

CAPÍTULO 4

Ayudar a las mujeres a cuidar su salud

En este capítulo:

La buena alimentación..... 33

Hablar con las mujeres sobre la alimentación.	34	Las ideas sobre los alimentos afectan la salud de la mujer	39
Comer más alimentos	34	Cómo comer bien con poco dinero... ..	41
Comer alimentos variados.	34		
Comer estas 5 vitaminas y minerales importantes todos los días.	36		

Cuidar el cuerpo para tener buena salud..... 42

Cuidar el aseo personal	42	Dormir, descansar y relajarse	44
Cuidar los dientes y la boca	43	Disfrutar el embarazo	44
Hacer ejercicio.....	43		

Cosas que las mujeres deben evitar cuando estén embarazadas o dando el pecho..... 45

Evitar a las personas que tengan rubéola u otras enfermedades.....	45	Evitar las sustancias químicas y sus vapores	47
Evitar tomar medicinas.....	45		
No fumar, no beber alcohol y no usar otras drogas	46		

Ayudar a las mujeres a cuidar su salud

CAPÍTULO

4

el cuerpo sano

Una mujer que come bien y que cuida bien su cuerpo generalmente tendrá un embarazo saludable y un bebé sano. De hecho, una mujer y su familia pueden seguir las sugerencias para la salud que damos en este capítulo para tener buena salud toda la vida.

La buena alimentación

Para tener una buena alimentación hay que comer **suficientes alimentos** y hay que comer una **variedad de alimentos saludables**.

La buena alimentación:

- ayuda a la mujer a resistir las enfermedades y tener buena salud.
- mantiene fuertes los huesos y los dientes de la mujer.
- le da a la mujer fuerza para trabajar.
- ayuda al bebé a crecer bien en el vientre de la madre.
- ayuda a prevenir el sangrado abundante después del parto.
- le ayuda a la madre a recuperar su fuerza rápidamente después del parto.



La buena alimentación ayudará a la madre y a su bebé a estar sanos y fuertes.



Problemas causados por la mala alimentación

La mala alimentación puede causar cansancio, debilidad, dificultad para combatir las infecciones y otros problemas de salud graves.

La mala alimentación es particularmente peligrosa durante el embarazo. Puede causar una pérdida o puede hacer que el bebé nazca demasiado pequeño o con malformaciones congénitas. También aumenta el riesgo de que el bebé o la madre mueran durante o después del parto.

Hablar con las mujeres sobre la alimentación

Hable con las mujeres sobre los alimentos que ellas comen. Mientras más pronto empiecen a comer alimentos saludables, mayor será la probabilidad de que se mantengan sanas, de que tengan partos sin problemas y de que tengan bebés sanos.

Para averiguar si una mujer come bien, pregúntele qué es lo que normalmente come y cuánto come. Por ejemplo, podría preguntarle: ¿"Qué comiste ayer"? Asegúrese de decirle cuáles de las cosas que come son saludables. Luego sugiérale alguna manera de comer mejor.

Aunque una mujer sepa cuáles alimentos son los mejores para la salud, es posible que no los coma. A muchas familias no les alcanza el dinero para comprar suficientes alimentos o una gran variedad de alimentos. Es posible que a otras mujeres simplemente no les guste el sabor de algunas comidas. Para ayudarle a una mujer a comer mejor, recomiéndele alimentos saludables que ella pueda y quiera comer.

Como yuca todos los días y generalmente también pescado—o frijoles cocidos con cebollas y tomate—y tomo refrescos.

Me parece bien. La yuca da energía y los frijoles y el pescado dan fuerza. Si tomaras jugos de fruta en vez de refrescos y también comieras verduras verdes, obtendrias más vitaminas.



Comer más alimentos

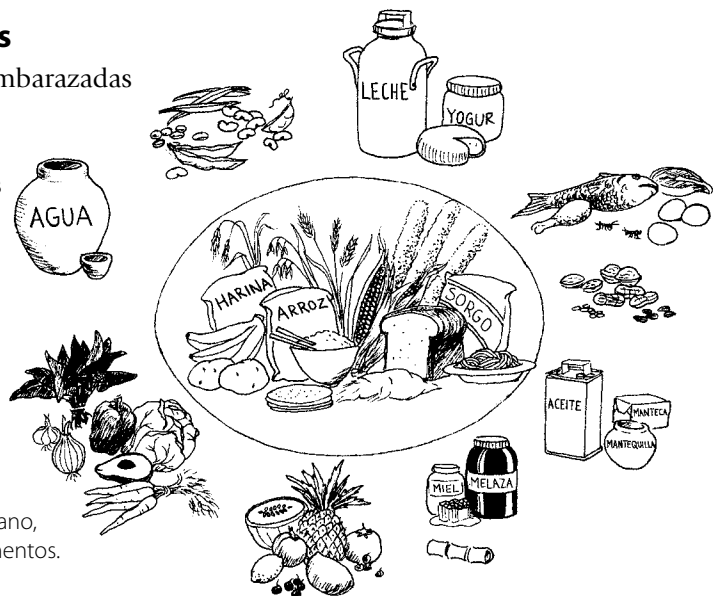
Las mujeres que están embarazadas o dando el pecho necesitan comer más que de costumbre. Los alimentos adicionales les sirven para tener suficiente energía y fuerza y ayudan a sus bebés a crecer.

Algunas mujeres embarazadas no quieren comer porque tienen muchas náuseas. Pero las mujeres embarazadas necesitan comer lo suficiente—aun cuando no se sientan bien. Tal vez los alimentos sencillos como las tortillas, el arroz y el pan les caigan mejor.

Comer alimentos variados

Es importante que las mujeres embarazadas (al igual que todas las personas) coman diferentes tipos de alimentos: alimentos principales (carbohidratos), alimentos que forman el cuerpo (proteínas), alimentos que protegen la salud (vitaminas y minerales) y alimentos que dan energía (grasas, aceites y azúcar). Además deben tomar bastantes líquidos.

Para tener un cuerpo más sano, coma muchos tipos de alimentos.



Alimentos principales (carbohidratos)

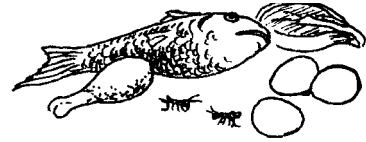
En casi todo el mundo, las personas comen un alimento principal con cada comida. Ese alimento podría ser arroz, maíz, mijo, yuca, malanga, plátano, papa o algún otro alimento barato de ese tipo. Esos alimentos son buenos y le dan energía al cuerpo. Sin embargo, para crecer y mantenerse sano, el cuerpo también necesita otros tipos de alimentos.

Alimentos que forman el cuerpo (proteínas)

Los alimentos que contienen proteína ayudan a formar los músculos, los huesos y la sangre sana. Toda la gente necesita proteína para estar sana y para crecer.

Éstos son algunos alimentos ricos en proteína:

- las legumbres (frijoles, chícharos o guisantes y lentejas)
- las nueces y las semillas
- la carne, el pescado y los insectos
- los huevos
- el queso, la leche y el yogur



Nota: La carne, el pescado y el queso son alimentos nutritivos, pero cuando están crudos pueden portar parásitos o enfermedades. Cuando una mujer vaya a comer pescado, carne o queso, esos alimentos siempre deben estar bien cocidos o pasteurizados. El pescado, en particular los tipos de pescado más grasosos, puede contener mercurio y otros venenos, porque viven en aguas contaminadas. Las mujeres embarazadas deben evitar comer pescado grasoso.

Alimentos que protegen la salud (vitaminas y minerales)

Los alimentos que protegen la salud contienen vitaminas y minerales, que ayudan al cuerpo a resistir las infecciones y que mantienen los ojos, la piel y los huesos sanos y fuertes.

Las frutas y las verduras son ricas en vitaminas y minerales. Es importante que las mujeres coman tantas frutas y verduras como puedan.



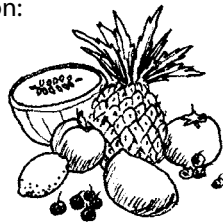
Alimentos que dan energía (azúcares y grasas)

Los alimentos que contienen azúcares y grasas le dan energía al cuerpo. Toda la gente necesita esos alimentos para estar sana.

Hoy en día, muchas personas comen más azúcar y grasa de la que necesitan. Eso se debe a que más personas toman refrescos o gaseosas que contienen mucho azúcar, o comen alimentos empaquetados en vez de alimentos preparados en casa. Esos alimentos empaquetados y azucarados son caros y son menos saludables. Además dañan los dientes. Para tener energía, es mejor comer alimentos naturales y no empaquetados.

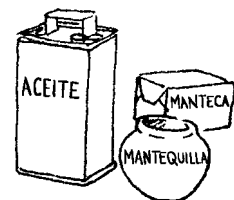
Algunos alimentos altos en azúcar, que dan energía son:

- la fruta
- la miel de abeja
- la melaza



Algunos alimentos altos en grasa, que dan energía, son:

- las nueces y las semillas
- los aguacates o paltas
- el aceite vegetal, la mantequilla y la manteca
- la carne grasosa



Comer estas 5 vitaminas y minerales importantes todos los días

Las mujeres que están embarazadas o dando el pecho necesitan mayores cantidades de 5 vitaminas y minerales que otras personas. Necesitan más hierro, ácido fólico, calcio, yodo y vitamina A. Las mujeres embarazadas deben tratar de comer esas vitaminas y esos minerales todos los días porque su bebé los necesita para crecer y estar sano. Toda mujer embarazada necesita suficiente para su bebé y para sí misma.

Hierro

El hierro ayuda a la sangre a estar sana y previene la anemia (vea la página 116). Una mujer embarazada necesita mucho hierro para tener suficiente energía, para prevenir el sangrado durante el parto y para que el bebé que se está desarrollando tenga sangre sana y suficiente hierro para los primeros meses de vida.

Estos alimentos contienen mucho hierro:

- la carne (sobre todo el hígado, los riñones y otras vísceras)
- el pollo y otras aves
- los saltamontes o chapulines, los grillos y las termitas
- el pescado, las almejas y los ostiones
- los huevos
- los frijoles, los chícharos o guisantes y las lentejas
- las semillas de girasol y de calabaza
- las verduras de hojas verde oscuro
- los camotes o ñames
- la calabaza
- la melaza negra

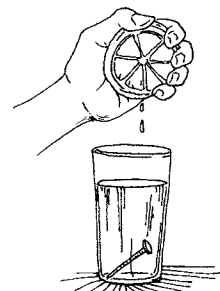


Éstas son otras maneras en que las mujeres también pueden obtener hierro:

- Comer alimentos ricos en hierro junto con frutas cítricas (como naranjas o toronjas) o con tomates porque contienen vitamina C, que ayuda al cuerpo a absorber el hierro.
- Preparar comidas en ollas de hierro o añadir un pedazo de hierro limpio—por ejemplo un clavo de hierro—a la olla que se use para cocinar. Hay que usar un clavo que sea de hierro puro y no de una mezcla de metales.
- Remojar una pieza limpia de hierro puro, como un clavo de hierro, en un poco de jugo de limón varias horas. Luego, tomar ese jugo mezclado con agua limpia.

Para una mujer embarazada puede ser difícil obtener suficiente hierro, aunque ella coma alimentos ricos en hierro todos los días. Si es posible, ella también debe tomar pastillas o jarabe ferroso.

En muchos lugares, los centros de salud les dan pastillas de hierro a las mujeres embarazadas. A veces, las pastillas de hierro también contienen ácido fólico. Las pastillas de hierro pueden causarle estreñimiento a la mujer y pueden hacer que el excremento se ponga negro. Por lo general, esos problemas se mejoran en pocos días. (Vea la página 76).



Las lombrices uncinarias y el paludismo pueden causar anemia

Es probable que las mujeres que tienen las lombrices llamadas uncinarias o anquilostomas también tengan anemia. Las uncinarias se pueden tratar fácilmente con mebendazol o albendazol. Pero esas medicinas no se deben tomar los primeros 3 meses del embarazo. No se han estudiado esas medicinas lo suficiente para saber si las mujeres que están en los últimos meses del embarazo o dando el pecho pueden usarlas sin peligro. La mayoría de los doctores opina que el beneficio de tratar las uncinarias es mayor que el daño que esas medicinas puedan causar.

Si mucha gente tiene uncinarias en su comunidad, pregúnteles a las autoridades sanitarias de su zona cuál es el tratamiento que se recomienda para las mujeres embarazadas.

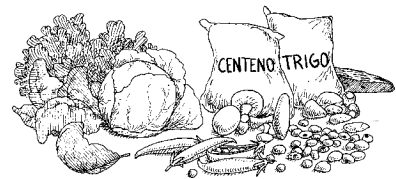
El paludismo también causa anemia y otros problemas graves durante el embarazo. Para información sobre cómo prevenir o tratar el paludismo, vea la página 98.

Ácido fólico (folato)

La falta de ácido fólico puede causarle anemia a la madre y puede producir malformaciones congénitas graves en el bebé. Para evitar esos problemas, lo más importante es que la mujer obtenga suficiente ácido fólico antes de embarazarse y en los primeros meses del embarazo.

Estos alimentos contienen mucho ácido fólico:

- las verduras de hojas verde oscuro
- la carne (sobre todo el hígado, los riñones y otras vísceras)
- los frijoles y los chícharos o guisantes
- las semillas de girasol y de calabaza
- los granos integrales (arroz y trigo que no se han refinado)
- el pescado
- los huevos
- los hongos o champiñones



Algunas mujeres también toman pastillas de ácido fólico.



Pastillas de ácido fólico

- tome 0.5 mg a 0.8 mg (500 a 800 mcg) de ácido fólico.....por la boca, 1 vez todos los días



Calcio

Un bebé que se está desarrollando necesita mucho calcio para la formación de sus huesos, sobre todo en los últimos meses del embarazo. Las mujeres también necesitan calcio para mantener fuertes sus huesos y sus dientes.

Estos alimentos contienen mucho calcio:

- la leche, el requesón, el yogur y el queso
- la pasta de ajonjolí o sésamo molido
- las almendras
- las verduras de hojas verdes
- las verduras amarillas (calabaza, camotes o ñames)
- los mariscos
- la cal o cenizas de carbón
- la harina de huesos y las cáscaras de huevo

Las mujeres también pueden obtener más calcio de estas formas:

- Remojar huesos o cáscaras de huevo en vinagre o en jugo de limón varias horas. Luego usar el líquido para hacer sopa o comérselo con otros alimentos.
- Cuando cueza huesos, añadirles jugo de limón, vinagre o tomates.
- Moler cáscaras de huevo hasta que queden hechas polvo y mezclar ese polvo con la comida.
- Remojar el maíz en cal (cenizas de carbón) antes de cocerlo.



Yodo

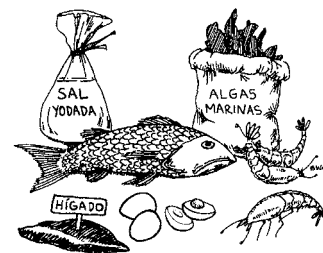
El yodo protege a los adultos del bocio (un bulto en la garganta) y otros problemas. La falta de yodo durante el embarazo puede hacer que el bebé tenga cretinismo, una discapacidad que afecta el desarrollo del cerebro.

La forma más fácil de obtener suficiente yodo es usar sal yodada en vez de sal común.



Estos alimentos contienen mucho yodo:

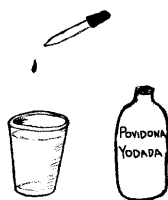
- mariscos (como camarones)
- pescado
- algas marinas
- yemas de huevo
- hígado



Si el cretinismo o el bocio son frecuentes en su región, averigüe si las autoridades sanitarias de su zona dan aceite yodado para tomar o yodo para inyectar. Si no, las mujeres pueden hacer una bebida yodada en casa usando povidona yodada.

Para hacer una bebida yodada:

Añada 1 gota de povidona yodada a 1 vaso de agua potable o leche.

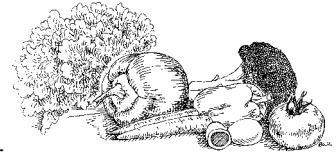


En los lugares donde el bocio o el hipotiroidismo son frecuentes, todas las personas mayores de 7 años deben tomar 1 vaso de esta bebida yodada 1 vez cada mes, durante toda la vida. Eso es particularmente importante para los niños y las mujeres embarazadas. No hay que tomar más de esa cantidad. El exceso de yodo es peligroso.

Guarde el yodo al tiempo y en envases oscuros para protegerlo de la luz.

Vitamina A

La vitamina A previene la ceguera nocturna y ayuda a combatir las infecciones. La falta de vitamina A les causa ceguera a los niños. Una mujer necesita obtener suficiente vitamina A durante el embarazo y mientras esté dando el pecho. Las verduras de color amarillo oscuro, las verduras de hojas verdes y las frutas amarillas contienen vitamina A.



Además de comer bien, las mujeres necesitan tomar suficiente agua potable y otros líquidos todos los días. Tanto los jugos de fruta, como el agua de coco, la leche de vaca u otros animales, y muchos té de hierbas son bebidas saludables.

Las ideas sobre los alimentos afectan la salud de la mujer

Algunas de las creencias sobre los alimentos son dañinas—sobre todo cuando la gente cree que las mujeres no deben comer tanto como los hombres o no deben comer alimentos variados.

Es peligroso alimentar a las niñas menos que a los niños

Las niñas necesitan comer tanto como los niños—para crecer, aprender y trabajar. Si una niña no come lo suficiente, es posible que sus huesos no crezcan bien. A causa de eso, cuando la niña ya sea mujer y tenga a sus propios bebés, podría tener problemas graves durante el parto.

Cuando una mujer debe alimentar a su familia primero, es posible que ella no coma lo suficiente

Es posible que una mujer aprenda a alimentar primero a su familia antes de comer ella misma. Tal vez ella coma solamente lo que sobra y muchas veces coma menos que los demás. Eso nunca es saludable. Y cuando una mujer está embarazada o acaba de dar a luz, puede ser muy peligroso.

Si la familia no está dispuesta a ayudar a la mujer a comer lo suficiente, quizás ella tenga que esconder algo de comida, comer mientras cocina o comer cuando su esposo no está en la casa.



La comida hecha en casa es la comida más sana

La gente come cada vez más alimentos elaborados y empaquetados. A algunas personas les gusta el sabor y otras personas piensan que los alimentos empaquetados son más saludables.

Aunque los anuncios publicitarios afirmen que los alimentos empaquetados son la opción más saludable, ¡eso casi nunca es cierto! Los publicistas dirán cualquier cosa con tal de vender productos. Algunos alimentos empaquetados están enriquecidos con vitaminas y minerales, pero el cuerpo no puede usar esas vitaminas tan bien como las vitaminas que se obtienen de los alimentos integrales y frescos. La mayoría de los alimentos empaquetados contienen más azúcar, más sal y más grasa de la que necesitamos. Muchos están llenos de sustancias químicas que conservan aspecto y sabor. Pero, no se sabe si algunas de esas sustancias son dañinas para la salud.

Puede ser peligroso evitar alimentos

En muchos lugares, las mujeres embarazadas oyen que no deben comer ciertos alimentos porque la gente cree que esos alimentos dañarán al bebé. Al mismo tiempo, es posible que un médico o una partera le diga a la mujer que es importante que coma esos mismos alimentos. Por lo tanto, la madre podría quedar confundida.

Puede ser peligroso evitar alimentos. Para estar sana durante y después del embarazo, la mujer necesita comer una gran variedad de alimentos: alimentos principales y alimentos que forman y protegen el cuerpo, y que dan energía. No basta con comer un solo tipo de comida.

Si una mujer decide evitar ciertos alimentos, asegúrese de que obtenga una cantidad suficiente de cada clase de alimentos y que su comida contenga suficientes vitaminas y minerales.



Toda la gente necesita comer una gran variedad de alimentos.

Una solución ingeniosa

Puede ser difícil cambiar las creencias de la gente acerca de los alimentos. Pero tal vez usted pueda encontrar formas de ayudar a las mujeres a comer mejor sin ir en contra de sus creencias. Este ejemplo está basado en una historia verdadera:



María es una partera en Guatemala. En su comunidad, la gente cree que algunos alimentos son “calientes” y otros son “fríos”. Además creen que las mujeres embarazadas no deben comer alimentos fríos.

María y su gente consideran que los frijoles y los huevos son alimentos fríos (aunque estén cocidos). Pero María también sabe que los frijoles y los huevos son alimentos saludables y baratos que les ayudan a las mujeres embarazadas a obtener las proteínas y el hierro que necesitan.

María quiere que las mujeres embarazadas coman bien, pero ellas no están dispuestas a comer alimentos fríos. Y María también piensa que quizás no sea bueno que las mujeres embarazadas coman alimentos fríos. Así que ella encuentra una solución sencilla e ingeniosa. Les dice a las mujeres embarazadas que coman huevos y frijoles con un poco de chile picante o algún otro alimento caliente. Así, los alimentos ya no son fríos.

María encontró una solución ingeniosa a un problema. Descubrió una forma en que las mujeres embarazadas pueden comer mejor y lo logró respetando las creencias de su comunidad.

Cómo comer bien con poco dinero

La causa principal de la mala alimentación es la pobreza. La gente adinerada puede comprar toda la comida que quiera, pero las personas de las comunidades pobres no pueden hacer lo mismo. Y en cada comunidad, hay personas que tienen los medios para comer mejor que otras. Unas cuantas personas son dueñas de la mayoría de las tierras o de los negocios, y ellas sacan ganancias del trabajo de otras personas. Incluso en cada familia, es posible que el padre coma mejor que su esposa o sus hijos.



Si le interesa saber más acerca de las causas de fondo de la pobreza y cómo luchar por el cambio, consulte los libros *Donde no hay doctor* y *Aprendiendo a promover la salud*.

No será posible solucionar los problemas del hambre y de la mala alimentación sino hasta que todos compartamos los recursos de una manera justa.

Hasta una familia muy pobre puede comer mejor si gasta su dinero de una forma sensata. Un padre que acostumbra comprar alcohol y tabaco podría comprar mejor alimentos nutritivos o una gallina ponedora. Una madre que les compra dulces o bebidas gaseosas a sus hijos podría comprarles mejor huevos, frijoles u otros alimentos saludables y baratos.

Éstas son algunas ideas que las familias pueden usar para comer mejor con poco dinero:



Leche materna

La leche materna no cuesta nada y contiene todo lo que un bebé pequeño necesita para estar bien alimentado. Los niños pequeños no necesitan leches enriquecidas—sobre todo si todavía están tomando el pecho y comen otros alimentos.



Cultive frijoles este año.



El próximo año, maíz.

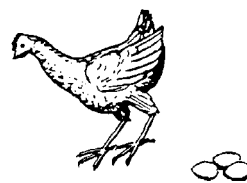
Frijoles, chícharos (guisantes) y lentejas

Los frijoles y otras legumbres contienen mucha proteína y vitaminas y generalmente no cuestan mucho. Tienen aún más vitaminas si uno deja que germinen antes de comérselas.

Las legumbres abonan la tierra donde crecen. Otros cultivos crecerán mejor en un campo donde se hayan cultivado legumbres.

Carnes y productos animales menos caros

La sangre y las vísceras, como el hígado, el corazón y los riñones contienen mucho hierro y es posible que cuesten menos que otras carnes. El pollo y el pescado son tan saludables como otras carnes y generalmente cuestan menos—sobre todo para una familia que pesca o que cría sus propios pollos.



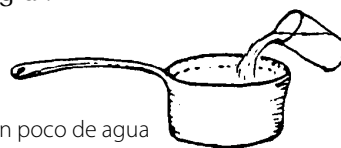
Los huevos contienen mucha proteína, hierro y vitamina A. Los huevos proporcionan más proteína por menos dinero que casi cualquier otro alimento.

Granos integrales

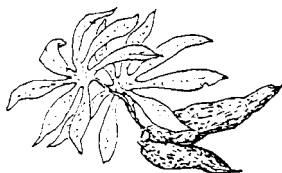
Los granos como el trigo, el arroz y el maíz son más nutritivos cuando no se han refinado (procesado para quitarles el color). El proceso para quitar el color de los granos también les quita sustancias nutritivas. El pan blanco y el arroz refinado contienen menos vitaminas, minerales y proteínas que el pan de trigo integral o el arroz integral.

Frutas y verduras

Cuando uno hierve o cuece verduras al vapor, algunas de las vitaminas de las verduras terminan en el agua que se usa para cocerlas. Use esa agua para hacer sopas.



Use sólo un poco de agua para cocer las verduras.



Generalmente, la gente tira las hojas de afuera de las plantas, pero algunas se pueden comer. Las hojas de la yuca contienen más vitaminas y proteína que la raíz.

Muchas frutas y bayas (moras) silvestres son ricas en vitaminas y azúcares naturales que dan energía.

No gaste por demás en vitaminas

La mayor parte del tiempo, la gente puede obtener suficientes vitaminas y minerales comiendo una variedad de alimentos. Por lo general, comprar vitaminas es malgastar el dinero.

Sin embargo, cuando las mujeres están embarazadas o dando el pecho es posible que necesiten vitaminas adicionales—más de las que pueden obtener de los alimentos. Las pastillas de vitaminas son igual de eficaces que las inyecciones, son menos peligrosas y cuestan menos.

Cuidar el cuerpo para tener buena salud

Para que una mujer tenga buena salud durante el embarazo—o siempre—le hace provecho mantenerse limpia, hacer ejercicio y descansar bastante.

Cuidar el aseo personal

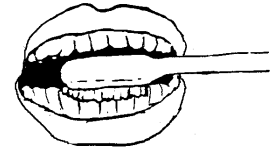
Para evitar infecciones, hay que mantener limpio el cuerpo. Si es posible, la madre debe lavarse el cuerpo regularmente con agua limpia, sin olvidar los genitales.

Cuidar los dientes y la boca

Los dientes sanos ayudan a mantener todo el cuerpo sano. Cuidar los dientes durante el embarazo es muy importante, porque los dientes picados pueden causar una infección de las encías. Si la mujer tiene una infección de las encías, su bebé corre un mayor riesgo de nacer antes de tiempo.

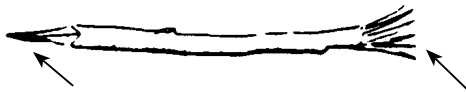
En algunos lugares, se dice que cada vez que una madre da a luz, ella paga con un diente. ¡Pero eso no tiene por qué ser así! La mujer puede protegerse los dientes de estas formas:

- Comer alimentos ricos en calcio.
- Evitar los postres, los dulces y las bebidas gaseosas.
- Limpiarse los dientes después de cada comida con un cepillo suave, con un palito para limpiar dientes o con un trapito áspero. Es útil—pero no necesario—usar pasta de dientes, sal o agua sola con el cepillo.

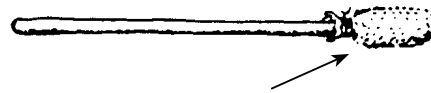


Limpie las superficies de todos los dientes, las zonas entre los dientes y las encías todos los días.

Para hacer un palito para limpiarse los dientes:



Afile esta punta para limpiarse las zonas entre los dientes.



Muerda esta punta y use las fibras como si fueran un cepillo.

O amárrele un pedacito de tela áspera a una de las puntas de un palito.

Si es posible, todos deberían hacerse un control regular de los dientes y la boca con un dentista o un trabajador dental.

Hacer ejercicio

El ejercicio fortalece el cuerpo de la mujer. Durante el embarazo, el ejercicio ayuda al cuerpo a prepararse para el parto. El ejercicio también puede ayudar a la mujer a tener energía y a estar contenta.

Muchas mujeres hacen todo el ejercicio que necesitan acarreado agua, trabajando en el campo, moliendo grano, correteando a sus hijos y subiendo y bajando colinas.

Las mujeres que trabajan sentadas o paradas (por ejemplo, en oficinas, tiendas o fábricas) o las que no se mueven mucho durante el día generalmente necesitan más ejercicio. Pueden dar caminatas largas, bailar, hacer trabajo físico o encontrar otra manera de estar activas.



Ejercicios de apretamiento (ejercicios de Kegel)

Los ejercicios de apretamiento fortalecen ciertos músculos en la pelvis y en la vagina. Si una mujer los hace, los ejercicios le pueden ayudar a:

- prevenir el goteo de orina
- prevenir los desgarros durante el parto
- recuperarse más pronto después del parto
- aumentar el placer sexual

Una mujer puede aprender a hacer los ejercicios mientras orina. Cuando la orina salga, ella debe apretar los músculos de la vagina hasta que la orina deje de salir. Una vez que aprenda a apretar esos músculos, deberá hacer los ejercicios sólo cuando no esté orinando.

Los ejercicios de apretamiento son útiles todo el tiempo—no sólo durante el embarazo. Si es posible, las mujeres deben hacerlos 4 veces al día, apretando los músculos por los menos 10 veces en cada ocasión.

Estoy haciendo mis ejercicios de apretamiento, pero Amana no lo sabe.



Dormir, descansar y relajarse

El sueño y el descanso ayudan a las mujeres a estar fuertes y a resistir las enfermedades. El descanso adecuado también ayuda a prevenir la presión alta, los bebés enfermos y otros problemas.

Muchas mujeres tienen que trabajar todo el día en el campo, en una fábrica o en una tienda. Luego también tienen que acarrear agua, encontrar combustible, moler grano, cocinar, hacer la limpieza y cuidar a su familia. Eso puede ser difícil en cualquier momento de la vida. Pero puede ser particularmente difícil para las mujeres embarazadas porque necesitan descansar más que de costumbre.



Explíqueles a las mujeres que es importante que descansen unos cuantos minutos cada 1 ó 2 horas. Ayude a la familia de la mujer a entender por qué es importante que ella descanse y duerma.

Disfrutar el embarazo

Si las mujeres comen lo suficiente, se cuidan y descansan, el embarazo puede ser una temporada maravillosa.

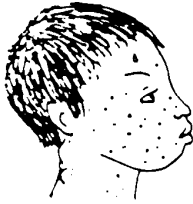
Muchas comunidades tienen ritos y costumbres para honrar a una mujer embarazada. La gente le ayuda a la mujer con su trabajo, le trae comidas especiales o le da masajes y regalos. Las costumbres como éstas le ayudan a la mujer a comer y a descansar lo necesario y a sentirse satisfecha consigo misma y con su embarazo.



Cosas que las mujeres deben evitar cuando estén embarazadas o dando el pecho

Las enfermedades, las drogas y las sustancias químicas venenosas no son saludables para nadie. Son particularmente peligrosas para las mujeres que están embarazadas o dando el pecho. Las siguientes cosas son más peligrosas que nunca en los primeros 3 meses del embarazo, pero pueden ser peligrosas en cualquier momento.

Evitar a las personas que tengan rubéola u otras enfermedades



Las mujeres embarazadas deben mantenerse alejadas de las personas que tengan enfermedades o salpullidos (ronchas).

Es mejor que las mujeres embarazadas se mantengan alejadas de los enfermos. Eso ayudará a evitar que ellas mismas se enfermen.

Algunas enfermedades son particularmente peligrosas para las mujeres embarazadas o sus bebés. La rubéola es una enfermedad que puede causar malformaciones congénitas o discapacidades graves en el bebé, como por ejemplo, sordera, problemas del corazón, e incluso la muerte.

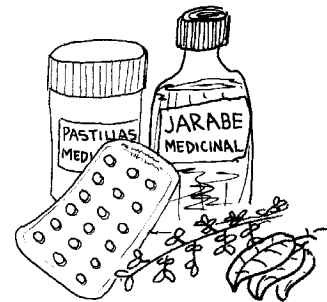
Evitar tomar medicinas

Cuando una mujer embarazada toma medicinas, éstas llegan al bebé a través de la sangre. Las medicinas que son inofensivas para una mujer adulta, o incluso para un niño, podrían ser peligrosas para el pequeño bebé en la matriz.

Los jarabes para la tos, los calmantes para el dolor, algunas medicinas modernas y algunos remedios de hierbas pueden ser peligrosos. Algunos le pueden causar malformaciones congénitas o discapacidades al bebé, incluso discapacidades que afectan el cerebro.

Si es posible, las mujeres que están embarazadas o dando el pecho no deben tomar medicinas. Si una mujer se enferma y necesita medicina, averigüe si la medicina se puede tomar sin peligro durante el embarazo o la lactancia. Consulte las páginas verdes al final de este libro (vea la página 463) o pregúntele a un doctor si la medicina puede hacer daño. Si la gente usa remedios de hierbas en su comunidad, trate de averiguar cuáles de ellos se pueden usar sin peligro durante el embarazo y la lactancia.

La mayoría de las medicinas que recomendamos en este libro se pueden tomar sin peligro durante el embarazo o el amamantamiento. (Si son peligrosas, damos una advertencia indicando cuándo pueden ser peligrosas.) Pero incluso las medicinas que se pueden tomar sin peligro sólo deben usarse cuando sean verdaderamente necesarias. Muchas veces, el descanso, el agua y los alimentos saludables bastan para curar las enfermedades y otros problemas.



Las mujeres embarazadas sólo deben tomar medicinas que no son peligrosas durante el embarazo y que ellas necesitan de verdad.

No fumar, no beber alcohol y no usar otras drogas

El tabaco, el alcohol y otras drogas son dañinos para la madre. Cuando una mujer embarazada fuma, bebe o usa drogas, las sustancias dañinas le llegan a su bebé a través de la sangre.

El fumar es peligroso para toda la gente. Puede causar problemas graves, como por ejemplo, cáncer. Cuando una mujer embarazada fuma, o incluso cuando respira el humo de alguien que está fumando cerca de ella, sus vasos sanguíneos se vuelven más estrechos y le llevan menos aire y menos alimentos a su bebé. Por eso, los bebés de las mujeres que fuman corren un mayor riesgo de nacer enfermos o muy pequeños.

El beber mucho alcohol puede ser peligroso para cualquier persona. Causa muchas enfermedades, como por ejemplo, problemas graves del hígado. Cuando una mujer embarazada toma, aunque sea solamente 1 ó 2 tragos al día, su bebé puede nacer con malformaciones o discapacidades que afectan el cerebro.

Algunas drogas, sobre todo el opio, la heroína, la cocaína y los barbitúricos, son muy adictivas y peligrosas. Cuando una mujer embarazada toma esas drogas, su bebé puede nacer drogadicto o con otros problemas de salud graves.

Si usted atiende a una mujer que podría ser alcohólica o drogadicta, trate de conseguirle ayuda. Tal vez ella logre vencer su hábito si entiende los peligros para ella y para su bebé. Aconsejele evitar a las personas que fuman, que beben o que usan drogas.

Tal vez usted pueda ayudarle a encontrar a otras personas en su comunidad que hayan vencido una adicción y que se reúnan para apoyarse. El libro *Donde no hay doctor para mujeres* contiene más información de cómo ayudar a alguien a dejar de tomar o de usar drogas.



Todo lo que entra al cuerpo de la madre le llega al bebé.

Me alegro tanto de que pueda hablar con ustedes en lugar de tomar otro trago.



Evitar las sustancias químicas y sus vapores

Las sustancias químicas fuertes que se usan para la limpieza, y los venenos que se usan para matar plagas en el campo o en el hogar, son peligrosos para toda la gente. Son particularmente peligrosos para las mujeres que están embarazadas o dando el pecho. Esas sustancias pueden causar pérdidas, infertilidad, malformaciones congénitas, cáncer y otras enfermedades.

Toda sustancia química con un olor fuerte probablemente es peligrosa. Muchas sustancias peligrosas no huelen a nada.

Toda la gente debe evitar las sustancias químicas peligrosas, siempre que sea posible. Pero una mujer embarazada nunca debe tener contacto con ellas. No las debe usar ella misma y no debe respirar el vapor ni el polvo de esas sustancias. Su familia no debe guardar alimentos en envases que antes hayan contenido sustancias químicas. Aunque se lavan los envases, pueden quedar pequeños restos de las sustancias adentro —y pueden ser suficientes para dañar la salud!

Las familias deben tratar de no usar sustancias químicas para nada. Sin embargo, ésta no es una opción para muchas personas que trabajan con esas sustancias en una fábrica, en un rancho, en el aseo u otro oficio. Tal vez las personas que usan sustancias químicas en su trabajo puedan hablar con otros trabajadores acerca del problema. Quizás todos los trabajadores puedan hablar juntos con su patrón para pedirle que usen menos productos químicos o sustancias menos peligrosas.

Éstas son algunas sustancias químicas venenosas:

- los plaguicidas que se usan en el campo para matar insectos o mala hierba
- los plaguicidas que se usan en el hogar para matar insectos o ratones y ratas
- limpiadores y solventes fuertes
- algunos tipos de pintura y pegamento
- la gasolina, el petróleo y otros combustibles



Si alguien de la familia tiene que trabajar con sustancias químicas, él o ella debe:

- Usar la menor cantidad posible de cada sustancia.
- Mantener las sustancias químicas alejadas de los lugares donde se guardan los alimentos.
- Mantener las sustancias fuera del alcance de los niños.
- Evitar respirar las sustancias. Debe usar una mascarilla o por lo menos taparse la boca y la nariz y debe tratar de trabajar donde haya buena ventilación.
- No debe permitir que le caigan sustancias químicas en la piel. Debe usar guantes, mangas largas y zapatos cerrados.
- Después de trabajar con las sustancias químicas, debe cambiarse la ropa antes de entrar a la casa. Las mujeres embarazadas no deben lavar esa ropa.