagua aumentará de peso de forma adecuada.

ALIMENTACIÓN DE LA MAMÁ

- Mantén una alimentación completa y variada. Evita las dietas hasta que tu guagua reciba alimentos complementarios además de la leche materna.
- Aumenta el consumo de líquidos.
- Consume productos lácteos, frutas y verduras ricas en vitaminas.

25-28 SEMANAS

EPU MARI KECHU SEMANA
EPU MARI PURA SEMANA MEW

GUAGUA

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 cm.



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, llamada vernix.



Mamá, ya puedes mostrar a tu familia cuando tu guagua se mueve y pega pataditas, ya que éstas ya son visibles en tu abdomen.

MAMÁ

Durante estas semanas comenzarás a sentir contracciones indoloras. No te preocupes, éstas son normales y contribuyen al crecimiento uterino.

POSIBLES CAMBIOS:

TRANSPIRACIÓN: durante la gestación se produce un aumento del flujo sanguíneo que posiblemente te hará sudar más, especialmente por las noches. **Qué hacer:** usa ropa ligera y de algodón. Toma bastante líquido.

ESTRÍAS: es común que aparezcan marcas lineales oscuras en la piel de los muslos, abdomen, senos y glúteos. **Qué hacer:** utiliza crema humectante para prevenir. Después del parto y con el tiempo se irán atenuando.



PREPARANDO EL NACIMIENTO

Ya es tiempo de elegir un espacio dentro del hogar para recibir al niño o niña y preparar un bolso con todo lo necesario para el momento del nacimiento.

SU ESPACIO

Tu hijo o hija necesita un espacio propio dentro de la casa donde pueda dormir cómodamente y sin alteraciones, por ejemplo, de ruidos fuertes. Escoge un lugar con luz y ventilación para ubicar la cuna y preocúpense de que no haya corrientes de aire, ya que puede resfriarse con facilidad. Es importante que el recién nacido duerma en su cuna y no en la misma cama que la mamá, el papá o un hermano/a.

EL BOLSO

Durante la estadía en la maternidad, la madre y el recién nacido/a necesitan una lista de cosas que llevarán al hospital el día del parto. Todos los integrantes 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.



Papay:

- Hay que considerar la época del año.
- Si es invierno abrigate y preocúpate de no mojar te con la lluvia; si es verano, viste ropa holgada y liviana.

• El papá tiene que estar atento a las fechas de parto para que pueda proveer la movilización necesaria y porque además debe acompañarte en este proceso.

• Si es posible, toma agua de tinaza, te ayuda a dilatar el cuerpo para el proceso de alumbramiento.

• Cuando llegue el parto, es necesario que tu casa quede al cuidado de un familiar o vecino, que pueda esperar tu regreso junto a tu hija o hijo. Esto implica que la casa esté calentita, y puedas alimentarte y recuperar fuerzas.

Lista de la guagua ✓



Lista de la mamá ✓



29-32 SEMANAS

EPU MARI AYLLA SEMANA
KULA MARI EPU SEMANA MEW

GUAGUA

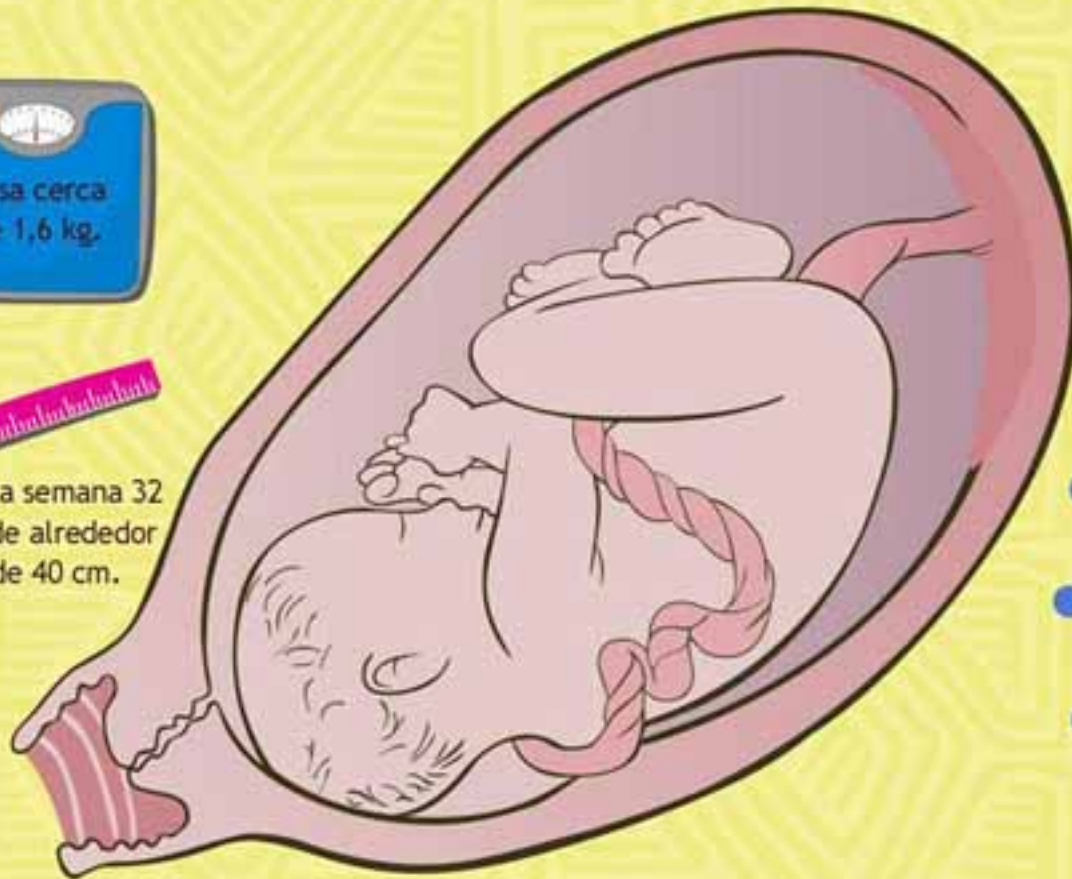
Comienza el tercer trimestre de la gestación y la guagua es más fuerte.



Pesa cerca de 1,6 kg.



En la semana 32 mide alrededor de 40 cm.



ROSTRO: su cara se ha alisado, habiendo perdido la mayor parte de las arrugas.

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

MOVIMIENTOS: sus movimientos son más fuertes y vigorosos, y la madre los percibe.



Mamá, si te alimentas de forma equilibrada y saludable, tu guagua estará mejor nutrida y más sana.

MAMÁ

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

POSIBLES CAMBIOS:

INSOMNIO: puede que tengas problemas para conciliar el sueño o volver a dormirte en mitad de la noche. **Qué hacer:** usar ropa ligera y darte un baño caliente antes de ir a la cama puede ayudarte.

MOLESTIA EN LAS COSTILLAS: es común tener dolores debajo de los senos y en los costados. **Qué hacer:** la molestia desaparecerá cuando la cabeza de tu guagua encaje en la cavidad pélvica. Evita comprimir tus costillas.

CALAMBRES: pueden presentarse contracturas musculares dolorosas en la pantorrilla o el pie. **Qué hacer:** Masajea y flexiona el pie hacia arriba. Consume alimentos ricos en potasio (plátanos) y calcio (lácteos).



33-36 SEMANAS

K'ULA MARI K'ULA SEMANA
K'ULA MARI KAYU SEMANA MEW

GUAGUA

Sus movimientos son más complejos y notorios, modificando la pared abdominal. La guagua crece y disminuye el líquido amniótico.



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

Si estás empleada, probablemente dejarás de trabajar durante estas semanas y podrás preparar, junto a tu familia, la llegada de tu hijo o hija.

POSIBLES CAMBIOS:

INCOMODIDAD EN LA CAMA: puede deberse a que te cuesta respirar, tengas acidez o sensibilidad en las costillas. **Qué hacer:** utiliza 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. **Qué hacer:** descansa y evita hacer mucho esfuerzo o ejercicios que te sobre exijan.

EDEMAS: pueden hincharse tus manos, tobillos y pies. **Qué hacer:** descansa con los pies en alto y evita estar de pie mucho rato. Si la aparición de una hinchazón es muy brusca e intensa, consulta a tu médico o matrona/ón



EL PARTO VERTICAL



ANTIGUAMENTE...

El parto mapuche o koñin sucedía en la casa de la mujer, instancia en la que participaba toda su familia y donde era ayudada por una puñeñelchefe. Ahí el padre tenía la responsabilidad de cortar el fúzo o cordón umbilical.

Igualmente, cuando la mujer sufría de sobreparto, el esposo tenía que participar del tratamiento que la machi señalaba.

El parto vertical establece un encuentro y conexión activa y participativa entre madre e hijo: da espacio a la expresión plena del amor, el cuidado, el afecto, la ternura, la comprensión. Se expresa plenamente la costumbre mapuche de que la separación de madre / guagua la realice el padre, pues es éste el que debe cortar el cordón umbilical.

El parto vertical es una práctica cultural de salud enmarcada en los derechos humanos de las mujeres y niños indígenas. En esta modalidad de parto, la gestante se coloca en posición vertical. Existen distintas variantes de la posición vertical: de pie, sentada, apoyando una o dos rodillas, de cuclillas, apoyada de un elemento externo, apoyada de pies y manos.

El parto vertical es un evento natural que respeta la fisiología o procesos naturales del parto de una mujer, por eso es más saludable para la mamá y para el niño o niña por nacer. Por estas razones, en

esta modalidad de parto no existen procedimientos de episiotomía (corte quirúrgico en la zona del perineo) ni anestesia epidural en la mujer ni tampoco procedimientos de similar carácter en el pichiche (aspiración de secreciones).

¿Sabías que en la Región de La Araucanía se está asistiendo a las madres gestantes a través del parto vertical en el Hospital Villarrica?



Wünetu gümay tí pichiche (el primer llanto de la guagua), en la cosmovisión mapuche, es entendido como el primer saludo que dicho ser humano realiza a la tierra.

VENTAJAS DEL PARTO VERTICAL

- Reduce el dolor, pues no se agregan otros procedimientos. Sólo se expresa el dolor natural del parto y del nacimiento, el que estimula la producción de hormonas favorables para el parto y para el vínculo de amor entre la madre y su guagua.
- Reduce la presión sobre el útero.
- Permite que actúe la fuerza de gravedad, aumentando la amplitud del canal del parto, favoreciendo el encaje y la posición de la guagua. Disminuye el esfuerzo por parte de la mujer y el sufrimiento de la guagua si el parto se prolonga.
- Dilata los vasos sanguíneos y favorece la irrigación de la placenta, mejorando la oxigenación del bebé.
- Reduce el esfuerzo y el tiempo del trabajo de parto.
- Facilita la expulsión de la niña o niño por nacer: la mujer puede moverse, cambiar de posición las veces que necesite.
- Estar de pie o caminar estimula las contracciones y favorece el descenso de la guagua y la dilatación del cuello uterino, haciendo que las contracciones sean más eficientes: más intensas y menos dolorosas.
- Permite que la pareja, la familia o la puñeñelchefe acompañe y asista a la mujer en el momento de parir.
- Se respeta la costumbre mapuche de que la separación de madre/guagua se realice sin violencia, en el momento en que debe ocurrir, que es cuando el cordón deja de latir.

La puñeñelchefe, una vez nacido el pichiche, se preocupa que la madre esté a temperatura ambiente y bien arropada para que no sufra ninguna enfermedad posterior. Asimismo, recomienda el consumo de alimentos dulces, como azúcar quemada y que el padre esté siempre presente acompañando a la madre y al pichiche.



37-40 SEMANAS

KÜLA MARI REGLE SEMANA
MELI MARI SEMANA MEW

GUAGUA

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



Pesa cerca de 3,4 kg.



En la semana 40 mide alrededor de 51 cm.



OJOS: cuando la guagua está despierta mantiene los ojos abiertos y puede distinguir la luz.

PIEL: los vellos que cubren su piel (lanugo) han ido desapareciendo.

DESARROLLO: su guagua ya está madura y al nacer podrá respirar por sí sola, regular su temperatura y succionar.



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

MAMÁ

Durante estas últimas semanas puedes sentirte más cansada. Trata de relajarte y guardar energías para el momento del parto.

POSIBLES CAMBIOS:

SE ACERCA EL PARTO: falta muy poco para el gran día y de seguro estarás ansiosa. Tu cuerpo está preparado y en cualquier momento puede comenzar el trabajo de parto.

Qué hacer: tienes que estar atenta a los primeros síntomas de parto que se describen en la página 35.

DIFICULTAD AL RESPIRAR: sentirás falta de aliento al hacer ejercicio o esforzarte mucho. **Qué hacer:** es recomendable que te mantengas activa haciendo una vida normal, sin embargo, no te exijas demasiado, descansa todo el tiempo que sea necesario.





KÜPALEY TI PÜÑEÑ SE ACERCA EL BEBÉ

Entre las 38 y 40 semanas de gestación ocurre el nacimiento. El inicio del trabajo de parto no suele ser ni tan definido ni tan brusco como se muestra en las películas. Por lo general, es un proceso paulatino. El síntoma más claro son las contracciones uterinas frecuentes y dolorosas.

SÍNTOMAS DEL PARTO

Es importante que estés atenta a la aparición de los siguientes síntomas:

PÉRDIDA DE TAPÓN MUCOSO

El tapón mucoso es una mucosidad de color sanguinolento y se elimina por la vagina. Puede desprenderse horas antes del parto o uno o dos días antes del parto, debido a los cambios del cuello uterino. Hay veces en que su pérdida es inadvertida por la mujer.

Qué hacer: No es necesario partir al hospital, a menos que se presente junto con contracciones uterinas.

PÉRDIDA DE LÍQUIDO AMNIÓTICO

La pérdida de líquido amniótico por la vagina ocurre cuando las membranas se rompen. Podrás reconocerlo porque es un líquido transparente de leve olor a cloro.

Qué hacer: En este caso debes partir al hospital.

Útero

Placenta

Líquido amniótico

Cordón umbilical



Cuello uterino

Tapón mucoso

CONTRACCIONES UTERINAS

Las contracciones, que en un principio eran indoloras y leves, se irán haciendo más intensas, frecuentes y pueden acompañarse de dolor abdominal y lumbar.

PÉRDIDA DE SANGRE

Puedes presentar una pérdida de sangre parecida a la menstruación. **Qué hacer:** Debes irte inmediatamente al hospital.

CONTRACCIONES SIN DOLOR

Algunas semanas antes de iniciar el trabajo de parto tendrás contracciones irregulares de baja intensidad que cederán al cambiar de posición o actividad. Estas son las contracciones de preparto, las cuales favorecen la posición del feto hacia el canal de parto y van preparando el cuello del útero para el momento del nacimiento.

La sensación de dolor por las contracciones es muy distinta para cada mujer. La mamá puede prepararse para manejar el dolor, controlar el parto y relajarse.

FRECUENCIA DE LAS CONTRACCIONES

Cuando las contracciones son más intensas que las que has tenido en las últimas semanas, empieza a tomarles el tiempo: desde que comienza una contracción hasta que se presenta la siguiente. Es recomendable anotar la frecuencia de éstas en un papel.

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



Papay:

También puedes identificar la proximidad del parto palpando con los dedos de la mano la distancia entre el pichiche y la boca del estómago. Cada vez que puedas poner más dedos significa que el tiempo se aproxima. Una vez que la mano está completa, quiere decir que el parto está por ocurrir. Se dice que "la guagua cayó".



ATENCIÓN

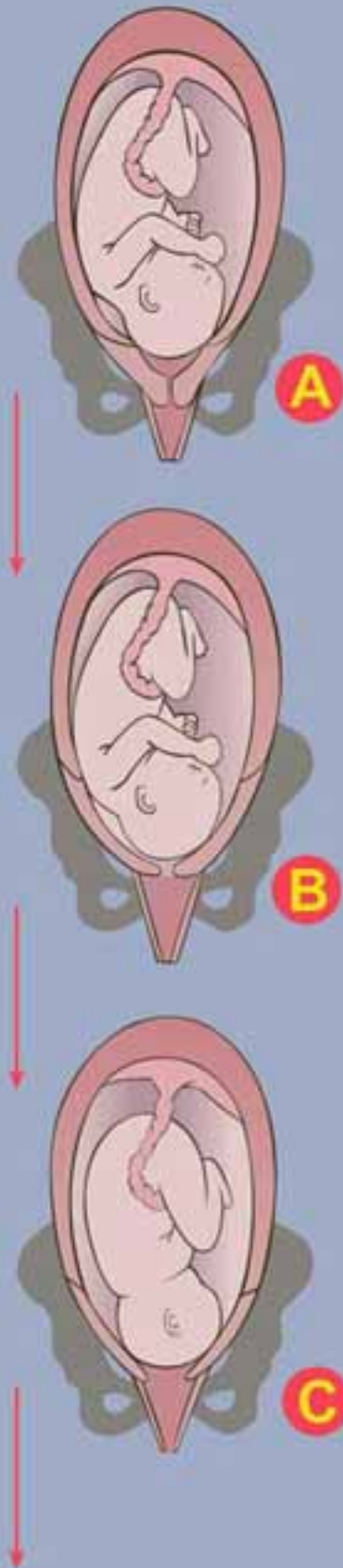
Te recomiendo partir de inmediato al hospital apenas sospechas el inicio del parto cuando:

- Te encuentras muy lejos del lugar donde tendrás tu parto.
- Has tenido partos rápidos anteriormente.
- Te encuentras sola o sin otro adulto que pueda acompañarte.
- Presentas otra complicación de salud.

PÜÑEÑÜÑ: FASE LATENTE

PARTO: FASE LATENTE

La fase latente es el tiempo que transcurre desde que se comienzan a sentir las contracciones uterinas, hasta que el cuello se borra, con 3 cms. de dilatación.



Al llegar al hospital, te practicarán algunos exámenes para conocer el estado de avance del trabajo de parto, también monitorearán la salud de tu guagua y los latidos de su corazón. El médico o matrona te realizará un tacto vaginal, examen manual que busca evaluar los cambios del cuello uterino, el "borramiento" o acortamiento del cuello, el grado de dilatación que presenta la mamá y la posición de la cabeza de tu guagua respecto a los huesos de tu pelvis.

El tacto vaginal es un procedimiento sencillo e indoloro, pero algo incómodo. A través de éste se pueden determinar las modificaciones cervicales.

BORRAMIENTO Y DILATACION DEL CUELLO UTERINO

A) El "borramiento" del cuello uterino, finaliza cuando éste desaparece por completo, para luego iniciar el proceso de dilatación gracias a la presencia de las contracciones.

B) El cuello uterino se dilata o "abre", para permitir el paso de la cabeza de la guagua.
C) El cuello se borra por completo al lograr los 4 cm. de dilatación. La guagua se orienta mirando hacia atrás y se da inicio a la fase activa del parto.



Puedes solicitar el ingreso del padre u otra persona importante para ti a la sala de parto.

RECUERDEN LLEVAR

Al momento de acudir al hospital para el parto no olviden llevar:

- El bolso de la mamá
- El bolso de la guagua
- Carné de identidad
- Credencial de FONASA
- Su carné perinatal o maternal

Además, es muy importante que tengas la compañía de un adulto cercano cuando comience tu trabajo de parto.

CAMINAR

Caminar y adoptar distintas posiciones durante el trabajo de parto te ayudarán a tolerar mejor el dolor de las contracciones y acortará el tiempo de la dilatación del cuello uterino.

Una vez alcanzada la dilatación completa, podrás adoptar la posición que más te acomode para la fase final del parto.



DILATACIÓN COMPLETA
Abertura del cuello uterino de 10 cms.

PÜÑEÑÜÑ: FASE ACTIVA

PARTO: FASE ACTIVA

Durante esta etapa las contracciones son más seguidas e intensas. El proceso de dilatación avanza más rápido, entre 2 y 4 horas, hasta llegar a los 10 centímetros, o a la llamada "dilatación completa". La duración total promedio del trabajo de parto, varía entre 6 a 8 horas en mujeres que han tenido más hijos y 8 a 12 horas en aquellas que serán madres por primera vez.

La cabeza irá bajando por el canal de parto (pelvis, parte inferior del útero y vagina).

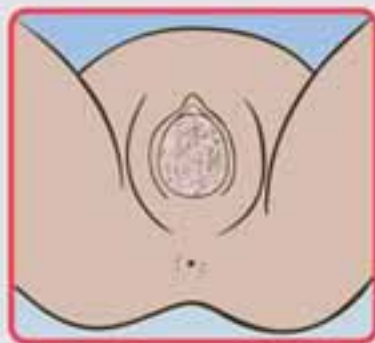
Por lo general, las membranas se rompen en forma espontánea durante esta etapa, al lograr una mayor dilatación. Sin embargo, en algunos casos, la matrona o el médico realizan una "rotura artificial" para evaluar las características del líquido amniótico. Esto no es doloroso para la madre ni para su guagua.

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

Durante todo el trabajo de parto, el personal de salud controlará los latidos del corazón de tu guagua, tus contracciones y te realizará tactos vaginales para saber cómo avanza la dilatación del cuello del útero.

EPISIOTOMÍA

Para facilitar la salida de la guagua por la vía vaginal es necesario, en algunos casos, realizar un pequeño corte en la zona del perineo, desde la vagina hacia el ano. Si estás bajo el efecto de la epidural, este corte no dolerá. De lo contrario, te aplicarán anestesia local.



SECUENCIA DEL NACIMIENTO



ANALGESIA



La tolerancia al dolor del parto varía de mujer a mujer. Toda experiencia de parto es única y exclusiva. Debes tener conciencia que el dolor del parto es propio de la fisiología de éste.

El uso de la analgesia (manejo farmacológico del dolor) para amortiguar el dolor durante el parto es una alternativa de la que conviene informarse con tu médico o matrona, pero no es la única forma de aliviar el dolor.

Existen también técnicas de respiración, relajación, masajes, cambios de posición, que se pueden aprender. Háblalo con tu matrona/ón.

CHOYÜN NACIMIENTO

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

LA LLEGADA DE NUESTRO HIJO/A

EL AMBIENTE: Es importante recibir al niño o niña en un ambiente temperado y secarlo con paños tibios para evitar una posible hipotermia, ya que el cambio de temperatura es de al menos 13° (de 37 a 24° C), en condiciones ideales.

CORDÓN UMBILICAL: El cordón umbilical se corta, por lo general, entre 30 segundos y un minuto después del parto.

Este procedimiento generalmente coincide con el cese del latido del cordón.

PROCEDIMIENTOS: Una vez realizado el apego temprano, llevan a la guagua a un lugar temperado y de atención inmediata, generalmente una cuna radiante. Secan su piel; la miden y pesan; le administran vitamina K intramuscular y le realizan un aseo ocular con un colirio antibiótico. Luego, le colocan un brazalete de identificación, la visten y devuelven a su madre para que juntas vayan al puerperio.

TEST DE APGAR: Los profesionales a cargo del recién nacido/a deben observar y evaluar cuidadosamente los parámetros del test de Apgar que dan cuenta

del estado del niño o niña: frecuencia cardíaca, respiración, tono muscular, actividad refleja y color de la piel. Estos parámetros se miden dos veces después del parto.

EL VÍNCULO

Si el recién nacido o recién nacida se encuentra bien, vigoroso y respirando sin dificultades, se puede iniciar el proceso de apego y lactancia inmediata para que reciba todo el estímulo sensitivo y afectivo que necesita.

APEGO TEMPRANO

El apego es la creación de un vínculo afectivo con el recién nacido/a. Después del parto, pide que te coloquen al niño en contacto piel a piel, sobre el abdomen y/o tórax, así se estimula la libre interacción entre ambos y el padre o acompañante.

El contacto piel a piel y el primer encuentro visual entre madre e hijo o hija son momentos muy importantes para establecer el vínculo o apego. Es ahí donde empieza el reconocimiento y el intercambio afectivo. El papá o la figura de apoyo (acompañante) también puede participar de este apego temprano, favoreciendo la relación con su hijo o hija a futuro.

Es habitual que durante el tiempo de apego, el recién nacido/a inicie movimientos de búsqueda y succión, momento propicio para ayudarlo a tomar el pecho y dar inicio a la lactancia.

La primera puesta al pecho en los recién nacidos normales puede ser inmediata al momento de nacer, idealmente dentro de la primera hora de vida, respetando el momento que madre e hijo/a lo decidan.



Papay:

De acuerdo a la tradición mapuche, después del alumbramiento la placenta debe recibir un trato especial, ya que el destino de ésta repercute en la vida del niño o niña. La placenta tiene un gran contenido simbólico y de pronóstico en el desarrollo del niño o niña. La placenta es parte de la guagua.

Según nuestra cultura mapuche, cuando nace un niño o niña, la placenta se entierra cerca de la ruka para devolverla al útero de la madre tierra y así lograr la conexión, protección e igualdad entre quienes habitamos el azmapu (espacio común). Esta tradición, sin embargo, no podrá realizarse si el nacimiento se produce en un establecimiento de salud, por razones sanitarias.

PÜÑENIEY TI ZOMO

POSTPARTO O PUERPERIO

El postparto es el período que se inicia con el nacimiento de la guagua y se prolonga hasta los 40 días de vida del recién nacido/a. La maternidad del hospital acogerá a la mamá y a su guagua inmediatamente después de dar a luz. El postparto inmediato comprende desde la salida de la placenta, hasta las primeras 24 horas.

NUEVOS CAMBIOS

Podrás descansar y recuperarte del parto en la maternidad del hospital. Con el paso de los días irás notando cómo tu cuerpo presenta nuevos cambios fisiológicos.

ENTUERTOS

Tras el parto, el útero deberá comenzar a contraerse para volver a su estado normal. Lo hará a través de pequeñas contracciones más o menos dolorosas, comúnmente conocidas como "entueritos". Tú puedes contribuir masajeando tu vientre con la mano empuñada. Además, la lactancia favorece bastante a la contracción del útero.

LOQUIOS

Durante este tiempo eliminarás los "loquios" o flujos vaginales semejantes a una menstruación. Poco a poco se pondrán de color sanguinolento y gradualmente se irán transformando en mucosidad. Si en algún momento estas secreciones tienen mal olor o si presentas fiebre (temperatura de 38° C o superior), deberás consultar con el médico.

LOS PUNTOS

Si te practican una sutura, no debes preocuparte por los puntos, ya que éstos se realizan con un material que se reabsorbe solo.

REPOSO

Durante este tiempo deberás mantener un reposo relativo, aprovechando de descansar cuando tu pichiche duerma. Es importante que la familia coopere con el cuidado del recién nacido/a y con las tareas domésticas. A partir del mes del postparto podrás reiniciar tu vida normal, tus actividades físicas y reanudar tu vida sexual.

HIGIENE

Para el aseo general genital basta con que te sientes en el WC y dejes caer un chorro de agua limpia para que arrastre las secreciones propias del puerperio. La ducha diaria está permitida inmediatamente después del parto.



¡KÜMEY TAMI AKUYMI!

¡BIENVENIDO/A!

En la sociedad mapuche el pichiche participa en todo lo que sucede en la familia. Se permite su presencia cuando un hermanito nace o toma el pecho de su madre, en un machitun, en un gillatun. Hay que considerar que en estas ceremonias el niño o niña no participa de todos los momentos de la misma, sino en aquellos en que les está permitido por su comunidad y familia. La cortesía y el respeto es una de las cualidades características del mapuche, de ésta no se exceptúan los pichiche. Una visita tiene que saludar dando la mano a todas las personas, hasta la guagua en los brazos de su madre.

Papay:

·El y la pichiche se crían de tal manera que, según su capacidad y su edad, van integrándose en la familia y comunidad. La educación está a cargo de los padres,

·y también de los hermanos mayores. Los abuelos, tíos y tías también tienen responsabilidad en su educación representando a los padres.

·A los pichiche se les acostumbra a ayudar en los quehaceres domésticos o en el campo, para que se vayan familiarizando con el ritmo de vida de los adultos.

·Los pichiche Tienen bienes propios, de los que disponen mientras vivan. Al nacer un niño, si es varón, recibe un animal como regalo de su padre; y si es mujer, recibe lo mismo de su madre.

Y a medida que el niño va creciendo, también crece su cuenta, ya que las crías de su animal le pertenecen... a esto se le llama üytun (nombrar o señalar); los abuelos, los tíos, los padrinos, les pueden nombrar o señalar no sólo animales, sino también aves, objetos, árboles.



Los mapuche acostumbramos a realizar una ceremonia de presentación del pichiche a la familia, amigos y comunidad, en la que se comparten alimentos. En ella se conocen y conviven las familias de los cuatro abuelos que representan la procedencia consanguínea y territorial del pichiche, a quien se le entregan regalos.

EL KÜPULWE

Es un tipo de portabebé que la madre utiliza durante el día y el momento que lo requiera. Allí se coloca al pichiche, quien observa a la madre realizar sus labores cotidianas, y a la vez ella está pendiente de su hijo o hija. El küpulwe le permite al bebé tener una visión completa de todo lo que lo rodea, participar de la vida social de su familia y comunidad, ya sea en la ruka (casa), ya sea en el campo.



ALGUNOS CONCEPTOS DE CUIDADOS DEL BEBÉ

- Chapashtun: acariciar con palmaditas al bebé
- Entueküllü: mudar al bebé o sacarle los pañales
- Geyküllün: mecer
- Küchaytunge ñi pichiche ñi küwü: lávale las manitos a tu guagua
- Küllaytuy ti pichiche: lavarle el pelo al bebé
- Kullumtuy ti pichiche: lavarle la carita a la guagua
- Küpulwe: portabebé
- Methangey ti pichiche: cargar en brazos a la guagua
- Moyolü: amamantar
- Moyon: mamar
- Müllügtun: mecer la cuna del bebé
- Müñetuy ti pichiche: bañar a la guagua
- Pichikeekull: pañales

CONSEJOS PARA LA MAMÁ Y EL PICHICHE

El postparto en el mundo mapuche es una etapa que se desarrolla en el espacio de la familia y la comunidad.

KUÑIWTUN Y ZAPIWÜN

Estos conceptos se refieren a los cuidados de la persona. El zapiwün corresponde al acto femenino de cuidar el orden y aseo de sus cosas, como asimismo guardar la compostura y limpieza de su cuerpo.

El kuñiwtun, se refiere a los cuidados que nos prodigamos evitando los peligros que pudieran dañarnos.

CONSEJOS DE LA PAPAY:

PREVENCIÓN

Durante el puerperio, así como durante la menstruación y el parto, debes evitar exponerte en forma prolongada a temperaturas frías, así como el esfuerzo físico excesivo, para prevenir las siguientes situaciones:

-Sobrepardo por enfriamiento o púra mollfüg (subida de sangre): es característico de mujeres que toman frío durante la menstruación, parto o puerperio; producto del frío la sangre se congela y sube al estómago formando una pelota como si fuera una criatura. Se manifiesta con dolor de cabeza y vientre y puede complicarse llegando a producir trastornos mentales.

En la cultura mapuche la idea de niño o niña sana se relaciona fuertemente con la idea de respeto, ya sea tanto a las personas, a la naturaleza, así como al apego a las normas establecidas, las que se denominan como admapu.

-Sobrepardo por esfuerzo físico excesivo o koñiwe kutxan: enfermedad que afecta al lugar donde está el hijo/a.

-La caída de la matriz: enfermedad que afecta a mujeres que durante la menstruación, embarazo, parto o postparto hacen fuerza extrema, con lo cual se les cae o desvía la matriz.

CUIDADOS DE LA MAMÁ

Durante este período te aconsejo:

- Abrigate adecuadamente.
- Considera la ingesta de hierbas medicinales que contribuyan a relajar tu cuerpo.
- La higiene personal es muy importante, cuando te bañes y laves el pelo, evita exponerte al frío y al viento.

CUIDADOS DEL PICHICHE

-Protege del frío y calor la 'mollera' del bebé, su espalda, sus pies y la zona de su aparato genital, de manera que 'no se te pase de frío'.

-Su cordón umbilical debe cuidarse con mucho esmero, para que se seque en forma sana. Se recomienda no cubrirlo, limpiar con alcohol puro y si se pone enrojecido o de mal olor, consultar en el centro de salud o posta rural.

-Se acostumbra a hacer 'lulo' al pichiche cuando duerme en la noche, esto es para proteger y favorecer su sistema muscular y esquelético.

-Deja que el pichiche duerma todo lo necesario.

-Cuida su sueño y llanto, respondiendo con rapidez y afecto cuando tu pichiche los manifieste.



ÑI GÜNENIEGEAEL TI CHOGÜM ZUGU PLANIFICACIÓN FAMILIAR

Alrededor de un mes después del nacimiento de tu hijo o hija, irás recuperando el ritmo de tu vida. Lentamente podrás retomar tu vida sexual y es tiempo de preocuparte del control de natalidad. Si tienes pareja, es bueno decidir juntos qué método anticonceptivo les acomoda más y acudir a la matrona o matron.

SEXUALIDAD POST PARTO

Durante el primer mes después del parto, el aparato reproductivo femenino volverá paulatinamente a su estado previo al embarazo.

A los 30-40 días la mayoría de las mujeres ha dejado de sangrar y si se ha producido un desgarro vaginal ya ha cicatrizado.

La vida sexual se puede restablecer, pero conviene tomar en cuenta posibles cambios que puede experimentar la mamá: cansancio, preocupación, disminución de lubricación vaginal, entre otros.

Es importante que la pareja sea especialmente comprensiva en esta etapa. Juntos deben cuidar sus momentos de intimidad y evitar que la maternidad y el postparto los alejen.

MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS

Déjate aconsejar por la matrona o un médico al momento de decidir qué método anticonceptivo utilizarán después de la gestación.

PÍLDORAS ANTICONCEPTIVAS: las píldoras que cortan la producción de leche están contraindicadas si quieres mantener la lactancia. Existen anticonceptivos en base a progesterona pura que pueden usarse sin afectar tu leche.

MÉTODOS DE BARRERA: los preservativos o el diafragma pueden ser otra alternativa anticonceptiva.

DIU: los dispositivos intrauterinos también pueden utilizarse en el postparto (después de los 30 días).

Los pueblos indígenas mantienen creencias y tradiciones que incluyen recomendaciones sobre salud sexual y reproductiva, tales como conductas apropiadas dentro del matrimonio, sexualidad, métodos de planificación familiar, así como diversas normas y cuidados para los distintos periodos del ciclo vital reproductivo. Muchos de estos aspectos son transmitidos sólo mediante procesos de socialización.

La conciencia acerca de sus derechos humanos en tanto mujeres indígenas, ha llevado a las mujeres mapuche a demandar prácticas culturales de salud, promoviendo su autodeterminación acerca de lo que es y no es apropiado para su cuerpo y salud: así, demandan información, consentimiento, pertinencia cultural y respeto de derechos con relación a los métodos anticonceptivos.

ANTIGUAMENTE
La mujer mapuche usaba como anticonceptivos, hierbas recomendadas por mujeres mayores de la familia y la machi. Las mujeres conocían mucho sobre estos temas en tiempos pasados, cuando los saberes sobre cómo prevenir los embarazos eran patrimonio de las machi, pero con el tiempo este saber natural se ha ido perdiendo o sólo algunas lo practican.

Aprovechen de realizar actividades recreativas y compartir en familia.



AYEGEY ÑI PÜÑEÑ

MI HIJO SE ALEGRA ESTIMULAR A LA GUAGUA

Para que un niño o niña logre alcanzar su máximo nivel de rendimiento intelectual, necesita una estimulación adecuada desde el nacimiento. Esta estimulación implica alimentarlo, darle afecto y motivarlo a interesarse por cosas de su ambiente.



Papay:

Para que el pichiche pueda crecer de modo sano, necesita amor. Debes tocarlo con dulzura, cuidado y

afecto en toda ocasión: cuando lo mudes, al bañarlo, al hacerlo dormir. Tu pichiche estará muy contento, crecerá sano y feliz.

Se sentirá seguro de sí mismo y con el cariño tuyo y de toda su familia, estará protegido y sentirá el amor y afecto de las personas más importantes de su vida.

¡Siempre debes llamarlo por su nombre, esto es muy importante para su identidad!

LA MIRADA

Al nacer tu pichiche ya puede ver. Usará la visión para comunicar sus deseos y necesidades. La mirada es como un alimento que nutre la mente de tu pichiche y favorece su desarrollo. Miralo con amor a sus ojos, hazlo en todo momento, al mudarlo, bañarlo, cuando juegues con él o ella.

EL HABLA o ZUGUN

Háblale siempre, como un adulto, pues tu pichiche es una persona, sólo que es pequeña.

Cántale, convérsale y ríe con él o ella. Deben integrar e incluir a tu pichiche en las conversaciones de la casa; esto le ayuda a no sentirse solo y estimula su lenguaje.



EL JUEGO

Awkantun: a través del juego el pichiche aprende muchas cosas, como hablar, relacionarse con otros, desarrollar su imaginación, etc.

Aquí te sugiero algunos juegos:

Tami pichi Yu / Juego nariz contra nariz
Toma al pichiche en brazos diciéndole "nariz nariz", frotando tu nariz contra la suya. Repetir varias veces.



Aukantuyu tami pichi kalül / Juego toco, toco, toco

Toca las distintas partes del cuerpo de tu pichiche dando golpecitos ligeros con la punta de los dedos, nombrando cada parte al hacerlo en forma de canto.



Pichikawellu / Juego: el caballito. Toma al pichiche y siéntalo en las piernas, de espalda y mirándose cara a cara. "Taca-ta, taca-ta, taca-ta mi caballito va, galopa, galopa, caballito, vamos mi pichiche en caballito" ó "Taca-ta, taca-ta caballo, caballo" repetir las veces que sea necesario.

Ñami ñi age / Jugar a esconder la cara
Kultxaftugey ti küwü / Jugar a hacer palmas

MÁS ACTIVIDADES

Azkintumen: saca a pasear a tu pichiche, muéstrale paisajes o cosas, nombrándoselas.

Üytun: nómbrale objetos, a su familia, las partes de su cuerpo.

Ül: forma de habla, también puede expresarse como ülkantun (canto) acerca de situaciones cotidianas...

Epewkantun: nárrale pequeñas historias, nombrándole animales y su entorno natural, a través de distintos tonos de voz y movimientos que sean breves y divertidos para el pichiche.

Haz que el o la pichiche esté en distintas posiciones, lugares de la casa y sitios para que los conozca y con ropa cómoda, dándole libertad para que pueda mover las manos, dedos, brazos y piernas.

LAPÜM (MASAJES)



Masaje de piernas (arriba y abajo)



Masaje de vientre



Flexión de piernas



Masajes de espalda



WIÑOTUAL TA KÜZAWMEW

VOLVER AL TRABAJO

Una vez terminado el descanso postnatal, la mujer contratada debe volver a su trabajo. Existen tres derechos que es conveniente que conozcas a la hora de retomar tu rutina laboral, los cuales puedes exigir a tu empleador.



DERECHO A SALA CUNA

La mujer que trabaja tiene el derecho de llevar a su hijo o hija a una sala cuna mientras ella trabaja. Todo empleador tiene la obligación legal de mantener salas de cuna en las empresas con 20 o más mujeres, de cualquier edad o estado civil. Pueden ser salas anexas e independientes del local de trabajo, en donde las mujeres puedan alimentarlos y dejarlos mientras estén trabajando.



DERECHO A UN PERMISO PARA ALIMENTAR A TU HIJO O HIJA

La madre tiene el derecho a disponer de una hora al día para alimentar al recién nacido/a, independiente de si existe o no sala cuna en el lugar de trabajo. Este derecho se prolonga hasta que el niño o niña cumpla los 2 años. El permiso considera dos porciones de tiempo que, en conjunto, no deben exceder de una hora al día. Para efectos del pago de sueldo, ese lapso se considerará como trabajado.



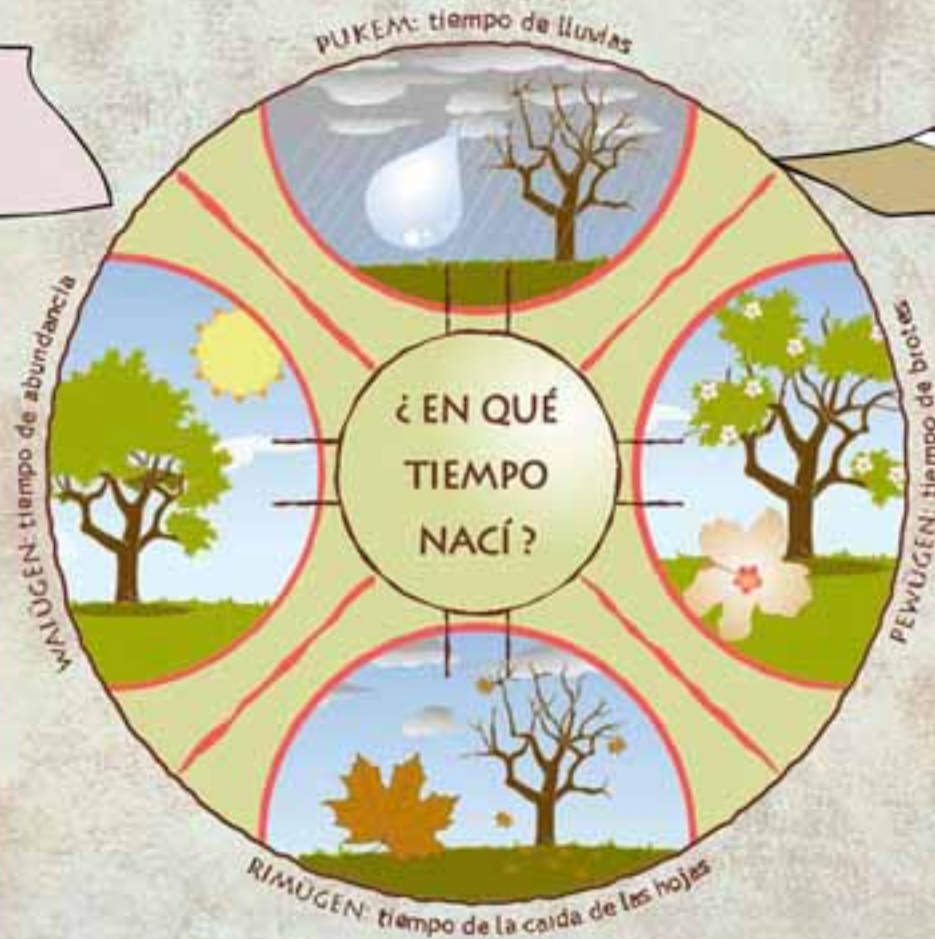
PERMISO POR ENFERMEDAD GRAVE DE TU HIJO/A

La madre o el padre trabajador (cualquiera de ellos, a elección) tendrá permiso para cuidar de un hijo/a que tenga una enfermedad grave por el período que el servicio médico determine pertinente. Es requisito que la enfermedad esté acreditada mediante certificado médico. Este derecho también rige para niños o niñas menores de un año que se tengan bajo tuición o cuidado personal, por resolución judicial.

INCHENGEN

YO SOY

DATOS DE LA GUAGUA



Mi nombre es:

Soy originario de:

Nací en: a la hora

Pesé: Medí:

Nací de semanas de gestación

Tipo de parto

En mi nacimiento fuimos acompañados por

El cordón umbilical, la separación de mi mamá la hizo:

Sabías que...

• La Convención Internacional sobre Eliminación de todas las Formas de Discriminación Racial, señala que “no autorizar la inscripción de un nombre indígena basada en razones lingüísticas o de costumbres tiene como resultado lesionar la identidad cultural de una persona”.

• La Convención sobre los Derechos del Niño, que es Ley en Chile, señala que el niño y niña será inscrito inmediatamente después de su nacimiento y tendrá derecho desde que nace a su nombre, a adquirir una nacionalidad, y en la medida de lo posible, a conocer a sus padres y ser cuidados por ellos.

Mientras los hijos no puedan hacerlo por sí mismos, son los padres quienes deben proteger y defender todos sus derechos: el derecho a la salud y educación, a no ser discriminado por su raza o ascendencia indígena, sexo, condición social, a no ser sometido a maltratos ni abusos.

LA FUERZA DEL NOMBRE: Tener un nombre es un derecho básico pues es parte de nuestra identidad. Nombrar a tu pichiche con un nombre mapuche es además una forma de vincularlo con su origen y tradición cultural, su kupalme, su tuwün, permitiéndole asumir su pertenencia al pueblo mapuche en forma plena y digna.

GLOSARIO

A

Achirko: tener acidez estomacal
Azmapu: conjunto de normas establecidas en la cultura mapuche
Aliwen: árbol antiguo y sabio
Anhthü: sol
Anhthümalen: niña de luz
Anhthümilla: sol dorado
Apill: antojo
Apillün: tener deseos de comer ciertas cosas
Akun: el que llega
Ayelen: sonriente
Aythen: brasa de fuego ardiendo
Aylin: claridad, transparente
Azmapu: espacio común
Azkintumen: sacar a pasear mostrando paisajes o cosas, nombrándolas

C

Chang: pierna
Chapashtun: acariciar dando palmadas suaves al bebé
Che: personas, gente
Chezki: abuelo materno
Choyün: nacimiento
Chuchu: abuela materna

D

Digueñes (zweñ): hongos comestibles que crecen en los hualles y otros árboles nativos

E

Entuekullü: mudar al bebé o sacarle los pañales
Epew: historias que dejan enseñanzas y cuyos protagonistas son animales que tienen características de seres humanos
Epewkantun: narrar pequeñas historias, nombrando animales y el entorno natural

F

Filka: cuñado de una mujer, hermano de su marido
Fücha: anciano
Füzo: cordón umbilical

G

Gen: fuerza espiritual que sostiene y protege la existencia de las diversas vidas. Está presente en todos los espacios donde

existe vida.
Geyküllün: mecer
Gillañ: cuñado de un hombre, marido de su hermana
Gillatun: ritual socioreligioso central de la religiosidad mapuche
Gillatuwe: espacio sagrado en que se realiza el gillatun, corresponde a un espacio abierto circular en cuyo centro se estaca un rewe. El rewe señala el centro del universo
Gütamchefe: componedora o kinesióloga
Güziñ, Küziñ: placenta

I

Ilwen: rocío
Ilwen Ray: flor del rocío

K

Kalun ko: líquido amniótico
Kalfülkan: piedra azul
Kalfümalen: niña azul
Kelü Ray: flor roja
Kewün Kubx: clítoris
Kinturay: buscadora de flores
Kinwa: quinua, cereal
Kollof: cochayuyo
Koñin: parto
Koñiwe: útero

Koñiwe kubxan: enfermedad que afecta al lugar donde está el hijo/a
Kuku: abuela paterna
Kütapage: tres leones
Kuñiwun: se refiere a los cuidados que nos prodigamos evitando los peligros que pudieran dañarnos
Küpalmé: historia, origen. Historia que cada persona mapuche trae, es lo que se conoce como el linaje
Küpan: cuatro abuelos que representan la procedencia consanguínea y territorial
Küpulwe: tipo de portabebé
Kürun: cuñada, esposa del hermano
Kuse: anciana
Kubx: vagina
Küyen: luna
Küyen Millaray: flor dorada de la luna
Küyenhtunhay: sin menstruación

L

Lapüm: masajear
Lefiman: cóndor veloz
Lefraru: aguilucho veloz
Lewfu: río
Lhaku: abuelo paterno

Lientur: el plateado
Ligkura: piedra blanca
Lil: acantilado, espacio de alta pendiente
Liwen: amanecer
Llalla: suegra del hombre / yerno de la mujer
Llushu: recién nacido
Lluzkún: feto humano
Lof: lugar
Lof che: comunidad humana que vive y pertenece a un determinado lof mapu
Lof mapu: el lugar donde uno vive o pertenece, y cuyo nombre obedece a una característica natural sobresaliente. Equivale a comunidad

Logko: cabeza, autoridad tradicional del logko, el que dirige, orienta y representa a un determinado agrupamiento social y territorial
Logkoküpal: herencia de logko
Logkomoyo: pezón
Liagka: piedras del río (se trata de piedrecillas utilizadas para adorno)
Lhafkenhche: gente de la costa
Llawe: vientre
Lleqün: nacer
Llituche: principio de la gente

M

Machi: autoridad tradicional mapuche. Ha sido elegida por un espíritu superior para asumir el rol de médico. En algunos sectores es también oficiante principal en el gillatun
Machiküpal: herencia de machi
Machitun: ceremonia de sanación, diagnóstico y/o tratamiento de un enfermo
Malle: tío paterno
Mallin: espacio de tierras bajas inundables o humedal, permanente o temporal, de diversos tamaños y formas. Es un espacio espiritual
Mañke: cóndor
Mapuzugun: el hablar de la tierra, corresponde al idioma mapuche
Mawün Kallfuray: flor azul de la lluvia
Menoko: pequeña vega pantanosa, espacio de agua y tierra movediza. Es un espacio espiritual
Methangey ti pichiche: cargar en brazos a la guagua
Metxu: matriz
Milla: oro
Millaray: flor de oro
Mishki: miel

Mollfüg: sangre
Mongen: vida
Moyo: seno
Moyolü: amamantar
Moyolün: amamantamiento
Moyon: mamar
Muzay: bebida tradicional que se realiza en base a cereales
Müllügtun: mecer la cuna de la guagua
Müñetuy ti pichiche: bañar a la guagua

N

Nagche: gente de las tierras bajas
Nawel: león
Nekul: el veloz
Nentu puñeñün: aborto
Nhanhüg: suegra de la mujer / nuera de la mujer
Niepuñeñüñ: embarazo
Niepuñeñ: referido a la concepción y posterior nacimiento del bebé

Ñ

Ñamku: aguilucho
Ñamkumilla: aguilucho dorado
Ñazu: cuñada, hermana del marido
Ñuke: mamá
Ñukentu: tía materna

P

Palin: juego socioreligioso, juego de la chueca
Palhu: tía paterna
Pangilef: león veloz
Papay: mujer sabia, mujer mayor o anciana
Peñi: hermano y para dirigirse entre hombres
Perimontun: comunicación, aviso o señal sobrenaturales que se manifiesta en forma de sueño, visión u otro fenómeno similar
Pewma: sueño
Pewenche: gente del pewen
Pewü: primavera
Pewügen: tiempo de brotes
pichiche: persona pequeña o bebé
Pichizomo: niña de 01 a 12 años de edad
Pichikeekull: pañales
Pichiwenbxu: niño de 01 a 12 años de edad
Piküfu: sentir gases en el estómago
Puelche: gente del oeste
Pukem: tiempo de lluvias
Puñeñelchefe: matrona, partera
Puñeñüñ: parto, se señala como la condición humana de dar a luz, de tener al hijo o hija
Puñmo: esposa del hijo
Püra: subida

R

Rapin: vomitar
Rayen: flor
Raytxay: cascada de flores
Reñma: familia cercana
Reñmawen: todos los familiares o familia extensa
Rimügen: tiempo de la caída de las hojas
Ruka: casa

T

Txemoche: persona de buena talla
Txür Txemuayñi: creciendo juntos
Txemün: crecer
Tiwün: de dónde proviene una persona, cuál es su procedencia o raíces familiares, dónde se originó su familia
Txayegko: agua de cascada, espacio espiritual
Txuyu: beso o cariño
Txuyukünuen: besame (expresado de modo afectuoso)

U

Ügkañma: ponerse estético
Ül: forma de zugun, también puede expresarse como canto (ülkantun) acerca de situaciones cotidianas
Ülgu: sentir náuseas o asco
Ülcha: mujer joven
Üytun: nombrar o señalar

W

Wagülen: estrella
Walügen: tiempo de abundancia
Weche: hombre joven
Weku: tío materno
Wenteche: gente de las tierras altas
Wentxupichiche: bebé hombre
Weza küpay: cuando el pichiche viene en una posición no adecuada e incómoda
Wichul pünen: destete
Williman: cóndor del sur
Williche: gente del sur
Wüyün: mareas

Z

Zapiwün: corresponde al acto femenino de cuidar el orden y aseo de sus cosas, como asimismo guardar la compostura y limpieza de su cuerpo
Zeya: hermana mujer
Zomopichiche: bebé mujer
Zugun: hablar, el habla

La Guía de la gestación y el nacimiento “TXÜR TXEMÚAIÑ, Creciendo Juntos” forma parte de las estrategias que impulsa el Sistema de Protección a la Infancia Chile Crece Contigo para dar pertinencia cultural a sus materiales. Esta guía es fruto del trabajo conjunto de los Servicios de Salud Araucanía Norte y Sur, las Secretarías Regionales Ministeriales de Planificación y Salud, los Ministerios de Planificación y Salud y UNICEF.

Coordinación y Edición General: UNICEF
 Adaptación de contenidos con perspectiva mapuche: Cristina Llanquileo
 Utilización del mapuzugun: Jacqueline Caniguan
 Ilustraciones: Daniel Bernal
 Felipe Araya
 Diseño: Claudia Peigneguy
 Imagen Gráfica Publicidad
 Registro de Propiedad Intelectual: 176278
 ISBN: 978-956-7463-94-7
 Primera edición: Diciembre 2008

Los conceptos y palabras en mapuzugun están escritos de acuerdo al grafemario Azümchefe.

Un agradecimiento especial a la Corporación Nacional de Desarrollo Indígena (CONADI) por su valiosa colaboración en la revisión de textos y contenidos en mapuzugun de la Guía.

La producción de contenidos de la cultura mapuche se ha basado en el trabajo de los siguientes autores: Luca Citarella, Claudia Dides, Aukiñko Domo, Gabriel Llanquinao, Armando Marileo, Albert Noggler, Alexandra Obach, María Soledad Pérez, Nilsa Rain y Michelle Sadler.

Agradecemos el apoyo financiero del Gobierno de España a través de UNICEF



CONTACTOS

Completen los siguientes datos. Estos 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

Matrona

HOSPITAL

Dirección

Teléfono

PERSONALES (A quién avisar en caso de emergencia)

Familiar: Tel:

Amigo/Vecino: Tel:

131
SAMU
(Ambulancias)

133
CARABINEROS