Capítulo 8
La atención prenatal

En este capítulo:

Hablar con la madre 109

Observe su salud general 110
¿Tiene náuseas o vómitos? 110
¿Se siente débil? 111
¿Tiene sangrado de la vagina? 112
¿Tiene dolor en el vientre, la espalda o las piernas? 113
¿Le falta el aliento? 114
¿Tiene signos de diabetes? 115

Revisar el cuerpo de la madre 116

Buscar signos de anemia 116
Buscar signos de mala alimentación o falta de yodo 117
Pesar a la madre 118
Tomarle la temperatura a la madre . . 119
Tomar el pulso de la madre 120
Medirle la presión arterial a la madre 122
Buscar signos de preeclampsia (toxemia de embarazo) 125
Buscar signos de una infección de la vejiga o de los riñones 128

Revisar al bebé 130

Medir la matriz 130
Encontrar la posición del bebé 135

Después de la consulta 144

Acordar un tiempo para la próxima consulta prenatal 144
Mantener un registro de salud 144

Registro de atención prenatal 145

español.hesperian.org guías de salud

La atención prenatal

CAPÍTULO 8

La consulta prenatal consta de 3 partes principales: hablar con la madre, revisar el cuerpo de la madre y revisar al bebé. Si puede, apunte lo que averigüe acerca de la madre y del bebé cada vez que atienda a la mujer.

Para cada parte de la consulta, indicamos los signos saludables y los signos de advertencia. Si usted observa un signo de advertencia, siga las instrucciones que le indiquen qué hacer en ese caso. Tal vez usted misma pueda atender a la mujer o quizás necesite conseguir ayuda médica. A veces recomendamos que consiga consejos médicos. Eso quiere decir que usted necesita consultar a un trabajador de salud más calificado o a un doctor quien le puede ayudar a decidir si hay una emergencia o si la mujer está bien. Si ningún doctor le puede aconsejar, entonces usted debe enviar a la mujer a un hospital donde puede conseguir ayuda.

¡ADVERTENCIA! Estos son los signos de advertencia más importantes que puede tener una mujer embarazada:

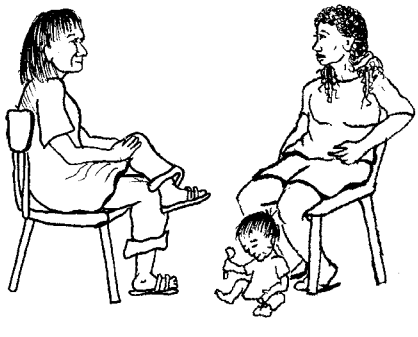
1. **sangrado de la vagina** (vea la página 112)
2. **dolor fuerte en el vientre** (vea la página 113)
3. **fiebre alta** (vea la página 120)
4. **presión alta, dolor de cabeza, mareos o vista borrosa** (vea la página 125)

Cada vez que examine a la madre, recuérdele que debe conseguir ayuda médica si aparece cualquiera de esos signos.

Hablar con la madre

Empiece la consulta hablando con la madre. Pregúntele cómo se ha sentido y qué tal va el embarazo. Averigüe si tiene molestias o preguntas.

Cada vez que la atienda, haga las preguntas que aparecen en las páginas 110 a 114.



español.hesperian.org guías de salud

Observar su salud general

SIGNOS SALUDABLES La madre se ve, se oye y se siente sana y contenta.

SIGNOS DE ADVERTENCIA La madre se ve, se oye o se siente mal o triste.

Mientras esté hablando con la madre, fíjese en todo lo que pueda acerca de su salud general.

Por ejemplo:

- ¿Tiene bastante energía—o está cansada y enferma?
- ¿Se mueve con facilidad—o está tiesa y se mueve lentamente?
- ¿Parece pensar y hablar con claridad—o está confundida?
- ¿Tiene la piel sana—o con llagas y ronchas?
- ¿Se ve contenta—o está triste?

Si le parece que, en general, la madre tiene mala salud, dele más cuidados, aunque no sepa exactamente qué es que anda mal. Preste atención si siente que algo anda mal y recuérdele a la madre que le avise de inmediato si las cosas empeoran. Es posible que necesite consejos médicos.

¿Tiene náuseas o vómitos?

SIGNOS SALUDABLES La madre no tiene náuseas ni vómitos, o tiene náuseas leves en los primeros 3 ó 4 meses.

SIGNOS DE ADVERTENCIA

- La madre vomita mucho o ni siquiera tolera agua en el estómago.
- La madre sólo puede orinar un poquito, deja de orinar o tiene orina muy oscura.
- La madre sube menos de 1 kilo (2 libras) en un mes después de los primeros 3 meses.

Muchas mujeres tienen náuseas los primeros 3 ó 4 meses del embarazo. Generalmente eso no es peligroso. Pero una mujer va a tener problemas si vomita mucho, se siente tan mal que no puede comer, o no tolera líquidos. Ella y su bebé podrían desnutrirse. Además, las náuseas podrían indicar que algo más anda mal.

Si la madre tiene náuseas leves al principio del embarazo, vea la página 73 para algunos remedios útiles que podría darle a la madre. Si los remedios no le hacen efecto o si vomita mucho, consiga consejos médicos. Hay medicinas que calman el estómago para que ella pueda comer.

español.hesperian.org guías de salud

Si la madre tiene diarrea (excrementos sueltos y aguados) u otros signos de una enfermedad, además de vómitos, consiga consejos médicos. Será necesario averiguar si tiene una infección, paludismo, úlceras (llagas en el estómago) o parásitos (lombrices u otros animalitos muy pequeños y dañinos, que viven en los intestinos de la gente).

Si la madre tiene parásitos pero no le están causando muchos problemas, probablemente no deberá tomar medicinas sino hasta después del parto. Algunas medicinas contra los parásitos pueden hacerle daño al bebé, sobre todo durante los 3 primeros meses del embarazo. Si los parásitos están enfermando mucho a la mujer y ella no está subiendo de peso de una forma normal, o si tiene otros signos de que está enferma, consiga consejos médicos.

Si la madre no tolera líquidos (los vomita) y deja de orinar, consiga ayuda médica de inmediato. Tal vez la madre ya esté muy deshidratada, lo cual es muy peligroso. Ella va a necesitar que le pongan suero por la vena (suero intravenoso, vea la página 350) y va a tener que tomar medicina. Si usted está capacitada para poner un suero, póngale uno a la madre mientras la lleva a conseguir ayuda médica.

Si otras personas también tienen náuseas, vómitos o diarrea, tal vez haya algún problema con el agua de la zona. No va a servir de nada que le dé a la madre medicinas contra los parásitos si ella se va a volver a infectar cuando tome el agua contaminada. Si el agua está contaminada, nadie debe tomarla sino hasta después de hervirla o de cocinar con ella. Para maneras sencillas de purificar el agua, vea el libro ***Donde no hay doctor para mujeres.***

¿Se siente débil?

SIGNOS SALUDABLES La madre tiene bastante energía.

SIGNOS DE ADVERTENCIA La madre se siente débil o cansada todo el tiempo, sobre todo después del cuarto mes.

Es normal que una mujer embarazada tenga ganas de dormir los primeros 3 meses y las últimas 4 ó 5 semanas del embarazo. Pero debe tener bastante energía el resto del embarazo.

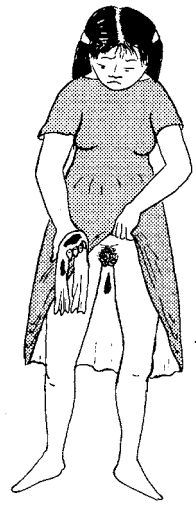
Si una mujer está débil o cansada por mucho tiempo, es posible que tenga uno o varios de estos problemas:

- mala alimentación (vea las páginas 33 a 42)
- anemia (vea la página 116)
- depresión (vea la página 274)
- demasiado trabajo
- una enfermedad

Ayúdele a averiguar a qué se debe su debilidad. Una madre que se siente muy débil corre un mayor riesgo de tener problemas durante el parto. Podría tener un parto prolongado y difícil, sangrar mucho o contraer una infección después del parto. Su bebé también corre un mayor riesgo de enfermarse.

español.hesperian.org guías de salud

¿Tiene sangrado de la vagina?



SIGNOS SALUDABLES

- Nada de sangrado.
- Sangrado muy leve o manchado durante unos cuantos días, los primeros meses, sin dolor.
- Moco rosado o un poco sangriento 2 ó 3 días antes de que comience el parto. Ése es el tapón mucoso.

SIGNOS DE ADVERTENCIA

- Sangrado que se parece a la regla en cualquier momento del embarazo.
- Sangrado con dolor en cualquier momento del embarazo.
- Sangrado sin dolor en la segunda mitad del embarazo (placenta previa).

Sangrado con dolor los primeros 6 meses

Si la madre tiene sangrado con dolor podría estar sufriendo una pérdida. Si sólo tiene sangrado leve (manchado), hay poco riesgo de una pérdida.

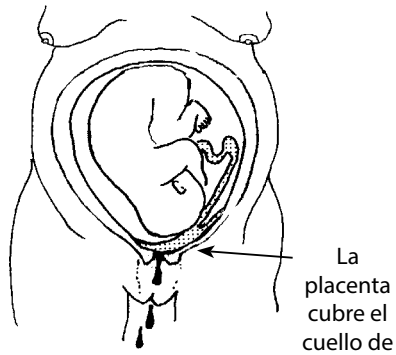
Consiga ayuda médica si:

- el sangrado se parece a la regla o es más abundante.
- la madre lleva más de 3 meses de embarazo.
- la madre tiene fiebre.
- la madre tiene dolor fuerte o la vagina le huele mal.

Para saber cómo ayudar a una mujer que tiene problemas después de una pérdida, vea el Capítulo 22, página 400.

Placenta previa

El sangrado sin dolor, sobre todo en la segunda mitad del embarazo, podría indicar que la placenta está cubriendo el cuello de la matriz (o una parte del cuello de la matriz), en vez de estar en su lugar cerca de la parte de arriba de la matriz. A ese problema se le llama placenta previa. Cuando el cuello de la matriz se empieza a abrir hacia el final del embarazo, el lado de la placenta que da hacia la matriz queda desprotegido. Es como una herida abierta. La sangre de la madre fluye a través de la placenta y sale por la vagina. Eso es muy peligroso. La madre y el bebé podrían morir.



placenta previa

No le haga nunca un examen vaginal (tacto) a una mujer que podría tener placenta previa. Dele tratamiento para choque (vea la página 239) y **¡consiga ayuda médica de inmediato!**

español.hesperian.org guías de salud

¿Tiene dolor en el vientre, la espalda o las piernas?

SIGNOS SALUDABLES No tiene dolor en el vientre, en la espalda ni en las piernas, o tiene dolores que no son peligrosos, sólo incómodos, como por ejemplo:

- Cólicos leves e irregulares en la parte alta del vientre, por todo el vientre o dentro del vientre (contracciones de preparación, vea la página 150).
- Dolores intensos y repentinos hacia un lado de la parte baja y delantera del vientre, que duran unos cuantos minutos y luego se quitan (vea la página 79).
- Dolor en la parte baja de la espalda que se mejora con el descanso, el masaje o el ejercicio.
- Dolor fuerte en las nalgas, que baja por una pierna y que se mejora con el descanso.

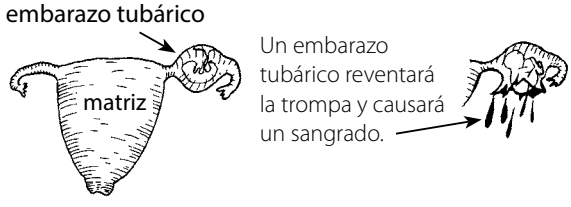
SIGNOS DE ADVERTENCIA Si la madre tiene uno de los siguientes dolores, podría haber un problema.

- En los primeros 6 meses, dolores en el vientre que se vuelven más intensos podrían indicar el comienzo de una pérdida. (Vea la página 91).
- Dolor en una pierna, que no se quita, podría ser signo de una embolia. (Vea la página 273).
- Dolor constante en la parte baja del vientre, que se extiende hacia los costados o la espalda —o dolor de espalda que no se quita con el descanso, el masaje o el ejercicio— podría deberse a una infección de la vejiga o de los riñones, sobre todo si la mujer tiene fiebre también. (Vea la página 128).
- Dolor en el vientre junto con fiebre puede ser un signo de una infección de la matriz. (Vea la página 179).
- Dolor constante en el vientre a finales del embarazo podría indicar que la placenta se está desprendiendo de la pared de la matriz. (Vea la página 114).
- Dolor fuerte y constante en el vientre o en un costado los primeros 3 meses podría indicar que la madre tiene un embarazo tubárico. (Vea más adelante).

Dolor constante al comienzo del embarazo (embarazo tubárico)

El bebé normalmente crece en la matriz. Pero, raras veces, puede empezar a desarrollarse en la trompa que conecta al ovario con la matriz. A eso se le llama un embarazo tubárico, y es muy peligroso.

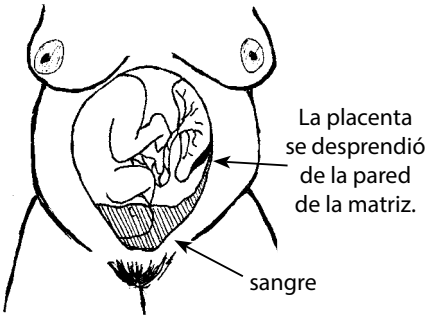
Al principio la trompa se estira. Pero a medida que el embarazo va creciendo, es posible que la madre sienta un bulto doloroso o simplemente dolor en un costado. Luego, antes de que cumpla 3 meses de embarazo, la trompa se reventará y sangrará. El sangrado generalmente se queda dentro del cuerpo, donde nadie lo puede ver, pero puede ser suficiente como para matar a la madre. Si piensa que el embarazo podría estar creciendo en la trompa, **¡consiga ayuda médica de inmediato!** Esté pendiente de los signos de choque (vea la página 239).



español.hesperian.org guías de salud

Dolor y sangrado constantes hacia el final del embarazo (placenta desprendida)

El dolor en el vientre los últimos meses del embarazo podría indicar que la placenta se separó de la pared de la matriz. A eso se le llama desprendimiento o abrupción de la placenta (vea la página 184). La madre podría estar sangrando mucho por dentro. Si la matriz se llena de sangre podría sentirse dura. Eso es muy peligroso. La madre y el bebé podrían morir. **¡Consiga ayuda médica de inmediato!** Esté pendiente de los signos de choque (vea la página 239).



placenta desprendida

Nota: Una mujer embarazada puede tener un dolor en el vientre a causa de una enfermedad que no esté relacionada con el embarazo. El dolor podría deberse a apendicitis (una infección de una parte del intestino, que causa fiebre, dolor del lado derecho del vientre y falta de apetito), parásitos (con náuseas o diarrea) o úlceras (a veces con vómitos y excrementos negros como alquitrán). Consiga consejos médicos si piensa que la madre podría tener una de esas enfermedades.

¿Le falta el aliento?

SIGNOS SALUDABLES Es normal que a la madre le falte un poco el aliento, sobre todo a fines del embarazo.

SIGNOS DE ADVERTENCIA Si a la madre le falta mucho el aliento, eso es un signo de advertencia, sobre todo si ella también tiene otros signos de enfermedad.

A muchas mujeres les falta un poco el aliento cuando llegan al octavo o noveno mes del embarazo. A medida que el bebé va creciendo, aplasta los pulmones de la madre, de modo que a ella le queda menos espacio para respirar. Es posible que a ella le cueste menos trabajo respirar una vez que el bebé baje en el vientre poco antes de que el parto comience.

La falta de aliento también se puede deber a:

- alergias
- anemia (vea la página 116)
- problemas del corazón
- tuberculosis (una enfermedad contagiosa de los pulmones)
- asma
- una infección de los pulmones
- un coágulo en un pulmón (vea la página 273)

Si a la madre le cuesta trabajo respirar todo el tiempo, o si le cuesta mucho respirar una sola vez, o si usted piensa que podría tener una de las enfermedades mencionadas, consiga consejos médicos.

español.hesperian.org guías de salud

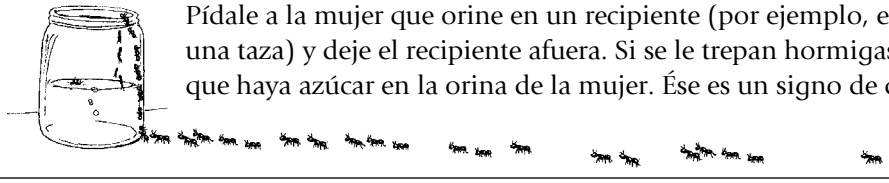
¿Tiene signos de diabetes?

SIGNOS DE ADVERTENCIA Si una mujer tiene algunos de los siguientes signos de advertencia, podría tener diabetes. Las mujeres con diabetes no siempre tienen todos estos signos. Pero mientras más signos tenga, mayor es la probabilidad de que una mujer tenga diabetes.

- La mujer tuvo diabetes con un embarazo anterior.
- Tuvo alguna vez un bebé que nació muy grande (pesó más de 4 kilos o 9 libras), nació enfermo, murió al nacer o murió sin que nadie supiera por qué.
- La madre es gorda.
- Tiene sed todo el tiempo.
- Tiene candidiasis vaginal con frecuencia (vea la página 326).
- Sus heridas tardan en sanar.
- Necesita orinar más seguido que otras mujeres embarazadas.
- Su matriz es más grande de lo normal para los meses de embarazo que lleva.

Cuando una mujer tiene diabetes, su cuerpo no puede utilizar la azúcar que está en la sangre. Hay una prueba de sangre que detecta la diabetes. Pregúnteles a las autoridades de salud de su zona si ofrecen esa prueba. El mejor momento de hacer la prueba es alrededor de los 6 meses (24 semanas) de embarazo.

Una prueba sencilla para detectar la diabetes



Pídale a la mujer que orine en un recipiente (por ejemplo, en un frasco o una taza) y deje el recipiente afuera. Si se le trepan hormigas, es probable que haya azúcar en la orina de la mujer. Ése es un signo de diabetes.

Cómo ayudar a una mujer que tiene diabetes

La diabetes puede enfermar mucho a la mujer y puede hacer que el parto sea más peligroso. El bebé podría ser muy grande, podría tener malformaciones congénitas, o podría enfermarse mucho y morir después del parto.

Generalmente la diabetes del embarazo se mejora si la mujer come de una forma saludable, descansa y hace ejercicio. A veces es necesario que tome medicina para evitar problemas graves.

Si piensa que una mujer tiene diabetes, ella necesita conseguir ayuda médica. Probablemente debe hacer planes para dar a luz en un hospital. Debe comer una variedad de alimentos saludables (vea las páginas 33 a 42), servirse comidas pequeñas y frequentes, y evitar el azúcar y los dulces.

Para mayor información sobre la diabetes, vea el libro ***Donde no hay doctor*** u otro libro general sobre la salud.

español.hesperian.org guías de salud

Revisar el cuerpo de la madre

Buscar signos de anemia

SIGNOS SALUDABLES Buena salud en general y bastante energía.

SIGNOS DE ADVERTENCIA

- Las uñas, las encías y el interior de los párpados se ven pálidos.
- Debilidad o cansancio.
- Mareos o desmayos.
- Pulso rápido (más de 100 latidos por minuto).
- Dificultad para respirar.

También hay una prueba de sangre que detecta la anemia.

Cuando una persona tiene anemia, generalmente se debe a que no come suficientes alimentos con hierro (vea la página 36). El hierro ayuda a la sangre a llevar oxígeno del aire que respiramos a todas las partes del cuerpo. Algunos tipos de anemia se deben a una enfermedad y no a la falta de hierro. Y algunos tipos de anemia son hereditarios (genéticos). Los alimentos ricos en hierro y las pastillas de hierro no curan esos tipos de anemia.

Muchas mujeres embarazadas tienen anemia, sobre todo las mujeres pobres. Las mujeres con anemia tienen menos fuerza para el parto y corren un mayor riesgo de sangrar mucho, de enfermarse después del parto o incluso de morir.

Cómo tratar la anemia

Alimentos ricos en hierro

La anemia común y corriente generalmente se cura comiendo alimentos ricos en hierro (como frijoles, camotes y carne) y alimentos ricos en vitamina C (como naranjas, toronjas, otras frutas cítricas y tomates) y tomando complementos de hierro. Será necesario que vuelva a revisar a la madre más o menos 4 semanas después de que empiece a tratarse con esos métodos. Si no se está mejorando, consiga consejos médicos. Es posible que tenga una enfermedad o que necesite un complemento de hierro más potente.

Para tratar la anemia con complementos de hierro

- dé 300 a 325 mg de sulfato ferroso..... por la boca, 2 veces al día con comida

Si una mujer está muy anémica el noveno mes del embarazo, debe hacer planes para dar a luz en un hospital.

español.hesperian.org guías de salud

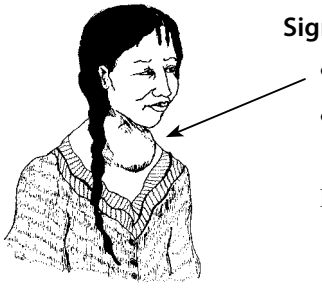
Buscar signos de mala alimentación o falta de yodo

SIGNOS SALUDABLES Buena salud en general y mucha energía.

SIGNOS DE ADVERTENCIA

Signos de mala alimentación en general:

- No tener ganas de comer.
- No subir de peso.
- Debilidad y mala salud en general.
- Llagas, ronchas u otros problemas de la piel.
- Encías adoloridas o sangrantes.
- Diarrea o problemas del estómago.
- Ardor o entumecimiento de los pies.



Signos de falta de yodo:

- Bocio (bulto en la parte delantera de la garganta).
- Niños bajos de estatura, niños sordos o con cretinismo, una discapacidad que afecta el cerebro.

Para maneras de tomar más yodo, vea la página 38.

Cómo remediar la mala alimentación

La mejor forma de prevenir o de remediar la mala alimentación es ayudar a la gente a comer bien. Averigüe qué ha estado comiendo la madre. Para ayudarla a comer mejor, vea las páginas 33 a 42. Recuerde que los tónicos y las pastillas de vitaminas pueden ser provechosos durante el embarazo, ¡pero no pueden sustituir la buena alimentación!

Una mujer mal alimentada corre un mayor riesgo de tener un parto difícil, un bebé demasiado pequeño y más dificultades para recuperarse del parto. Si le preocupa que una mujer pudiera tener un parto difícil porque está mal alimentada, consiga consejos médicos.

español.hesperian.org guías de salud

Pesar a la madre

SIGNOS SALUDABLES La madre sube de 9 a 18 kilos (de 20 a 40 libras) de una forma lenta y regular a lo largo del embarazo. Eso equivale a 1 ó 2 kilos (de 2 a 4 libras) cada mes.

SIGNOS DE ADVERTENCIA

- La madre está muy delgada o sube menos de 9 kilos (20 libras) durante el embarazo.
- La madre sube más de 19 kilos (42 libras) durante el embarazo.
- La madre sube de peso repentinamente—más de 2 kilos (4 libras) en 1 semana o 4 kilos (más de 8 libras) en un mes, sobre todo en los 2 últimos meses del embarazo.

La mayor parte del aumento de peso de la mujer durante el embarazo se debe al bebé, a la placenta y a la bolsa de aguas. La mujer también acumula algo de grasa. Eso es saludable.

Si usted tiene una báscula, pese a la madre cada vez que la atienda. Si puede, use siempre la misma báscula.

Qué hacer si hay signos de advertencia

La madre está muy delgada o no sube de peso lo suficiente

Algunas mujeres son pequeñas o delgadas y es posible que sigan igual durante el embarazo. Eso es normal. Pero todas las mujeres embarazadas deben ir subiendo de peso de una forma regular. Si una madre no sube de peso lo suficiente, trate de averiguar la razón. Hágale preguntas a la madre acerca de:

- lo que come (vea la página 33).
- uncinario (lombriz de gancho) y otros parásitos (vea la página 37).
- el uso de drogas (vea la página 46).
- las náuseas y los vómitos (vea la página 73).
- el VIH y SIDA (vea la página 99).
- los problemas con el dinero (quizás no le alcance para comprar comida, vea la página 104).

La madre está muy gorda o sube mucho de peso

Las mujeres de todos los tamaños pueden estar sanas y pueden tener partos sin riesgos. Pero a veces un aumento muy grande de peso puede ser un signo de advertencia de la diabetes. Si una mujer está muy gorda, o si sube mucho de peso con el embarazo, busque otros signos de diabetes (vea la página 115).

español.hesperian.org guías de salud

La madre sube de peso repentinamente

Si la madre sube de peso repentinamente hacia el final del embarazo, es posible que vaya a tener gemelos (vea la página 143) o que tenga preeclampsia (vea la página 125).

Tomarle la temperatura a la madre

SIGNOS SALUDABLES La temperatura de la madre es más o menos de 37°C (98.6°F). Su piel no se siente caliente cuando la toca.

SIGNOS DE ADVERTENCIA La madre tiene fiebre, o sea una temperatura de 38°C (100.4°F) o más alta. Su piel se siente caliente cuando la toca.

Cómo tomar la temperatura

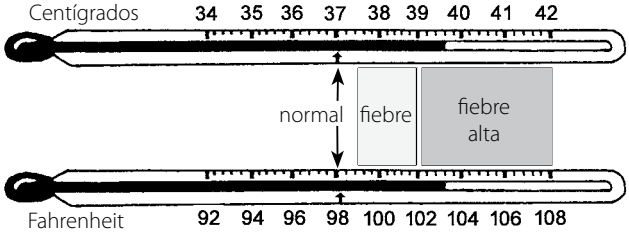
Ponga el dorso de una mano sobre la frente de la mujer y el dorso de la otra mano sobre su propia frente o la frente de otra persona sana. Si la mujer tiene fiebre, usted deberá poder sentir que tiene la piel más caliente que una persona sana.

Si tiene un termómetro, límpielo bien con agua pura y jabón o con alcohol. Sacúdalo hasta que baje a menos de 36°C (96°F).

Ponga el termómetro bajo la lengua de la madre y déjelo allí 3 minutos. Ella debe tener la boca cerrada.

Saque el termómetro y dele vuelta hasta que vea la línea plateada. El punto donde la línea termina marca la temperatura.

Generalmente hay una pequeña flecha que marca el punto de la temperatura "normal".



Siempre limpie el termómetro después de usarlo, ya sea con jabón y agua fría o con alcohol. ¡No use agua caliente porque podría romperlo!

Los termómetros de vidrio contienen mercurio, un metal muy venenoso. Tenga cuidado con los termómetros de vidrio y si se rompen no los recoja con las manos destapadas. No deje que los niños jueguen con los termómetros ni con el mercurio. Si puede, consiga un termómetro digital.

termómetro digital

español.hesperian.org guías de salud

Qué hacer si la madre tiene fiebre

La fiebre puede deberse a:

- una enfermedad, por ejemplo la gripe o el paludismo (vea la página 98).
- una infección en alguna parte del cuerpo, por ejemplo un infección de la vejiga (vea la página 128) o de la matriz (vea la página 179).

La deshidratación también puede causar una fiebre leve.

Intente averiguar a qué se debe la fiebre y trate el problema. Además de tratar la causa, hay que bajar una fiebre alta de inmediato.

Para bajar la fiebre

- dé 500 a 1000 mg de paracetamol ..... por la boca, cada 4 a 6 horas

La mujer debe tomar 1 taza de agua cada hora. Si está tan enferma que no puede tomar agua, dele líquidos por el recto (página 342) o por la vena (página 350).

Si la fiebre no baja en 8 horas, consiga ayuda médica.

Tomar el pulso de la madre

SIGNOS SALUDABLES El pulso de la madre es de 60 a 80 latidos por minuto, cuando ella está en reposo.

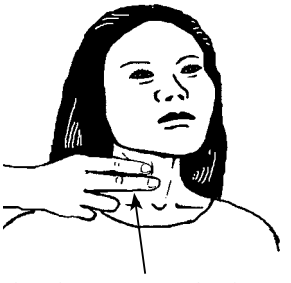
SIGNOS DE ADVERTENCIA El pulso de la madre es de 100 latidos o más cuando ella está en reposo.

El pulso indica qué tan rápido está latiendo el corazón. Cada quien tiene un pulso diferente. Eso es normal.

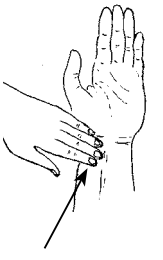
Cómo tomar el pulso

1. Espere hasta que la madre esté relajada y en reposo.

2. Ponga las yemas de dos de sus dedos sobre el pulso. No use el pulgar.



Usted podrá encontrar el pulso a un lado de la garganta, abajito de la quijada...



...o en la muñeca, abajo del pulgar.

español.hesperian.org guías de salud

3. Cuente el número de latidos en 1 minuto:

- Si tiene un reloj con segundero, cuente el número de latidos del pulso de la madre en 1 minuto. Apunte la cifra. (Al principio, quizás sea mejor que le pida a alguien que mire el reloj y que le avise cuando pase 1 minuto. A muchas personas les cuesta trabajo contar bien mientras miran un reloj. Suelen contar un latido cada segundo, aunque el pulso sea más rápido o más lento).
- Tómele el pulso aunque no tenga un reloj con segundero. Usted aprenderá a sentir si es más lento, normal o más rápido que el pulso de usted o de otras mujeres. O puede usar un contador hecho en casa, en vez de un reloj (vea la página 443).

Qué hacer si la mujer tiene el pulso rápido

Si la madre tiene un pulso de 100 latidos o más por minuto, es posible que tenga uno o varios de los siguientes problemas:

- tensión nerviosa, miedo, angustias o depresión (vea las páginas 104 y 274)
- anemia (vea la página 116)
- una infección, como por ejemplo:
  el paludismo (vea la página 98)
  infección de la vejiga (vea la página 128)
  infección de la matriz (vea la página 179)
- sangrado abundante (vea la página 112)
- drogas dañinas en la sangre (por ejemplo, cocaína, metanfetaminas o píldoras para adelgazar, vea la página 46)
- problemas de la tiroides
- problemas del corazón

Si piensa que podría tener cualquiera de esos problemas, diríjase a la página indicada para mayor información. Si no sabe a qué se debe el pulso rápido, consiga consejos médicos.

Nota: Algunos curanderos revisan otras características del pulso. Por ejemplo, en muchas partes de Asia, los curanderos se fijan en qué tan fuerte es el pulso y qué tan fácil es de sentir. En este libro, sólo enseñamos cómo medir la rapidez del pulso. Si usted normalmente revisa otras características del pulso, también trate de medir la rapidez.

español.hesperian.org guías de salud

Medirle la presión arterial a la madre

SIGNOS SALUDABLES La presión permanece entre 90/60 y 140/90 y no sube mucho durante el embarazo.

SIGNOS DE ADVERTENCIA Presión alta. La madre tiene la presión alta en cualquiera de estas circunstancias:

- El número más alto es más de 140.
- El número más bajo es más de 90.

(La presión muy baja es también un signo de advertencia, pero generalmente se debe solamente al choque o al sangrado fuerte. Vea la página 180).

El corazón es como una bomba, que bombea sangre por todo el cuerpo. La presión alta indica que el corazón tiene que esforzarse más para empujar la sangre por vasos sanguíneos que estén apretados o encogidos. (Los vasos sanguíneos son las venas y las arterias). Los números de la presión arterial indican cuánta fuerza se necesita para bombear la sangre.

Cuando una mujer tiene la presión alta durante el embarazo, a la sangre le cuesta más trabajo llevarle alimentos al bebé. Por eso el bebé no crece tan rápido como debería. La presión muy alta también puede causarle a la madre problemas de los riñones, sangrado en la matriz antes del parto o sangrado en el cerebro.

La presión alta también puede ser un signo de la preeclampsia (vea la página 125). La preeclampsia puede hacer que el bebé nazca antes de tiempo o puede causar sangrado, convulsiones o incluso la muerte de la madre.

La presión no es lo mismo que el pulso. Es posible tener el pulso lento y la presión alta.

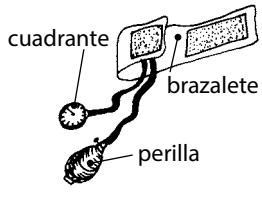
Por esas razones, es muy importante tomarle la presión a la madre.

Cómo medir la presión arterial

Hay varios tipos de instrumentos para medirla:

Algunos tienen una escala alta, parecida a un termómetro.

Otros tienen un cuadrante redondo.

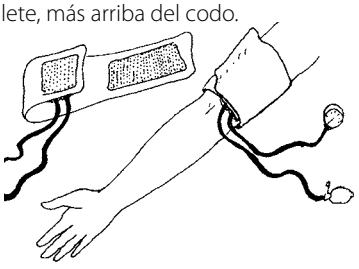


Los instrumentos para medir la presión generalmente vienen con un estetoscopio. (En la página 445 mostramos cómo hacer un estetoscopio casero).

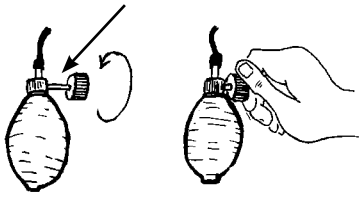
Cuando vaya a medirle la presión a la madre, primero dígale lo que le va a hacer y por qué.

español.hesperian.org guías de salud

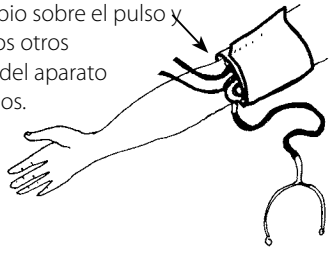
1 Destápele el brazo a la madre y enróllele el brazalete, más arriba del codo.



2 Cierre la válvula de la perilla de inflado, dándole vuelta al tornillo hacia la derecha. El tornillo se volverá más corto.

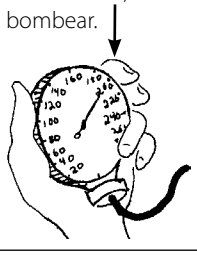


3 Busque el pulso justo abajo del brazalete, del lado opuesto al codo. Coloque el estetoscopio sobre el pulso y coloque los otros extremos del aparato en sus oídos.

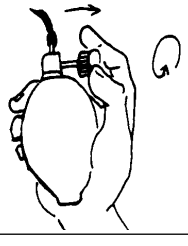


4 Bombee la perilla para que el brazalete se infle.

5 A medida que bombee, la aguja se moverá. Cuando alcance 200, deje de bombear.



6 Luego abra la válvula un poquitito para que el aire salga lentamente.



7 La aguja empezará a bajar otra vez. (Si la válvula está cerrada, quedará en 200).

8 A medida que el aire salga, usted empezará a oír el pulso de la madre a través del estetoscopio.

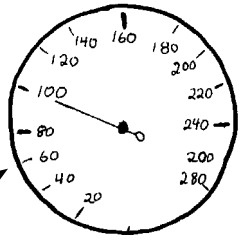
Fíjese dónde está la aguja o el mercurio:
1. cuando empiece a oír el pulso (ése será el número más alto),

y también

2. cuando el pulso desaparezca o se vuelva muy leve (ése será el número más bajo).

Si empieza a oír el pulso aquí

y lo deja de oír cuando la aguja llegue aquí



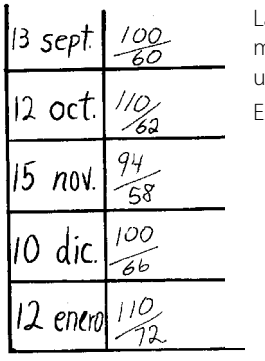
entonces la presión es de: 100/60.

español.hesperian.org guías de salud

Tómele la presión a la madre cada vez que la atienda. Apúntela en un cuadro o en la misma hoja de papel, para que pueda notar si cambia con el tiempo.

Si a la mujer le está subiendo la presión, pídale que vuelva cada semana, hasta que usted esté segura de que la presión ya dejó de subir.

Si en cualquier ocasión sube a más de 140/90, la presión está demasiado alta y podría ser un signo de advertencia.



La presión de esta mujer sube y baja un poco cada mes. Eso es normal.

Si la presión es de 140/90 o más alta

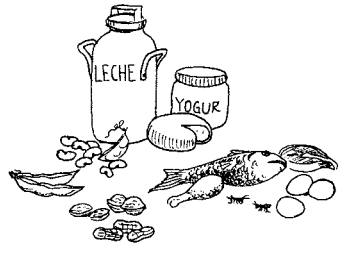
Si la madre tiene la presión alta la primera vez que se la mida, pídale que se acueste sobre el lado izquierdo. Ayúdele a relajarse (la tensión y las angustias pueden hacer que la presión suba). Espere de 10 a 30 minutos y luego vuelva a medirle la presión.

- Si la presión baja a un nivel normal, probablemente todo está bien. Si puede, pídale a la madre que regrese en unos días para que usted pueda volver a medirle la presión. Pídale que descanse acostada de lado todos los días.
- Si la presión no baja, podría haber un problema. Para averiguarlo, vuelva a medirle la presión en unas horas o el día siguiente. Si la presión sigue alta, consiga consejos médicos. Enséñele a la madre los signos de peligro de la preeclampsia y revísela para averiguar si ella tiene cualquiera de esos signos (vea la página 125). Si tiene esos signos, consiga ayuda médica rápidamente. Probablemente, lo más seguro será que ella dé a luz en un hospital.
- Si el número más alto de la presión sobrepasa 150, o si el número más bajo sobrepasa 100, consiga ayuda médica de inmediato. La madre necesita ayuda médica. En algunos casos, podría ser necesario que se quede hospitalizada hasta que nazca el bebé.

Cuidados en casa para la presión alta moderada (de 140/90 a 150/100)

Si la madre no puede ir al doctor o si el doctor le recomienda reposo en casa, ella debe:

- **Descansar lo más posible.** Debe descansar lo más que pueda a lo largo del día, aunque sólo sea varios minutos cada 1 ó 2 horas. Cuando se queda en cama, lo mejor es que se acueste sobre el lado izquierdo. La madre puede practicar relajarse y sentirse tranquila mientras descansa. Es muy importante que descanse durante los últimos 3 meses del embarazo.
- **Comer bien.** Ayude a la mujer a comer diferentes frutas, verduras y alimentos con proteína. Los alimentos ricos en proteína, calcio o magnesio pueden ayudar a evitar la preeclampsia. Para bajar la presión puede ser útil comer pepinos, betabeles (remolacha, betarragas) o plátanos, o tomar jugo de limón.



español.hesperian.org guías de salud

- **Beber muchos líquidos.** La mujer debe beber mucha agua limpia, té herbal, sopa u otros líquidos saludables.
- **Evitar los alimentos muy salados.** Está bien comer un poco de sal, pero las mujeres con la presión alta deben evitar los alimentos con mucha sal, como las papitas fritas, las nueces y el maní salados y carnes embutidas o curadas con sal.

Buscar signos de preeclampsia (toxemia de embarazo)

La preeclampsia es un problema muy peligroso que puede ocurrir hacia el final del embarazo, durante el parto o en los primeros días después del parto. Puede causar convulsiones (eclampsia) o incluso la muerte.

SIGNOS SALUDABLES La mujer tiene presión arterial normal.

SIGNOS DE ADVERTENCIA Los 2 signos más definitivos de la preeclampsia son:

- la presión alta (140/90 o más alta).
- proteína en la orina (vea la página 126).

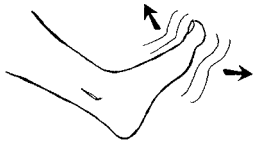
Si ella tiene ambos signos, ya tiene preeclampsia y necesita ayuda médica de inmediato.

Si la mujer tiene la presión alta y cualquiera de estos signos de preeclampsia, ella probablemente tiene preeclampsia y usted necesita conseguir ayuda médica:

- Dolores de cabeza fuertes.
- Cambios en la vista, tales como vista borrosa, vista doble o manchas.
- Dolor fuerte y constante en la parte alta del vientre o la parte derecha, abajito de las costillas. Le podría parecer agruras o indigestión.

  Si piensa que el dolor podría deberse a un malestar del estómago, puede darle un antiácido. Si el dolor no se mejora en 20 minutos, es un signo de peligro.
- Reflejos exaltados. Haga esta prueba con el pie para ver si tiene reflejos exaltados:

Pídale a la mujer que se acueste y sosténgale el pie así. Empújelo con fuerza y luego suéltelo.



Si el pie se sacude 2 veces o más, eso es un signo de peligro.

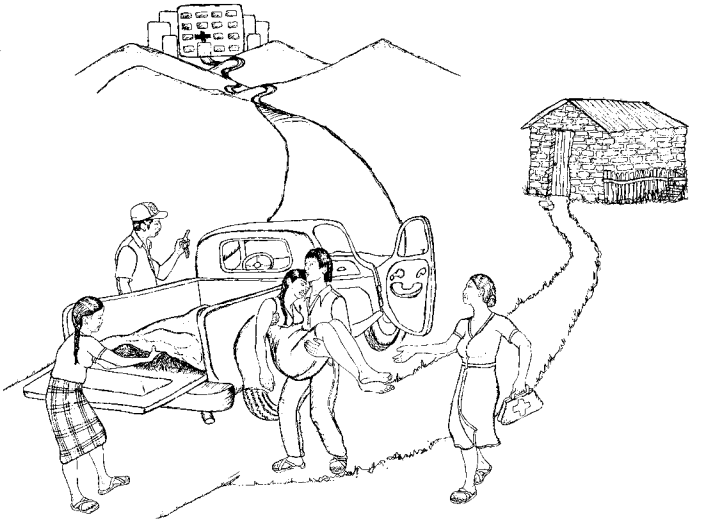
Obtenga ayuda médica de inmediato si también observa los siguientes signos:

- El bebé parece demasiado pequeño. Las medidas de su matriz muestran que el crecimiento del bebé es muy lento.
- Poca orina. Está tomando suficiente líquido pero orina poco.
- Problemas para respirar o los pulmones suenan como que contienen líquido.

español.hesperian.org guías de salud

Una mujer con preeclampsia necesita ayuda médica de inmediato

Si una mujer tiene la presión alta y cualquier otra signo de preeclampsia (proteína en la orina, dolores de cabeza fuertes, vista borrosa, dolor en la parte alta del vientre o reflejos exaltados), hay que llevarla al hospital sin demora. Ella debe ir acostada sobre el lado izquierdo. Alguien debe acompañarla en caso de que tenga una convulsión. Para más información sobre convulsiones, vea la página 181.

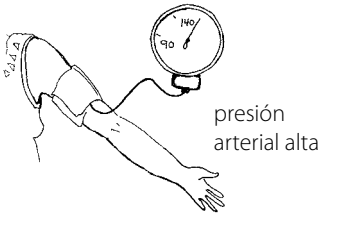


Éstos son otros signos de advertencia de la preeclampsia:

- hinchazón de la cara y de las manos (sobre todo si la madre tiene la hinchazón cuando despierta por la mañana).
- aumento de peso repentino.

Si ella tiene esos signos, siga controlando su salud y el embarazo con regularidad.

Cómo averiguar si la mujer tiene preeclampsia

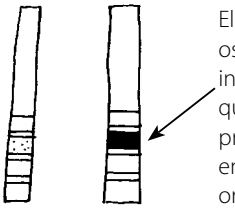


presión arterial alta

1. Mídale la presión a la mujer.
   La presión alta siempre es un signo de advertencia.
2. Si puede, haga una prueba de orina para ver si contiene proteína. Hay 2 métodos para hacer esa prueba.

Método 1: Use las tiritas de plástico llamadas *Uristicks*, *Albusticks* o *Labsticks*.

Tal vez pueda conseguir una botella de estas tiritas en una farmacia o en alguna dependencia de salud pública de su zona. Las tiritas tienen cuadros de diferentes colores que cambian de amarillo a verde oscuro. Pídale a la madre que orine sobre la tirita y luego compare el color de los cuadros con la tabla de colores que aparece en la etiqueta de la botella. Si el cuadro se pone verde oscuro, hay proteína en la orina. Ésta es la manera más precisa de hacer la prueba.


El verde oscuro indica que hay proteína en la orina.

español.hesperian.org guías de salud

Método 2: Caliente la orina de la madre para ver si contiene proteína.

Pídale a la madre que se lave bien los genitales y que orine en un envase limpio. Luego vacíe la orina en un tubo de ensayo. No lo llene hasta el borde sino que deje un espacio de 2 centímetros y medio (1 pulgada). Caliente la parte alta del tubo a fuego lento, sobre un pequeño quemador o con una vela hasta que la orina hierva. (No deje de darle vueltas al tubo, porque si no se quebrará).

Calentar la orina para ver si contiene proteína

Si la orina queda transparente, no contiene proteína. Si se vuelve turbia y blanca, añádale varias gotas de vinagre (ácido acético al 2%). Si la orina se aclara, no contiene proteína. Si permanece turbia o se pone más blanca, sí contiene proteína. Si la mujer tiene proteína en la orina y la presión alta, tiene preeclampsia. Cuando una mujer tiene preeclampsia grave, la orina se puede volver muy turbia, blanca y espesa.

3. Pregúntele a la madre si ha tenido dolores de cabeza, mareos o problemas de la vista.

Si tiene esos problemas con frecuencia o de una forma intensa, sobre todo si comienzan en los últimos 3 meses del embarazo, podrían ser signos de preeclampsia.

4. Examine a la madre para ver si tiene hinchazón. A la hinchazón también se le llama retención de agua o edema.

La hinchazón es frecuente durante el embarazo y generalmente no es un signo de advertencia grave. La hinchazón es normal si afecta a los tobillos y los pies y si se quita cuando la madre descansa con los pies en alto. Si la madre tiene hinchazón, necesita beber suficiente agua, tomar más descansos a lo largo del día y descansar con los pies en alto siempre que pueda.

La hinchazón puede ser un signo de preeclampsia si:

- la mujer tiene la cara o las manos hinchadas **y**
- tiene la hinchazón desde que despierta por la mañana

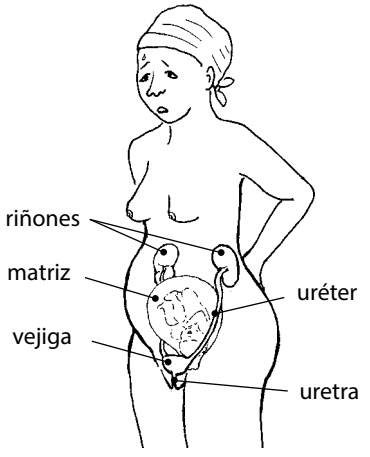
Qué hacer si nota signos de advertencia

Si la madre tiene signos de advertencia, consiga ayuda médica (aunque falten varios meses para el parto). Tal vez sea más seguro que ella dé a luz en un hospital. Si es necesario que dé a luz en casa, prepárese para tratar problemas. Lea las secciones sobre el sangrado (vea la página 224), las convulsiones (página 181) y los bebés muy pequeños (página 221).

Si a la madre le aconsejan que guarde reposo en casa, recomiéndele que siga las instrucciones para el cuidado en casa de la presión alta (vea la página 124).

español.hesperian.org guías de salud

Buscar signos de una infección de la vejiga o de los riñones



Los riñones, los uréteres, la vejiga y la uretra están conectados y funcionan juntos para deshacerse de los desechos del cuerpo. Primero, los riñones limpian la sangre y convierten los desechos en orina. La orina pasa a la vejiga a través de los uréteres. La orina queda en la vejiga hasta que la persona orina. La orina sale de la vejiga por otro tubo llamado 'uretra'.

Si microbios dañinos entran en la uretra podrían causar una infección que puede extenderse fácilmente hasta la vejiga o los riñones.

SIGNOS SALUDABLES No tiene dolor, comezón ni ardor cuando orina.

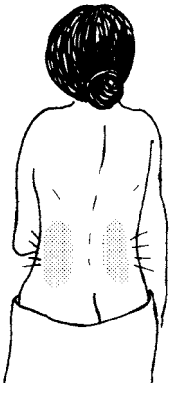
SIGNOS DE ADVERTENCIA

Infección de la vejiga

- sensación constante de que necesita orinar, aunque acaba de hacerlo
- comezón o ardor al orinar o justo después de orinar
- dolor en la parte baja del vientre
- proteína en la orina

Infección de los riñones

- cualquiera de los signos de infección de la vejiga
- orina turbia o sangrienta
- dolor en la parte baja de la espalda, a veces en los costados
- fiebre
- sentirse muy enferma o débil



El dolor en los costados de la espalda puede ser normal o puede ser un signo de una infección de los riñones sobre todo si ocurre en un sólo costado.

A veces, una mujer puede tener una infección de la vejiga sin que haya signos.

(El dolor de espalda a lo largo de la columna vertebral es frecuente con el embarazo. Los masajes, el ejercicio y las compresas calientes pueden ayudar a aliviarlo).

Una mujer corre un mayor riesgo de tener una infección de la uretra, la vejiga o los riñones cuando esté embarazada. Las infecciones de la vejiga y los riñones pueden ser peligrosas para la madre y, si no se tratan de inmediato, pueden hacer que el parto comience antes de tiempo.

Nota: Comezón o ardor al orinar puede ser un signo de infección de la vagina o una infección de transmisión sexual. Ver el capítulo 18 para aprender más sobre el tratamiento de estas infecciones.

español.hesperian.org guías de salud

Qué hacer si nota signos de una infección de la vejiga

Anime a la madre a **beber 1 vaso de líquido cada hora mientras esté despierta.** Los líquidos ayudan a sacar la infección del cuerpo. Es provechoso sobre todo tomar agua y jugos de fruta.

Anime a la madre a comer frutas ricas en vitamina C, como naranjas, guayabas, fresas, mangos, piña o papaya.

Use las plantas medicinales de su zona que sirven para combatir las infecciones o para sanar lesiones. Por ejemplo, éstos son 2 remedios que tal vez podría usar:

- **té de barbas de elote**—hierva las barbas de un elote (choclo, maíz tierno) y luego tómese la bebida.
- **té de altea**—remoje pedacitos picados de la raíz de la altea o malvavisco (*Altea oficinalis*) en agua fría toda la noche y después tómese el agua.

Hierva un manojo grande de barbas de elote en agua y luego tómese 1 ó 2 tazas.

Si la infección no empieza a mejorarse rápidamente, o **si la madre tiene algún signo de una infección de los riñones, dele antibióticos.** Por más tiempo que se demore en tratar una infección, más difícil será curarla. Si la mujer no se mejora después de tomar antibióticos por 2 días, consiga ayuda médica.

Vea las páginas verdes al final de este libro antes de dar esta medicina o cualquier otra.

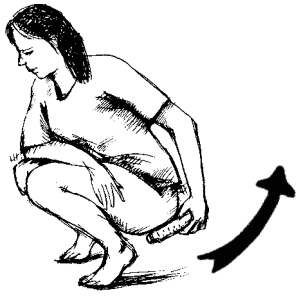
Para tratar una infección que no se está mejorando o una infección del riñón

- dé 500 mg de amoxicilina..... por la boca, 3 veces al día, durante 7 días

Si la mujer es alérgica a la amoxicilina

- dé 960 mg de cotrimoxazol (trimetoprim-sulfa) ..... por la boca, 2 veces al día, durante 7 días (160 mg de trimetoprima y 800 mg de sulfametoxazol)

  Pero no dé cotrimoxazol en los últimos 3 meses del embarazo.



Para prevenir las infecciones de la vejiga

Para prevenir las infecciones de la vejiga, enséñeles a las mujeres a limpiarse de adelante hacia atrás después de orinar u obrar. Esto evita que los microbios de los excrementos entren en la uretra. Recuérdeles a los compañeros de las mujeres a lavarse las manos y los genitales antes de tener relaciones sexuales. Además, las mujeres deben orinar antes e inmediatamente después de tener relaciones.

español.hesperian.org guías de salud

Revisar al bebé

Medir la matriz

SIGNOS SALUDABLES

- El tamaño de la matriz coincide con la fecha probable de parto.
- La matriz crece aproximadamente el ancho de 2 dedos cada mes.

SIGNOS DE ADVERTENCIA

- La primera vez que usted mide la matriz, el tamaño no coincide con la fecha probable de parto.
- La matriz crece menos o más del ancho de 2 dedos cada mes.

Para medir la matriz, hay que encontrar el punto más alto de la matriz. Eso indica 3 cosas:

1. **Cuántos meses de embarazo lleva la madre ahora.**
2. **La fecha probable de parto.** Si usted pudo calcular la fecha probable de parto usando la última regla de la madre (vea la página 88), la medida de la matriz podría ayudarle a confirmar si esa fecha probablemente es la correcta. Si no pudo calcular la fecha probable de parto a partir de la última regla, la medida de la matriz podrá ayudarle a hacer el cálculo. Haga la medición y el cálculo la primera vez que atienda a la madre.
3. **Qué tan rápido está creciendo el bebé.** Cada vez que atienda a la madre, mídale la matriz para ver si el bebé está creciendo a un paso normal. Si está creciendo demasiado rápido o demasiado lento, podría haber un problema.

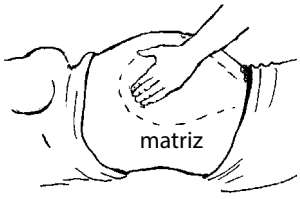
Cómo medir la matriz

A medida que el bebé vaya creciendo en la matriz, usted podrá sentir cómo la matriz va creciendo en el vientre de la madre. El punto más alto de la matriz sube en el vientre aproximadamente el ancho de 2 dedos cada mes. A los 3 meses, el punto más alto de la matriz generalmente se encuentra justo arriba del pubis de la madre (donde comienza el vello púbico). Como a los 5 meses, el punto más alto de la matriz generalmente se encuentra justo a la altura del ombligo de la madre. Entre los 8 meses y medio y los 9 meses, el punto más alto de la matriz casi alcanza las costillas de la madre. A veces, los bebés bajan un poco en el vientre en las semanas justo antes del parto.

Para sentir la matriz, pídale a la madre que se acueste boca arriba con la cabeza y las rodillas apoyadas. Su toque debe ser firme pero suave al mismo tiempo.

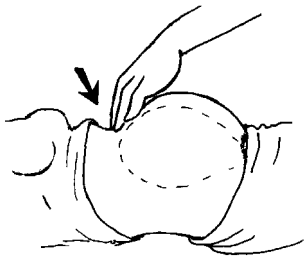
español.hesperian.org guías de salud

Cómo encontrar el punto más alto de la matriz.



Con los dedos, recorra un lado del vientre hacia arriba.

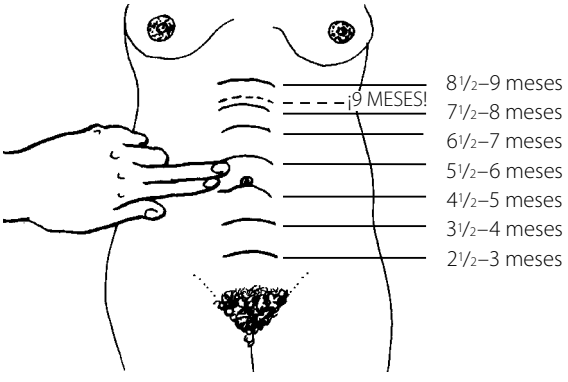
Encuentre el punto más alto de la matriz (la matriz se siente como una bola dura bajo la piel).



Usted podrá sentir el punto más alto siguiendo con los dedos la curva del vientre hacia adentro.

Para medir la matriz usando el método de los dedos

1. Si el punto más alto de la matriz se encuentra más abajo del ombligo, cuente cuántos dedos faltan para alcanzar el ombligo. Si el punto más alto de la matriz ya pasa del ombligo, mida a cuántos dedos arriba del ombligo ya está.

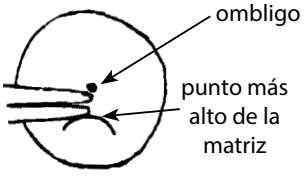


Para saber cuántos meses de embarazo lleva la mujer, compare el número de dedos con este dibujo (cada línea representa más o menos el ancho de 2 dedos).

2. Apunte la medida, con un dibujo o con números:

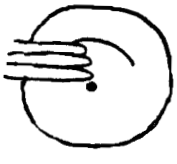
Para hacer un dibujo: Haga un círculo que represente el vientre de la madre, con un punto que muestre el ombligo y una curva que muestre el punto más alto de la matriz. Luego dibuje el número de dedos que caben entre el ombligo y el punto más alto de la matriz. Por ejemplo:

Este dibujo muestra que el punto más alto de la matriz está a 2 dedos más **abajo** del ombligo de la madre.



Esta mujer lleva más o menos 4 meses y medio de embarazo.

Este dibujo muestra que el punto más alto de la matriz está a 3 dedos más **arriba** del ombligo.



Esta mujer lleva más o menos 6 meses y medio de embarazo.

Para usar números: Apunte el número de dedos que usó para medir la matriz. Ponga un signo de "**+**" frente al número si el punto más alto de la matriz está más arriba del ombligo. Ponga un signo de "**–**" frente al número si el punto más alto de la matriz está más abajo del ombligo. En el ejemplo anterior, el dibujo a la izquierda sería de **–2** y el dibujo a la derecha sería de **+3.**

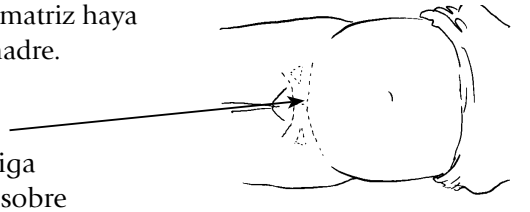
español.hesperian.org guías de salud

3. Calcule (o confirme) la fecha probable de parto.

Por ejemplo, si la medida de la matriz indica que la mujer lleva 7 meses de embarazo, se puede esperar que el bebé nazca más o menos en 2 meses. Si usted ya había calculado la fecha probable de parto basándose en la última regla de la madre, compare las 2 fechas para ver si coinciden. Si las 2 fechas no son bastante cercanas, vea la página 133.

Cómo medir la matriz usando una cinta métrica

Puede usar este método después de que la matriz haya crecido hasta la altura del ombligo de la madre.



1. Coloque la cinta métrica sobre el vientre de la madre. Afirme el **cero** sobre el punto más alto del pubis. Siga la curva del vientre y afirme la cinta sobre el punto más alto de la matriz.

2. Apunte cuánto mide la matriz en centímetros desde el punto más alto del pubis hasta el punto más alto de la matriz.

3. Los doctores, las enfermeras y muchas parteras aprenden a contar el embarazo en semanas en vez de meses. Empiezan a contar a partir del primer día de la última regla, aunque la mujer probablemente se embarazó 2 semanas después. Contando de esa forma, la mayoría de los embarazos duran 40 semanas.

Durante la segunda mitad del embarazo, lo que la matriz mide en centímetros es más o menos igual al número de semanas del embarazo. Por ejemplo, si hace 24 semanas que la madre tuvo su última regla, la matriz generalmente medirá de 22 a 26 centímetros. La matriz debe crecer más o menos 1 centímetro cada semana, o 4 centímetros cada mes.

Qué hacer si la matriz no es del tamaño que usted esperaba

Si usted está midiendo la matriz correctamente, pero no encuentra el punto más alto donde piensa que debiera estar, eso podría indicar 1 de 3 cosas:

- La fecha probable de parto que calculó usando la última regla no es la correcta.
- La matriz está creciendo demasiado rápido.
- La matriz está creciendo demasiado despacio.

español.hesperian.org guías de salud

La fecha probable de parto que calculó usando la última regla no es la correcta

La fecha probable de parto que calculó usando la última regla podría ser incorrecta por diferentes razones. Tal vez la mujer no recuerde bien la fecha de su última regla. O tal vez no le bajó la regla por alguna otra razón y luego se embarazó. En ese caso, la mujer llevará menos tiempo embarazada de lo que usted piensa y la matriz será más pequeña de lo que esperaba. O, a veces, una mujer sangra un poco después de quedarse embarazada y piensa que tuvo su regla. Esa mujer llevará 1 ó 2 meses más de embarazo de lo que usted pensaba, así que la matriz será más grande de lo que esperaba.

Si la fecha probable de parto no coincide con el tamaño de la matriz la primera vez que usted examine a la madre, anote la diferencia. Espere y vuelva a medir la matriz de 2 a 4 semanas después. Si la matriz crece más o menos el ancho de 1 ó 2 dedos cada més ó 1 centímetro cada semana, la fecha probable que usted obtuvo midiendo la matriz probablemente es la correcta. La fecha que obtuvo usando la última regla probablemente estaba equivocada.

Recuerde: Las fechas probables de parto no son exactas. Las mujeres muchas veces dan a luz 2 ó 3 semanas antes o después de la fecha probable. Eso no es peligroso.

La matriz crece demasiado rápido

Si la matriz crece más del ancho de 2 dedos cada mes, o más de 1 centímetro cada semana, eso podría deberse a diferentes causas:

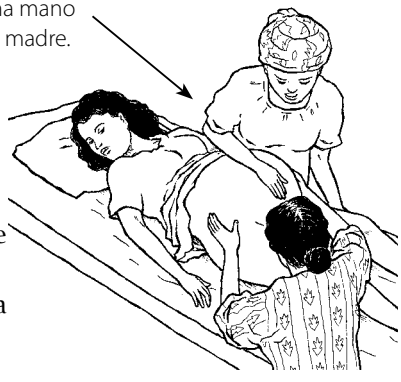
- Es posible que la madre tenga gemelos. Para saber cómo averiguar si hay gemelos, vea la página 143.
- Tal vez la madre tenga diabetes (vea la página 115).
- Quizás la madre tenga demasiada agua en la matriz.
- Es posible que la madre tenga un embarazo molar (un tumor en lugar de un bebé).

La madre tiene demasiada agua en la matriz

El exceso de agua no siempre es un problema, pero puede hacer que la matriz se estire demasiado. Entonces la matriz no podrá contraerse lo suficiente para empujar al bebé durante el parto o para dejar de sangrar después. Rara vez puede ser un signo de que el bebé tenga malformaciones congénitas. Para ver si hay demasiada agua en la matriz, haga esta prueba:

Pídale a una ayudante que ponga una mano a lo largo del centro del vientre de la madre.

Ponga una de sus manos de un lado del vientre de la madre. Dele golpecitos del otro lado del vientre con su otra mano.

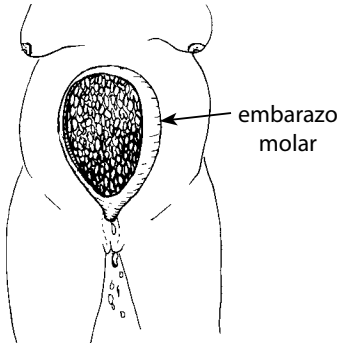


Si hay demasiada agua, es posible que sienta una ola cruzar el vientre de un lado al otro. (La mano de la ayudante impide que la ola avance a través de la piel de la madre). Si hay demasiada agua, consiga consejos médicos. Tal vez sería más seguro que la madre dé a luz en un hospital.

español.hesperian.org guías de salud

La madre tiene un tumor (embarazo molar)

A veces una mujer se embaraza, pero en vez de que crezca un bebé, crece un tumor. A eso se le llama embarazo molar.



Éstos son otros signos de un embarazo molar: no se oyen los latidos del corazón del bebé, no se siente el cuerpo del bebé, la madre tiene muchas náuseas a lo largo del embarazo, y le salen manchitas de sangre o de tejido (a veces en forma de uvas) de la vagina.

Si nota signos de un embarazo molar, consiga ayuda médica lo antes posible. El tumor podría volverse canceroso y podría matar a la mujer. A veces, eso ocurre muy rápido. Un doctor podrá sacar el tumor y salvar a la mujer.

La matriz crece demasiado despacio

El crecimiento lento puede ser signo de uno de estos problemas:

- La madre podría tener la presión alta (vea la página 124). La presión alta puede impedir que el bebé reciba la alimentación que necesita para crecer bien. Si usted no tiene equipo para medir la presión, consiga ayuda médica.
- Es posible que la madre no coma bien. Averigüe qué ha estado comiendo. Si ella es tan pobre que no puede comprar suficientes alimentos nutritivos, trate de encontrar alguna manera de ayudarle a ella y a su bebé. Las madres y los niños sanos le dan vigor a la comunidad entera.
- Quizás la madre tenga muy poca agua en la matriz. A veces, hay menos agua de lo normal, pero no hay ningún problema. En otras ocasiones, la falta de agua puede indicar que el bebé no es normal o que tendrá problemas durante el parto. Si piensa que la madre tiene muy poca agua, consiga consejos médicos.
- Tal vez la madre beba alcohol, fume o use drogas. Esas cosas pueden hacer que el bebé sea pequeño.
- El bebé podría estar muerto. Los bebés muertos no crecen, así que la matriz también deja de agrandarse. Si la madre lleva 5 meses de embarazo o más, pregúntele si ha sentido al bebé moverse últimamente. Si hace 2 días que el bebé no se mueve, algo podría andar mal.

  Si la madre lleva más de 7 meses de embarazo, o si usted escuchó los latidos del corazón del bebé en una visita anterior, trate de escucharlos ahora. Si no lo logra, consiga ayuda médica. Algunos hospitales tienen equipo que pueden usar para saber si el bebé aún está vivo.

español.hesperian.org guías de salud

Si el bebé murió, es importante que la madre dé a luz pronto. Está bien que dé a luz en casa, pero es posible que sangre mucho y también corre un mayor riesgo de tener una infección. Si el parto no empieza en 2 semanas, llévela al hospital. Allí podrán darle medicina para comenzar el parto.

Nota: Cuando una madre pierde a su bebé, ella necesita cariño, atención y comprensión. Asegúrese de que no dé a luz sola. Si da a luz en el hospital, alguien debe quedarse con ella.

Encontrar la posición del bebé

SIGNOS SALUDABLES

- Hay 1 solo bebé en la matriz.
- El bebé está de cabeza a la hora de nacer.

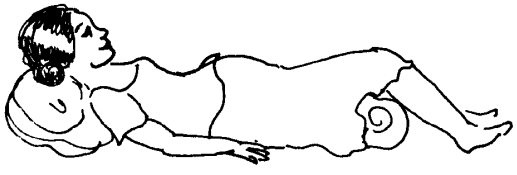
SIGNOS DE ADVERTENCIA

- El bebé viene de nalgas o de pies a la hora de nacer.
- El bebé está atravesado a la hora de nacer.
- Hay gemelos.

Hay 2 formas de encontrar la posición del bebé: palpando el vientre de la madre y escuchando dónde se oye más fuerte el corazón del bebé. Es posible que necesite hacer las dos cosas para estar segura de la posición del bebé.

Palpar el vientre de la madre

Podría ser difícil encontrar la posición del bebé antes del sexto o el séptimo mes. Aun así, inténtelo. Quizás no entienda lo que sienta la primera vez, pero tal vez sí lo entienda la próxima vez que trate de sentir al bebé. Será más fácil encontrar la posición del bebé en los 2 últimos meses del embarazo. Usted se volverá más hábil para encontrar la posición del bebé mientras más practique.



Para empezar, ayude a la madre a acostarse boca arriba con las rodillas y la cabeza apoyados. Asegúrese de que esté cómoda.

Luego pálpele el vientre. Usted estará tratando de averiguar 3 cosas:

- ¿Está el bebé en posición vertical (para arriba y abajo)?
- ¿Está el bebé dando la cara hacia adelante o hacia atrás?
- ¿Tiene el bebé la cabeza hacia abajo o las nalgas hacia abajo?

español.hesperian.org guías de salud

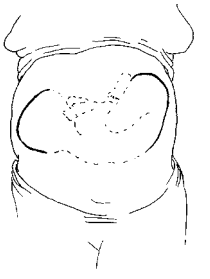
¿Está el bebé en posición vertical?

La mayoría de los bebés están en posición vertical para el séptimo mes.

Para averiguar si el bebé está en posición vertical, ponga una mano de cada lado del vientre. Empuje firme pero suavemente, primero con una mano y luego con la otra.

Revise la forma del bebé con cuidado. ¿Le parece que los extremos del bebé están en los costados de la madre? En ese caso, es probable que el bebé esté atravesado. Muchos bebés están así los primeros meses del embarazo, pero la mayoría se acomodan con la cabeza hacia abajo más o menos para los 8 meses. Los bebés no pueden nacer por la vagina si están atravesados. Cuando un bebé está en posición atravesada y no se puede voltear una vez que haya comenzado el parto, será necesario sacarlo por cesárea en el hospital (vea la página 96). Si el bebé sigue atravesado después de 8 meses, consiga ayuda médica.

posición vertical: con la cabeza o las nalgas hacia abajo



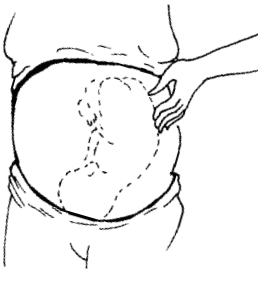
posición atravesada: con la cabeza y las nalgas hacia los lados

Si la madre tiene mucha grasa en el vientre, o si los músculos del vientre son muy fuertes, podría ser difícil sentir la posición del bebé. Si le cuesta mucho trabajo sentir al bebé, pídale a la madre que tome mucho aire, que lo suelte despacio y que relaje el cuerpo mientras usted palpa el vientre.

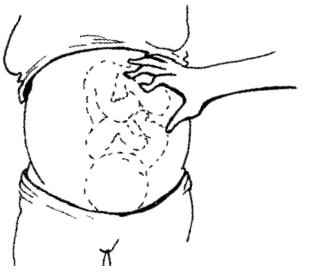
¿Hacia qué lado está dando la cara el bebé?

Ahora palpe el vientre de la madre para ver si siente algo grande y duro (la espalda del bebé). Si no siente la espalda del bebé, trate de encontrar muchos bultitos:

Si encuentra algo grande y duro, el bebé probablemente está dando la cara hacia la espalda de la madre.



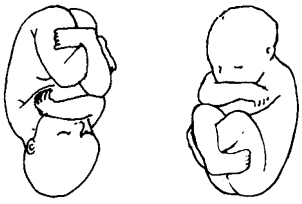
Si siente muchos bultitos en vez de una sola forma grande y dura, probablemente está sintiendo los brazos y las piernas. El bebé probablemente está dando la cara hacia el frente de la madre.



Si el bebé está dando la cara hacia el frente de la madre, vea la página 190.

español.hesperian.org guías de salud

¿Tiene el bebé la cabeza o las nalgas hacia abajo?



cabeza abajo de nalgas

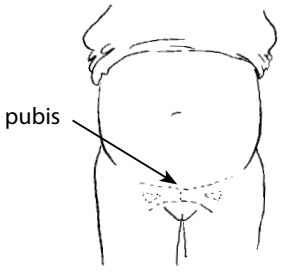
Para el último mes antes del parto, la mayoría de los bebés se han acomodado con la cabeza hacia el cuello de la matriz. Esa posición se llama de cabeza abajo, y es la más fácil para el parto.

Si el bebé tiene la cabeza hacia arriba, con las nalgas hacia la vía del parto, se dice que está de nalgas.

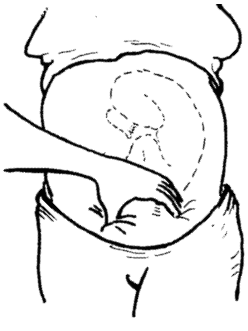
Para el séptimo o el octavo mes, generalmente la cabeza del bebé ha bajado en la pelvis de la madre. Para encontrar la cabeza del bebé, siga estos 4 pasos:

1. Encuentre el pubis de la madre con sus dedos. Usted podrá sentir ese hueso abajito de la piel, donde está el vello púbico.

Pídale a la madre que tome mucho aire y que luego lo suelte lentamente.



A medida que la madre suelte el aire, empuje profundamente justo arriba del pubis. Tenga cuidado y deténgase si la lastima.

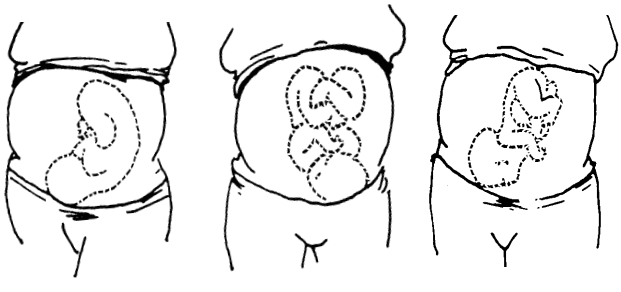


Si siente un objeto redondo y duro que puede mover un poco de lado a lado, probablemente se trata del lado o la parte trasera de la cabeza del bebé.

Si no siente nada en la parte baja del vientre de la madre, el bebé podría estar atravesado.

Si no está claro que la forma sea redonda, podría tratarse de la cara o las nalgas del bebé.

O, a veces, las nalgas del bebé sí están arriba, pero la cabeza no está derechita.

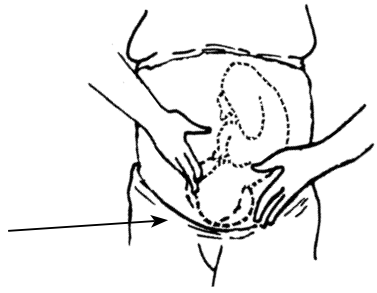


La cabeza podría estar doblada hacia un lado o hacia atrás. (Ésos podrían ser signos de que el bebé no va a caber por la pelvis de la madre a la hora de nacer).

español.hesperian.org guías de salud

2. Si la parte más baja del bebé no se ha metido hasta el fondo de la pelvis de la madre, trate de mover esa parte del bebé de lado a lado.

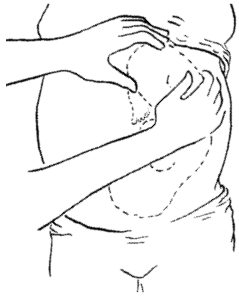
Si toda la espalda se menea cuando usted mueve la parte baja del bebé, es posible que el bebé esté de nalgas. Si la espalda no se mueve, es posible que esté cabeza abajo.



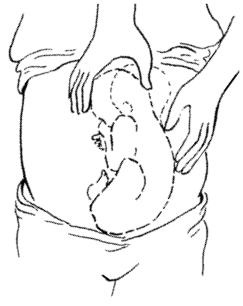
3. Ahora palpe la parte más alta de la matriz de la madre. ¿Siente algo redondo y duro, como una cabecita? ¿O tiene otra forma—como las nalgas, la espalda o las piernas? Si la parte más alta de la matriz se siente más como una cabecita que lo que sintió en la parte de abajo del vientre, el bebé podría estar de nalgas.

4. Ponga una mano sobre la espalda del bebé. Al mismo tiempo, con la otra mano empuje la parte más alta del bebé cuidadosamente hacia un lado.

Si toda la espalda se menea cuando usted mueve la parte más alta, es probable que el bebé esté cabeza abajo.



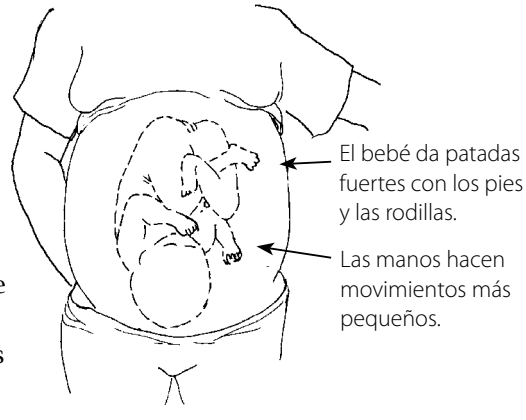
Si la espalda se queda donde está cuando usted mueve la parte alta del bebé, es posible que usted esté moviendo la cabeza (como el cuello se dobla, la espalda no se mueve). Si usted está moviendo la cabeza, el bebé está de nalgas.



En la página 142, hay más información sobre los bebés que están de nalgas durante el embarazo. Si el bebé está de nalgas a la hora del parto, vea la página 215.

A medida que palpe el vientre de la madre, trate de imaginarse en cuáles posiciones podría estar el bebé. Imagínese dónde podrían estar sus manitas y sus piernas. Imagínese cómo sentiría la madre las patadas del bebé si estuviera en diferentes posiciones.

Luego pregúntele a la madre dónde siente las patadas más fuertes y dónde siente movimientos más pequeños. ¿Es allí donde usted había pensado que estaban las piernas y las manos? Si no, es posible que usted no haya encontrado bien la posición del bebé.

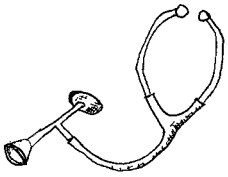


Cuando usted revise la posición del bebé, es posible que sienta 2 cabecitas o 2 nalgas. Tal vez hay gemelos. Vea la página 143.

español.hesperian.org guías de salud

Escuchar los latidos del corazón del bebé

Los latidos del corazón del bebé dan información sobre la posición del bebé dentro de la madre y sobre la salud del bebé. Escuche los latidos del corazón cada vez que atienda a la madre, a partir de los 5 meses.



fetoscopio

fetoscopio para 1 oído

Para los últimos 2 meses del embarazo, muchas veces es posible oír los latidos del corazón del bebé al poner una oreja sobre el vientre de la madre en un cuarto sin ruidos. Será más fácil que usted oiga los latidos si tiene un fetoscopio o un estetoscopio. Puede hacer un fetoscopio sencillo de madera o de barro o con un tubo hueco de carrizo o bambú (vea la página 445). O puede comprar un fetoscopio.

fetoscopio para 2 oídos

estetoscopio

fetoscopio para 1 oído

Los latidos del corazón del bebé son leves y rápidos. Tal vez le parezca que se oyen como el tictac de un reloj bajo una almohada, sólo que los latidos son más rápidos. El corazón de un bebé late 2 veces más rápido que el corazón de un adulto sano—por lo general de 120 a 160 latidos por minuto.

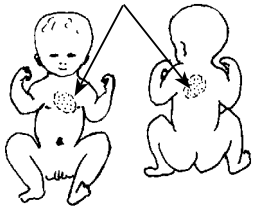
Nota: Si oye un ruido "silbante" (shii-oo shii-oo shii-oo) probablemente se trata del pulso del bebé en el cordón. Los sonidos del cordón indican qué tan rápido está latiendo el corazón del bebé, pero no sirven para encontrar la posición de la criatura.

Si los latidos son lentos, probablemente lo que está escuchando es el pulso de la madre. Trate de encontrar los latidos del bebé en otra parte del vientre.

Cómo encontrar los latidos del corazón del bebé

Piense en la posición en que cree que el bebé está acomodado. Entonces trate de escuchar los latidos cerca de donde piense que debería estar el corazón del bebé. Tal vez tenga que escuchar en muchas partes antes de que encuentre el lugar donde los latidos se oyen más fuertes y más claros.

Aquí es donde los latidos se oyen más fuertes:



español.hesperian.org guías de salud

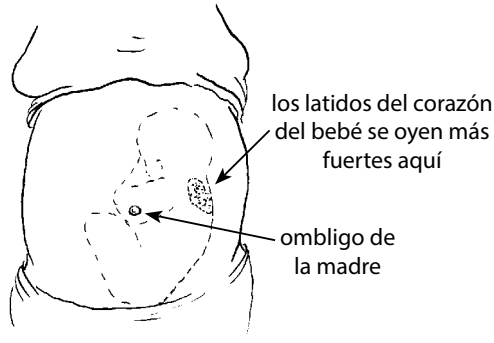
Escuchar los latidos del corazón para encontrar la posición del bebé

¿Dónde se oyen más fuertes los latidos del corazón: arriba o abajo del ombligo de la madre?

Si los latidos se oyen más fuertes **abajo** del ombligo de la madre, el bebé probablemente está cabeza abajo.

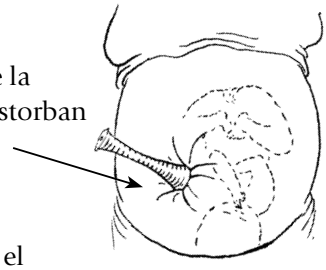
cabeza abajo

Si los latidos se oyen más fuertes **arriba** del ombligo de la madre, el bebé probablemente está de nalgas.

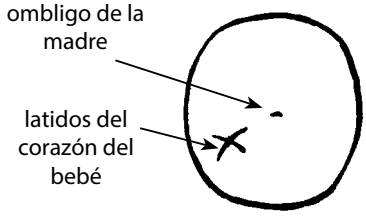


de nalgas

A veces, cuando el bebé está dando la cara hacia el frente de la madre, es más difícil escuchar los latidos del corazón porque estorban los brazos y las piernas del bebé. Escuche cerca de los costados de la madre o directamente en medio del vientre para oír el corazón.



Si puede, haga un dibujo sencillo en una hoja para apuntar el lugar donde escuchó los latidos del corazón del bebé.



En este dibujo, el punto en el centro es el ombligo de la madre y la **X** muestra dónde se oyeron los latidos del corazón.

Este registro muestra que el bebé no se volteó cabeza abajo sino hasta los 7 meses. Luego siguió moviéndose de lado a lado. Por eso, la **X** primero está del lado izquierdo del vientre de la madre, luego del lado derecho y después otra vez del lado izquierdo. Ese tipo de movimiento es normal.

Registro de la posición del bebé

5 meses	13 sept.
6 meses	12 oct.
7 meses	15 nov. cabeza abajo
8 meses	10 dic. cabeza abajo
8½ meses	12 enero cabeza abajo
9 meses	28 enero cabeza abajo

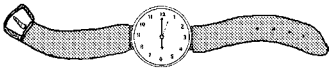
español.hesperian.org guías de salud

Cómo revisar el ritmo del corazón del bebé

SIGNOS SALUDABLES El corazón del bebé late de 120 a 160 veces por minuto.

SIGNOS DE ADVERTENCIA Si el corazón del bebé late menos de 120 veces o más de 160 veces por minuto, quizás algo ande mal. Si el corazón está latiendo menos de 100 o más de 180 veces por minuto, el bebé necesita ayuda médica.

Siga estos pasos para revisar el ritmo del corazón del bebé:



1. Use un reloj con segundero, tal como usaría para tomarle el pulso a la madre (vea la página 120). Si no tiene un reloj, compare los latidos del corazón del bebé con el pulso de usted, cuando esté tranquila y en descanso. (O haga un contador con materiales caseros; vea la página 443). El corazón del bebé debe latir más o menos 2 veces más rápido que el pulso de usted.
2. Cuente el número de latidos en un minuto. Si le cuesta trabajo contar al mismo tiempo que mira el reloj, pídale a alguien que le diga cuándo empezar a contar y cuándo detenerse.

   Si los latidos del bebé le parecen muy lentos, siéntale el pulso a la madre en la muñeca mientras escucha los latidos. Si el pulso de la madre es igual a los latidos que está escuchando, lo que está oyendo son los latidos de la madre.
3. Apunte dónde oyó los latidos y el número de latidos por minuto.

Si el corazón del bebé late más de 160 veces por minuto, espere un ratito y vuelva a revisarlo. A veces el corazón late más rápido cuando el bebé se mueve. Si el corazón sigue latiendo más de 160 veces por minuto (y sobre todo si está latiendo 180 veces o más por minuto), la madre podría tener una infección. Tome el pulso y la temperatura de la madre. Si tiene el pulso rápido o fiebre, vea la página 179.

Si el corazón del bebé late demasiado despacio, el bebé podría estar en peligro. Si el corazón está latiendo de 100 a 120 veces por minuto, trate de mover al bebé un poco. Quizás esté dormido. Revise el corazón otra vez para ver si late más rápido cuando el bebé está despierto.

Si el corazón está latiendo menos de 100 veces por minuto, consiga ayuda médica. ¡El bebé está en peligro! Quizás en el hospital puedan hacerle una cesárea a la madre para sacar pronto al bebé.

Nota: Los latidos **tenues** no indican que el bebé sea débil. Sólo indican que usted puso el oído lejos de la espalda o del pecho del bebé, o que es difícil oír a través del vientre de la madre. Por ejemplo, es posible que la pared del vientre sea gruesa si la madre es gorda.

español.hesperian.org guías de salud

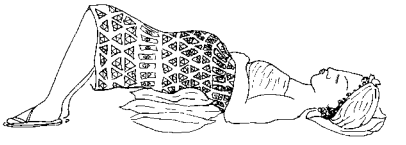
Qué hacer si nota signos de advertencia

El bebé está de nalgas

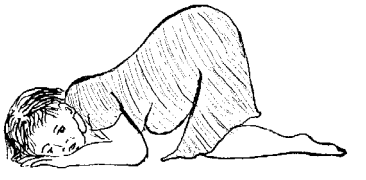
Muchos bebés nacen de nalgas sin ningún problema, sobre todo si la madre ya tuvo otros bebés y los partos fueron fáciles. Pero los bebés que nacen de nalgas corren un mayor riesgo de quedarse atorados o de tener otros problemas graves (vea la página 215).

Tal vez sea posible lograr que el bebé se voltee. Pruebe estos métodos:

- Levante las caderas de la madre. Eso alza al bebé fuera de la pelvis para que pueda darse la vuelta y ponerse cabeza abajo. La madre se acuesta boca arriba y se pone algo blando (como una almohada) debajo de las caderas 15 minutos, 3 veces al día. Es mejor hacer eso cuando el bebé se está moviendo mucho.



Después de que esté acostada así 15 minutos, la madre debe caminar 5 minutos. Si ella piensa que sintió que el bebé se dio vuelta, no debe volver a subir las caderas de la manera indicada sino hasta que usted le haya revisado para ver si el bebé sigue de nalgas.



- Pídale a la madre que se arrodille y que descanse la cabeza en el suelo. Ésa es otra manera de sacar al bebé de la pelvis para que se pueda dar vuelta.
- Háblele al bebé, enfoque la luz de una linterna o ponga música muy cerca de la barriga de la madre a la altura del pubis. Tal vez el bebé se dé vuelta para estar más cerca de la luz o los sonidos.
- Tal vez en su zona haya plantas medicinales que le puedan ayudar.

¡ADVERTENCIA! **No intente voltear el bebé usando masaje al menos que a usted le han enseñado a hacerlo sin peligro y que pueda conseguir ayuda médica.** Es muy peligroso empujar el vientre de la madre con la intención de voltear el bebé. Vea la página 369.

No trate nunca de voltear al bebé si la bolsa de aguas ya se rompió o si alguna vez la madre ha tenido presión alta, sangrado vaginal durante el embarazo, cirugía en la matriz o una cesárea.

Un doctor puede sacar al bebé con fórceps.

Si el bebé no se ha volteado cabeza abajo cuando llegue el momento de parto, será más seguro que la madre dé a luz en un hospital. Si el bebé se queda atorado, los doctores podrán sacarlo con fórceps (un instrumento para jalar) o podrán hacer una cesárea.

español.hesperian.org guías de salud

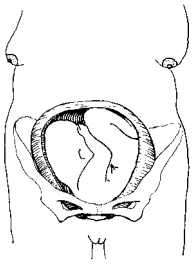
Si un bebé que está de nalgas va a nacer en casa, es importante que esté presente una partera muy hábil (para saber atender un parto de nalgas, vea la página 215).

Recuerde que a veces el parto de nalgas puede ser aún más peligroso. No intente atender un parto de nalgas si:

- éste es el primer parto de la madre.
- la madre ya ha tenido partos largos o difíciles.
- el bebé es grande.
- la madre está débil o ha estado enferma y por eso no puede pujar bien.
- la partera no es muy hábil o no tiene mucha experiencia con los partos de nalgas.

El bebé está atravesado

Si para el octavo mes el bebé está atravesado—no tiene la cabeza ni para arriba ni para abajo—podría probar el método de levantar las caderas de la madre. Si el bebé no se voltea, usted debe hacer lo necesario para que el bebé nazca por cesárea en un hospital.



Este bebé debe nacer por cesárea.

Los bebés que están atravesados no pueden pasar por el hueco de la pelvis de la madre para nacer. Si usted trata de ayudar al bebé a nacer sin cesárea, la matriz de la madre se desgarrará durante el parto y, si no reciben atención médica, tanto el bebé como la madre morirán.

Si en cualquier momento el bebé se voltea cabeza abajo—aunque sea el día del parto—la madre podrá dar a luz en casa. Recuerde que tratar de voltear a un bebé atravesado es tan peligroso como tratar de voltear a un bebé de nalgas. (Vea la página 369).

Gemelos (mellizos, cuates, jimaguas)

Puede ser muy difícil saber con certeza que una madre está embarazada con gemelos.

Signos de gemelos:

- La matriz crece más rápido o más grande de lo normal.
- Cuando usted palpa el vientre de la madre, puede sentir 2 cabezas o 2 nalgas.
- Usted puede oír los latidos de 2 corazones diferentes. Eso no es fácil, pero a veces es posible en los últimos meses.

Éstas son 2 maneras de tratar de oír los latidos de gemelos:

1. Encuentre los latidos del corazón del bebé. Luego pídale a una ayudante que busque otros lugares donde los latidos se oigan bien. Si ella encuentra un lugar así, pídale que escuche los latidos allí mientras usted los escucha en el otro lugar.

Cada una de ustedes puede marcar con la mano el ritmo de los latidos que oigan. Si llevan el mismo ritmo, es posible que estén escuchando al mismo bebé. Si los ritmos no son exactamente iguales, es posible que estén escuchando a 2 bebés.

español.hesperian.org guías de salud

2. Si no tiene una ayudante, pero sí tiene un reloj con segundero o un contador hecho en casa, cuente el número de latidos por minuto en los 2 lugares donde los haya escuchado. Si los latidos no están iguales en los 2 lugares, es posible que esté oyendo a 2 bebés.

Si piensa que la madre tenga gemelos (aunque sólo haya podido oír 1 corazón), consiga ayuda médica. La madre podrá hacerse una ecografía (vea la página 434) en un hospital para ver si hay gemelos.

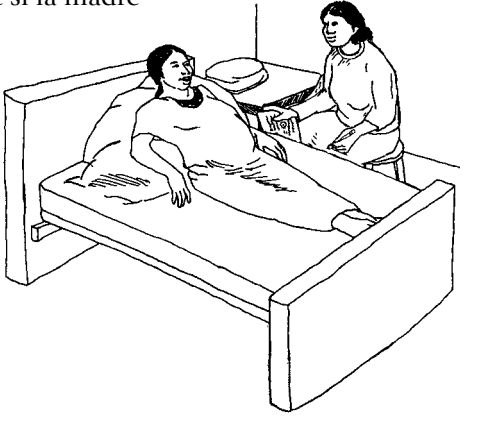
Como los partos de gemelos generalmente son más difíciles o peligrosos que los partos de un solo bebé, es más seguro que ocurran en un hospital. Como hay una mayor probabilidad de que los gemelos nazcan antes de tiempo, después del sexto mes, la madre debe tener algún tipo de transporte disponible a todas horas. Si el hospital queda muy lejos, tal vez la madre preferiría mudarse a un lugar más cercano en los últimos meses del embarazo. Asegúrese de tener un plan para conseguir ayuda en caso de una emergencia (vea la página 106).

Si es necesario que los bebés nazcan en casa, 2 parteras muy hábiles deben asistir el parto. Esté atenta de los signos de adelantarse el parto. Para mayor información sobre los partos de gemelos, vea la página 219.

Después de la consulta

Acordar un tiempo para la próxima consulta prenatal

Cuando termine de revisar la madre y el bebé, averigüe si la madre tiene otras preguntas o si necesita hablar con usted de alguna otra cosa. Si usted encontró signos de advertencia, explíquele claramente lo que indican y lo que ella necesita hacer para cuidarse. Si ella necesita conseguir ayuda médica, asegúrese de que sepa a dónde ir y cuándo debe ir. Antes de despedirse, fijen una cita para la próxima consulta. Asegúrese de que la madre sepa dónde y cuándo recibirá su atención prenatal la próxima vez.



Mantener un registro de salud

En la siguiente página aparece una ficha que puede usar para llevar un registro de atención prenatal. Usted podrá consultar la ficha cada vez que atienda a la mujer y a la hora del parto para ver cómo han cambiado las cosas y para recordar los signos de advertencia que se han presentado. Adapte la ficha o haga su propio registro para apuntar otras cosas que piense que son importantes de recordar.

Muchas parteras también hacen un registro de salud "de por vida" que la mujer puede guardar en casa y llevar a las consultas. Es una manera fácil de notar la información general sobre su salud, información sobre sus embarazos, vacunas, examenes, métodos de planificación familiar y otra información necesaria.

español.hesperian.org guías de salud

Registro de atención prenatal

Nombre de la madre: _____ Edad: _____ Número de hijos: _____ Fecha del último parto: _____

Fecha de la última regla: _____ Fecha probable de parto: _____ Problemas con otros partos: _____

fecha del control	mes de embarazo	salud general y problemas menores	anemia	peso	temperatura	pulso	presión arterial	signos de preeclampsia	proteína en la orina	otros signos de advertencia	tamaño de la matriz	posición del bebé en la matriz	ritmo del corazón del bebé