

## Capítulo 8

---

<b>La maternidad segura empieza antes del embarazo .....</b>	<b>212</b>
<b>Buena atención durante el embarazo .....</b>	<b>214</b>
Atención antes del parto .....	215
Una buena alimentación para tener embarazos saludables .....	216
<b>ACTIVIDAD:</b> La casa de los embarazos saludables .....	217
La ruta hacia una maternidad segura .....	218
<b>ACTIVIDAD:</b> Un mapa de la maternidad segura .....	218
<b>¿Por qué mueren las mujeres durante el embarazo y el parto?.....</b>	<b>220</b>
<b>ACTIVIDAD:</b> “Pero ¿por qué?” .....	222
<b>ACTIVIDAD:</b> La cadena de causas .....	223
Idear soluciones que salven la vida de las mujeres .....	224
<b>ACTIVIDAD:</b> Votación rápida .....	225
<b>Mejorar el acceso a la atención médica para las mujeres embarazadas ....</b>	<b>226</b>
Prepararse para las emergencias.....	227
Obstáculos en la atención prenatal y de emergencia.....	228
<b>ACTIVIDAD:</b> Sociodrama: ¿Por qué las mujeres no reciben atención? .....	229
Problemas de salud que requieren atención adicional .....	230
<b>Los hombres apoyan la maternidad segura .....</b>	<b>232</b>
Compartir con los hombres las experiencias de parto de las mujeres.....	233
<b>ACTIVIDAD:</b> Hablar sobre nuestras experiencias de parto .....	234
<b>ACTIVIDAD:</b> Cabeza, corazón, manos .....	236
<b>Aprender a reconocer las señas de peligro .....</b>	<b>238</b>
<b>ACTIVIDAD:</b> Juego de adivinanzas: ¡Es una emergencia! .....	241
<b>Soluciones comunitarias para partos más seguros .....</b>	<b>242</b>

## Embarazos saludables y partos seguros



**T**raer a una vida al mundo es algo que se debe celebrar. Embarazarse y dar a luz puede ser una etapa feliz y emocionante para las mamás y los papás, sus familias y toda la comunidad. También es de celebrarse cuando las familias y las comunidades le dan prioridad a la salud de las niñas y mujeres, porque así las madres y sus bebés pueden gozar de una mejor salud. Para promover que las mujeres tengan embarazos saludables y seguros, lo que llamamos “una maternidad segura”, las comunidades necesitan resolver las condiciones y creencias que perjudican la salud de las mujeres. Las mujeres necesitan tener acceso justo y equitativo a una atención de salud de calidad, suficientes alimentos saludables, empleos dignos y seguros y a la educación. Además, las mujeres necesitan una buena atención durante el embarazo y el parto, y deben tener acceso a servicios de emergencia si los necesitan, además de contar con apoyo familiar.

## La maternidad segura empieza antes del embarazo

¡Mi prima está embarazada otra vez! Van a ser 5 bebés en 7 años. Su esposo es muy religioso, quizás piense que la planificación familiar es un pecado.

Yo conocía a tu prima cuando éramos chicas. Tu tío no la dejó ir a la escuela, aunque a sus hermanos sí, porque decía que tenía que quedarse en la casa a cocinar.

Yo ya quiero un bebé, pero ahorita no puedo porque necesito este trabajo. Además, no sé si las sustancias con las que trabajamos me afecten o a un bebé.

Por cierto, ¿Supieron lo que le pasó a María? Su esposo la llevó a la clínica pero estaba cerrada y tuvo que dar a luz ¡ahí en la entrada!



La atención antes, durante y después del parto ayuda a proteger la salud de la mujer y su bebé. Pero hay muchas cosas que amenazan la maternidad segura, como entrar en contacto con sustancias químicas en el trabajo, tener infecciones de transmisión sexual, sufrir violencia doméstica o no tener suficiente comida saludable. Este capítulo se enfoca en lo que las mujeres necesitan durante el embarazo y el parto, pero la salud de la mujer desde la niñez y a lo largo de su vida, juega un papel importante en la maternidad segura.

**Cuando las niñas comen suficientes alimentos saludables,** desarrollan huesos, músculos y sangre fuertes que les serán útiles cuando decidan ser madres.

**Cuando las niñas viven sin violencia,** sin acoso sexual y sin tradiciones dañinas, tienen menos problemas de salud como adultas.



**Cuando las niñas van a la escuela,** tienen vidas más saludables. Las mujeres que estudian más años tienden a esperarse hasta que sus cuerpos maduren para tener hijos y dejan pasar más de 2 años entre sus embarazos para que su cuerpo esté más saludable.

**Cuando las niñas aprenden sobre su cuerpo,** pueden cuidar mejor de su salud durante toda sus vidas. Las niñas necesitan esta información antes de que empiecen a tener sus reglas y antes de comenzar a tener relaciones sexuales, para saber cómo suceden los embarazos, cómo usar métodos anticonceptivos para prevenir el embarazo y cómo protegerse a sí mismas de las infecciones de transmisión sexual.

Cuando una mujer decide que está lista para ser mamá, ella tiene mayores posibilidades de que su embarazo y su parto sean saludables si tiene acceso a:

- **métodos de planificación familiar** que le permitan decidir cuándo tener hijos y cuántos tener, y asegurarse de que todos sus embarazos sean deseados. Dejar suficiente tiempo entre un embarazo y otro permite que la mujer recupere fuerzas para tener embarazos más seguros y bebés más saludables.
- **un empleo que no dañe** la salud de las mujeres y los bebés dentro de la matriz. Las condiciones de trabajo seguras les permiten a las mujeres cuidar de su salud durante el embarazo y evitar problemas durante el parto. Estar de pie o sentada durante muchas horas, levantar y mover cargas pesadas, entrar en contacto con sustancias tóxicas y otras condiciones de trabajo dañinas, van a afectar la salud de la mujer antes y durante el embarazo.
- **servicios para prevenir y tratar las infecciones de transmisión sexual.** Las ITS pueden causar problemas para la mamá y su bebé durante el embarazo y el parto.
- **una buena atención de salud** antes, durante y después del embarazo y el parto. La mujer necesita estar sana antes de embarazarse. También necesita cuidado y apoyo durante el embarazo y una persona capacitada que la atienda durante el parto para que ella y su bebé estén sanas. También necesita de buena atención y apoyo mientras su cuerpo se recupera después de dar a luz.
- **servicios de emergencia** cuando se necesitan. Aunque la mayoría de los partos suceden sin necesitar medicinas o intervención médica, las mujeres necesitan tener acceso rápido a una buena atención de emergencia, en caso de que algo malo suceda.



## Buena atención durante el embarazo

Cada mujer embarazada necesita el amor y apoyo de su familia y comunidad, ya sea que esté casada y con hijos o sea muy joven, esté sola o esté embarazada por primera vez. Ella también necesita tener acceso a una atención de salud de calidad y nutrición adecuada.

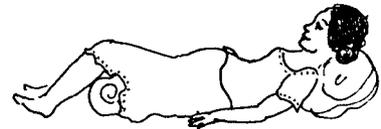


**Hágala sentirse cómoda** si está enferma, cansada o tiene miedo. A medida que el cuerpo de la mujer cambia durante el embarazo, también cambia cómo ella se siente.

**Ayúdela** con los quehaceres cotidianos para que no tenga que levantar o cargar cosas pesadas. Hacer trabajo ligero es buen ejercicio.

**Asegúrese de que tenga agua** para bañarse o lavarse frecuentemente.

**Asegúrese de que descanse lo suficiente.** Una mujer embarazada necesita evitar estar sentada o de pie durante mucho tiempo. Si tiene sueño o está cansada, le hará bien recostarse o descansar durante unos minutos. El descanso es bueno para la mujer embarazada.



Una mujer embarazada y su familia pueden aprender sobre los embarazos y partos con la ayuda de parteras y promotoras de salud en sus comunidades. También hay libros como *Donde no hay doctor para mujeres* que explican qué esperar durante el embarazo, señas normales y molestias comunes.

## Atención antes del parto

Las consultas prenatales son importantes para asegurar que el bebé siga un desarrollo adecuado y que la mamá esté saludable. La buena atención prenatal requiere algo de capacitación, pero no es difícil aprender y no requiere de equipo costoso.

Las mujeres embarazadas deben tratar de tener por lo menos 3 ó 4 consultas, una tan pronto como piensen que están embarazadas, la siguiente después de más o menos 6 meses de embarazo y 2 más durante el mes antes de que nazca el bebé.

Las consultas prenatales le dan a las mujeres y a sus parejas la oportunidad de hacer preguntas y aprender sobre embarazos saludables y sobre las señas de peligro.

Si hay problemas, la trabajadora de salud puede encontrarlos y atenderlos antes de que se vuelvan peligrosos. También puede apoyar a la mujer a hacerse las pruebas para detectar infecciones de transmisión sexual, que incluyen la prueba del VIH, para que ella pueda tomar medicinas si las necesita. Las trabajadoras de salud pueden hablar con la mujer sobre sus sentimientos y temores, y ayudar a ella y a su pareja a planificar un parto seguro.



## Las parteras dan una buena atención

Durante miles de años, desde mucho antes de que hubieran doctores y hospitales, las parteras han sido las protectoras de la maternidad segura. Y sigue siendo así. Nosotros usamos la palabra “partera” para referirnos a cualquier persona capacitada para dar atención integral antes y durante el parto. Algunas parteras aprenden de otras parteras; algunas van a la escuela y reciben un certificado o título. La mayoría de las parteras aprenden de ambas maneras. Las parteras juegan un papel importante en la salud de las mujeres porque normalmente:

- Son las únicas trabajadoras de salud en las comunidades pobres, o las únicas trabajadoras de salud al alcance de las mujeres.
- Viven en las comunidades que atienden, y las familias las conocen y confían en ellas.
- Pasan más tiempo con las mujeres que las y los doctores, lo que ayuda a que se den cuenta de las señas de peligro y entiendan mejor las necesidades de las mujeres.
- Son mujeres, y muchas mujeres embarazadas se sienten más cómodas de hablar o de ser revisadas por otras mujeres.
- Ayudan a las mujeres a dar a luz de formas que respetan sus deseos y tradiciones.



*Las mujeres prefieren dar a luz conmigo porque tenemos una relación personal. Yo respeto sus deseos, como dejar que se queden con la placenta en vez de tirarla, como hacen en los hospitales. Creemos que esto protege del mal a la mujer y su bebé y además no daña a nadie.*

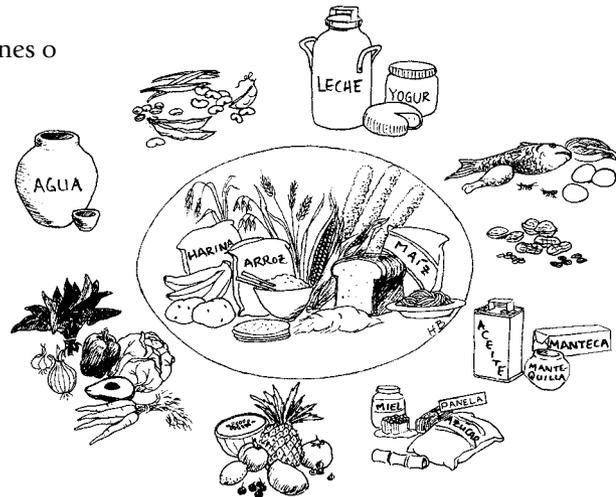
## Una buena alimentación para tener embarazos saludables

Comer bien protege la salud de la mujer y la ayuda a tener un embarazo saludable y un bebé sano. Comer bien ayuda al bebé a crecer dentro de su mamá, a prevenir el sangrado abundante después del parto y ayuda a la mamá a recuperar sus fuerzas rápidamente.

Una mujer embarazada necesita comer suficiente todos los días, en especial alimentos con proteína y los que tienen hierro, ácido fólico, yodo, calcio y vitamina A, como carnes, pescado, pollo, huevos, lácteos, frijoles, arvejas, frutas de todos los colores y verduras de hoja verde. También debe beber bastante agua. Si hay poca comida, la mujer siempre debe comer tanto como los demás, o de ser posible, más. También debe tomar ácido fólico y preguntarle a su trabajadora de salud si necesita otras vitaminas.

Una dieta saludable incluye:

- **alimentos principales** (almidones o cereales, como el arroz, el maíz y la yuca)
- **alimentos que ayudan al desarrollo del cuerpo** (alimentos con proteína como carnes, legumbres, huevos y leche). Estos son los más importantes para las mujeres embarazadas.
- **alimentos que dan energía** (grasas y pequeñas cantidades de dulces naturales)
- **alimentos que protegen** (alimentos con vitaminas y minerales como frutas y verduras)



Así como comer bien es bueno, comer mal o no comer suficiente puede dañar a la mujer y a su bebé. La mala alimentación puede causar anemia, lo que causa debilidad, dificultad para combatir enfermedades y otros problemas de salud. Puede causar que una bebé nazca demasiado pequeña o que tenga defectos de nacimiento, y puede aumentar las posibilidades de que la bebé o la mamá fallezcan durante el parto o poco después.

A veces las familias de pocos recursos no tienen suficiente comida y la comida que hay no se comparte de forma igual entre hombres y mujeres, por costumbres o creencias. Vea el Capítulo 3: El género y la salud, para ideas sobre cómo darle prioridad a las necesidades de salud de las mujeres y cómo las comunidades pueden encontrar soluciones a la desigualdad de género y la pobreza. En el Capítulo 2: Las comunidades se organizan para promover la salud de las mujeres, encontrará historias y estrategias que muestran cómo se moviliza la gente para lograr una vida más saludable para todos.

## Actividad

## La casa de los embarazos saludables

Esta actividad permite que el grupo comparta lo que sabe de los alimentos que hay en su región y cómo les ayudan a las mujeres a tener embarazos y partos saludables.

**Para prepararse:** Traiga materiales para hacer la estructura de una casita pequeña, tales como palitos pequeños, y papel o tela para cubrir la estructura. También va a necesitar papel, cinta adhesiva, crayones o marcadores para dibujar o imágenes de alimentos que haya dibujado o recortado de revistas.

- 1 Para comenzar, comparta información sobre la buena alimentación para las mujeres embarazadas y después pregunte cómo piensan que la construcción de una casa se relaciona con la buena alimentación de las mujeres y sus bebés

*Una casa necesita paredes fuertes para sostener el techo, igual que una mujer necesita alimentos saludables para mantenerse de pie y poder hacer sus labores.*



- 2 Con el grupo, construyan la casita con una estructura hecha de palitos y cúbranla con papel o tela.
- 3 Pida que el grupo dibuje la comida de la región o que junten las imágenes que recortaron de las revistas. Asegúrese de incluir frutas, verduras, frijoles y otros alimentos nutritivos.
- 4 Pídales que coloquen los alimentos principales en una pared de la casita, los alimentos que ayudan al desarrollo del cuerpo (alimentos con proteína) en otra pared, los alimentos que dan energía (grasas y pequeñas cantidades de dulces naturales) en otra pared, y agua y leche en la cuarta pared. Pídales que elijan los alimentos que protegen (frutas y verduras) para el techo. También pídale que digan cuáles alimentos aportan los 5 minerales y vitaminas importantes que necesitan las mujeres embarazadas: hierro, ácido fólico, yodo, calcio y vitamina A. Recuérdeles que los alimentos más importantes para las mujeres embarazadas son las proteínas.
- 5 Para terminar, reflexionen sobre la casa que han construido. ¿Qué paredes son más débiles (tienen menos alimentos)? ¿Cuáles otros alimentos se consiguen fácilmente y pueden fortalecer las paredes o el techo? ¿Comen todos estos alimentos las mujeres embarazadas en su comunidad? Si no, ¿por qué? Invítales a compartir ideas de cómo promover que las mujeres embarazadas en su comunidad tengan los alimentos que necesitan.

## La ruta hacia una maternidad segura

Para lograr una maternidad segura debe haber condiciones en la comunidad que promuevan y apoyen la salud de las mujeres y las jóvenes, así como acceso fácil a la atención prenatal y a otros servicios de salud.

Una buena manera de juntar y compartir información sobre la maternidad segura es con un mapa que el grupo desarrolla en base a lo que ven o saben de su comunidad. Hacer y hablar sobre un mapa ayuda al grupo a identificar recursos o fortalezas dentro de su comunidad, las cuales quizás no sabían apoyan a las mujeres y niñas. Los mapas también ayudan a identificar problemas que deben resolverse para que la maternidad sea segura para todas las mujeres. Aquí presentamos un ejemplo de cómo hacer un mapa para averiguar cuáles son las condiciones y servicios de la comunidad que apoyan la salud de las mujeres y niñas. Puede ser adaptado para abordar otros problemas específicos.

### Actividad

### Un mapa de la maternidad segura

Puede hacer esta actividad en el transcurso de varias reuniones o en un taller más largo.

- 1 Para empezar, hablen sobre los mapas y cómo los usan las personas. Explique que un mapa es un dibujo de un lugar (una comunidad, país, lugar de trabajo, centro de salud, entre otros) que utiliza símbolos para mostrar dónde están ciertas cosas. Por ejemplo los cuadritos pueden representar casas, las líneas azules pueden ser ríos y las líneas negras pueden ser calles.
- 2 Forme equipos para desarrollar juntos el mapa y decidir quién va a hacer qué. Por ejemplo, un grupo quizás visite un centro de salud para ver qué servicios ofrece y qué tan amable y accesible es el personal. Otro equipo quizás vaya al mercado para ver qué tipo de comida se puede comprar ahí y cuánto cuesta. Un tercer equipo quizás visite una escuela para saber qué tipo de promoción de salud reciben las jóvenes.
- 3 A caminar y hablar. Cada equipo camina por el lugar que les tocó y anotan los problemas que observan, aquello que impide que las mujeres y las jóvenes estén sanas y sean mamás saludables. También toman nota de todas las cosas disponibles y accesibles que ayudan a las mujeres y jóvenes a tener una buena salud. Los equipos pueden entrevistar a la comunidad para saber más.
- 4 ¡Dibujen los mapas! Dele a cada equipo hojas grandes de papel, lápices, marcadores u otros materiales para hacer sus mapas. Anímelos a hablar con su equipo sobre lo que observaron durante su visita y luego comenzar a dibujar sus mapas. Primero pídale que dibujen los puntos de referencia en sus mapas, por ejemplo, escaleras, salones, oficinas, letreros y otras cosas que observaron dentro o fuera del espacio que les tocó.

## Actividad

Un mapa de la maternidad segura *(continuación)*

*Aunque no dibujo muy bien, mis dibujitos hacen que las y los participantes se rían y así se sientan más a gusto y participen. Cuando ven que pueden dibujar por lo menos igual que yo, les dan más ganas de dibujar.*



Después, cada equipo describe y dibuja en el mapa lo que vieron o descubrieron sobre lo que promueve la salud de las mujeres de todas las edades. Pueden incluir cosas físicas, tales como lugares seguros para que los niños jueguen durante las consultas prenatales en el centro de salud, o diferentes tipos de personas, como la enfermera que visita la escuela secundaria para dar capacitación en temas de salud. También pueden incluir cosas como los alimentos que nutren, o la promotora de salud que todos en la comunidad respetan.

El siguiente paso es que cada equipo dibuje los obstáculos que limitan la salud de las mujeres y jóvenes o el cuidado de las mujeres embarazadas. Los obstáculos pueden ser cosas físicas, como escaleras que dificultan que las mujeres con discapacidades entren a un edificio, o la falta de lugares dónde sentarse para que las mujeres puedan esperar cómodamente. Los obstáculos también pueden ser cosas que desalientan a las mujeres a buscar atención de salud.

- 5 ¡Junten sus mapas! Invite a cada equipo a colgar su mapa en la pared. Trate de colocarlos de forma que las personas puedan reconocer su comunidad (aunque no fueron dibujados de la misma manera). Podría añadir calles, edificios o puntos de referencia que ayuden a mostrar cómo los mapas se relacionan entre sí. Disponga de tiempo para que todos puedan ver los mapas de los demás.
- 6 Hablen sobre los mapas. Invite a cada equipo a presentar su mapa. Después de todas las presentaciones, los equipos marcan de un color los problemas u obstáculos y de otro color las fortalezas o cosas positivas para poder distinguirlas con facilidad.  
 Hablen de las fortalezas de su comunidad que permiten que las mujeres y las jóvenes tengan una buena salud y sean mamás saludables. ¿De qué maneras se podrían desarrollar esas fortalezas y aprovecharlas más?  
 Hablen sobre las barreras a la buena salud y los obstáculos que dificultan que las mujeres tengan acceso a los servicios de salud. ¿Cuáles problemas u obstáculos parecen ser los que deben resolverse primero para promover la salud de las mujeres y jóvenes?
- 7 Anime al grupo a hacer un plan de acción para desarrollar las fortalezas comunitarias y enfrentar los problemas que identificaron. Pregúntele al grupo cómo podrían compartir sus mapas y conclusiones con otras personas de la comunidad.

## ¿Por qué mueren las mujeres durante el embarazo y el parto?

La mayoría de las mujeres saludables no tienen problemas graves durante el parto y la mayoría de los partos no son de urgencia. Cuando ocurren partos difíciles, las parteras capacitadas o las asistentes de parto calificadas a menudo los manejan para que no se vuelvan emergencias. Pero cada minuto de cada día, en alguna parte del mundo, muere una mujer por causas relacionadas al embarazo o al parto. La mayoría de esas muertes ocurre en comunidades pobres y muchas de ellas podrían prevenirse.

Cuando una mujer embarazada fallece durante el embarazo o el parto, la causa de su muerte casi siempre es obvia. Las causas más comunes son un fuerte sangrado, una infección, presión alta no tratada (eclampsia) o parto obstruido (que ocurre cuando el bebé está de lado dentro de la matriz o no cabe por el espacio entre los huesos de la cadera de la mamá). Estos problemas son causados por otras condiciones que explican por qué la mujer sangró demasiado o tuvo una infección o un parto obstruido, y por qué no recibió la atención que necesitaba para salvarle la vida.

### Los embarazos inseguros de Vanna

Vanna era de un pueblito en Camboya, un país en Asia, que quedaba a varias horas de camino de la ciudad. Como era la hija menor, siempre comía después de sus 4 hermanos mayores. Casi siempre sobraba poca comida y por eso Vanna era bajita y delgada y se cansaba cuando hacía sus quehaceres. Cuando tenía 15 años, un hombre le pidió al papá de Vanna permiso para casarse con ella. Este hombre no le caía bien a Vanna y no quería casarse con él. Pero su papá estaba feliz de que ya no tendría que darle de comer ni mantenerla y la casó. Vanna se fue a vivir con su esposo y la familia de él. A los 16 años, dio a luz a una niña. El parto fue difícil y Vanna perdió mucha sangre. Estuvo muy débil durante mucho tiempo, pero sobrevivió.

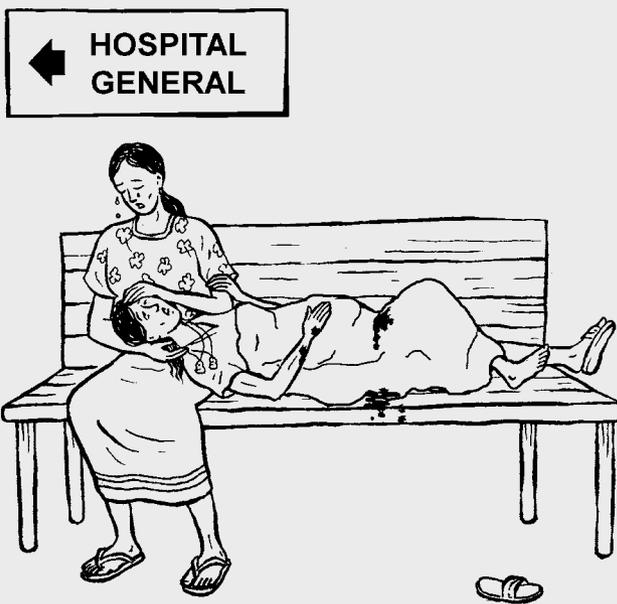
Aruna, una vecina de Vanna, la iba a visitar seguido y le llevaba té que decía iban a ayudar a Vanna a recobrar fuerza. Aruna también habló con ella sobre la importancia de esperar por lo menos 2 años antes de tener otro bebé. Y se ofreció a acompañarla a un centro de salud en otro pueblo donde Aruna sabía que ofrecían planificación familiar. Pero Vanna tenía miedo de hablar con su esposo sobre estas cosas y antes de que su hija cumpliera 1 año, quedó embarazada otra vez. No tenían mucha comida y, como ella era tan pequeña, nadie en la familia de su esposo pensaba que ella necesitaba comer igual que los demás.

Aruna estaba preocupada por Vanna y otra vez se ofreció a llevarla al centro de salud. Pero la suegra de Vanna no la dejó ir porque costaba dinero y según lo que le habían dicho, el personal del centro de salud insultaba a las mujeres de su comunidad. Así que la suegra llevó a Vanna a ver un curandero tradicional que le dio amuletos para protegerla a ella y a su bebé. También hizo una ceremonia con ofrendas a los ancestros, para pedirles que ayudaran a Vanna a tener un bebé sano.

Cuando Vanna estaba dando a luz a su segundo hijo, comenzó a sangrar antes de que naciera el bebé. Aruna quería llevarla al hospital de inmediato, pero el esposo de Vanna no estaba para darle dinero y Vanna no quería ir sin su permiso. Aruna le pidió al líder de la comunidad que las llevara en su camioneta, pero él no tenía suficiente combustible para hacer el viaje de ida y vuelta. Así que Aruna habló con varios vecinos y les pidió dinero prestado para comprar el combustible y para pagar el hospital. Para entonces la suegra de Vanna ya veía que Vanna estaba en peligro y le dio permiso de ir al hospital.

Cuando Vanna y Aruna llegaron al hospital, Vanna estaba demasiado débil para moverse o hablar. La enfermera regañó a Aruna por haberse esperado tanto tiempo para llevar a Vanna a que la atendieran. La enfermera estaba enojada y le dijo que estaba harta de ver a tantas personas estúpidas que creían en los amuletos.

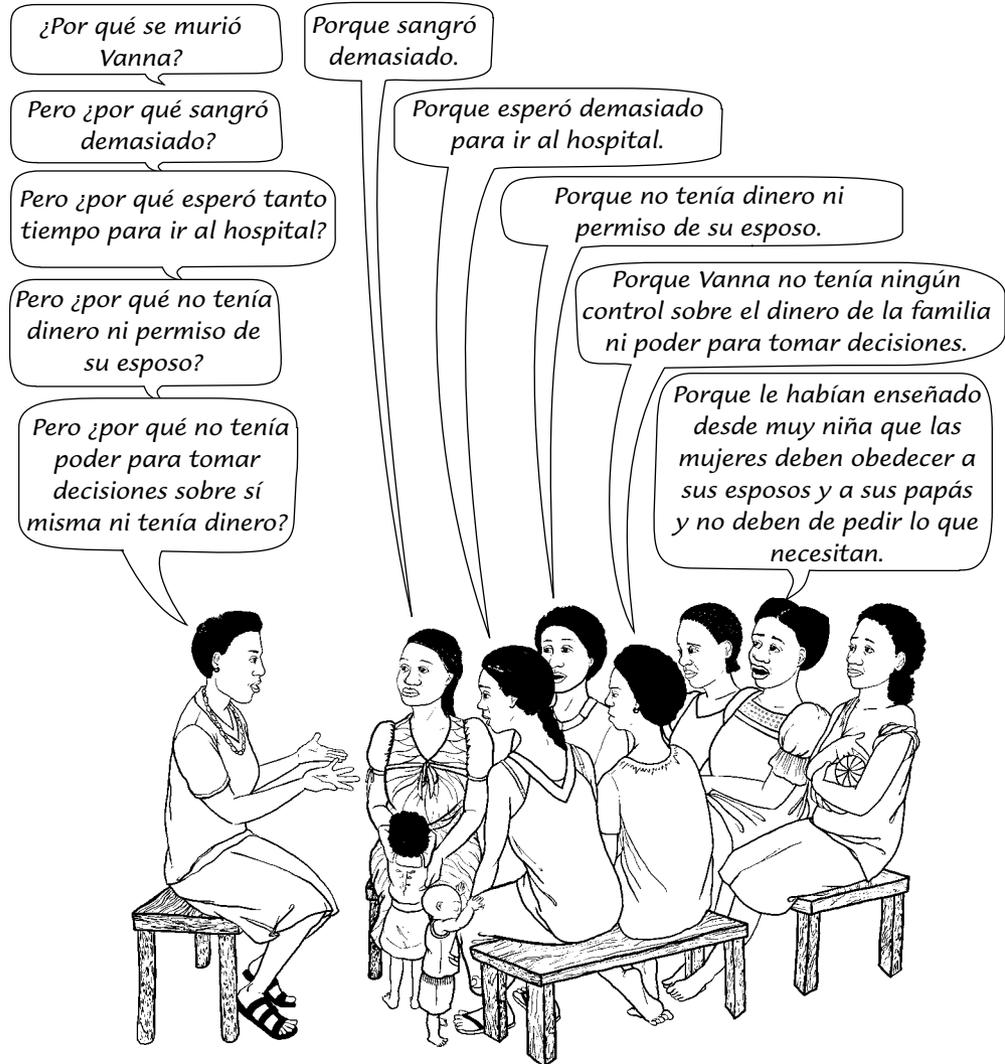
Después de examinar a Vanna, el doctor le dijo a Aruna que Vanna iba a necesitar una cirugía, pero que ya era demasiado tarde para hacérsela. Vanna había sangrado demasiado y murió en los brazos de Aruna. Aruna estaba triste y enojada por no haber podido ayudar a Vanna. Decidió en ese momento que iba a hablar con otras mujeres del pueblo y juntas iban a hacer algo para resolver los problemas que habían resultado en la muerte de Vanna.



## Actividad

## "Pero ¿por qué?"

"Pero ¿por qué?" es un juego de preguntas que ayuda a las personas a descubrir las causas de fondo de un problema. Primero cuente o lea la historia de Vanna y después pídale que compartan las razones por las que murió. Después de cada respuesta, pregunte "Pero ¿por qué?" para explorar todas las posibles causas.



El juego de "Pero ¿por qué?" continúa mientras el grupo siga respondiendo. Use estas respuestas en la siguiente actividad, La cadena de causas, para ver cómo las causas se relacionan entre sí y lo que se puede hacer para romper esta cadena.

## Actividad

## La cadena de causas

- 1 Prepare una historia de una mujer que haya fallecido durante el parto y cuéntesela al grupo. Entreviste a parteras, trabajadoras de salud, familias y otras personas en su comunidad que hayan sabido de mujeres embarazadas que perdieron la vida. Averigüe cuáles problemas enfrentaron esas mujeres y por qué no recibieron la atención que necesitaban. Incluya todos los problemas comunes que descubran en su historia.
- 2 Haga el juego de “Pero ¿por qué?” para analizar el por qué falleció la mujer de su historia. Haga una “cadena de causas” con papel o cartón cortado en la forma de eslabones de una cadena.
- 3 Si todas las personas saben leer y escribir, deles los eslabones y pídale que escriban sus respuestas en ellos. O pueden decir sus respuestas en voz alta para que usted las escriba en los eslabones.
- 4 Ordene las causas en una cadena para que cada eslabón causa quede junto a un eslabón causa al que se relaciona. La actividad es más dinámica si las y los participantes caminan por el salón y comparten sus eslabones con los demás. Cuando encuentren a una persona con una causa relacionada a la suya, pídale que enlacen los brazos.



- 5 Invite a las personas a compartir sus propias experiencias. Puede preguntar “¿Qué partes de la historia les recuerdan a personas que usted conoce?” Pueden ir uno tras otro para que cada persona comparta con todo el grupo, o pueden hablar en pares y después compartir con el grupo.
- 6 ¡Rompeamos la cadena! Ponga la cadena al centro y haga preguntas tales como, “¿Qué pasaría si rompemos el eslabón que dice No recibió consultas durante el embarazo?” Sin ese eslabón es menos probable que la mujer muera por sangrar durante el parto porque recibió ayuda médica demasiado tarde. La cadena sigue ahí, pero no es tan fuerte como antes. Si rompemos algunos de los eslabones podemos lograr que más mujeres tengan una maternidad más segura.

## Idear soluciones que salven la vida de las mujeres

Para salvarle la vida a la mujer en la historia que compartió, debemos cambiar lo que pasa en la historia. Pida que el grupo vuelva a contar la historia pero que ahora propongan cambios que podrían salvarle la vida a la mujer. En grupos pequeños podrían actuar distintas soluciones. Pregunte cómo los hombres en especial pueden ayudar. Un sociodrama con un “final feliz” (página 153) puede ayudar al grupo a pensar en soluciones.

*Si ustedes fueran alguno de los personajes en la historia, ¿qué harían de forma diferente para ayudar a Vanna?*

*Yo cocino bien rico. Así que si yo fuera la suegra de Vanna me aseguraría de que comiera suficiente durante sus embarazos.*

*Si yo fuera la partera, visitaría a Vanna en su casa y hablaría con su esposo sobre su salud durante el embarazo.*

*Si yo fuera su papá, no hubiera estado de acuerdo en que se casara tan joven.*

*Si fuera su papá, yo hubiera escuchado a Vanna y no la hubiera obligado a casarse.*



Otra manera de explorar las causas de fondo y sus soluciones es con un Árbol de causas y consecuencias, como el que aparece en la página 257.



*En la actividad del Árbol, escribimos las causas de la muerte de las mujeres en hojas de color café y las pusimos en la base del árbol para que parecieran hojas caídas, en vez de ponerlas en las raíces. Después de hacer una lluvia de ideas sobre las soluciones, las escribimos en hojas de color verde brillante y las pusimos en las ramas para que el árbol se viera muy saludable.*

**Actividad****Votación rápida**

Un grupo puede tener muchas ideas de posibles soluciones o sobre las condiciones que pueden mejorar. A veces tantas ideas pueden ser agobiantes, porque es difícil decidir por dónde empezar o cómo enfocar la energía del grupo hacia la movilización comunitaria.

Esta actividad es una manera rápida y entretenida para que todas y todos compartan las ideas, soluciones o problemas más importantes. Así será más fácil para el grupo planear y llevar a cabo su plan de acción.

- 1** En un papel que pueda colgar en la pared escriba todas las ideas de acciones o actividades que se pueden hacer para que el embarazo y el parto sean más seguros. Escríbalas con letras grandes para que todas y todos las alcancen a ver.
- 2** Revise la lista con el grupo para asegurarse de que anotó las ideas de todas las personas. Si falta alguna, agréguela. Anime a que el grupo haga preguntas sobre la lista para que todas y todos entiendan bien las ideas.
- 3** Invite al grupo a reflexionar sobre las ideas en la lista: ¿Qué acciones serían las más efectivas para resolver los retos de nuestra comunidad? ¿Cuáles podemos hacer más fácilmente con los recursos que tenemos en este momento? ¿Qué podemos hacer para lograr los cambios más amplios para las mujeres?
- 4** Dele a cada participante 5 papelitos de colores con pegamento o cinta adhesiva en la parte de atrás. Dígalos que para votar, van a pegar un papelito junto a cada una de 5 ideas que ellos creen son las más importantes. Si no hay muchas ideas en su lista, de menos papelitos por persona.
- 5** Cuando cada persona haya puesto sus papelitos en la lista, vea cuáles ideas tienen más papelitos o votos, y cuáles tienen menos. Reflexionar sobre el resultado de la votación les ayudará a elegir en qué enfocarse.  
  
Después de votar, quizás estén en completo acuerdo. De no ser así, tendrán que seguir la conversación y volver a votar. En algún momento, pueden llegar a decidir que la mayoría gane.

En *Hacer un plan de acción* (página 26) encontrará más información sobre los planes de acción y la historia de una comunidad en Perú para mejorar los servicios médicos para mujeres embarazadas.

## Mejorar el acceso a la atención médica para las mujeres embarazadas

Para promover que las mujeres embarazadas tengan acceso a la atención de salud debe saber dónde están los proveedores de salud y el hospital más cercano en caso de una emergencia. También debe ayudar a las mujeres a hacer planes para que tengan consultas prenatales regulares y sepan cómo llegar al hospital si lo necesitan. También se deben identificar y resolver los obstáculos que previenen que las mujeres reciban una buena atención.

### Plan para el parto

Una mujer embarazada debe tener suficiente poder para tomar sus propias decisiones sobre dónde y cómo quiere dar a luz. También necesita el apoyo de su familia y comunidad, así como de las trabajadoras de salud que atiendan su parto. En muchas familias, es especialmente importante incluir a los hombres, a las suegras y a otros líderes de la familia al hacer el plan para el parto. Estas son las personas que van a estar cerca, que pueden ayudar y que muchas veces controlan el dinero o el transporte de la familia.

Estas preguntas ayudan a una mujer y a su familia a hacer un plan para el parto.

- ¿Dónde va a dar a luz? ¿Tiene que pagar la atención que va a recibir? ¿Cuánto va a costar? ¿Quién va a pagar?
- ¿Qué materiales van a necesitar y quién los va a proporcionar?
- ¿Cómo van a llegar? ¿La mujer va a necesitar transporte? ¿Cuánto cuesta y quién lo va a pagar?
- ¿Quién va a cuidar a sus otros hijos, sus cultivos y animales cuando ella esté dando a luz y se esté recuperando después del parto?

*Yo le pregunto a todas las mujeres a las que les hago consulta que piensen en dónde y cómo quieren dar a luz.*

*Yo ayudo a las mujeres y a sus familias a preparar y tener todo listo antes de que empiece el trabajo de parto.*

*Yo he visto que las mujeres que hicieron sus planes y saben qué esperar tienen menos problemas durante el parto.*



## Prepararse para las emergencias

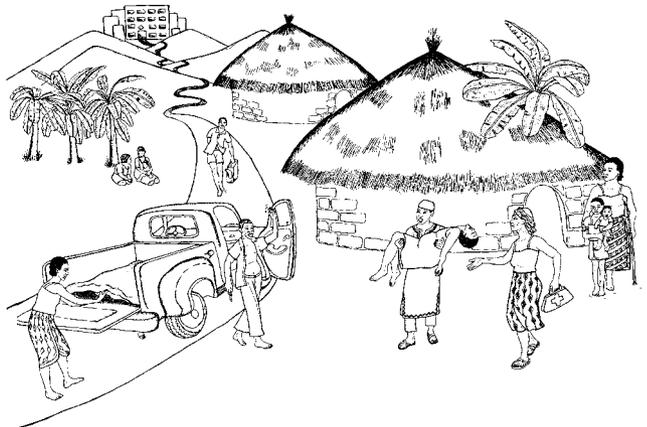
Una emergencia durante el embarazo o el parto puede ocurrirle a cualquier mujer. En una emergencia, la mujer necesita recibir atención médica dentro de 2 horas. Un plan para emergencias incluye saber qué hacer rápidamente y cómo y dónde obtener ayuda para salvarles la vida a la mujer y a su bebé. Si el hospital está tan lejos que no será posible llegar en 2 horas, la mujer se puede quedar con amistades o familiares que viven más cerca del hospital durante las últimas semanas del embarazo.

### Las 4 demoras

Algunos problemas durante el embarazo o el parto se vuelven muy peligrosos en muy poco tiempo. Cuatro demoras comunes en obtener ayuda aumentan el peligro. Para prevenir que las mujeres mueran, estas demoras deben reducirse:

- **Una demora en darse cuenta del peligro.** A veces las personas no saben mucho del nacimiento y de las señas de peligro durante el parto. No se dan cuenta que algo está mal y no actúan con suficiente rapidez para ayudar. En las páginas 238 a 240 hay más información sobre las señas de peligro.
- **Una demora por tardarse demasiado tiempo en conseguir ayuda.** A veces las personas saben que algo está mal, pero no deciden buscar ayuda con suficiente rapidez. Muchas personas no se preparan para las emergencias. A veces no tienen transporte o dinero para pagar los costos del doctor o del hospital.
- **Una demora por tardar en llegar al hospital.** El hospital puede estar muy lejos, o el viaje puede tomar mucho tiempo por otras razones.
- **Una demora en recibir atención en el hospital.** El hospital a veces no tiene los materiales o el personal capacitado que necesita para salvar la vida de las mujeres. Pueden haber complicaciones, especialmente cuando las enfermeras o los doctores no hablan el mismo idioma que la mujer. Los trabajadores de salud que no tratan a las mujeres con respeto a menudo las hacen esperar demasiado tiempo antes de atenderlas.

El juego de “Pero ¿por qué?” (página 222) puede ser útil para que el grupo reflexione sobre cada una de estas 4 demoras y no se agobien. Si usted pregunta “Pero ¿por qué las personas no ven el peligro?” y le responden “Porque no conocen las señas de peligro” este es un buen momento para que exploren las causas de fondo y las formas en que el grupo puede movilizar a la gente para enfrentar estos problemas.



## Obstáculos en la atención prenatal y de emergencia

Hay muchas razones por las cuales las mujeres no reciben la atención prenatal que necesitan, no tienen planes de emergencias o esperan demasiado tiempo para recibir atención cuando su vida está en peligro. Hay ejemplos de varias razones dentro de las historias: ¡Nunca más! Cómo una muerte prevenible se transformó en un movimiento por el cambio (página 18) y Los embarazos inseguros de Vanna (página 220). Las mujeres en estas 2 historias tenían miedo de ir a al centro de salud más cercano porque no se sentían bien recibidas en esos lugares y no confiaban en que las trabajadoras de salud las trataran con amabilidad y respeto.

Si las mujeres de su comunidad tienen miedo o no están dispuestas a ir al centro de salud o al hospital, trate de averiguar por qué. Conocer sus razones le ayudará a trabajar con los líderes de la comunidad y con el personal del centro de salud para hacer cambios y ganarse la confianza de la comunidad.

Los sociodramas pueden ayudar a que el grupo reflexione más a fondo sobre los diferentes obstáculos que impiden que las mujeres reciban la atención que necesitan. Las siguientes 2 situaciones de ejemplo pueden usarse para hacer teatro y sociodramas sobre el por qué las mujeres embarazadas no buscan atención médica. (Prepare estas situaciones con anticipación). Para mayor información sobre los sociodramas, vea Los sociodramas ayudan a hablar sobre la violencia de género (página 146) y Enseñar a través del teatro (páginas 324 a 326).

También puede usar la historia de Vanna (página 220) para preparar su sociodrama.

Una chica de 15 años se entera de que está embarazada y tiene miedo de lo que va a pasar cuando sus padres se enteren. La enfermera del centro de salud es muy religiosa y siempre delata a las jóvenes con sus padres cuando van al centro de salud a conseguir anticonceptivos.

Una mujer con 5 hijos se vuelve a embarazar. Ha tenido muchos problemas para conseguir suficiente comida para darle de comer a sus hijos porque su esposo se fue a otro país a buscar trabajo y todavía no ha podido enviarle dinero. No tuvo problemas con sus otros partos y espera que todo salga bien en este.

## Actividad

**Sociodrama: ¿Por qué las mujeres no reciben atención?**

- 1 Forme varios grupitos de 5 personas. Cada grupo tiene de 15 a 20 minutos para preparar un sociodrama de 5 minutos. Cada grupo presenta su sociodrama frente a los demás. Anime a que todas las personas tengan un personaje.
- 2 Ayude a los grupos a preparar sus sociodramas con preguntas tales como:
  - ¿Cómo tratarían a la mujer los empleados del centro de salud? ¿La tratarían de diferente manera que a otras? ¿Cómo tratan a las mujeres solteras?
  - ¿Cuánto tiempo va esperar para ver a una trabajadora de salud? ¿Cuáles son las horas de atención del centro de salud?
  - ¿Cuánto cuestan los servicios? ¿Todos pagan lo mismo por los mismos servicios? ¿Se espera que los empleados reciban sobornos o que cobren cuotas adicionales?
  - ¿Qué tan lejos queda el centro de salud?
  - ¿Cómo es el centro de salud? ¿Está bien equipado?
  - ¿Hay alguna persona que las mujeres embarazadas prefieren que las atienda antes, durante y después del parto? ¿Por qué prefieren a esa persona o personas?
- 3 Cada grupo presenta su sociodrama.
- 4 Cuando terminen, hablen sobre los obstáculos que impiden que las mujeres busquen o reciban la atención que necesitan.
- 5 Termine la actividad con la actividad Cabeza, corazón, manos (página 236) para que el grupo reflexione sobre lo que han aprendido al hablar de sus ideas (cabeza), sus sentimientos (corazón) y las acciones que van a tomar (manos). Anime a las y los participantes a identificar los cambios que deberían de haber en el hospital o centro de salud para que sea más fácil que todas las mujeres embarazadas reciban la atención que necesitan.

*Hicimos una encuesta informal para conocer las experiencias de las mujeres que han ido al centro de salud. Escribimos sus historias y las compartimos en una reunión grande. No usamos los nombres reales de las mujeres. Fue muy impactante para todos escuchar los testimonios de las mujeres sobre el por qué no se sentían cómodas de ir al centro de salud.*



## Problemas de salud que requieren atención adicional

Algunas mujeres deben tratar de dar a luz en un centro médico u hospital, incluso si no tienen señas de peligro durante el embarazo. Estas mujeres incluyen a las que:

- son menores de 17 ó mayores de 35 años de edad.
- han tenido más de 5 partos.
- tienen alguna enfermedad como eclampsia (muy alta presión de la sangre) o tienen anemia (sangre débil por falta de hierro).
- tienen diabetes (demasiada azúcar en la sangre).
- tuvieron problemas en sus embarazos o partos anteriores, tales como un sangrado abundante, la presión alta o un parto obstruido o que duró mucho tiempo.
- tuvieron un parto anterior por cesárea.

El parto es más seguro para una mujer con VIH y su bebé si da a luz en un hospital.

### El parto por cirugía (cesárea)

La mayoría de las mujeres pueden dar a luz por la vagina. Pero dar a luz así puede ser peligroso en ciertas condiciones como si el bebé está en una posición difícil y no puede pasar por la vagina, o si la mujer está sangrando, tiene eclampsia o una infección grave. Cuando las complicaciones como estas hacen que sea peligroso tener un parto normal, entonces se hace una cirugía muy sencilla llamada cesárea. Se le hace un corte al vientre de la mamá para poder sacar a la bebé por ahí.

La cesárea a veces es necesaria para salvarle la vida a la mujer y a su bebé. Pero muchos doctores presionan a las mujeres a hacerse cesáreas porque es más fácil para ellos o para el hospital, pero no para la mujer.



*En nuestro grupo de maternidad segura aprendimos que los partos por cesárea aumentan los riesgos de salud para las mamás y sus bebés. Cuando las cesáreas son necesarias, pueden salvar vidas. Pero si no, es más seguro y saludable tener un parto vaginal tanto para la mamá como para su bebé. En el grupo nos enseñaron que solo un 13% de los partos deben ser cesáreas, y un 87% deben ser partos normales. Hicimos un monitoreo de cada doctor y cada hospital en la región. Para nuestra sorpresa, ¡casi la mitad de las mujeres tenían partos por cirugía! Cuando compartimos esta información con la comunidad, y educamos a todas y a todos sobre el riesgo de la cirugía cuando no es necesaria, empezamos a ver que menos mujeres se sentían presionadas a tener partos por cesárea. Y ahora las mamás y los bebés tienen menos complicaciones después del parto.*

## El embarazo en niñas y adolescentes

Los riesgos para la salud de un bebé aumentan cuando su mamá es una adolescente y su cuerpo aún no ha madurado lo suficiente. A menudo, los bebés de mujeres jóvenes pesan menos de lo normal y sus órganos, como su corazón y pulmones, quizás no estén bien desarrollados. Por eso es mayor el riesgo de que tenga retrasos en su desarrollo y de que fallezca en el primer mes. Y también hay riesgos para la mamá adolescente.

Las adolescentes deben ser protegidas del embarazo. Deben saber cómo prevenir el embarazo y tener acceso a anticonceptivos de bajo costo y accesibles. Si la joven lo desea, debe tener acceso a un aborto seguro. Una joven embarazada debe tener cuidado prenatal lo antes posible, comer bastante y saludable y recibir el apoyo que necesita para tener acceso a los servicios de salud antes, durante y después del parto.

Para la mayoría de las adolescentes, el embarazo no es una situación planificada ni esperada. Muchas veces es el resultado de la violación, la falta de anticonceptivos o porque no tienen muchas opciones para un futuro pleno. Pero los embarazos en jóvenes se pueden reducir bastante cuando luchamos contra la discriminación, aumentamos el acceso a los anticonceptivos para todas las personas y creamos más posibilidades y futuros mejores para las mujeres y niñas.

### **Prevenir la diabetes para prevenir los riesgos durante el embarazo**

A medida que aumentan los casos de obesidad y diabetes alrededor del mundo, en especial las comunidades pobres, aumenta el número de mujeres que tienen diabetes durante el embarazo. Las mujeres con diabetes pueden tener embarazos difíciles y sus bebés tienden a crecer demasiado en el vientre, lo que dificulta el parto. Latino Health Access es un grupo de base en el sur de California, EEUU, que ayuda a prevenir y manejar la diabetes antes, durante y después del embarazo y a reducir los daños que causa para las mujeres embarazadas, sus hijas e hijos y sus familias y comunidades.

A través de sociodramas, obras de teatro y experiencias compartidas, las personas con diabetes aprenden a sentirse capaces de manejar su salud y ayudar a otras personas a hacer lo mismo. Capacitan a las personas con diabetes a reconocer los riesgos de la diabetes en general y durante el embarazo, así como la importancia de que las mujeres reciban atención médica para su diabetes antes de embarazarse para que puedan manejarla de forma saludable. Las promotoras de Latino Health Access vinculan a las mujeres con los servicios de salud que necesitan para estar saludables durante su embarazo.

Además del trabajo directo con personas con diabetes, Latino Health Access organiza coaliciones para abordar las causas raíz de la diabetes, como la falta de espacios públicos para hacer ejercicio y el costo de la comida saludable.

## Los hombres apoyan la maternidad segura



*Los hombres tienen que ser parte de nuestros esfuerzos. A veces pensamos que el embarazo es solo de mujeres. Pero a las malas hemos aprendido que no podemos lograr mejoras si los hombres siguen sin saber del parto y de cómo participar y apoyar.*

Durante mucho tiempo los hombres han sido excluidos del parto, pero ahora hay muchas personas y grupos que luchan por cambiar esa tradición. Aun si los hombres no están presentes durante el parto pueden apoyar de muchas maneras para que las mujeres estén saludables durante el embarazo y el parto, en casos de emergencias y después de dar a luz.

### Los hombres apoyan a las mujeres para tener partos más seguros cuando:

- Saben más sobre los embarazos y partos saludables y apoyan las decisiones de las mujeres para proteger su salud.
- Aprenden a reconocer las señas de peligro durante el embarazo y el parto y saben qué hacer al respecto, y además ahorran para pagar lo que se necesite durante las emergencias, como el combustible y los costos del hospital.
- Se aseguran de que la mujer embarazada tenga suficiente comida y descanso todos los días y la acompañan a sus consultas durante el embarazo.
- Aprenden técnicas que alivian el dolor de la mujer durante el parto (como la relajación, los métodos de respiración o el masaje) para apoyarla durante el parto.
- Ayudan en lo que pueden y piden ayuda a otras personas para hacer los quehaceres de la mujer (en la casa, con los niños, en el campo) durante unas cuantas semanas después del parto para que ella pueda descansar y recuperar fuerzas.

*No pude estar cuando nacieron mis hijos, pero le pedí a mi hermana que acompañara a mi esposa. Y ahorré dinero.*

*Cuando yo nací, mi papá estaba bebiendo con sus amigos. Pero con mi hijo, yo quiero estar al lado de mi esposa durante todo el parto.*

*Antes creía que el parto era solo de mujeres. Pero en un taller para hombres aprendí sobre las señas de peligro. Cuando a mi mujer se le rompió la fuente y no le comenzó el trabajo de parto, supe que tenía que llevarla al hospital.*

*Mi hermana casi da a luz en la parada del autobús. Desde entonces estoy convencido de que todos debemos saber del parto y de las señas de peligro.*



## Compartir con los hombres las experiencias de parto de las mujeres

¿Cómo se puede esperar que los hombres jueguen un papel útil en el parto si no saben cómo es? Mostrar una película o sociodrama sobre el parto y reflexionar sobre lo que vieron, es una buena manera de capacitar a los hombres y a las mujeres sobre lo que ocurre cuando las mujeres dan a luz. Las películas y los sociodramas también pueden mostrar las diversas maneras en que los hombres pueden apoyar durante el parto.

La actividad en las siguientes 2 páginas, Una pecera sobre nuestras experiencias de parto, es una oportunidad para que los hombres escuchen a un grupo de mujeres compartir sus propias experiencias de parto. Guiar una reflexión después de la actividad motiva a las mujeres y a los hombres a hablar abiertamente de lo que necesitan para que los hombres puedan ser de ayuda durante el parto.

*En mi cultura, sería un escándalo que los hombres escucharan a las mujeres hablar sobre algo tan privado, como el parto.*



*La primera vez que hicimos esta actividad solo participaron las y los jóvenes y las personas de mentalidad abierta. Pero como los hombres hablaban entre sí durante la actividad les dimos permiso de compartir lo que aprendieron con otros hombres.*

*Las mujeres musulmanas nunca deben de hablar con los hombres sobre los temas que tienen que ver con el sexo. Pero hay maneras de involucrar a los hombres que respetan nuestra religión y nuestras tradiciones. Por ejemplo, nosotros invitamos al imán a inaugurar uno de nuestros talleres para hombres con una oración. Esto les ayudó a ver que los líderes religiosos apoyaban nuestro trabajo.*



**Actividad**

**Hablar sobre nuestras experiencias de parto**

- 1 Reúna en un círculo a un grupo de 4 a 6 mujeres dispuestas a compartir sus experiencias de parto. (Es bueno reunirse con ellas antes para prepararse).
- 2 Los hombres forman un círculo alrededor del círculo de mujeres o se sientan del otro lado de una cortina u otra barrera que les da privacidad a los 2 grupos.
- 3 Explíqueles a los 2 grupos lo que va a suceder:

*Voy a guiar una conversación con las mujeres sobre sus partos.*



*Ustedes hombres por favor escuchen sin decir nada. Tendrán su turno para hablar.*

- 4 Estas preguntas ayudan a que las mujeres hablen sobre sus experiencias de parto:
  - ¿Qué aspectos de su parto no sucedieron como los había planeado?
  - ¿Cómo soportó el dolor de parto? ¿Qué le ayudó?
  - ¿Cómo le ayudaron otras personas durante el parto?
  - ¿Qué le apreció o le gustó durante su parto? ¿Qué fue difícil?
  - ¿En qué cambió usted por haber dado a luz?
  - ¿En su parto, hubieron hombres que la ayudaron o que la apoyaron de alguna manera? ¿Qué fue lo que hicieron?
  - ¿La falta de apoyo de otros hombres afectó su parto? ¿Cómo?
  - Si usted tuvo una emergencia durante el parto, ¿qué papel jugaron los hombres en la toma de decisiones para que usted recibiera ayuda?

- 5 Después de unos 30 minutos, las mujeres dejan de compartir y se les pide a los hombres que reflexionen sobre lo que escucharon y que compartan las preguntas que tienen para las mujeres.

- 6 Las mujeres responden a las preguntas.



## Actividad

Hablar sobre nuestras experiencias de parto *(continuación)*

- 7** Si las mujeres y los hombres están sentados en 2 círculos, pídeles que cambien de lugar para que los hombres estén en el círculo interior y sea su turno de compartir sus experiencias mientras las mujeres escuchan. Puede preguntar:
- ¿Qué se siente ser papá por primera vez? ¿Cómo cambió la paternidad sus vidas?
  - ¿Dónde estaban cuando nacieron sus hijos?
  - ¿Participaron en el parto? ¿De qué manera? o ¿por qué no?
  - ¿Celebraron? ¿De qué manera? o ¿por qué no?
  - ¿Qué sintió usted sobre lo que estaba sintiendo su pareja durante el parto?

- 8** Después de que los hombres hayan compartido sus experiencias por unos 30 minutos, hable con los 2 grupos sobre las maneras en que los hombres pueden ayudar más durante el parto.

Primero pregúnteles a las **mujeres**: ¿De qué maneras pueden los hombres apoyar o ayudar más a las mujeres antes, durante o después del parto? ¿Qué actitudes o ideas deben cambiar para que esto sea posible? Si sucede algún problema, ¿qué papel podrían tener los hombres para conseguir ayuda?

Después pregúnteles a los **hombres**: ¿Qué necesitan ustedes para ser de mayor ayuda durante el parto? ¿De qué maneras pueden los hombres ayudar más durante el parto? ¿Qué pueden hacer otras personas de la comunidad para ayudar a que los hombres desempeñen un papel más activo durante el nacimiento de los hijos?

Esta actividad se puede cerrar con la actividad Cabeza, corazón, manos que describimos en la siguiente página.



Esta es una buena reflexión guiada para cerrar un taller o charla porque permite que todas y todos reflexionen sobre lo que aprendieron (“cabeza”) y cómo se sienten (“corazón”) de lo que se habló. La parte más importante de esta actividad es que las y los participantes compartan lo que van a hacer o los cambios que quieren hacer (“manos”). Esto no requiere de mucho tiempo ni de materiales.

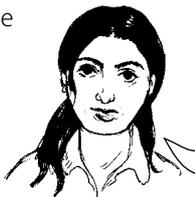
## Actividad

## Cabeza, corazón, manos

Las personas se sientan o paran en un círculo y reflexionan en silencio durante unos minutos sobre la actividad o taller.

**1 Cabeza:** Pídale al grupo que piensen en algo que aprendieron hoy. Dé 1 ó 2 minutos para que reflexionen en silencio y después invite a 3 ó 4 voluntarias o voluntarios a compartir con el grupo algo que aprendieron. (Si hay tiempo, pueden hablar más personas).

**2 Corazón:** Pídales que piensen en algo que sintieron durante el taller o la reflexión. Dé 1 ó 2 minutos para que reflexionen en silencio y después invite a 3 ó 4 voluntarias o voluntarios a compartir con el grupo algo que sintieron. (Es mejor dejar que las personas participen voluntariamente en vez de pedirle a alguien que quizás no quiera hablar).



*La verdad sentí alivio de hablar de lo que me pasó. Y sentí una gran alegría al escuchar las historias de otras mujeres que tuvieron partos como el mío y de ver a los hombres escuchando con mucha atención.*

**3 Manos:** Pídales que piensen en algo que van a hacer como resultado de lo que hablaron hoy. Dé 1 ó 2 minutos para que reflexionen y después invite a 3 ó 4 voluntarias o voluntarios, o a cualquier otra persona que quiera hablar, a compartir con el grupo algo que van a hacer.

*Yo voy a hablar con mi hermano. Su esposa está embarazada y le voy a compartir lo que aprendí hoy sobre lo importante que es estar preparados para que ella vaya al hospital en caso de emergencia.*



## Los hombres aprenden a reconocer las señas de peligro y a tomar acción

En Afganistán es raro que los hombres asistan a los partos o ayuden con los preparativos. Pero unas capacitaciones sobre el parto diseñadas para educar a los hombres afganos han servido para empezar a cambiar las costumbres. Los capacitadores hicieron unos dibujos para mostrar las señas de peligro sin mostrar los cuerpos de las mujeres. También desarrollaron sociodramas para practicar cómo tomar decisiones rápidas durante el parto. En los sociodramas, los participantes se toman muy en serio sus papeles, incluso si son la “suegra” o la “mujer embarazada”.

En uno de los talleres los hombres escucharon las historias de 2 familias, similares a las que aparecen en El cuento de las 2 familias (página 182). La primera historia era de una pareja que no usó planificación familiar y tuvieron un bebé casi cada año. En los últimos 2 partos, la mujer sangró demasiado después de cada parto. Como no tuvo la oportunidad de recuperar sus fuerzas antes de que se volviera a embarazar, ella quedó muy débil. En el parto de su 8<sup>vo</sup> bebé, se puso muy mal y murió.



La segunda historia era de una pareja que sí usó planificación familiar. Ellos esperaron varios años después de tener su primer hijo antes de tener el siguiente. Sus hijos pudieron ir a la escuela y la mujer vivió saludable y fuerte.

Al terminar de escuchar las historias, los hombres se dan cuenta de que estos 2 tipos de familias son comunes en su

comunidad. También pueden ver lo importante que es que los hombres apoyen y usen la planificación familiar para proteger a sus familias.

Lo más difícil de los talleres es cuando los hombres comparten historias sobre las mujeres o bebés que han perdido la vida porque nadie supo qué hacer. Por eso, los participantes copian los dibujos de las señas de peligro que comparten los capacitadores y se los llevan a casa para enseñárselos a sus esposas, a familiares y vecinos. Con estos dibujos ellos comparten lo que aprendieron sobre las señas de peligro y ahora tanto ellos como sus compañeras saben qué hacer. Por ejemplo, la mujer de uno de los participantes tuvo señas de tener un parto obstruido y ¡él estaba listo! Rápidamente decidió hacer el viaje largo al hospital y le salvaron la vida.

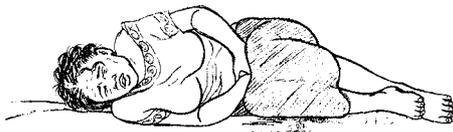
## Aprender a reconocer las señas de peligro

Si todas las personas conocieran las señas de peligro durante el embarazo, el parto y las primeras 2 semanas después del parto, no morirían tantas mujeres al dar a luz. Reconocer las señas de peligro es una parte importante de prepararse para las emergencias.

### Las señas de peligro durante el embarazo

Ayude a la mujer a ir a un centro de salud o a un hospital lo antes posible si ella:

**Está sangrando por la vagina.** Al principio del embarazo puede ser seña de que puede perder el bebé. En un embarazo más avanzado, puede ser que la placenta se está separando de la matriz.



**Tiene dolores fuertes** durante los primeros 3 meses, con o sin sangrado. Esto puede suceder cuando el embarazo se desarrolla fuera de la matriz, lo que puede ser mortal.

**Tiene señas de infección** (fiebre, escalofríos, mal olor en la vagina). La infección de la matriz es muy peligrosa. Se debe tratar o si no, la mujer puede morir.



**Tiene la cara y las manos hinchadas, fuertes dolores de cabeza o mareos.** Estos problemas, junto con la presión alta de la sangre, son señas de preeclampsia. La eclampsia puede matar a la mujer.



**Tiene convulsiones o "ataques" (eclampsia).** Una mujer embarazada con convulsiones o que está inconsciente necesita ayuda médica de inmediato para salvarle la vida.

*En Oaxaca, México, todo el mundo escucha la radio. Así que uno de los grupos para la maternidad segura decidió hacer programas de radio cortitos. Cada programa presenta una seña de peligro durante el embarazo y la historia de una familia o unos vecinos que llevan a la mujer al hospital a tiempo y le salvan la vida. Los programas también ofrecen consejos para tener embarazos saludables.*



## Señas de peligro durante el trabajo de parto

Una mujer con señas de peligro durante el parto necesita llegar al hospital en menos de 2 horas o si no, ella o su bebé pueden morir. Busque ayuda médica si ella tiene:



**Sangrado abundante.** Un chorro de sangre o un flujo constante de sangre son muy peligrosos. Dos familiares deben acompañar a la mujer para donar sangre si se necesita.

**Dolor agudo y constante en la barriga,** que es diferente a las contracciones del parto. Puede ser que la placenta se esté separando de la matriz, lo que puede matar a la mamá y al bebé.

**Fuertes dolores de cabeza y convulsiones.** Estas son señas de eclampsia. La mujer necesita ayuda médica de inmediato.



**Parto muy largo.** Tener un buen trabajo de parto por más de 1 día o noche (12 horas), o cuando la mujer puja durante más de 2 horas sin señas de que el bebé va a nacer pronto, son señas de un parto obstruido que puede matar tanto a la mamá como a la bebé.



**Primero sale un brazo o una pierna.**

Esto significa que el bebé está en una mala posición para nacer.

**Se rompe la fuente, pero no comienza el trabajo de parto.** Para prevenir una infección, el bebé debe nacer dentro de 24 horas después de romperse la fuente. Busque ayuda médica si el trabajo de parto no ha comenzado 12 horas después de que se rompa la fuente.



**Aguas verdes o cafés (meconio).** Esto significa que el bebé evacuó en la matriz. El bebé puede tener problemas para respirar o una infección por el excremento que le entra a la boca.

## Señas de peligro después de dar a luz

Las señas de peligro pueden aparecer en cualquier momento durante las 2 semanas después de que la mujer da a luz. Estas incluyen:

**Sangrado abundante o constante.** Puede haber rasgaduras en la vagina o en la matriz, pero la causa más común del sangrado peligroso después del parto es cuando la placenta o parte de la placenta se queda dentro de la matriz.

**Señas de infección** (fiebre, escalofríos, mal olor de la vagina). La infección de la matriz es muy peligrosa y puede causar infertilidad o hasta la muerte. La mujer necesita tratamiento.

**Mareos, debilidad, náusea, desmayos.** Es normal que las mujeres se sientan muy cansadas después de dar a luz, pero si se sienten mareadas o mal, pueden estar sangrando por dentro (esto se llama sangrado interno).

**Fuertes dolores de cabeza y convulsiones (eclampsia)** también pueden suceder después de dar a luz. Consiga ayuda médica de inmediato.



**Actividad****Juego de adivinanzas: ¡Es una emergencia!**

Este juego es una forma divertida para que un grupo aprenda más sobre las señas de emergencia durante el embarazo, el parto y las 2 primeras semanas después de que nazca la bebé.

**Para prepararse:**

Cada persona recibe una seña de peligro (vea la lista en las páginas 238 a 240) y prepara una representación actuada de su seña. El resto de las y los participantes son espectadores y tratan de adivinar cuál seña le tocó a cada quien. Anímeles a usar accesorios (como un guante lleno de algodón para mostrar manos hinchadas, pintura o marcadores rojos para mostrar sangre o un atado de tela para representar a un bebé recién nacido). Cada participante puede invitar a otras personas a participar en su actuación.

**Para jugar:**

Cada persona hace su actuación frente al resto del grupo. Cuando termine, el grupo tiene que adivinar cuál seña de peligro representó. Si el grupo quiere más información, puede hacer preguntas cuya respuesta que se limita a "sí" o "no", y la persona que está actuando va respondiendo a cada una. Cuando el grupo haya adivinado correctamente la seña de peligro, todos aplauden para esa persona.

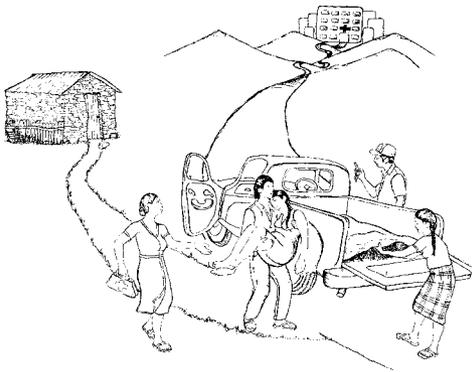
Continúen jugando hasta que cada persona haya hecho su actuación.



## Soluciones comunitarias para partos más seguros

Las comunidades pueden hacer que los partos sean más seguros cuando se movilizan para asegurar que la atención médica de emergencia esté disponible para todas las mujeres cuando la necesitan. Estas son algunas tácticas comunitarias que se han usado para ayudar a las mujeres y a sus familias en una emergencia durante el parto.

**Formar un comité para responder a emergencias de salud.** Los comités pueden incluir a parteras, enfermeras, doctores, esposos, mujeres embarazadas, maestras, vecinos o dueños de negocios. El comité se reúne cada cierto tiempo para hablar de las acciones y actividades que deben llevarse a cabo para asegurar que la comunidad tenga disponibles los servicios adecuados para las mujeres embarazadas.



### Organizar transporte de emergencia.

Los vecinos o personas que tienen coche, camioneta u otro vehículo se turnan para estar disponibles para llevar a las mujeres al hospital. Algunas comunidades han construido remolques que se pueden jalar por bicicleta para llevar a las mujeres que necesitan ir al hospital.

**Organizar un fondo de préstamos para emergencias.** Cada familia contribuye una pequeña cantidad de dinero para que siempre haya fondos para prestar, en caso de una emergencia. El comité de salud de emergencia decide cómo se usa el dinero para pagar los servicios médicos, el combustible, el transporte u otras cosas. El comité también decide cuándo y cómo se debe de pagar el préstamo.



**Casas para la maternidad segura.** Si la comunidad queda demasiado lejos del hospital o si el camino a veces está muy malo, es muy útil tener un lugar cercano al hospital donde las mujeres se puedan quedar durante las últimas semanas de su embarazo. Trabaje junto con varias comunidades para conseguir apoyo del sistema de salud del gobierno y así poder comprar una pequeña casita o rentar un cuarto que quede cerca al hospital en la ciudad. Así, las mujeres pueden llegar rápido al hospital cuando hay una emergencia.



**Donación de sangre.** La hermana del líder de una tribu en India perdió la vida porque no pudieron conseguirle donaciones de sangre. El hospital más cercano no tenía una provisión confiable de sangre. Después de su muerte, el líder animó a otros líderes comunitarios de los pueblos vecinos a que donaran sangre y que organizaran campañas anuales de donación. Ellos a su vez les pidieron a los jóvenes de sus comunidades que se hicieran cargo de estas iniciativas. Ahora muchas personas donan sangre. Toda la sangre se examina para detectar infecciones y saber si es sangre segura. Estas comunidades ayudan a salvarles la vida a las mujeres que tienen sangrados abundantes durante el parto. Ellas necesitan de donativos

de sangre, y ahora los tienen. Y gracias a este trabajo comunitario los hospitales siempre han tenido provisiones de sangre listas para cualquier emergencia.

**Botiquín comunitario de medicinas.** Si alguien en la comunidad sabe cómo atender algunas emergencias del parto, la comunidad debe comprar un botiquín médico y guardarlo en un lugar seguro. El botiquín debe tener entre otras cosas: un termómetro, un monitor para medir la presión, antibióticos para tratar las infecciones, medicinas para las convulsiones y medicinas para detener el sangrado abundante durante el parto, tales como la oxitocina y el misoprostol. Vea los libros *Un libro para parteras* y *Donde no hay doctor para mujeres*, para mayor información sobre el uso de estas medicinas.



## Mejorar el acceso al transporte de emergencia en Tanzania

Teresa vivía en un pueblito de Tanzania, África. A sus 14 años, Teresa quedó embarazada aunque no era su intención ser mamá tan joven. Las enfermeras del centro de salud sabían que el parto podía ser de riesgo para ella y su bebé, ya que su cuerpo no había terminado de crecer, su pelvis podía ser demasiado angosta para que el bebé naciera. Las enfermeras aconsejaron a la familia que la llevaran al hospital regional para dar a luz, en caso de que necesitara una cirugía. Así que su familia ahorró dinero para pagar el transporte de una ambulancia.

Pero cuando comenzó el trabajo de parto de Teresa y era claro que debía de ir al hospital, el precio de la gasolina había subido, y la familia no tenía suficiente dinero para pagar el viaje. El funcionario del centro de salud se rehusó a dejarla ir en la ambulancia, incluso después de saber que su vida estaba en peligro. Él regañó a la familia por haberse esperado para ir al hospital y les dijo “si se muere es su responsabilidad”. El ministro del pueblo, Abdallah Sadiki Aziz, se enteró del problema y rápidamente vendió su bicicleta para ayudar a comprar la gasolina para la ambulancia y se fue con la joven y su familia al hospital. Teresa tuvo que tener una cesárea pero ya era demasiado tarde y su bebé murió. Ella nunca se recuperó del parto y también falleció unas semanas después.

Muchos meses después, las integrantes de una organización llamada Dignidad de las Mujeres visitaron el pueblo y hablaron con los funcionarios locales sobre la maternidad segura. Abdallah habló y criticó al funcionario de salud de su localidad por cobrar tanto por los servicios de ambulancia. Los integrantes de Dignidad de las Mujeres invitaron a Abdallah a participar en la reunión con las autoridades del distrito donde él volvió a contar la historia de cómo el funcionario se había rehusado a ayudar a Teresa. Después de esta reunión, el funcionario a cargo del centro de salud fue transferido y un nuevo funcionario clínico llegó al pueblo. Él se aseguró de que la ambulancia fuera gratuita para las mujeres embarazadas y los niños pequeños que tuvieran emergencias. Las personas del pueblo están muy contentas y más seguras, y muchas le han agradecido a Abdallah por haber buscado formas de mejorar la situación.



Abdallah también habló frente al primer Tribunal Popular de la Vida de las Niñas y Mujeres en Tanzania, y luego con reporteros y en la radio nacional. En todo el país se enteraron de los peligros que enfrentan las mujeres y las jóvenes al dar a luz y de lo que puede hacer una sola persona, como Abdallah, para fomentar una maternidad segura. En una entrevista Abdallah dijo: “Esta historia no se trata de lo que yo hice. Se trata de saber cómo ayudar a que las mujeres y las jóvenes, y de contar sus historias. Pero es importante para mí que la gente no me vea como un alborotador. Mi esposa, mis hijos y yo dependemos del personal del centro de salud cuando nos enfermamos y respetamos su trabajo. Sin embargo, si vuelve a suceder el mismo problema voy a volver a usar mi voz para resolverlo”.

## Cuando las personas se organizan logran mejoras

Después de que Abdallah dio su testimonio, empezó un movimiento nacional para presionar al gobierno de Tanzania a establecer un plan nacional para promover la maternidad segura. Sus acciones y movilización lograron empujar al gobierno a diseñar y lanzar el Plan Estratégico Nacional. Este plan logró que la mitad de los centros de salud ahora ofrezcan servicios integrales de emergencia para los partos y para los recién nacidos. Aunque estos avances legales son importantes, y son un paso en el camino correcto, siempre toma mucho tiempo cambiar las prácticas reales. Los promotores de la maternidad segura en Tanzania dicen que las mujeres aún tienen que pagar sobornos para que les den atención médica en los centros de salud y sufren porque no hay materiales y medicinas para responder a las emergencias. Es importante luchar porque las leyes protejan la salud de las mujeres y a la vez, debemos de seguir la lucha por que esas leyes se pongan en práctica y se respeten. Los activistas en Tanzania continúan presionando al gobierno y a los políticos para lograr que se respeten los nuevos reglamentos del Plan Estratégico Nacional.

*Si las defensoras de la maternidad segura pueden lograr estos cambios en Tanzania ¡podemos hacer lo mismo aquí, en México!  
Voy a hacer un taller con los hombres de la comunidad para ver cómo pueden organizarse para que las mujeres no mueran durante el parto.*

