

Un libro para parteras

Atención del embarazo,
el parto y la salud de la mujer

**Susan Klein, Suellen Miller
y Fiona Thomson**



Berkeley, California, EE.UU.

español. hesperian.org
guías de salud

Hesperian y los colaboradores de *Un libro para parteras* no asumen responsabilidad legal por el uso de la información contenida en este libro.

Todos los trabajadores de salud tienen la responsabilidad de ser honestos consigo mismos y con las personas a quienes atienden en cuanto a los límites de sus habilidades. Eso quiere decir que usted no debe hacer ningún procedimiento para el cual no tenga capacitación. Cuando una mujer necesita un tipo de atención en la cual usted no tiene experiencia, pídale ayuda a otros trabajadores de salud más experimentados. Consulte a los trabajadores de salud y autoridades médicas de su región sobre las formas más seguras de ejercer la partería en su zona. Este manual le puede ayudar a desarrollar nuevas habilidades, pero ningún libro puede reemplazar la capacitación práctica guiada por un maestro hábil y experimentado. Aproveche cada oportunidad que se le presente para seguir observando, leyendo, escuchando y aprendiendo más.

Derechos reservados © Hesperian, 2007, 2013

Primera edición en español, febrero de 2007, actualización 2013

Impreso en EE.UU.

ISBN: 978-0-94236429-3

Library of Congress Cataloging-in-Publication Data

{Pendiente}

Hesperian le invita a copiar, reproducir o adaptar cualquier parte de este libro, incluyendo las ilustraciones, a condición de que usted lo haga sin fines de lucro, dé los créditos a Hesperian y cumpla con los términos de la Licencia de derechos de autor compartidos de Hesperian (ver www.hesperian.org/home-spanish/nuestra-politica-de-derechos-de-autor).

Para ciertos casos de adaptación y/o distribución de nuestros materiales, le pedimos **primero obtener el permiso de Hesperian**. Contactar a: permissions@hesperian.org para usar con fines de lucro cualquier parte de este libro; para distribuir cantidades de más de 100 copias impresas; adaptar en cualquier formato digital; o si su organización tiene un presupuesto de más de US\$1 millón.

Además, le pedimos contactar a Hesperian para obtener el permiso correspondiente **antes de comenzar cualquier traducción**, para evitar duplicación de esfuerzos. También contactarnos para darnos sus sugerencias de cómo adaptar la información de este libro. Por favor, envíe una copia a Hesperian de cualquier material en el cual se usen textos o ilustraciones de este libro.

Nosotros podríamos mejorar este manual con su ayuda. Nos gustaría saber de sus experiencias, tradiciones y prácticas. Por favor escribanos si tiene sugerencias para mejorar el libro o para cambiarlo de modo que satisfaga mejor las necesidades de su comunidad. Sus comentarios nos ayudarán a publicar ediciones más útiles en el futuro. Gracias por su ayuda.



1919 Addison Street, #304
Berkeley, California 94704 EE.UU.
www.español.hesperian.org

español. hesperian.org
guías de salud

EDICIÓN EN ESPAÑOL

Traducción: Lisa de Ávila

Corrección de estilo: Luis Solano

Coordinación de la edición en español:

Kathleen Vickery

Diseño y producción: Iñaki Fernández de Retana, Jacob Goolkasian, Leana Rosetti

Diseño de la portada:

Leana Rosetti, Sarah Wallis

Coordinación de producción: Todd Jailer

EDICIÓN ORIGINAL EN INGLÉS

Coordinación del proyecto: Fiona Thomson

Diseño y producción: Sarah Wallis

Redacción y edición adicionales:

Darlana David, Todd Jailer, Jane Maxwell, Susan McCallister, Sarah Shannon, Kathleen Vickery, Sarah Wallis

Coordinación del arte:

Fiona Thomson y Sarah Wallis

Producción adicional: Lora Santiago

Coordinación de la validación: Starr Amrit

Validación médica: Ellen Israel, Lisa Keller, Melissa Smith, Judith Standley

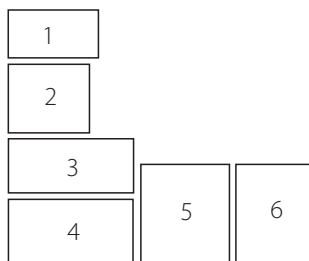
Coordinación editorial: Susan McCallister

ILUSTRACIONES

Namrata Bali, Jennifer Barrios, Sara Boore, Heidi Broner, May Florence Cadiente, Barbara Carter, Gil Corral, Elizabeth Cox, Regina Faul-Doyle, Christine Eber, Iñaki Fernández de Retana, Sandy Frank, Deborah Green, Susie Gunn, Jesse Hamm, Haris Ichwan, Anna Kallis, Delphine

Kenze, Susan Klein, Joyce Knezevich, Gina Lee, June Mehra, Naoko Miyamoto, Jeanne Muller, Mabel Negrete, Gabriela Núñez, Kate Peatman, Sara Reilly-Baldeschwieler, Diana Reiss-Koncar, Petra Röhr-Rouendaal, Leana Rosetti, Leilani Roosman, Lucy Sargeant, Mona Sfeir, Akiko Aoyagi Shurtleff, Chengyu Song, Fiona Thomson, Dovile Tomkute-Veleckiene, Sarah Wallis, Lihua Wang, David Werner, Christine Wong, Allan Woong, Mary Ann Zapalac

FOTOGRAFÍAS DE LA PORTADA:



1. *CASA escuela de parteras*, por Sarah Wallis

2. *Madre con recién nacido*, por Dominic Sansoni/World Bank Group

3. *Taller en Guatemala* por Luis Letona

4. *Piedras Negras, México* por Lina Pallotta/Impact Visuals

5. *Madre e hijo de el Vigador, Mao Province, República Dominicana* por Sean Sprague/SpraguePhoto.com

6. *Partera trabajando* por Richard Lord/rlordphoto.com

Contraportada: *Comadronas en Estelí, Nicaragua* por Olivia Heussler/Impact Visuals

Susan Klein concibió, escribió e ilustró la primera edición de este libro. Por desgracia, ella murió antes de que se publicara. Esta nueva edición aún conserva en gran parte sus palabras, sus dibujos y esperamos que también su visión. Susan deseaba que *Un libro para parteras* les diera a todas las personas que atienden a las mujeres durante el parto (sin importar su nivel de estudios) la capacidad de usar su propio juicio y de tomar las mejores decisiones posibles en cada situación.

ACTUALIZACIONES DE 2010 Y 2013: Reuben Granich, Shu Ping Guan, Ellen Israel, Todd Jailer, Lisa Keller, Ellen Lapowsky, Miriam Lara-Meloy, Susan McCallister, Suellen Miller, Scott Oesterling, Brie Robertori, Melody Segura, Jenny Shapiro, Luis Solano, Linda Spangler, Judith Standley, Amy Stenson, Kathleen Tandy, Dorothy Tegeler, Fiona Thomson, Lorna Thornton y Sarah Wallis.

Agradecimiento

Esta obra sólo se pudo crear gracias a la colaboración de cientos de asesores, escritores, artistas y otros.

Todos los empleados, becarios y voluntarios de Hesperian ayudaron a traer este libro al mundo, incluso las personas que recaudan fondos, administran las finanzas, promueven la venta de los libros, y los empaacan y los envían a todas partes. Fuera de nuestra organización, docenas de parteras y otras personas vinculadas a la atención del embarazo, el parto y la salud de la mujer nos ayudaron a decidir lo que el libro debería tratar y de qué forma. Varios grupos de parteras y estudiantes de partería de 10 países comentaron las primeras versiones para que la obra final fuera lo más útil, apropiada y correcta posible. Varias parteras, doctores y otros trabajadores de salud, capacitadores y especialistas donaron su tiempo para asegurar la exactitud y la claridad de la información presentada aquí.

Además de nuestros incansables editores médicos, varias asesoras nos ayudaron una y otra vez, y se merecen un reconocimiento especial. Gracias Deborah Billings, Lisa de Ávila, Ruth Kennedy y Karen Strange.

Las siguientes organizaciones aportaron tiempo, recursos y reflexiones críticas a este proyecto: Averting Maternal Death and Disability (AMDD) en EE.UU.; ASECSA en Guatemala; The Bangladesh Women's Health Coalition; The Berkeley Midwives Study Group en EE.UU.; El Centro Para los Adolescentes de San Miguel de Allende (CASA) en México; Centre For Rural Studies and Development en la India; El Centro de Atención Integral de la Pareja en México; Confederación Internacional de Parteras; The Integrated Midwives Association of the Philippines; Inuultisvak Maternity Center en Canada; Ipas en EE.UU., Ghana y Kenya; Ixmucane y Midwives for Midwives en Guatemala; Jamkhed Comprehensive Rural Health Program en la India; Kampot Hospital Maternity Center en Cambodia; las Hermanas Maryknoll y el centro de capacitación VEMA en Tanzania; Pathfinder en Perú; y the Reproductive Health Research Unit of the University of the Witwatersrand, Chris Hani Baragwanath Hospital en Sudáfrica.

Damos nuestro agradecimiento a las siguientes editoriales que nos permitieron usar diferentes dibujos: Family Care International, de *Healthy Women, Healthy Mothers*; Freedom From Hunger; y Pesticide Action Network Asia and the Pacific, de *Breaking the Silence! Plantations and Pesticides*.

Expresamos nuestro profundo agradecimiento a todas las personas que generosamente prestaron su tiempo, sus ideas y sus conocimientos para crear tanto la primera edición como la edición actual de *Un libro para parteras*. Este libro no existiría si no fuera por su gran compromiso con la salud para todos. Gracias:

Hilary Abell	Judith Bishop	Teresa Cerezo Gonzalez	Alice de la Gente
Deel Afroze	Lisa Bohmer	Rebecca Chalker	Maria de la Paz Puebla Alvear
Cristina Alonso	Bill Bower	Barbara Clifford	Barbara de Souza
Arthur Ammann	Jenny Bowers	Davida Coady	David de Leeuw
Jana Anderson	Kate Bowland	Rani Coelho	Julio Delgado Rivas
Susan Anderson	Isabel Brabant	Timothy Coen	Kim Dickson-Tetteh
Shoba Arole	Barbara Briggs-Letson	Jeff Conant	Milka Dinev
Leonor Bahena Erazo	Sandy Buffington	Peggy Cook	France Donnay
Alison Bastien	Colin Bullough	Maureen Corbett	Peg Donovan
Naomi Baumslag	Raquel Burgos Medina	Antonia Cordova	Carol Downer-Chatham
Denise Bergez	August Burns	Morales	Jane Drake
Erik Bergstrom	Pauline Butcher	Maricruz Coronado	J.T. Dunn
Alan Berkman	Sarah Buttrey	Jennie Corr	Edith Eddy
Ginger Bhakti	Ana María Camarillo	Kyle Craven	Sylvia Estrada-Claudio
Deborah Bickel	Kristen Cashmore	Jane Crawley	

Aryn Faur	Christine Johnson	Deborah Ottenheimer	Vijayalaxmi Taskar
Susan Fawcus	Mary Johnson	Lauri Paolinetti	Joe Taylor
Juliet Fleischl	Ralph Johnson	Bill Parer	Petra ten Hoop- Bender
Nina Frankel	John Kadyk	Juana Payva	Carol Thuman
Carmen Frazier	Angela Kamara	Nimal Perera	Linda Tietjen
Frances Ganges	Robert Keast	Lucille Pilling de Lucena	Jan Tritten
Tracy Gary	Christie Keith	Man Poon	Greg Troll
Marlene Gerber-Fried	Beverly Kerr	Jennifer Potts	Mina Tulugak
Julie Gerk	Mary Kroeger	Paula Quigley	Laura Turiano
Zafarullah Gill	Raven Lang	Sumana Reddy	Gilberte Vansintejan
Ruth Goehle	B.A. Laris	Mary Ann Reiger	Elmar Vinh-Thomas
Lisa Gonzalves	Luis Letona Simons	Marina Rodriguez	Donna Vivio
Nadine Goodman	Brian Linde	Palma	Claire Von Mollendorf
Suzan Goodman	Julie Litwin	Judith Rogers	Sarah Wallis
Kristen Graser	David Loeb	Lorraine Rothman	David Werner
James Green	Roxane Lovell	Sabala and Kranti	Sharon Wilconson
Sadja Greenwood	Ronnie Lovich	Shelly Sala	Judith Winkler
Cindy Haag	Deborah Maine	Jason Sanders	Merrill Wolf
Barb Hammes	Lorraine Mann	Shira Saperstein	Erika Yax Cujcuj
Marcia Hansen	Alan Margolis	Merrie Schaller	Juliana Yartley
Roxanne Henderson	Margaret Marshall	Katherine Sear	Karen Zack
Griselda Hernandez	Alberto Martinez Polis	John Sellors	Lisa Ziebel
Kathy Herschderfer	Luyanda Mavuya	Katharine Shapiro	
Sarah Jane Holcombe	Nicky May	Lonny Shavelson	
Diana Hoover	Junice Melgar	Theresa Shaver	
Nap Hosang	Jose Luis Mendoza	Mira Shiva	
Jennifer Houston	Elena Metcalf	Christine Sienkiewicz	
Mary Clare Hubert	Laura Miranda	Jael Silliman	
Kathleen Huggins	Iris Moore	Irene Sotelo Alvarez	
Pamela Hunt	Syema Muzaffar	Jennifer Stonier	
Robert Hurst	Papa Djibril Niang	Susan Sykes	
Peter Ivey	Sandy Niemann	Michael Tan	
Nuriya Janss	Besem Obenson		



Además, la paciencia y el apoyo asombroso de nuestras familias y amistades durante el largo proceso para crear esta obra nos permitió llevarla a cabo.

Finalmente, damos muchísimas gracias a las personas y las fundaciones que dieron apoyo financiero a este proyecto: Allan S. Gordon Foundation; Anna Lalor Burdick Program of the Lalor Foundation, Inc.; Averting Maternal Death and Disability Program, Heilbrunn Center, Mailman School of Public Health, Columbia University; Bushrod H. Campbell and Adah F. Hall Charity Fund; Campbell Family Fund; Compton Foundation, Inc.; Conservation, Food and Health Foundation, Inc.; David and Lucile Packard Foundation; Dorothy and Jonathan Rintels Charitable Foundation; Erik E. and Edith H. Bergstrom Foundation; Fundación Ford; Gruber Family Foundation; Confederación Internacional de Parteras; Jadetree Foundation; Jeanne Kemp; May and Stanley Smith Charitable Trust; Salt-Bush Fund of the Tides Foundation; Ruth Sherer; el Fondo de Población de las Naciones Unidas; y World Bank.

Cómo usar este libro

Cómo encontrar la información

Para encontrar la información, use la Tabla de Contenido, el Índice o las lengüetas.

La Tabla de **Contenido** al principio del libro es una lista de los nombres de todos los capítulos en el orden en que aparecen. Al principio de cada capítulo también hay una lista del contenido de ese capítulo.

El **Índice** es una lista en orden alfabético (a, b, c, d...) de todos los temas tratados en el libro. Todas las páginas del índice son amarillas y están al final del libro.

Al pie de cada página de este libro hay un número. Para encontrar un capítulo o un tema en el libro, primero encuéntrelo en el Índice o la Tabla de Contenido y luego diríjase a la página que tiene el mismo número.

Las **lengüetas** que aparecen en las páginas del lado derecho, dividen la mayor parte del libro en 5 secciones: el cuerpo sano, prevenir infecciones, el embarazo, el parto (incluye posparto) y salud de la mujer. Usted podrá encontrar información rápidamente acerca de esos temas consultando las secciones marcadas con las lengüetas correspondientes.

Advertencias, medicinas y notas

Nosotros separamos las advertencias, las medicinas y las notas del texto principal.

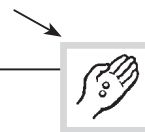
Los **cuadros de advertencia** dan información muy importante. Cuando vea ese tipo de cuadro, usted debe tomar medidas para evitar peligros.



¡ADVERTENCIA! No le ponga un DIU a una mujer que tiene signos de una infección. La infección podría afectar la matriz.

Los **cuadros de medicinas** indican cómo dar medicinas. Lea esos cuadros con mucha atención y siempre consulte las páginas verdes de las medicinas (a partir de la página 463) antes de dar una medicina.

Estos dibujos muestran cómo se dan las medicinas mencionadas en el cuadro. En este ejemplo, se dan en forma de pastillas.



Para bajar la fiebre (calentura)

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

Las **notas** dan información que es útil y que complementa la información a su alrededor.

Nota: Las manos no se quedan limpias mucho tiempo. Si toca algo que no sean los genitales de la madre, deberá volver a lavarse las manos.

Los dibujos del cuerpo

Cómo mostramos el cuerpo por fuera

Cuando dibujamos el cuerpo de una persona, tratamos de enseñarlo entero. Si no nos alcanza el espacio, sólo mostramos parte del cuerpo.

Este dibujo muestra a una madre pujando durante una contracción.



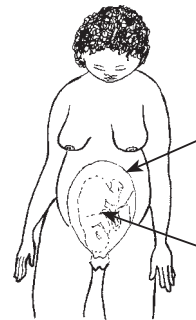
Si es importante ver la cabeza del bebé y la vagina más claramente, sólo mostramos esa parte del cuerpo, para que el dibujo pueda ser más grande.



Cómo mostramos el cuerpo por dentro

A veces, necesitamos mostrar lo que está sucediendo dentro del cuerpo de la mujer. Por eso, incluimos dibujos que muestran cómo se vería el cuerpo de la mujer si pudiéramos verlo por dentro.

Generalmente usamos líneas más gruesas para mostrar la partes de afuera del cuerpo y líneas más finas o punteadas para mostrar lo que está sucediendo adentro.



la matriz, dentro del cuerpo de la madre

el bebé, dentro de la matriz

Una nota sobre el lenguaje de este libro

Palabras médicas y técnicas. A lo largo de todo el libro, tratamos de describir las partes del cuerpo y las cosas que hace el cuerpo con palabras fáciles de entender. Además, cuando usamos palabras médicas, las explicamos. Si hay una palabra médica o técnica que no entiende, búsquela en el Índice para ver si se explica en otra página. O vea el glosario de la página 502, que explica algunas palabras médicas y técnicas que le conviene conocer.

Él y ella. Dado que la mayoría de las parteras son mujeres, les referimos a ellas siempre en femenino. Y puesto que debemos referirnos tanto a las mujeres madres y las mujeres parteras en el libro, cuando nos referimos a los bebés, usamos siempre “él” o “ellos”, aunque bien sabemos que más o menos la mitad de todos los bebés son niñas.

Consejos y ayuda médica

La información en este libro no siempre bastará para ayudarle a solucionar un problema de salud. Cuando eso suceda, ¡consiga ayuda! Dependiendo del problema, usted debería:

Conseguir consejos médicos. Un doctor o un trabajador de salud con experiencia debería poder ayudarla a decidir qué hacer. Generalmente no se trata de una emergencia.

Conseguir ayuda médica. La madre o el bebé necesita ver a un doctor o un trabajador de salud con experiencia para hacerse pruebas o recibir tratamiento lo antes posible.

Ir al hospital. Hay una emergencia. Lleve a la mujer o al bebé a un hospital de inmediato para que le hagan una operación o le den otro tipo de ayuda inmediata.

Contenido

LAS PARTERAS Y LA SALUD COMUNITARIA

Capítulo 1: Palabras a las parteras 1

El aprendizaje es de toda la vida..... 1	Trabajar para mejorar la salud de las mujeres 8
Compartir sus conocimientos 3	Trabajar por el gusto de trabajar..... 11
Atender a las mujeres con respeto y sensibilidad..... 6	

Capítulo 2: Cómo tratar los problemas de salud 12

Buscar las causas de los problemas de salud..... 13	Buscar las causas de fondo de los problemas de salud... 21
Escoger el mejor tratamiento..... 16	Las parteras pueden lograr cambios..... 25

Capítulo 3: El cuerpo de la mujer y el embarazo 26

Los órganos sexuales y reproductores de la mujer 27	Cómo se embaraza la mujer..... 29
---	-----------------------------------

Capítulo 4: Ayudar a las mujeres a cuidar su salud 32

La buena alimentación..... 33	Cosas que las mujeres deben evitar cuando estén embarazadas o dando el pecho..... 45
Cuidar el cuerpo para tener buena salud 42	

Capítulo 5: Prevenir las infecciones 48

La prevención de las infecciones salva vidas..... 49	Limpiar el lugar y la ropa de cama 57
Prevenir las infecciones con buenos hábitos de limpieza y seguridad..... 52	Limpiar y esterilizar los instrumentos 59
Lavarse las manos y usar ropa de protección 53	Eliminar los desechos para la seguridad de todos..... 67

EL EMBARAZO

Introducción 70

Capítulo 6: Molestias frecuentes del embarazo..... 72

Cambios en la alimentación y en el sueño..... 73	Cambios en los sentimientos y las emociones 82
Cambios y molestias del cuerpo..... 76	

Capítulo 7: La historia clínica de una mujer embarazada..... 84

Preguntas para la historia clínica de una mujer embarazada..... 86	Paludismo..... 98
¿Tiene signos de embarazo?..... 86	VIH y SIDA..... 99
¿Cuánto tiempo lleva embarazada? ¿Cuándo se espera que nazca el bebé? 88	¿Cuáles otras cosas en su vida podrían afectar al embarazo y al parto?..... 104
¿Tuvo problemas con un embarazo o un parto anterior? .. 93	Hacer un plan de transporte..... 106

Capítulo 8: La atención prenatal..... 108

Hablar con la madre.....	109	Revisar al bebé.....	130
Revisar el cuerpo de la madre.....	116	Medir la matriz.....	130
Buscar signos de anemia.....	116	Encontrar la posición del bebé.....	135
Pesar a la madre.....	118	Escuchar los latidos del corazón del bebé.....	139
Tomarle la temperatura a la madre.....	119	Qué hacer si nota signos de advertencia.....	142
Tomar el pulso de la madre.....	120	Después de la consulta.....	144
Medirle la presión arterial a la madre.....	122	Registro de atención prenatal.....	145
Buscar signos de preeclampsia.....	125		
Buscar signos de una infección de la vejiga o de los riñones.....	128		

EL PARTO

Introducción..... 146

Capítulo 9: Prepararse para el parto..... 148

Signos de que el parto está por comenzar.....	149	Lo que debe llevar al parto.....	151
Cuándo acudir al parto.....	151	Esterilizar sus instrumentos y lavarse las manos.....	153

Capítulo 10: Dar buenos cuidados durante el parto..... 154

Lo que sucede durante el parto.....	155	Prepararse para las emergencias.....	163
Cuidar a la madre durante el parto.....	157	Apuntar lo que suceda durante el parto.....	164

Capítulo 11: Se abre el cuello de la matriz: la primera etapa del parto..... 166

Lo que sucede en la primera etapa del parto.....	167	El pulso de la madre.....	178
Qué hacer cuando recién llegas al lugar del parto.....	168	La temperatura de la madre.....	178
Ayudar a la madre a relajarse.....	169	La presión arterial de la madre.....	180
Signos que debe revisar durante la primera etapa.....	170	Sangrado.....	183
La posición del bebé.....	170	Dolor en la matriz.....	183
Los latidos del corazón del bebé.....	172	Signos de que el parto avanza.....	185
La bolsa de aguas (la fuente).....	174	Cómo estimular el parto sin peligro.....	191

Capítulo 12: La madre puja y nace el bebé: la segunda etapa del parto..... 194

Estar pendiente de los signos del comienzo de la segunda etapa.....	195	Ayudar a la madre a dar a luz.....	206
Lo que sucede en la segunda etapa del parto.....	196	El bebé viene de nalgas.....	215
Ayudar a la madre a tener un parto sin problemas.....	199	Cómo atender un parto de gemelos.....	219
Estar pendiente de los signos de advertencia.....	202	El bebé es muy pequeño o nace con más de 5 semanas de anticipación.....	221

Capítulo 13: Nace la placenta: la tercera etapa del parto	222
Revisar los signos físicos de la madre	223
Sangrado después de dar a luz.....	224
Signos de que la placenta ya se desprendió.....	226
Apoyar el nacimiento de la placenta	227
Sangrado después de que haya salido la placenta...	236
Atender al bebé.....	240
Capítulo 14: Las primeras horas después del parto	246
Atender a la madre.....	247
Atender al bebé.....	252
Revisar el aspecto general del bebé.....	253
Signos físicos: respiración, ritmo del corazón, temperatura.....	254
El cuerpo del bebé.....	256
Vacunación al nacer.....	267
Limpiar el lugar y contestar las preguntas que tenga la familia.....	267
Capítulo 15: Las primeras semanas después del parto	268
Atender a la madre.....	269
Vigilar la matriz y el sangrado de la madre.....	270
Estar pendiente de los signos de infección de la matriz.....	271
Estar pendiente de los signos de infección de la vagina	272
Atender al bebé.....	274
Animar al bebé a tomar el pecho y estar atenta a cómo crezca.....	274
Cuidar el cordón.....	277
Buscar signos de infección.....	277
Estar atenta al color de la piel y de los ojos del bebé.	279
Capítulo 16: Amamantamiento (dar el pecho).....	280
El pecho hace más provecho.....	281
Apoyar a la madre a dar el pecho.....	282
Cuando la madre trabaja fuera del hogar	284
Dificultades frecuentes del amamantamiento	286
Situaciones que afectan el amamantamiento.....	291
Alternativas al amamantamiento	294
SALUD DE LA MUJER	
Introducción	296
Capítulo 17: La planificación familiar	298
Cómo escoger un método de planificación familiar.....	300
Cuadro de métodos de planificación familiar	301
Planificación familiar que sirva a toda la comunidad	318
Capítulo 18: Infecciones de transmisión sexual y otras infecciones de los genitales	320
¿Qué son las infecciones de transmisión sexual?	321
Flujo vaginal	323
Llagas en los genitales (úlceras genitales).....	329
ITS que afectan todo el cuerpo.....	334
Enseñarles a las mujeres a prevenir las ITS	336
Luchar por eliminar las ITS en su comunidad	337
Capítulo 19: Técnicas avanzadas para atender el embarazo y el parto.....	338
Exámenes vaginales durante el parto.....	339
Métodos caseros para estimular el parto.....	341
Inyecciones	345
Suero intravenoso (para dar líquido por la vena).....	350
La sonda (para vaciar la vejiga)	352
Episiotomía	354
Coser un desgarro o una episiotomía.....	356
Atender a una mujer que tiene los genitales cortados (circuncisión femenina)	367
Voltear a un bebé que viene atravesado o de nalgas....	369

Capítulo 20: El examen pélvico: cómo examinar la matriz y la vagina de una mujer..	372
Cuándo hacer un examen pélvico.....	374
Antes del examen.....	375
El examen pélvico.....	376
Capítulo 21: Colocar un DIU.....	388
Ayudar a la mujer a decidir si le conviene usar el DIU ...	390
Antes de colocar el DIU	391
Cómo colocar el DIU	392
Capítulo 22: Ayudar a una mujer después de una pérdida o un aborto.....	400
Problemas causados por una pérdida o un aborto.....	401
Atención de emergencia por problemas causados por una pérdida o un aborto.....	406
Aborto incompleto	407
Infecciones	409
Sangrado.....	412
Choque.....	414
Trabajar con la comunidad para prevenir los abortos peligrosos.....	415
Capítulo 23: AMEU (aspiración por vacío manual, aspiración manual endouterina)..	416
Decidir cuándo hacer la AMEU	418
Prepararse para hacer la AMEU	419
Cómo hacer la AMEU.....	422
Problemas con la AMEU	428
Después de la AMEU	430
Capítulo 24: La ayuda médica puede salvar vidas	432
Lo que pueden ofrecer los hospitales.....	433
Transporte	438
Trabajar con los hospitales y los doctores.....	438
Capítulo 25: Equipo y materiales de enseñanza caseros	442
Equipo económico.....	443
Materiales de enseñanza	447
Medicinas (las páginas verdes): usos, dosis y precauciones	463
Cuándo usar medicinas	463
Cómo tomar medicinas sin peligro	464
Cómo dar medicinas	467
Clases de medicina.....	470
Cómo usar la lista de medicinas	472
Lista de medicinas en orden alfabético	473
Pastillas anticonceptivas (anticonceptivos orales)	490
Medicinas para el VIH y SIDA	491
Para aprender más	499
Palabras médicas y técnicas	503
Índice (las páginas amarillas)	505
Calculadora de la fecha probable de parto	527