

Índice

Este índice es una lista de los temas que cubre el libro. Los temas aparecen en orden alfabético:

A B C D E F G H I J K L M N Ñ O P Q R S T U V W X Y Z

Los números de las páginas en **negrilla** le indican dónde encontrar la referencia principal. Las medicinas incluidas en la sección verde de medicinas aparecen en el índice de problemas de salud, en la página 472.

A

Abertura de la vagina, agrandar

Vea Episiotomía

Aborto, 401–415 *Vea también*

AMEU (aspiración manual endouterina); Pérdida (aborto espontáneo)

apoyo emocional después de, **403–404**

atención de emergencia, **406–414**

atención física después de, **404–405**

choque después de, **413, 414**

encontrar atención después de, **401–403**

incompleto, **407–408, 417, 419**

infección después de, **406, 409–411, 419**

lesión interna causada por, **413**

peligros del DIU después de, **390**

peligrosos y no peligrosos, **92, 402**

prevenir abortos peligrosos, **415**

problemas causados por, **401–405**

sangrado demasiado abundante

después de, **406, 412–414**

signos saludables y signos de

advertencia, **404**

tétanos (trismo) después de, **411**

Aborto con medicamentos, 92

Aborto espontáneo. *Vea* Pérdida

Abrupción placentaria. *Vea*

Desprendimiento de la placenta

Absceso (bulto) en un pecho, 288

Aceite de ricino, bebida de, para estimular el parto, 343

Acelerar el parto. *Vea* Estimular el

parto; Parto prolongado

Acidez o agruras, 74–75

Ácido fólico (folato), 37

Acartar el parto. *Vea* Estimular el

parto

Adicción, 46. *Vea también* Drogas

Advertencia, signos de. *Vea* Signos

(bebé); Signos (madre durante

el embarazo); Signos (madre

durante y después del parto)

Agua (y líquidos). *Vea también*

Deshidratación

beber, durante el parto, **159–160**

dar líquido por una vena (suero

intravenoso), **350–351**

hervir para matar microbios, **50, 54**

para fiebre (calentura), **178**

suero de rehidratación, **159–160**

y el amamantamiento, **283**

y el estreñimiento, **76**

y presión arterial alta, **125**

Agua, relojes de, 444

Agua, retención de. *Vea* Hinchazón

Agua en la matriz. *Vea* Bolsa de aguas

Agua oxigenada

lavar pisos con, **57**

para esterilizar instrumentos, **64**

Aguas. *Vea* Bolsa de aguas

Aguardiente. *Vea* Alcohol (para beber)

Agujas (hipodérmicas). *Vea*

también Inyecciones

eliminación de, **68, 69**

esterilización, **66–67**

jeringas desechables y de uso

repetido, **66**

preparar para inyecciones, **346**

usadas, peligros de las, **349**

uso cuidadoso de, **56**

y transmisión de VIH, **99, 334**

Agujas para coser desgarros, 56,

362, 366

Albusticks, 126

Alcohol (para beber)

evitar durante el embarazo o

amamantamiento, **30, 46**

e infertilidad, **31**

y bebé pequeño, **134**

Alcohol (para curaciones)

lavar pisos con, **57**

limpiador de manos con glicerina

y, **54**

para esterilizar instrumentos, **64**

remojar termómetros en, **65**

Alergias

a inyecciones, **345**

a medicinas, **103, 465–466**

al cobre, DIU y, **390**

Algodoncillo (infección por hongos), 290

Alimentación con biberón. *Vea*

también Amamantamiento (dar el pecho)

amamantamiento o, **41**

dificultades para amamantar a

causa de, **286**

peligros de, **275, 281**

y fórmula infantil, **294, 295**

y leche sacada de los pechos, **286**

Alimentos elaborados, 39

Alimentos principales

(carbohidratos), **34, 35**

Alimentos que dan energía

(aceites, grasas y azúcares),

34, 35

Alimentos que forman el cuerpo

(proteínas), **34, 35, 250**

Alimentos que protegen la salud,

34, 35, 36–39. *Vea también*

Minerales; Vitaminas

Almorranas (hemorroides), 77

Alumbramiento. *Vea* Parto; Primera

etapa del parto (se abre el cuello

de la matriz); Segunda etapa del

parto (la madre puja y nace el

bebé); Tercera etapa del parto

(nace la placenta)

Amamantamiento (dar el pecho),

281–295

alimentos adicionales para el, **34**

alternativas al, **294–295**

animar al bebé, **275**

ayuda para el bebé, **245**

ayuda para el, después del parto,

252

calentar la leche de pecho para

matar el VIH, **294**

calostro (primera leche), **72,**

245, 283

cosas que se deben evitar durante

el, **45–47**

cólicos (dolores por gases) en el

bebé, **291**

cómo dar el pecho, **282–283**

compartir la leche, **286**

dar leche que la madre se sacó, **286**

- dificultades frecuentes, **286–291**
durante el embarazo, **292**
guardar la leche, **285**
infección de mama (mastitis), **289**
leches enriquecidas o, 41
miedo de no tener suficiente
leche, **286–287**
nutrición proporcionada por, 41
para ayudar a que la matriz se
contraiga, 236
para estimular el parto del
segundo gemelo, 220
pezones agrietados o
adoloridos, **290**
sacarse leche de los pechos,
284–285
ventajas del, **281**
y bebé grande, 254, 258
y bebé pequeño, 254, 257, **292**
y el trabajo fuera del hogar,
284–286
y gemelos (mellizos), **291**
y labio leporino o paladar
hendido, 261
y madre enferma, **292**
y medicinas, 45, **292**, 463, 471
y pechos hinchados (congestión
de los pechos), **288**
y pezones planos o retraídos, **287**
y planificación familiar, 301, **312**
y VIH, 99, **293–294**
- Amarillo, bebé se ve**, 266, 279
- AMEU (aspiración manual
endouterina)**, **417–421**
ayudar a la mujer a estar
cómoda, 419
cómo hacer la, **422–428**
consideraciones de seguridad, 92,
417, **418**
cuándo hacer la, **418–419**
después de hacerla, vigilar a la
mujer, **430–431**
esterilización de instrumentos,
420–421
información general, 417
instrumentos y materiales, **419–421**
inyección para entumecer el
cuello de la matriz, **424**
matriz demasiado grande para
vaciarla, **430**
permanecer sana después, **431**
preparativos para la, **419–421**
prevención de dolor, **421, 424**
problemas con la, **428–430**
signos de advertencia y signos
saludables, **430–431**
y el nervio vago, **426**
y peligro de infección, 49
y planificación familiar, 431
- Amigos**. *Vea* Comunidad
- Aminoglucósidos**, **471**
- Anemia**
con dolor de coyunturas, 81
en embarazos anteriores, 93
hierro para prevenir, 36
lombrices uncinarias y paludismo
como causas de, 37
signos de, 78, **116**
tratamiento, 116
y peligros de los DIU, 390
- Angustia**. *Vea* Temor o miedo; Tensión
- Ano**
abultamiento del, durante las
contracciones, 195
del bebé, revisar, **263**
dibujos, 27, 376
revisar si está desgarrado el
músculo alrededor del, 357
- Antibióticos**, **464, 470–471**
- Anticonceptivos**, **307–308, 999**
- Antojo de comer barro o arcilla,
tierra, o tiza (gis)**, 74
- Antojos de comidas**, **74**
- Aparato Doppler**, **434**
- Apendicitis**, 114
- Apoyar el parto**, **158, 169–170,
200–202**
- Aprendiendo a promover la salud**,
5, 41
- Aprendizaje de las parteras**
antes de hacer procedimientos
peligrosos, **21**
de toda la vida, **1–2**
en hospitales, **440, 441**
- Apresurar el parto**. *Vea* Estimular
el parto
- Apretamiento, ejercicio de
(ejercicio de Kegel)**, 44
- Ardor**
al orinar, 77, 128
en el estómago o entre los pechos
(acidez), **74–75**
en la vagina, 77
en los pies, 117
- Articulaciones (coyunturas),
dolor de**, 79, 81
- Aseo**. *Vea* Limpieza
- Aspiración manual endouterina
o Aspiración por vacío
manual**. *Vea* AMEU
- Aspirador de moco**, **213**
- Ataques**. *Vea* Convulsiones
- Atención prenatal**, 109–145. *Vea
también* Signos (bebé); Signos
(madre durante el embarazo);
Cuidado de la salud durante el
embarazo
hablar con la madre, **109–115**
historia clínica de la embarazada,
85–107
importancia de la, 70–71
mantener un registro de salud,
144
programar las consultas, **144**
registro de, **145**
revisar al bebé, **130–144**
revisar el cuerpo de la madre,
116–129
- Avaricia y la medicina**, 19
- Ayudante para el parto**, **151**, 223
- Ayudar a los niños ciegos**, 267
- Azul, bebé se ve**, **244–245, 266**
- Azúcar en la sangre**. *Vea* Diabetes
- Azúcares (alimentos que dan
energía)**, 34, 35

B

- Balanza**
hechas en casa, **445–446**
pesar al bebé con, **258**
- Barbitúricos**, 46
- Barriga**. *Vea también* Vientre (de la
madre)
del bebé, revisar, **263**
- Basureros**, 69
- BCG**. *Vea* Vacuna BCG
- Bebé**, **130–144, 240–245, 252–267**.
Vea también Latidos del corazón
(bebé); Posición del bebé;
Signos (bebé)
aspecto general, **253–254**
aspirarle la boca y nariz, 208–209,
213–214
atención médica para bebés
enfermos, **437**
ayudar a que tome el pecho, **245**
color, **244–245, 266, 279**
coronamiento durante la segunda
etapa, 197
cuidado del, durante la tercera
etapa, **240–245**
cómo atraviesa la vagina, **197–198**
cómo crece durante el
embarazo, **30**
grande, 254, **258**
hombros del, ayudar a que salgan,
210–212

- malformaciones congénitas, 45, 46, 95, **266–267**
- mantenerlo calentito y seco, **240, 255**
- medir la matriz, 90, **130–135**
- modelo para enseñanza sobre el embarazo, **459, 460**
- oxígeno para el, 241
- parto adelantado, 83, 88, 94, **221, 292**
- patadas y otros movimientos, 80, 87, 134, 138
- pequeño, **221, 254, 256–257, 292**
- peso del, **256–258**
- posición del, **135–144, 170–171, 190–191, 215–219**
- primeras horas después del parto, **252–267**
- primeras semanas después del parto, **274–279**
- reflejos del, **244**
- respiración de boca a boca, **242–243**
- respiración, revisar, **240–241, 254, 262**
- revisarlo después del parto, **240–245, 252–267**
- revisarlo en la matriz, **130–144**
- romper la clavícula del, 213
- sentirlo en la matriz, 87
- sonidos del corazón, **262**
- sostenerlo para darle el pecho, **282–283**
- tono muscular, **244**
- y clamidiasis, **324**
- y gonorrea, **324**
- Bebé atravesado**
- ayuda médica necesaria para, 136, **191**
- qué hacer en caso de, **143**
- revisar si está el, **136**
- voltear al, **369, 371**
- y gemelos, 219, **220–221**
- Bebé en posición de nalgas francas**, 215, **216–218**. *Vea también* *Bebé viene de nalgas*
- Bebé en posición podálica**, 215, **218–219**. *Vea también* *Bebé viene de nalgas*
- Bebé grande**, **258**
- ayuda médica necesaria para, 258
- cansado, débil o enfermo, 254, 258
- en embarazos anteriores, 94, 115
- Bebé pequeño**, **221, 256–257**. *Vea también* *Parto adelantado*
- ayuda médica necesaria para, 221, 256
- causas de, **257**
- en embarazos anteriores, 94
- posibles problemas para, **256**
- qué hacer para, **257**
- y amamantamiento, **292**
- 'aguado', débil o no despierta, 254
- Bebé viene de nalgas**, **215–219**
- atender un parto de nalgas, **215–218**
- atender un parto podálico, **218–219**
- ayuda médica necesaria cuando el, **190, 215, 218**
- episiotomía cuando el, **354–355**
- nalgas completas (piernas dobladas), 215, **216–218**
- nalgas francas (piernas estiradas), 215, **216–218**
- posición podálica (pies primero), 215, **218–219**
- qué hacer si el, **142–143**
- revisar si, **137–138**
- voltear al bebé, 142, **369–371**
- y dificultades del parto, 137
- y hay gemelos (mellizos), 219
- y parto en casa, 143
- Biberón**. *Vea* Alimentación con biberón
- Bilirrubina**, **279**
- Blanco (color)**. *Vea* Palidez
- Blenorrea (gonorrea)**, 50, **323–325**
- Boca**
- del bebé, revisar, **261**
- labio leporino o paladar hendido, **261–262**
- Boca y dientes, cuidado de**, 43
- Bocio**, 38, 117
- Bolsa de aguas (la fuente)**, **174–177**
- bebé flotando en la, 30
- color de las aguas, **174–175**, 208
- demasiada agua, **133**
- excremento en las aguas, 174–175, 209, 213
- instrumento para romper la, 435
- muy poca agua, 134
- rotura antes de tiempo, ayuda médica necesaria para, 106
- rotura como signo del comienzo del parto, **151**
- y examen pélvico, 374
- Bolsas de plástico como guantes**, 54
- Brazos del bebé, revisar**, **262**
- Bulto (absceso) en un pecho**, **288**
- C**
- Cabeza del bebé**. *Vea también* *Bebé viene de nalgas*
- aspirar la boca y nariz, 208–209, **213–214**
- ayudarla a nacer despacio, **207–208**
- cómo encontrarla en madre embarazada, **137–138**
- empieza a verse durante el parto, 196–197
- forma, suturas y fontanelas, **259**
- inclinada hacia un lado en la matriz (asimétrico), **204**
- revisar después del parto, **259–260**
- tumores del parto y hematomas, **260**
- Caca**. *Vea* Excremento
- Cadera**
- deformidades de la (madre), 97
- del bebé, revisar, 264–265
- dislocada (bebé), **265**
- Café**, **31, 81**
- Caja de parto (modelo para enseñanza)**, **461**
- Calambres en las piernas**, **80–81**
- Calcio**, **37–38**, 74, 81
- Calculadora de la fecha probable de parto**, **527**
- Calendario para calcular la fecha probable de parto**, **88–89**
- Calentura**. *Vea* Fiebre
- Calostro (primera leche)**, 76, **245, 283**
- Cambios durante el embarazo**, **73–83**
- cómo crece el bebé, **30**
- del sueño, **75**
- molestias y dolores, **76–81**
- sentimientos y emociones, **82–83**
- órganos sexuales y reproductores, **27–28**
- Candidiasis (infección por hongos)**, **326–327**
- algodoncillo, **290**
- frecuente, diabetes y, 115
- prevención, **327**
- signos de, **327**
- tratamiento, **327**
- y VIH, 101
- Cáncer**
- cuello de la matriz (cérvix), 379, 380, **383**
- prueba de Papanicolau para, 379, **381–383**
- prueba de vinagre para, 379, **380**
- tratamiento preventiva para, **383a–383c**

- Cansancio.** *Vea también* Anemia; Debilidad como signo de advertencia, 116 ganas de dormir durante el embarazo, 75, 86 y deshidratación, **159**
- Cánulas.** *Vea* AMEU (aspiración manual endouterina)
- Capacitación.** *Vea* Aprendizaje de las parteras; Enseñanza
- Cápsulas.** *Vea* Medicinas
- Cara**
bebé que viene presentando primero la, **190**
hinchada de la madre (signo de advertencia), 76, 81, 126, 127
- Carbohidratos (alimentos principales),** 34, 35
- Carne,** 35, 42
- Carteles, cómo hacer usando diapositivas,** 447
- Catgut crómico, suturas de,** 358
- Causas de los problemas de salud**
causas de fondo, **21–25**
cómo encontrar, **13–15**
- Cefalosporinas,** 471
- Ceguera**
prevención (bebé), **260–261**, 324 y herpes genital, 332
- Centro médico.** *Vea* Hospital
- Cepillo de dientes hecho en casa,** 43
- Cerebro del bebé, infección del (meningitis),** 278
- Cérvix.** *Vea* Cuello de la matriz
- Cesárea**
cuando la madre tiene VIH, 436 descripción, **96**
necesidad de, 136, 141, 142, 143, 177, 191, 436
para un parto anterior, **96**
peligros, 436
uso excesivo de, 436
- Chancro blando (chancroide),** 330, **331**
- Chícharos (guisantes),** 35, 41
- Choque**
después de aborto o pérdida, **409, 414**
después de corte genital femenino, **368**
reacción alérgica a medicinas, **465–466**
sangrado abundante y, **239**
signos y tratamiento, **239**
- Cicatrices**
circuncisión femenina, 206, **354–355, 367–369**
en la matriz, a causa de aborto, 92
en la matriz, a causa de cesárea, 96
- Ciclo menstrual,** 29
- Cigarros o cigarrillos.** *Vea* Tabaco
- Circuncisión del varón,** 264
- Circuncisión femenina** *Vea* Corte genital femenino
- Clamidiasis,** 50, **323–325**
- Clavícula del bebé, romper la,** 213
- Climaterio.** *Vea* Menopausia
- Clínica de maternidad o Clínicas.** *Vea* Hospital
- Clítoris,** 27, 376
- Cloasma,** 79
- Cloro**
esterilizar instrumentos, 59, 64
lavar pisos con, 57
nunca mezclar con amoníaco, 57
solución desinfectante, **57, 59**
- Clotrimazol,** 327
- Coágulo en la pierna (signos de advertencia),** 81, 273
- Cocaína,** 46
- Colirios.** *Vea* Medicinas
- Cólera,** 50
- Cólicos (dolores por gases),** 291
- Cólicos o dolores (vientre).** *Vea también* Contracciones a principios del embarazo, **79**
después de crioterapia, 383c
sangrado con, en los primeros 6 meses, 112
signos de advertencia, 79, 112, 113
- Color (bebé),** 244–245, 266, 279
- Color (madre)**
de las aguas, **174–175**, 208
línea morada entre las nalgas, 195
manchas en la piel, 79
palidez de las uñas, encías y el interior de los párpados, 116
palidez y choque, **239**
piernas enrojecidas, **273**
- Comadronas.** *Vea* Parteras
- Comezón en los genitales,** 77, 326, 327, **328**
- Comida.** *Vea* Alimentación con biberón; Amamantamiento; Comida y alimentación
- Comida y alimentación,** **33–42, 73–75.** *Vea también* Alimentación con biberón; Amamantamiento; Agua y líquidos
alimentos elaborados, 39
alimentos principales (carbohidratos), 34, 35
alimentos que dan energía (aceites, grasas y azúcares), 34, 35
alimentos que forman el cuerpo (proteínas), 34, 35, 250
alimentos que protegen la salud (vitaminas y minerales), 34, 35, **36–39**
antojos, **74**
cambios durante el embarazo, **73–75**
comer bien con poco dinero, **41–42**
después del parto, **250**, 269
durante el parto, 160
e infección de la vejiga, 129
hablar con la mujeres sobre la, **34–39**
mala alimentación, 33, **117**, 134
necesidades iguales de hombres y mujeres, 9
necesidades iguales de niños y niñas, 22, 39
náuseas y asco a alimentos, **73–74**
y amamantamiento, **283**
y matriz que crece muy despacio, 134
y presión arterial alta, 124–125
y protección de los dientes, 43
- Compañeros**
apoyo de los, 105, 106
ayudante para el parto, 151
como personas que afectan la salud de la mujer, **8–9**
que maltratan a la mujer, 105
y planificación familiar, **318**
y relaciones sexuales durante el embarazo, 83
- Compartir conocimientos.** *Vea también* Enseñanza con la comunidad, **4–6**
con otros trabajadores de salud y parteras, **3–4**
- Complementos—en la historia clínica,** 103
- Comprimidos.** *Vea* Medicinas

- Comunidad.** *Vea también* Familia; Compañeros
ayudante para el parto, 151
cambios para prevenir problemas de salud, **23–25**
compartir conocimientos con la, **4–6**
personas que influyen en la salud de la mujer, **8–9**
plan de transporte, 10, **106–107**, **164**, **438**
prevenir abortos peligrosos, **415**
trabajar juntos, salvar vidas, **10**
y las infecciones de transmisión sexual (ITS), **337**
y planificación familiar, **318–319**
- Condiciones en el hogar**, 104
- Condones**
cómo usar, **303**
para la mujer, 301, **302**, **303**
para planificación familiar, 301, **302–303**
para relaciones sexuales durante el embarazo, 83
y VIH, 99, 100, 334
- Consultas (prenatales).** *Vea* **Atención prenatal; Pruebas**
- Consumo de alcohol**
bebé pequeño y, 134
evitar durante el embarazo o amamantamiento, 46
infertilidad y, 31
- Consumo de líquidos.** *Vea* Agua y líquidos
- Contadores de tiempo hechos en casa**, **443–444**
- Contracciones.** *Vea también* Cólicos o dolores (vientre); Parto; Segunda etapa del parto
apoyo para la madre, **169–170**
calmar el dolor de las, 169–170, 187–188, 193
contracciones de preparación, 150, 155
cuello de la matriz se abre, 156
descansar entre las, **161**
en la primera etapa del parto, 167
más fuertes y frecuentes, **149–150**
signos de que se comienza la segunda etapa, **195**
- Control de la natalidad.** *Vea* Planificación familiar
- Controles del embarazo.** *Vea* Atención prenatal
- Convulsiones (ataques)**
y preeclampsia, 93, 126, **181–182**
durante el parto, **181–182**
en embarazos anteriores, 93
medicinas para, **181–182**
qué hacer durante las, **181**
- Corazón (carne)**, 42
- Corazón, problemas del.** *Vea* Problemas del corazón
- Cordón**
baja por delante del bebé (prolapso), **176–177**, 208, 218, 219, 354
cómo comprimir el, **214**
cómo cortar el, 157, **214–215**
cómo cuidarlo después de cortarlo, 277
cómo revisar la punta del, **234**
dibujo, 30
enrollado en el cuello (bebé), **209**
guiar la placenta con el, **228–229**
hojas de rasurar para cortar el, 65
infección del, signos (bebé), **277**
jalarlo, peligros de, 228
modelo para enseñanza sobre el embarazo, **458–459**, **460**
pulso del bebé en el, 139, 177
signos de que la placenta se desprendió, 227
y bebé que viene de nalgas, 216, 218
y gemelos (mellizos), 220
- Coronamiento**, 197
- Cortar el cordón** *Vea* Cordón
- Cortar la abertura de la vagina.** *Vea* Episiotomía
- Corte genital femenino (circuncisión femenina)**
atención de emergencia, **368–369**
cortar la cicatriz, 206, **354–355**, **367**
cuidado de la mujer, **367–369**
peligros del, 367
reparar el, **367**
signos de advertencia, **368**
- Coser un desgarro o una episiotomía**, 356–366
amarrar los puntos, **364**
ayuda médica necesaria para, 358
cómo coser, **362–365**
entumecer la zona desgarrada, **360–361**
esfínter del recto, **366**
instrumentos para, **358–359**
manejo de las agujas, **56**
prevenir desgarros, 356
reglas generales, **361**
revisar el músculo que rodea el ano, 357
- Coyunturas, dolor de**, 79, 81
- Creencias dañinas**, **39–40**
- Cremas.** *Vea* Medicinas
- Cretinismo**, 38
- Criosonda**, **383a–383c**
- Crioterapia**, **383a–383c**
- Cuates.** *Vea* Gemelos
- Cuello de la matriz.** *Vea también*
Primera etapa del parto
abertura del, (primera etapa del parto), 146, **155–156**, **167–193**
ablandamiento del, 155
adormecerlo para la AMEU, **424**
cáncer del, **383**
células anormales, **379–380**, 383, 383a–383c
crioterapia, **383a–383c**
dibujo, 28
examen de 2 manos, **384–387**
examen con espéculo, **377–379**
placenta cubre el, (placenta previa), 112, 183, 374
prueba de Papanicolaou, 379, **381–383**
prueba de vinagre, 379, **380**, 383b
tamaño necesario para la salida del bebé, **156**
tapón de moco, 28, 150, 155
visible en la abertura de la vagina después del parto, **249**
- Cuidado de la salud durante el embarazo**, **33–47.** *Vea también*
Atención prenatal
alimentación saludable, **33–42**
aseo personal, 42–43
atención prenatal, **108–145**
cosas que deben evitarse, **45–47**
cuerpo de la mujer durante el embarazo, **27–30**, **73–83**
dormir, descansar y relajarse, 44
ejercicio, 43–44
enfermedades durante el embarazo, **97–101**
historia clínica, **85–107**
para mujeres con VIH, **101**, **335**
prevención de infecciones, **49–69**
signos de advertencia, **106**, **109**
- Cuidado dental**, 43
- Cuidados anteparto.** *Vea* Atención prenatal

D

Dalkon Shield, cómo sacar el DIU llamado, 399

Debilidad. *Vea también* Anemia; Cansancio como signo de advertencia, **111, 116**

en embarazos anteriores, 93 y mala alimentación, 117

Deformidad

de las caderas o parte baja de la espalda de la madre, 97 malformaciones congénitas, 45, 46, 95, **266–267**

Depresión. 82, 95, 121, 274

Descanso. *Vea también* Relajación; Dormir; Cansancio después del parto, 269 durante el embarazo, 4475, 86 entre las contracciones, **161** para presión arterial alta, 124 pararse y acostarse durante el embarazo, **78** y acidez o agruras, 75

Desechos, eliminación de. *Vea* Eliminación sanitaria de desechos

Desgarros. *Vea también* Fístula (hoy en la vagina); Coser un desgarro o una episiotomía ayuda médica necesaria, 184, 205 cómo coser, **356–366** de la abertura vaginal, 206 de la matriz, **184–185, 205** de la vagina, **239** e infección vaginal, **272** genitales, revisarlos después del parto, **248** grados de, **356–358** prevención, **206–208, 356** revisar el músculo que rodea el ano, 357 y empujar el vientre de la madre, **205**

Deshidratación

ayudar al bebé, **275** beber durante el parto, **159–160** definición, 159 si la madre no puede beber, 159 signos de advertencia (bebé), **275** signos de advertencia (madre), 111, 120, **159, 178** suero de rehidratación, **159–160** y alimentación con biberón, **275**

Desinfección de alto nivel. 59. *Vea también* Esterilizar equipo

Desinfectantes. 57, 59, 64

Desmayo

después del parto, 226 durante el embarazo, 116 y choque, **239**

Desnutrición. *Vea* Mala alimentación

Desprendimiento de la placenta (abrupción placentaria)

ayuda médica necesaria, 114, 184, 205 durante el embarazo, **114** signos de, **114, 184, 205** y empujar el vientre de la madre, 205 y episiotomía, **354–355** y gemelos (mellizos), 219 y parto en casa, 205 y preeclampsia, 180

Diabetes (azúcar en la sangre)

ayudar a una mujer con, 115 e infertilidad, 31 en embarazos anteriores, 93 en un bebé, 254, 258 prueba para, 115 signos de advertencia, 93, **115, 133** y problemas del embarazo, 97

Diafragmas. 301, **304**

Diarrea (estómago suelto)

bebida de aceite de ricino, 343 vómitos con, 111 y alimentación con biberón, **275** y microbios, 50

Dientes y boca, cuidado de. 43

Dieta. *Vea* Alimentación con biberón; Amamantamiento; Comida y alimentación

Digitopresión

para calmar el dolor del parto, 193 para calmar las náuseas, 74 para estimular el parto, **192–193**

Dilatación del cuello de la matriz.

Vea Primera etapa del parto (se abre el cuello de la matriz)

Dinero

comer bien con poco, **41–42** y problemas del embarazo, **104**

Dióxido de carbono. **383a**

Discapacidades

ayudar a padres de niños con, **266–267** malformaciones congénitas, 45, 46, 95, **266–267** que afectan el cerebro o el pensamiento, 45, 46 y consumo de alcohol, 46

y medicinas, 45 y rubéola, 45

DIU (dispositivo intrauterino, aparato). **389–399**

antes de colocarlo, revisar, **391** antes de colocarlo, esterilizar, 392 cargar la T de cobre, **393–394** colocación, **392–398** después de colocarlo, revisar el, **398–399** desventajas y riesgos, 311 infección, 49, 390, **399** para anticoncepción de emergencia, **316** para planificación familiar, 301, **310–311** peligros, 390 retirar el, **399** signos de advertencia, **311** ventajas y desventajas, 390

Doctores. *Vea también* Hospital alejan al bebé de la madre, 240 deben revisar al bebé con un cordón de 2 vasos sanguíneos, 234 prácticas innecesarias, 433–436, **441** trabajar con los, **438–440**

Dolor. *Vea también* Signos (bebé);

Signos (madre durante el embarazo); Signos (madre durante y después del parto) al orinar, 77, 128 bulto (absceso) en un pecho, **288** calmarlo durante el parto, 169–170, 187–188, 193 cambios y molestias durante el embarazo, **76–81** cólicos (dolores por gases) en el bebé, **291** de cabeza, **81, 109** de espalda, **80, 113–114** de estómago, **74–75** dolores raros durante el embarazo, 81 en el vientre, **79, 109, 113–114, 125** en la matriz, **183–185** en la parte baja del vientre, 128 en la vagina, **248–249** en las coyunturas (articulaciones), 79, 81 en las piernas, 81, **113–114** entre las contracciones, 184 patadas del bebé, 80 prevención durante AMEU, **421, 424** signos de advertencia y signos saludables, **113–114**

- Dolores de cabeza**
durante el embarazo, **81**
signo de advertencia, 81, 109, 125
- Dolores de parto.** *Vea* Contracciones
- Dolores por gases (cólicos), 291**
- Donde no hay doctor,** 41, 115, 328
- Donde no hay doctor para mujeres,** 46, 105, 111, 322
- Doppler, aparato, 434**
- Dormir.** *Vea también* Descanso;
Cansancio
durante el embarazo, 44, 75
pararse y acostarse durante el embarazo, **78**
sueños extraños y pesadillas, 82
y ardor en el estómago, 75
- Drogas.** *Vea también* Medicinas
evitar durante el embarazo o
amamantamiento, 46
y bebé pequeño, 134
- Duración del embarazo**
calcular el número de meses o
semanas de embarazo, 88,
89, 90
calcular la fecha probable de
parto, **88–89**, 130, **133, 527**
parto adelantado, 83, 88, 94,
221, 292
- Duración del parto.** *Vea* Estimular
el parto; Parto prolongado
-
- E**
- Eclampsia.** *Vea* Convulsiones
- Ecografía,** 90, 433, **434**
- Edad**
madres muy jóvenes, 22, 105
y problemas del embarazo, **30**
- Edema.** *Vea* Hinchazón
- Educación.** *Vea* Aprendizaje de las
parteras; Enseñanza
- Efectos secundarios**
de medicinas, **464–465**
de métodos hormonales para
planificación familiar, **306**
- Ejercicios**
del gato enojado, **80, 190**
durante el embarazo, 43–44
- Eliminación sanitaria de
desechos**
desechos de plástico, 68
desechos punzantes o cortantes, 67
medidas de seguridad, **67–69**
placenta y otros desechos del
cuerpo, 67, 235
- El niño campesino deshabilitado,** 267
- Embarazo.** *Vea también* Aborto;
Planificación familiar; Cuidado
de la salud durante el embarazo;
Pérdida; Atención prenatal
alimentación saludable, **33–42**
amamantamiento durante el, **292**
apoyo familiar, **105–107**
calcular meses o semanas de
embarazo, 88, 89, 90
cambios en el sueño, **75**
cambios en la alimentación y
digestión durante el, **73–75**
cambios y molestias, **76–81**
cosas que se deben evitar durante
el, **45–47**
cuerpo de la mujer durante el,
27–30, 73–83
cuidado del cuerpo, **42–44**
cómo crece el bebé, **30**
enfermedades durante el, **97–101**
fecha probable de parto, **88–89**,
130, **133, 527**
historia clínica, **85–107**
manchas de, (paño, cloasma,
melasma), 79
modelo para enseñanza sobre el,
454–460
molar (tumor), **134**
órganos sexuales y reproductores,
27–28
plan de transporte, 10, **106–107**,
164, 438
problemas con embarazos o
partos anteriores, **93–97**
relaciones sexuales durante el, **83**
sentimientos y emociones, **82–83**
signos de, **86–87**
y antibióticos, 471
y dinero, **104**
y distancia a servicios médicos, **104**
y edad, **90**
y hepatitis B, **336**
y herpes, 332
y medicinas, 45, **103**, 463, 471
y menopausia, 31
y número de bebés anteriores,
90–91
y sífilis, **330**
y trabajo, **105**
y vacuna contra el tétanos, **102**
y VIH, **335**
- Embarazo molar (tumor), 134**
- Embarazo tubárico (en la
trompa), 79, 113**
- Emergencias.** *Vea también* Hospital;
Ayuda médica; Signos (bebé);
Signos (madre durante el
embarazo); Signos (madre
durante y después del parto)
a causa de aborto o pérdida,
406–414
a causa de corte genital femenino
(circuncisión), **368–369**
anticonceptivos para, **316**
trabajar con hospitales y doctores,
435–436, 438–441
- Emociones.** *Vea* Sentimientos
- Encías**
adoloridas o sangrantes, 117
pálidas, 116
- Enemas.** *Vea* Lavativas o enemas
- Energía** *Vea también* Anemia;
Debilidad
alimentos que dan, 35
cansancio, 93, 116, **159**
sueño durante el embarazo, 75, 86
- Enfermedades.** *Vea también*
Infecciones; Signos (bebé);
Signos (madre durante el
embarazo); Signos (madre
durante y después del parto);
enfermedades específicas
amamantamiento cuando la
madre está enferma, **292**
ayuda médica necesaria para, 97
prevenir, durante el embarazo, **45**
y medicinas para tratarlas, lista de, 472
- Enfermedad pélvica
inflamatoria, 325, 383a**
- Enfermedades venéreas.** *Vea*
Infecciones de transmisión
sexual (ITS)
- Enojo durante el embarazo, 82**
- Enseñanza**
ayudante para el parto, 151
clases en la comunidad, **4–5**
compartir conocimientos, **3–6**
encontrar materiales para, **461**
materiales caseros para, **447–461**
para prevenir ITS, **336**
para prevenir problemas de salud,
23–25
- Enterrar desechos, 67–69, 235**
- Entumecer**
antes de coser, **360–361**
cuello de matriz para AMEU, **424**

Entumecimiento de los pies, 117

Episiotomía (cortar la abertura de la vagina), **354–355**
 cómo coser, **358–366**
 cómo hacer, **354–355**
 peligros de, **354**
 y cicatriz de circuncisión, 206, 354

Equipo. *Vea* Esterilizar equipo; Instrumentos y materiales

Equipo casero, **443–446**
 balanzas, **445–446**
 calculadora de la fecha probable de parto, **527**
 contadores de tiempo, **443–444**
 estetoscopios, **445**

Ergometrina
 aborto incompleto, 408
 detener sangrado, 231, 232, 237
 peligros, 224
 se contraiga la matriz, 224

Esfínter del recto, cómo coser, 366

Espalda
 de la madre, deformidad en la parte baja, 97
 del bebé, revisar, **265**
 dolor de, **80, 113–114**

EspERMatozoides, 29, 30

EspERMicidas, 301, 304, **305**

Espanja para planificación familiar, **317**

Esposo. *Vea* Compañeros

Espéculo, examen con, **377–383**
 cómo hacer, **377–379**
 descripción, 373
 prueba de Papanicolau, 379, **381–383**
 prueba de vinagre, 379, **380, 383b**

Esterilidad (infertilidad), **30–31**

Esterilización para planificación familiar, 301, **315**

Esterilizar equipo. *Vea también*
 Limpieza
 agujas, 66
 al horno, **61**
 al vapor, **61–63**
 antes de colocar un DIU, 392
 antes de una AMEU, **420–421**
 antes del parto, **153**, 168
 qué deben esterilizarse, 60
 definición, 59
 guantes, 66
 guardar instrumentos y materiales, **64–65**
 hirviéndolo, **62**
 hojas de rasurar, 65

instrumentos, **59–64**
 perilla de hule (jeringa de pera, pera de succión), 66
 ropa de cama, **58**
 sustancias químicas para, **63–64**
 termómetros, 65
 y desinfección de alto nivel, 59
 y prevención de infecciones, 51

Estetoscopios, 139, **445**

Estimular el parto, **191–193, 341–344**. *Vea también* Parto prolongado
 bebida de aceite de ricino, **343**
 cosas que deben evitarse, 191, 205
 cuánto esperar, **175–176**
 lavativas para, **342–343**
 medicinas para, 175, 191, **341**
 plantas medicinales para, **344**
 signos de que se necesita, **341**
 y el segundo gemelo, 220, 221

Estómago suelto. *Vea* Diarrea

Estreñimiento, **76**
 durante el embarazo, **76–77**
 por pastillas de hierro, 36
 y hemorroides (almorranas), 77

Exámenes. *Vea* Atención prenatal

Examen con espéculo. *Vea*
 Espéculo, examen con

Examen pélvico, **373–387**
 antes del, **375–376**
 bimanual, 373, **384–387**
 con espéculo, 373, **377–383**
 hacerlo sin peligro, **374–375**
 instrumentos para el, 376
 preguntar antes del, **375**
 prueba de Papanicolau, 379, **381–383**
 prueba de vinagre, 379, **380, 383b**

Exámenes vaginales durante el parto, 186, 339–340

Excremento
 bebé no obra el primer día, **256**
 deshacerse del, 67
 diarrea (bebé), **275**
 diarrea (madre), 50, 111, 150, 343
 en las aguas (meconio), 174–175, 209, 213
 estreñimiento, 36, **76–77**
 goteo de, después del parto (madre), **273**
 lavativas, 77
 microbios en, 49
 negro, 36

Excrementos duros. *Vea*
Estreñimiento

F

Fábricas, uso de sustancias químicas en, 47

Falta de aliento (madre), **78, 103, 114**

Falta de memoria durante el embarazo, 83

Familia. *Vea también* Comunidad; Compañeros
 apoyo de la, **105–106**
 ayudante para el parto, 151
 como personas que afectan la salud de la mujer, **8–9**
 consejos sobre alimentos dados por la, 250
 contestar preguntas de la, **267**
 malos tratos a manos de compañeros, 105

Fase activa del parto, **167, 188**

Fase de abertura final, *Vea también*
 Estimular el parto
 descripción, 167
 y parto prolongado, 189

Fecha probable de parto *Vea también* Parto adelantado
 calculadora de la, **527**,
 cómo calcular la, **88–89, 130, 133**
 parto retrasado, 88

Fetoscopia, 139, 434

Fibroides (miomas), 386
 y los DIU, 390

Fichas de parto *Vea* Registros

Fiebre (calentura)
 calor durante el embarazo, **78**
 causas de la, 120
 como signo de advertencia (madre), 109, **119, 178–179**
 en embarazos anteriores, 95
 revisar la temperatura de la madre, **119, 178–179, 251**
 revisar la temperatura del bebé, **255–256**
 tratamiento, **120**
 y deshidratación, 120, 159, 178
 y problemas del embarazo, 97
 y VIH, 101

Fístula (hoyo en la vagina)
 y parto prolongado, 186
 en embarazos anteriores, 94
 prevención, 22, **273**
 y goteo de orina o excremento, **273**

Flujo blanco. *Vea* Candidiasis

Flujo vaginal

- candidiasis, 101, 115, **326–327**
- comparado con el tapón de moco, 151
- durante el embarazo, **77**
- infecciones de transmisión sexual (ITS), **323–328**
- microbios en el, 50
- normal o infectado, 323

Fontanelas (zonas blandas en la cabeza del bebé), 259**Fórceps, 142, 435****Formaldehído, 64****Fórmula infantil.** *Vea* Alimentación con biberón**Frijoles, 35, 41****Frutas, 35, 42****Fumar.** *Vea* Tabaco**G****Ganas de dormir.** *Vea también*

- Cansancio
- causas durante embarazo, 75, 86

Gemelos, 143–144

- atender un parto de, **220–221**
- ayuda médica necesaria para, 144
- escuchar los latidos de los corazones, 143–144
- signos de, 133, 138, 143
- y amamantamiento, **291**

Genitales. *Vea también* Examen pélvico; Infecciones de transmisión sexual (ITS); Vagina comezón en los, 77, 326, 327, **328** limpiarlos después del parto, **247** del bebé, **263–264**

- desgarro durante el parto, **248**
- dibujos, 27, 376
- revisarlos después del parto, **248–249**

- se abultan durante las contracciones, 195
- venas hinchadas en los, 76

Glicerina y alcohol, limpiador de manos con, 54**Glutaraldehídos, 64****Gonorrea, 50, 323–325****Gordura (madre), 115, 118****Gotas.** *Vea* Medicinas**Goteo de los pechos, 76****Granos (alimentación), 35, 42****Grasas (alimentos que dan energía), 34, 35****Guantes**

- bolsas de plástico como, 54
- cómo botar, 68
- cómo esterilizar, 66
- esterilizados, uso de, **54–55**
- para prevenir infecciones, 51
- volver a usar, 66

Guardar

- instrumentos y materiales, **64–65**
- ropa de cama, **58**

Guiar el parto, 159–163**Guisantes (chícharos), 35, 41****H****Hematoma (vesícula de sangre)**

- en la cabeza del bebé, **260**
- en la vagina después del parto, **248–249**

Hemorragia. *Vea* Sangrado**Hemorroides (almorranas), 77****Hepatitis, 336**

- evitar el contagio de, 50, 51
- signos y tratamiento, **336**
- y problemas del embarazo, 97, 336

Herida dentro del cuerpo (lesión interna), 413**Heroína, 46****Herpes genital, 331–332****Hervir**

- guantes, 66
- para esterilizar instrumentos, **62**

Hierro, 36, 74, 116**Hígado (carne), 42****Hígado, mal del.** *Vea* Hepatitis**Hilo para coser desgarras, 358****Hinchazón**

- causada por medicinas, 103
- con dolores de cabeza, 81
- de la cara y las manos, 76, 81, 109, 126, 127
- de los pechos, 76, **288**
- de los pies, 76
- de venas (várices), 76
- piernas enrojecidas, duras o hinchadas, **273**

Hipoclorito sódico. *Vea* Cloro**Historia clínica, 85–107****Hojas de rasurar, 65****Hombros (bebé)**

- ayudar a que salgan, **210–212**
- episiotomía para hombros atorados, **354–355**
- revisar, **262**

Hongos. *Vea* Candidiasis**Hormonas, métodos**

- anticonceptivos.** *Vea* Métodos hormonales para planificación familiar

Hornear para esterilizar instrumentos, 61**Hospital o centro médico**

- acceso a, 437
- anemia y parto en, 116
- aparatos para ayudar a bebés enfermos, **437**
- bebé alejado de la madre en, 240
- ecografías, aparatos Doppler y radiografías en, **434**
- instrumentos para emergencias de parto, **435–436**
- limpieza, 57, 58
- medicinas en, **434**
- para parto de gemelos, 144
- para preeclampsia, 126, 127
- parteras en, **440–441**
- plan de transporte para llegar a, 10, **106–107, 164, 438**
- pruebas de laboratorio, **434**
- riesgos y beneficios de, 16–17
- transfusión en, **436**
- y bebé que viene de nalgas, 142
- y peligro de infección, 52
- y prácticas innecesarias, 433, **441**

Huesos de la pelvis. *Vea* Pelvis; Pubis**Huevo (óvulo), 29****Humo, evitar durante el embarazo, 104****I****Ictericia, signos de (bebé), 266, 279, 405****Ideas dañinas sobre alimentación, 39–40****Implantes para planificación familiar, 309–310****Incompatibilidad Rh, 405****Incubadora, 437****Indigestión.** *Vea* Problemas del estómago**Inducir el parto.** *Vea* Estimular el parto**Infecciones**

- algodoncillo (infección por hongos), **290**
- ayuda médica necesaria para, 106
- candidiasis, 101, 115, **290, 326–327**
- chancro blando, 330, **331**
- clamidiasis, 50, 323–325
- corde genital femenino, **368–369**

- de la matriz, 120, 179, **185, 271, 399**
 de la sangre, 279
 de la vagina, **272**
 de la vejiga, 77, 97, 120, **128–129**, 179
 de mama (mastitis), **289**
 del riñón, 97, **128–129**, 179
 después de aborto o pérdida,
406, 409–411, 419
 después del parto, **251**
 DIU y peligro de, 49, 390, **399**
 durante el parto, **178–179**
 en el bebé, 255, **256, 277–279**
 fiebre (calentura) a causa de, 120
 gonorrea, 50, **323–325**
 hepatitis, **336**
 herpes genital, **331–332**
 parto no empieza y hay signos
 de, 176
 prevención, 42, **49–69**
 sífilis, **329–330**
 tricomoniasis, **326**
 uretra, 128, 129
 vaginosis bacteriana, **328**
 VPH, **333**, 380, 383
 y microbios, **49–51**
 y problemas del embarazo, 97
 y respiración de boca a boca, 243
 y VIH, 101
- Infecciones de transmisión sexual (ITS).** *Vea también* VIH y SIDA
 candidiasis, **326–327**
 chancro blando, 330, **331**
 clamidiasis, **323–325**
 comezón en los genitales, **328**
 cómo se transmiten, **322**
 e infertilidad, 31
 flujo vaginal, **323–328**
 gonorrea, 50, **323–325**
 hepatitis B, **336**
 herpes genital, **331–332**
 infección de la pelvis, **325**
 información general, 321
 llagas en los genitales, **329–333**
 pérdida causada por, 91
 prevención, **336–337**
 que afectan todo el cuerpo,
334–336
 signos de, **321**
 sífilis, **329–330**
 tratamiento, 321, **322**
 tricomoniasis, **326**
 vaginosis bacteriana, **328**
 VPH, **333**, 380, 383
 y la comunidad, **337**
 y microbios, 50
- y parto que no empieza después
 de que se rompe la bolsa de
 aguas, 176
 y peligros del DIU, 390
 y relaciones sexuales durante el
 embarazo, 83
 y VIH, 101
- Infección de la pelvis (enfermedad pélvica inflamatoria), 325, 383a**
- Infección de la vejiga, 128–129**
 atención para, **129**
 fiebre a causa de, 120
 signos de, 77, **128**
 y parto, 179
 y problemas del embarazo, 97
- Infección de los riñones, 128–129**
 y parto, 179
 y problemas del embarazo, 97
- Infección del cerebro del bebé (meningitis), 278**
- Infección por hongos.** *Vea* Candidiasis
- Infección urinaria.** *Vea* Infección de la vejiga; Infección de los riñones
- Infertilidad, 30–31**
- Insomnio, 75**
- Instrumentos y materiales.**
Vea también Equipo casero; Esterilizar equipo
 aspirador de moco, **213**
 baratos y caseros, **443–446**
 cinta métrica, **132**
 cómo guardar, **64–65**
 criosonda, **383a–383c**
 cuáles deben esterilizarse, 60
 cuidado de, **65–67**
 eliminación sanitaria de desechos,
67–69
 en hospitales, **435–437**
 necesarios para el parto, **152–153**
 paquetes estériles de, 65
 para AMEU, **419–421**
 para colocar los DIU, 392
 para coser desgarros, **358–359**
 para escuchar el corazón, 139
 para examen pélvico, 376
 para medir la presión arterial, 122
 perilla de hule, 66, **214**
- Intensificar el parto.** *Vea* Estimular el parto
- Interrumpir el embarazo.** *Vea* Aborto; Pérdida
- Intestinos.** *Vea también* Excremento estreñimiento, 36, **76–77**
 hemorroides (almorranas), **77**
 lavativas, 77
- Intoxicación por medicinas, 466**
- Inyecciones, 345–349.** *Vea también* Medicinas; Agujas (hipodérmicas); Vacunas
 cómo poner, **346–349**
 cuándo son necesarias, 344–345
 de vitaminas, 42
 dónde poner, 348
 para adormecer el cuello de la matriz durante AMEU, **424**
 para adormecer una desgarrada antes de coserla, **360–361**
 reacciones alérgicas a, 345
 y peligro de infección, 50, 51, 56, 345
- Inyecciones anticonceptivas, 309**
- Irritabilidad durante el embarazo, 82**
- ITS.** *Vea* Infecciones de transmisión sexual

J

Jadeo, 170, 201

Jaquecas (migrañas), 81

Jeringas. *Vea también* Inyecciones; Agujas (hipodérmicas)
 de pera, 66, **214**
 para AMEU, 419, **420**

Jimaguas. *Vea* Gemelos

K

Kegel, ejercicios de (ejercicios de apretamiento), 44

L

Labios

labio leporino (bebé), **261–262**
 secos (madre), 159

Laboratorio, pruebas de, 434

Labsticks, 126

Latidos del corazón (bebé),
139–141, 172–173, 243
 cómo encontrar los, 139
 como signo de embarazo, 87
 después del parto, **243, 255**
 durante el parto, **172–173**
 escuchar sonidos del corazón, **262**
 gemelos o mellizos, **143–144**
 instrumentos para oír los, 139
 lentos, **141, 172–173**, 177, 184,
 208, **243, 255**
 no se oyen (signo de embarazo
 molar), **134**
 para encontrar la posición del
 bebé, **140, 172**
 pulso en el cordón, 139, 177
 revisar el ritmo de los, **141**
 ruido silbante, 139
 rápidos, **173**, 184, **243, 255**
 signos de advertencia y signos
 saludables, **141, 172–173**

Latidos del corazón (madre). *Vea*
 Pulso (madre)

Lavar. *Vea también* Limpieza;
 Esterilizar equipo
 instrumentos, **59**
 madre después del parto, **247**
 manos, **53–54, 153**, 168
 ropa de cama, **58**

Lavativas o enemas
 evitar durante el embarazo, 77
 para estimular el parto, **342–343**

Laxantes, evitar, 77

Leche. *Vea* Alimentación con
 biberón; Amamantamiento (dar
 el pecho)

Leche animal. *Vea* Alimentación con
 biberón

Legrado, aborto por, 92. *Vea*
también Aborto

Legumbres, 35, 41

Lentejas, 35, 41

**Lesión dentro del cuerpo (lesión
 interna),** 413

Leyes, tomar en cuenta
 antes de hacer AMEU, 417
 antes de insertar DIU, 389
 sobre medicinas, 466

**Ligadura de trompas
 (esterilización),** 315

Ligamentos, dolor en los, 79

Límites, conocer sus, 20–21

Limpieza. *Vea también* Esterilizar equipo
 antes y durante el parto, **153**, 168
 de la madre, **247**
 de la ropa de cama, **58**
 de las manos, **53–54, 153**, 168
 de los dientes y la boca, 43
 del lugar, **57**, 150
 después del parto, 269
 durante el embarazo, 42–43
 para prevenir infecciones, 52
 y el cordón, 215

Líquidos. *Vea* Agua y líquidos

Líquido amniótico. *Vea* Bolsa de
 aguas (la fuente)

Llagas
 y mala alimentación, 117

**Llagas en los genitales (úlceras
 genitales),** 329–333
 VPH (verrugas genitales), **333, 380**
 chancro blando, 330, **331**
 evitar relaciones sexuales cuando
 hay, 329
 herpes genital, **331–332**
 sífilis, **329–330**

Llanto durante el embarazo, 82

Lombrices. *Vea* Parásitos

**Lombrices uncinarias, anemia
 causada por,** 37

**Luna, cómo calcular la fecha de
 parto usando la,** 89

M

Macrólidos, 471

Madre muy delgada, 118

Madre muy gorda, 115, 118

Madres jóvenes, 22, 105

Madres solteras, 105

**Magnesio para calambres en las
 piernas,** 81

Mal olor de la vagina, 77, 321

Mala alimentación, 33, **117**, 134

Malaria. *Vea* Paludismo

Males. *Vea* Enfermedades;
 Infecciones; *enfermedades
 específicas*

Malestar estomacal. *Vea* Problemas
 del estómago

Malformaciones congénitas,
266–267
 ayudar a los padres de niños con,
266–267
 causas de, **267**
 en embarazos anteriores, 95
 revisar si el bebé tiene, **266**
 y consumo de alcohol, 46
 y medicinas, 45
 y rubéola, 45, 95

**Malos tratos a manos de un
 compañero,** 105

Malparto. *Vea* Aborto; Pérdida

Mamas. *Vea* Pechos

Manchas
 oscuras en la piel, 79
 rubéola, 45, 95

Manchado (sangrado leve), 79, 112
Vea también Sangrado

Manos. *Vea también* Tocar el interior
 de la vagina
 de la madre, hinchadas (signo de
 advertencia), 76, 81, 126, 127
 del bebé, revisar, **262**
 lavarse las, **53–54, 153**, 168

Mareo
 a fines del embarazo, 81
 como signo de advertencia, 81,
 109, 116
 y choque, **239**

Marido. *Vea* Compañeros

Masaje entre las contracciones, 169

Mastitis (infección de mama), 289

Materiales. *Vea* Instrumentos
 y materiales

Materiales de enseñanza caseros
 modelo de la matriz, **450–451**
 modelo de la pelvis, **448–449**
 modelo de la vagina, **452–453**
 modelo del embarazo, **454–460**
 modelo del parto, **461**
 métodos básicos para hacer, **447**

Matriz (útero). *Vea también*
 Contracciones; AMEU; Medir la
 matriz; Placenta; Posición del
 bebé; Tocar el interior de la vagina
 adolorida después del parto, 159
 agua en la, 133, 134
 ayudar a que se contraiga
 después de que nace la
 placenta, 224, **236–238**
 cicatrices de un aborto, 92
 cicatriz de una cesárea, 96
 cólicos a principios del
 embarazo, **79**
 cómo se embaraza la mujer, **29**

crece demasiado despacio, **134–135**

crece demasiado rápido, **133–134**

desgarrada, **184–185, 205**

después del parto, **270–271**

después de un aborto, 408

dibujos, 28, 29

dolor durante el parto, **183–185**

empujar el vientre y la, evitar, **205**

examen de 2 manos, **385–386**

infección, 95, 120, 179, **185, 271, 399**

medir la, 90, **130–135**

modelos para la enseñanza sobre la, **450–451, 454–457, 460**

más grande de lo normal, 115

pedazo de la placenta queda

dentro de la, **234–235**

permanece blanda después

de que nace la placenta,

236–238

posición del bebé, **135–144,**

170–171, 190–191

sale con la placenta, **232–233**

sentir al bebé dentro de, 87

signos de que la placenta se

desprendió, **226–227**

Maíz, 35, 38

Meconio (primeros excrementos del bebé)

definición, 174

en las aguas, 174–175, 209, 213

Medicinas, **462–497**. *Vea también*

Inyecciones; Vacunas

antibióticos, **470–471**

beneficios y riesgos, 16

cantidad a tomar, 464, 466,

468–469

cómo tomar, **464–470**

cuándo usar, **463**

efectos secundarios, **464–465**

en hospitales, 434

escoger medicinas que sirven y

no son peligrosas, 19

evitar durante el embarazo o

amamantamiento, 45, 463

“familias” de, 103

historia clínica, **103**

informarse sobre las, 466

intoxicación por, 466

lista de problemas que tratan, **472**

medicina occidental, 17, 18

medicina tradicional, 17, 463

medicinas específicas, **473–497**

mixtas, evitar, 464

para aborto con medicinas, 92

para que contraiga la matriz, 224

para candidiasis, 327

para chancro blando, 331

para clamidiasis, 324, 325

para detener el sangrado de la matriz, 231, 237

para entumecer una desgarrada

antes de coserla, 360

para estimular el parto, 175, 191

para fiebre (calentura), 119

para gonorrea, 324, 325

para herpes genital, 332

para ITS, 322

para infección del cerebro, **279**

para infección de la matriz, 179

para infección de la pelvis, 325

para infección de la vejiga, 129

para infección de mama, 289

para infección del riñón, 129

para infección después de aborto

o pérdida, **410**

para migrañas, 81

para paludismo (malaria), **98–99**

para preeclampsia, **181–182**

para prevenir dolor durante la

AMEU, 421

para prevenir una infección

después de que nace la

placenta, 231, 233

para pulmonía, 279

para que nazca la placenta

(tercera etapa), 224, 225, **228,**

231, 233, 237

para reacciones alérgicas, 465

para sífilis, 330

para tricomoniasis, 326

para tétanos (trismo), 278, 411

para vaciar la matriz después de

aborto incompleto, 408

para vaginosis bacteriana, 328

para VIH y SIDA, 101, 335,

491–498

para VPH (verrugas genitales), 333

plantas medicinales para

estimular el parto, **344**

presentaciones de las, **467**

reacciones alérgicas a, **103,**

465–466

signos de problemas, **464–466**

sistemas no occidentales, 17

tipos de, 17–19, 470

y amamantamiento, **292**

y avaricia, 19

y hepatitis B, 336

Medicina no occidental, 17

Medicina occidental, 17, 18

Medicina tradicional, 17, 463

Medicinas mixtas, evitar, 464

Medir medicinas, **468–469**

Medir la matriz, 130–135

maneras de, 90, **130–132**

matriz crece demasiado despacio

o rápido, **133–135**

para calcular la fecha probable de

parto, 130, **133**

para calcular los meses de

embarazo, **90, 130**

sentir la matriz para, **130–131**

signos de advertencia, **132–135**

Melasma, 79

Mellizos. *Vea* Gemelos

Meningitis, **278**

Menopausia, **31, 86**

Menstruación. *Vea* Regla

Mercurio en el pescado, **35**

Meses de embarazo, cómo

calcular, 88, 89, 90. *Vea también*

Duración del embarazo

Microbios

cómo entran al cuerpo, **50**

definición, 49

infección causada por, **49–51**

prevenir infecciones, **52–56, 175**

y esterilización, 60

Miedo. *Vea* Temor o miedo

Migrañas, 81

Minerales

alimentos que protegen la salud,

34, 35, 36–38

calambres en las piernas, 81

calcio, **37–38, 74, 81**

hierro, **36, 74, 116**

magnesio, 81

potasio, 81

yodo, **38, 117**

Miomas (fibroides), 386

y los DIU, 390

Misoprostol

para ayudar a que salga la

placenta, 224, **228**

para detener el sangrado de la

matriz, 231, 232, 234, 237

para vaciar la matriz después de

aborto incompleto, **408**

Moco

que tapa el cuello de la matriz, 28,

150–151, 155

Moco, método de planificación familiar del, **313**

Modelos para la enseñanza
bebé, **459**
cordón, **458–459**
embarazo, **454–460**
matríz, **450–451, 454–457**
métodos básicos para hacer, **447**
parto, **461**
pelvis, **448–449**
placenta, **456–457**
vagina, **452–453, 454**

Molestias del cuerpo durante el embarazo, 76–81

Molleras (zonas blandas en la cabeza del bebé), 259

Monitores cardíacos, 437

Morado (color)

línea entre las nalgas cuando se acerca la segunda etapa, 195
manchas en la piel, 79

Movimientos del bebé

como signos de embarazo, 87
dejan de sentirse, 80, 134
patadas dolorosas, 80
y meses de embarazo, 87
y posición del bebé, 138

Muerte del bebé

ayudar a la madre, 135, **243**
en embarazos anteriores, 95, 115
y matríz que crece muy despacio, **134–135**
y rubéola, 45

Médicos. *Vea* Doctores; Hospital

Métodos hormonales para planificación familiar, 305–310
comparados a otros métodos, 301
efectos secundarios, **306**
información general, 305–306
mujeres que no deben usar, 306
pastillas anticonceptivas, **307–308**

N

Nacimiento de la placenta. *Vea*
Tercera etapa del parto (nace la placenta)

Nalgas completas (piernas dobladas), parto de, 215, 216–218. *Vea también* Bebé viene de nalgas

Nariz del bebé, revisar, 261

Nervio vago, 426

Nitrazina, papel, 174

Nudos

de 4 lazadas, 364
llanos (de rizo), 214

Nutrición. *Vea* Alimentación con biberón; Amamantamiento (dar el pecho); Comida y alimentación

Náuseas. *Vea también* Vómitos causas (fuera del embarazo), 86 de líquidos durante el parto, 159 por la mañana, **73–74, 86, 110–111 signos de advertencia, **110–111****

O

Oídos

del bebé, revisar, **260**
labio leporino o paladar partido e infecciones de, 262

Ojos

color (bebé), **279**
del bebé, revisar, **260**
hundidos (madre), 159
prevenir la ceguera (bebé), **260–261, 324**
problemas de vista (madre), 109, 125
y clamidiasis o gonorrea (bebé), **324**
y herpes genital, 332

Ombigo, cordón del. *Vea* Cordón;

Opio, 46

Orejas del bebé, revisar, 260

Orinar. *Vea también* Infecciones de transmisión sexual (ITS) bebé no orina el primer día, **256 con frecuencia, **77, 86, 115** después del parto, **249** dolor o ardor al, **77, 128** durante el parto, **161** goteo de orina después del parto, **273** maneras de estimular, 249, 352 para que contraiga la matríz, 236 proteína en la orina, 125, **126–127, 128, 180** sangre en la orina, 128 sonda (para vaciar la vejiga), 249, **352–353** y ejercicios de apretamiento (de Kegel), **44****

Ovarios

dibujos, 28, 29
examen bimanual, **387**

Óvulo, 29

Óxido nitroso, 383a

Oxígeno, darle al bebé, 241, 437

Oxígeno, tienda de, 437

Oxitocina

no dar en casa, 434
para ayudar a que salga la placenta, 224, **228**
para que contraiga la matríz, 236
para detener el sangrado de la matríz, 230, 231, 232, 234
para “manejo activo” de la tercera etapa, 225

P

Paladar hendido, 261–262

Palidez

bebé, **244–245, 266**
cordón después del parto, 157
uña, encías e interior de los párpados, 116
y choque, **239**

Paludismo (malaria), 98–99

anemia causada por, 37
e infertilidad, 31
pérdida causada por, 91
prevención, 98
prueba rápida para, 99
tratamiento, **98–99**
y parto, 179
y problemas del embarazo, 97

Paño (manchas de embarazo), 79

Pantalones de parto (modelo para enseñanza), 461

Papanicolau, prueba de, para cáncer o pre-cáncer, 379, 381–383

Papel Nitrazina, 174

Papera e infertilidad, 31

Parásitos, 74, 86, 111

Parteras, 1–11

apoyo emocional después de pérdida o aborto, **403–404**
ayudar a detener el VIH, **100**
conocer sus límites, **20–21**
en hospitales, **440–441**
materiales e instrumentos para el parto, **152–153**
protección contra infecciones, **56**
trabajar con hospitales y doctores, **438–441**
y atención prenatal, 70–71
y prácticas innecesarias en los hospitales, 433, **441**

- Parto.** *Vea también* Contracciones;
 Estimular el parto; Primeras horas después del parto;
 Primeras semanas después del parto; *etapas específicas del parto* apoyar el, **158, 169–170, 200–202**
 apuntes sobre el, **164–165, 170**
 aspirar la boca y nariz del bebé, 208–209, **213–214**
 ayudante para el, **151**
 ayudar a la cabeza a salir despacio, **207–208**
 ayudar a la madre a relajarse, **169–170**
 ayudar a que salgan los hombros del bebé, **210–212**
 bebé no cabe en la pelvis, **189, 204**
 bebé no nace después de 1 ó 2 horas de pujar, **203–205**
 cambiar de posición cada hora durante el, **162**
 cambiar la ropa de cama de la madre, **163**
 cesárea, **96**
 comer durante el, 160
 cordón enredado en el cuello del bebé, **209**
 cuidar a la madre durante el, **157–163, 169–170, 200–202**
 cuándo acudir al, **151**
 descansar entre las contracciones, **161**
 después del, **157, 247–267**
 dolor, calmar el, **169–170, 187–188, 193**
 exámenes vaginales durante el, **186, 339–340**
 excremento en las aguas amnióticas, 213
 guiar el, **159–163**
 hombros del bebé se atorán, **210–212**
 información general, **155–157**
 materiales e instrumentos que hay que tener, **152–153**
 métodos caseros para estimular el, **341–344**
 orinar durante el, **161**
 parto adelantado, 83, 88, 94, **221, 292**
 parto prolongado, 91, 94, **186–191**
 parto retrasado, 88
 plan de transporte, 10, **106–107, 164, 438**
 prevención de problemas, **163**
 primera etapa (se abre el cuello de la matriz), 146, **155–156, 167–193**
 sangrado durante el, **183, 205**
 secuencia básica, 146
 segunda etapa (madre puja y nace el bebé), 146, **156, 195–221**
 signos de advertencia, **147, 163, 204–205**
 signos de que está por comenzar, **149–151**
 signos de que se empieza la segunda etapa, **195**
 tercera etapa (nace la placenta), 146, **157, 223–245**
 tomar líquido, **159–160**
 velocidad del parto, vigilar la, **202–205**
 y bebé muerto, 135, **243**
 y examen pélvico, 374
 y vejiga llena (madre), **203, 352**
 y venas hinchadas, 76
 y VIH, 163, 495
- Parto adelantado, 221.** *Vea también*
 Bebé pequeño
 ayuda médica necesaria para, 221
 en embarazos anteriores, 94
 intervalo normal y seguro, 88
 no empieza después de que se rompe la bolsa de aguas, 176
 y amamantamiento, **292**
 y gemelos (mellizos), 219
 y relaciones sexuales durante el embarazo, 83
- Parto de nalgas.** *Vea* Bebé viene de nalgas
- Parto instrumental, 435–436**
- Parto lento.** *Vea* Estimular el parto; Parto prolongado
- Parto muy rápido de un embarazo anterior, 94**
- Parto por cesárea.** *Vea* Cesárea
- Parto prematuro.** *Vea* Parto adelantado
- Parto prolongado, 186–191, 202–205.** *Vea también* Estimular el parto
 agotamiento a causa de, **188–189**
 ayuda médica, 106, **204–205**
 bebé en posición difícil o imposible para nacer, **190–191, 204**
 bebé no cabe en la pelvis, **189, 204**
 bebé no nace después de 1 ó 2 horas de pujar, **203–205**
 en embarazos anteriores, 94
 fase activa del parto, 188
 fase de abertura final, 189
 fase lenta del parto, 188
 problemas causados por, 186
 vigilar la velocidad del parto, **202–205**
 y gemelos (mellizos), **220**
 y miedo o tensión, **187–188**
 y número de bebés anteriores, 91
 y posición de la madre, **203**
 y vejiga llena (madre), **203, 352**
- Parto retrasado, 88.** *Vea también*
 Estimular el parto
- Pastillas.** *Vea* Medicinas
- Pastillas anticonceptivas, 307–308**
- Patadas del bebé**
 como signo de embarazo, 87
 dejan de sentirse, 80, 134
 dolorosas, 80
 y meses de embarazo, 87
 y posición del bebé, 138
- Pechos**
 bulto doloroso (absceso) en, **288**
 goteo, 76
 hinchados, 76, **288**
 infección (mastitis), **289**
 sacarse leche, **284–285**
 se agrandan, 87
- Pelvis.** *Vea también* Examen pélvico; Pubis
 bebé bajando por la, 137, **171**
 bebé no cabe en la, **189, 204**
 dibujos, 27
 ejercicio de apretamiento (de Kegel) para la, 44
 hombros del bebé atorados, **210–212**
 modelos para enseñanza sobre la, **448–449**
 no bien desarrollada en la madre, 96
 pequeña, sinfisiotomía para, **436**
- Pene** *Vea también* Infecciones de transmisión sexual (ITS)
 del bebé, 263, **264**
 del compañero, 29, 83

- Penicilinas**, 471
- Pera de succión**, 66, 214
- Pérdida**, 401–415. *Vea también* AMEU
apoyo emocional, 403–404
atención de emergencia para problemas, 406–414
choque después de, 409, 414
cuidado del cuerpo, 404–405
definición, 91
historia de, 91
infección, 406, 409–411
peligros del DIU después de, 390
prevención, 91
sangrado abundante después de, 406, 412–414
signos de advertencia, 79, 112, 404
tétanos (trismo) después de, 411
y diabetes, 93
y VIH, 101
- Perilla de hule**, 66, 214
- Pesadillas**, 82
- Pescado**, 35, 42
- Peso**. *Vea también* Tamaño
bebé anterior grande, 94, 115
bebé grande, 254, 258
bebé no sube de, 276
bebé pequeño en un parto anterior, 94
bebé pequeño, 221, 254, 256–257, 292
de la madre, 115, 118, 119
- Pezones**. *Vea también*
Amamantamiento (dar el pecho)
adoloridos o agrietados, 290
algodoncillo (infección por hongos), 290
estimular el parto, 192
durante el amamantamiento, 282
planos o retraídos, 287
que gotean líquido, 76
- Piel**. *Vea también* Color (madre)
color (bebé), 244–245, 266, 279
del bebé, revisar, 265
falta de elasticidad, 159
manchas, 79
pálida y choque, 239
- Piernas**
calambres en las, 80–81
coágulo (signos de advertencia), 273
del bebé, revisar, 264–265
dolor en las, 81, 113–114
enrojecidas, duras, hinchadas o adoloridas (madre), 273
relajadas al pujar, 201
- Pies**
ardor o entumecimiento, 117
del bebé, revisar, 265
hinchados, 76
- “Píldora, la,”** 307–308
- Píldoras**. *Vea* Medicinas
- Placenta**. *Vea también* Tercera etapa del parto (nace la placenta)
ayudar a que se contraiga la matriz después de que nace la, 224, 236–238
cubre el cuello de la matriz (placenta previa), 112, 183, 374
deshacerse de la, 67, 235
desprenderse de la matriz después del parto, 157
desprendida (abrupción), 114, 180, 184, 205, 219, 354
dibujo, 30
guiarla hacia afuera con el cordón, 228–229
matriz sale junto con la, 232–233
modelo para enseñanza sobre la, 456–457, 460
nacimiento de la, (tercera etapa del parto), 146, 157, 223–245
pedazo queda dentro de la matriz, 234–235
problemas en embarazos anteriores, 95
revisar después del parto, 233–234
sacarla con la mano, 230–231
sangrado abundante antes de que nace la, 226
signos de que se desprendió de la matriz, 226–227
y evitar empujar el vientre de la madre, 205
- Placenta previa**, 112, 183, 374
- Plaguicidas**, 31, 47
- Plan de transporte**, 10, 106–107, 164, 438
- Planificación familiar**. *También vea*
métodos específicos
anticoncepción de emergencia, 316
métodos que no funcionan, 318
razones de usar, 299
selección de un método, 300–317
y AMEU, 431
y comunidad, 318–319
- Planificación familiar natural**, 312–315
comparada a otros métodos, 301
días fijos, método de, 314–315
moco, método del, 313
- Plantas medicinales para estimular el parto**, 344
- Plástico, desechos de, cómo botarlos sin peligro**, 68
- Pollo**, 42
- Pomadas**. *Vea* Medicinas
- Posición de la madre durante el parto**
buena posición para pujar, 200
cambiar cada hora, 162
no acostarse boca arriba, 162, 200
para que salgan los hombros, 210
y hombros del bebé atorados, 211
y parto prolongado, 203
- Posición del bebé**, 135–144, 170–171, 190–191, 215–219
atravesada, 143, 191, 219, 220–221, 369, 371
bebé bajando por la pelvis, 171
cabeza inclinada hacia un lado (asínclítica), 204
cara hacia el frente de la madre, 136, 171, 190, 204
cara hacia la espalda de la madre, 136, 171
cara o frente primero, 190, 204
de nalgas, 137, 138, 142–143, 190, 215–219, 369–371
difícil o imposible para nacer, 190–191, 204
encontrar la cabeza, 137–138
encontrarla escuchando los latidos del corazón, 140
palpar el vientre de la madre para encontrar la, 135–138
registro de la, 140
revisarla al principio del parto, 170–171
signos de advertencia y signos saludables, 135
vertical (de arriba a abajo), 136
voltar a un bebé atravesado o de nalgas, 369–371
y ayuda médica, 190–191
y gemelos, 219, 220–221
y movimientos, 138
- Potasio para calambres en las piernas**, 81
- Povidona yodada**, 38
- Pre-cáncer**, 379–380

Preeclampsia

atención para, **127**
 ayuda médica necesaria para, 106,
 125, **126, 127, 180–181**
 convulsiones, 93, 126, **181–182**
 durante el parto, **180–182**
 en embarazos anteriores, 93, 97
 signos, 76, 81, 122, **125–126, 180**

Preguntas

contestar las preguntas de la
 familia, **267**
 de la consulta prenatal, **109–115**
 de la historia clínica de la
 embarazada, **85–107**
 del “por qué” de las cosas, parteras
 hacen, 2, 21–22
 sobre alimentación, 34

**Preocupación durante el
embarazo, 82****Prepucio.** *Vea* Circuncisión del varón**Preservativos.** *Vea* Condones**Presión arterial**

baja durante el parto, 180
 choque y baja en la, **239**
 instrumentos para medir, 122
 revisar durante el embarazo,
122–124
 revisar durante el parto, **180–182**
 signos de advertencia, **122,**
180–181

Presión arterial alta

a fines del embarazo, con dolores
 de cabeza, 81
 como signo de advertencia,
122, 180
 cuidados para, **124–125**
 durante el parto, **180–181**
 en embarazos anteriores, 93
 y matriz que crece demasiado
 despacio, 134
 y preeclampsia, 125, 126, **180–182**
 y problemas del embarazo, 81, 97
 y proteína en la orina, 125, 126, 180

Prevención. *Vea también*

Planificación familiar
 de abortos peligrosos, **415**
 de anemia, 36
 de bocio, 38
 de calambres en las piernas, 81
 de cáncer del cuello de la matriz,
 379, 383
 de candidiasis, **327**
 de ceguera (bebé), **260–261, 324**
 de desgarros, **206–208, 356**
 de estreñimiento, 76
 de fístula (hoyo en la vagina), **22, 273**

de infecciones de transmisión
 sexual (ITS), **336–337**
 de infecciones, 42, **49–69**
 de infección de la vejiga, 129
 de paludismo (malaria), 98
 de pérdidas, 91
 de problemas de salud, cambios
 comunitarios para la, **23–25**
 de problemas del parto, **163**
 de sangrado abundante después
 del parto, **248**
 de tétanos (trismo), 102, 278, 411
 de VIH, **99–100, 335**

**Primera etapa del parto (se
abre el cuello de la matriz),
167–193.** *Vea también* Estimular
el parto; Parto; Signos (madre
durante y después del parto)

ayudar a la madre a relajarse,
169–170
 bebé en posición difícil o
 imposible para nacer,
190–191
 bebé no cabe en la pelvis, **189**
 bolsa de aguas, **174–177**
 convulsiones, **181–182**
 cordón baja delante del bebé
 (prolapso), **176–177**
 dolor en la matriz, **183–185**
 evitar que entren microbios en la
 vagina, 175
 examen vaginal, **186**
 fases del parto, 167
 información general, 146, **155–**
156, 167–168
 latidos del corazón del bebé,
 revisar, **172–173**
 parto prolongado, **186–191**
 posición del bebé, **170–171**
 presión arterial (madre), **180–182**
 pujar, evitar, **186, 196**
 pulso de la madre, revisar, **178**
 respiración de la madre, **170**
 sangrado durante el parto, **183**
 signos de avance, **185**
 sonidos que ayudan, **169**
 tamaño del cuello de la matriz
 completamente abierto, **156**
 temperatura (madre), **178–179**
 y preeclampsia, **180–182**

**Primeras horas después del parto,
247–267.** *Vea también* Primeras
semanas después del parto
amamantamiento, **252**
atender a la madre, **246–252**
atender al bebé, **252–267**
ayudar a la madre a comer y
beber, **250**

ayudar a la madre a orinar, **249**
 dar vacuna BCG (bebé), **267**
 estar pendiente de signos de
 infección (madre), **251**
 información general, **157**
 limpiar el lugar, **267**
 limpiar la madre, **247**
 prevenir el sangrado abundante
 (madre), **248**
 preguntas de la familia, **267**
 respiración del bebé, **254**
 ritmo del corazón del bebé, **255**
 temperatura del bebé, **255–256**

**Primeras semanas después del
parto, 269–279.** *Vea también*
Primeras horas después del parto
bebé no orina o no obra el primer
día, **256**
bebé no sube de peso, **276**
color de piel y ojos del bebé, **279**
cuidar el cordón del ombligo, **277**
cómo atender a la madre, **269–274**
cómo atender al bebé, **274–279**
deshidratación (bebé), **275**
goteo de orina o excremento
(madre), **273**
matriz y sangrado de la madre,
vigilar, **270**
matriz, signos de infección, **271**
piernas enrojecidas, duras,
hinchadas o adoloridas
(madre), **273**
signos de infección (bebé),
277–279
vómito sale disparado (bebé), **276****Problemas de salud.** *Vea*
Enfermedades; Infecciones;
*enfermedades específicas***Problemas del corazón.** *Vea*
también Presión arterial alta**Problemas del estómago**
dolor o ardor, **74–75**
náuseas, **73–74, 86, 110–111**
y mala alimentación, 117**Productos animales baratos, 42****Profilácticos.** *Vea* Condones**Programación**

de consultas prenatales, **144**
 de vacunas contra el tétanos, 102

**Prolapso del cordón (baja por
delante del bebé)**

episiotomía para, **354–355**
 qué hacer en caso de, **177**
 retrasar el parto no se recomienda
 en caso de, 208
 y gemelos (mellizos), 219
 y parto podálico, 218

Proteger el parto, 158**Proteínas (alimentos que forman el cuerpo), 34, 35, 250****Proteína en la orina**

como signo de infección, 128
 como signo de preeclampsia, 125, **126–127**, 180

Pruebas

de embarazo, 87
 de laboratorio, **434**, 379–380
 de Papanicolau para cáncer o pre-cáncer, 379, 381–383
 medir la matriz, 90, **130–135**
 para agua en la matriz, 133
 para anemia, 116
 para cáncer del cuello de la matriz, 379–383
 para diabetes, 115
 para proteína en la orina (signo de preeclampsia), **126–127**
 para VPH, **380**
 presión arterial de la madre, **122–124, 180–182**
 pulso de la madre, **120–121**
 temperatura de la madre, **119**

Pubis. *Vea también* Pelvis

dibujo, 27
 hombros del bebé atorados, **210–212**
 sinfisiotomía (corte en el centro del pubis), **436**
 usarlo para encontrar la cabeza del bebé, 137

Pulmones, problemas (bebé)

infección (pulmonía), **278**
 y clamidiasis o gonorrea, **324**

Pulso (madre)

en el vientre, 139
 lento, **178**
 revisar durante el embarazo, **120–121**
 revisar durante el parto, **178**
 rápido, 116, **121**, 159, **178**, 239, 251
 y choque, **239**

Pulso en el cordón, 139, 177. *Vea también* Latidos del corazón (bebé)**Puntos. *Vea* Coser un desgarro o una episiotomía****Purgaciones (gonorrea), 50, 323–325****Purgantes, evitar, 77****Pus, que sale de la vagina infectada, 272****Q**

Químicos. *Vea* Sustancias químicas.

R**Radiografías, 434****Reacción vagal, 426**

Recién nacido. *Vea* Bebé; Primeras horas después del parto; Primeras semanas después del parto

Recto, cómo coser el esfínter, 366**Recto, dar líquidos por el, 342****Reflejos**

bebé, **244**
 exaltados (madre), 125

Registros

atención prenatal, **145**
 de salud, 144
 del parto, **164–165**, 170
 medidas de la matriz, 131, 132
 posición del bebé, 140
 signos físicos del bebé en las primeras horas, **253**

Regla (menstruación)

abundante y peligros del DIU, 390
 definición, **29**
 deja de bajar, como signo de embarazo, 86
 predecir la fecha de parto usando la, **88–89**, 133
 y menopausia, 31
 y pruebas para cáncer, 379

Relaciones sexuales. *Vea*

también Planificación familiar; Infecciones de transmisión sexual (ITS)
 después del parto, 269
 durante el embarazo, **83**
 retiro del pene durante, (coito interrumpido), 301, **317**
 sin penetración del pene en la vagina, 301, **312**
 y transmisión de VIH, 99, 334

Relajación. *Vea también* Descanso durante el parto, 187–188 entre las contracciones, 161

Relojos de agua, 444**Relojos de arena, 443–444****Remedios caseros, 17****Resistencia a las medicinas, 464****Respiración (bebé)**

aspirar la boca y nariz, 208–209, **213–214**
 bebé no respira, **241–243**
 boca a boca, **242–243**
 signos de problemas, **240–241, 254, 262**

Respiración (madre)

anemia y, 116
 en la primera etapa, **170**
 en la segunda etapa, **201**
 falta de aliento, **78, 103, 114**
 rápida y profunda, 159

Respiración boca a boca, 242–243**Respirador, 437****Retención de agua. *Vea* Hinchazón****Retraso del parto. *Vea* Parto retrasado****Ritmo rápido del corazón (bebé), 173, 184, 243, 255****Riñones (carne), 42****Rajo o colorado (color)**

bebé, **266**
 piernas (madre), **273**

Romper la clavícula del bebé, 213**Ronchas (salpullido)**

causadas por medicinas, 103
 evitar durante el embarazo o amamantamiento, 45
 y mala alimentación, 117

Ropa de protección para prevenir infecciones, 56**Rotura de la bolsa de aguas**

ayuda médica necesaria, 106
 color de las aguas, **174–175**
 como signo del comienzo del parto, **151**
 excremento en las aguas, 174–175
 instrumentos en hospitales, **435**
 tiempo entre el comienzo del parto y, **175–176**
 y examen pélvico, 374

Rubéola 45, 95**S****SIDA. *Vea* VIH y SIDA.****Sal, presión arterial alta y, 125****Salpullido *Vea* Ronchas (salpullido)**

Sangrado. *Vea también* Sangre;

- Regla (menstruación)
- a principios del embarazo, 79
- después del parto, **248**
- abundante, antes de que nazca la placenta, **226**
- abundante, ayuda médica necesaria para, 106
- abundante, después de aborto o pérdida, **406, 412–414**
- abundante, en embarazos anteriores, 95
- con cólicos, durante los primeros 6 meses, 112
- con dolor constante, a fines del embarazo, **114**
- de la vagina (signo de advertencia), 109, **112, 183**
- después de que nace la placenta, **236–239**
- después del corte de los genitales femeninos, **368**
- después del parto, **224–239**
- durante el parto, **183, 205**
- encías, 117
- primeras semanas después del parto, **270**
- sangrado leve (manchado), 79, 112
- signos saludables y signos de advertencia, **112**
- sin dolor, 112, **183**
- suero intravenoso, **350–351**
- tapón de moco, **150–151**
- vagina desgarrada, **239**
- y baja en la presión arterial durante el parto, 180
- y desprendimiento de la placenta (abrupción placentaria), **114, 180, 184, 205, 219, 354**
- y episiotomía, 354
- y gemelos (mellizos), 219, 220, **221**
- y presión arterial alta, 122
- y vejiga llena (madre), 352
- y venas hinchadas en los genitales, 76

Sangre. *Vea también* Sangrado

- como alimento, 42
- coágulo en la pierna (signo de advertencia), **81, 273**
- deshacerse de, 67
- en la orina, 128
- evitar infecciones, 50, 51
- microbios en, 49, 50
- transfusión, **436**
- y transmisión del VIH, 99

Segunda etapa del parto (la madre puja y nace el bebé). **195–221.** *Vea también*

- Contracciones; Estimular el parto; Parto; Signos (madre durante y después del parto)
- adelantada, **186, 196**
- aspirar la boca y nariz del bebé, 208–209, **213–214**
- ayudar a la cabeza a salir despacio, **207–208**
- ayudar a la madre a dar a luz, **206–215**
- ayudar a la madre a pujar, **201–202**
- ayudar a que salgan los hombros del bebé, **210–212**
- bebé no cabe en la pelvis, **204**
- bebé no nace después de 1 ó 2 horas de pujar, **203–205**
- cómo el bebé atraviesa la vagina, **197–198**
- cordón enredado en el cuello del bebé, **209**
- coronamiento, 196–197
- cortar la abertura de la vagina (episiotomía), 206, **354–355**
- hombros del bebé se atorán, **210–212**
- información general, 146, **156, 196–198**
- parto sin problemas, cómo promover un, **199–202**
- posición de la madre, **200**
- respiración de la madre, **201**
- revisar los signos físicos de la madre y el bebé, **199**
- signos de que se acerca, **195**
- signos para vigilar, **202–205**
- sostener la abertura vaginal, **206**
- y vejiga llena (madre), **203, 352**

Semanas de embarazo, cómo calcular cuántas, 88, 89, 90

Vea también Duración del embarazo

Semillas, 35, 37**Sentimientos y emociones.** *Vea también* sentimientos específicos

- aborto o pérdida, **403–404**
- cambios durante el embarazo, **82–83**
- depresión, 82, 95, 121, 274
- después del parto, **274**
- enojo o irritabilidad, 82
- madre sin interés en el bebé, **251**
- miedo y preocupación, 82
- signos de que el parto va a empezar pronto, **150**
- y dificultades para dormir, 75

- y examen pélvico, **375**
- y menopausia, 31
- y muerte del bebé, 135, **243**

Sepsis. *Vea* Infecciones de la sangre**Sexo.** *Vea* Relaciones sexuales**Sífilis,** **329–330****Signos (bebé),** **252–267.** *Vea*

- también* problemas específicos
- 'aguado', débil, no despierta o no come mucho, **253–254**
- algodoncillo (infección por hongos), **290**
- aspecto general, **253–254**
- atención prenatal, **130–144**
- baja en el vientre (se encaja), **149**
- bebé viene de nalgas, 137, 138, **142–143, 190, 215–219**
- cadera dislocada, **265**
- color, **244–245, 266, 279**
- cordón baja delante del bebé (prolapso), **176–177, 208, 218, 219, 354**
- cordón enredado en el cuello, **209**
- cólicos (dolores por gases), **291**
- deshidratación, **275**
- gemelos, 133, 138, **143–144**
- hombros atorados, **210–212**
- infección, 255, **256, 277–279**
- labio leporino o paladar partido, **261–262**
- latidos del corazón (revisar), **139–141, 172–173, 243, 262**
- latidos lentos, **141, 172–173, 177, 184, 208, 243, 255**
- latidos rápidos, **173, 243, 255**
- matriz crece demasiado despacio o rápido, **133–135**
- medir la matriz, 90, **130–135**
- no orina u obra el primer día, **256**
- no respira, **241–243**
- no sube de peso, **276**
- patadas dejan de sentirse, 80, 134
- peso, **256–258**
- posición, **135–144, 170–171, 190–191, 215–219**
- presión arterial baja, 122, 180
- primeras horas, **252–267**
- primeras semanas, **274–279**
- problemas para respirar, **240–241, 254, 262**
- reflejos, **244**
- revisarlo después del parto, **240–245, 252–267**
- revisarlo en la matriz, **130–144**
- ritmo de la respiración, **254**
- se mueve menos, 184
- signos físicos, segunda etapa, **199**

- tamaño del cuerpo, 259
 temperatura baja, **255–256**
 vómito sale ‘disparado’, **276**
 y clamidiasis, **324**
 y gonorrea, **324**
- Signos (madre durante el embarazo)**
 anemia, 78, 81, **116**
 ardores, **74–75**, 77
 ayuda médica necesaria, **106**, **109**, **147**
 calambres en las piernas, **80–81**
 calor durante el embarazo, **78**
 cambios y molestias del embarazo, **76–81**
 cansancio, 35, 75, 86, 93
 cicatrices en la matriz, 92, 96
 cólicos, **79**
 coñezón, 77
 de embarazo, **86–87**
 debilidad, **111**
 depresión, 82
 deshidratación, 111
 desprendimiento de la placenta, **114**, 219
 después de aborto o pérdida, **404**, **406**, **409**, **411**, **412**, **413**, **414**
 diabetes (azúcar en la sangre), 93, **115**, 133
 diarrea, 50, 111
 dolor en una pierna, 81, 113
 dolor en el vientre, espalda o piernas, 81 **113–114**
 dolores de cabeza, **81**, 109, 125
 embarazo tubárico (en la trompa), 79, **113**
 estreñimiento, 36, **76–77**
 excrementos negros, 36
 falta de aliento, **78**, 103, **114**, 277
 fiebre (calentura), 97, 101, 109, 112, 113, 119, **120**
 flujo vaginal, 50, **77**
 ganas de dormir, 75, 86
 goteo de los pechos, 76
 hinchazón de la cara y las manos, 76, 81, 126, 127
 hinchazón de los pies, 76
 infecciones de transmisión sexual (ITS), **321**, **323–335**
 infección de la uretra, **128**
 infección de la vagina, 77
 infección de la vejiga, 77, **128**
 infección del riñón, **128**
 mal olor de la vagina, 77
 mala alimentación, **117**
 manchas moradas en la piel, 79
 mareos, 81, 109
- matriz crece demasiado despacio o rápido, **133–135**
 medicinas, problemas con, **464–466**
 náuseas o vómitos, **73–74**, 86, **110–111**
 orinar con frecuencia, **77**, 86
 orinar, dolor o ardor al, 77
 placenta previa, 112, 374
 preeclampsia, 76, 81, **125–126**, 127
 presión arterial alta, 81, 93, **122**, **124–125**, 134, 97
 pulso rápido, 120, **121**
 pérdida, 79, 112
 reacciones alérgicas a medicinas, **103**, **465–466**
 salud general, **110**
 sangrado a principios del embarazo, 79
 sangrado abundante, 106
 sangrado de la vagina, 109, **112**
 sangrado leve (manchado), 79, 112
 tumor (embarazo molar), **134**
 problemas de vista, 109, 125
 yodo, falta de, **117**
- Signos (madre durante y después del parto).** *Vea también* Contracciones; Signos (madre durante el embarazo); *problemas específicos*
 algodoncillo (hongos), **290**
 avance del parto, **185**
 ayuda médica necesaria para, **176**, 177, 179, 180–181, **204–205**
 bebé no cabe en la pelvis, **189**, **204**
 bolsa de aguas, **174–177**
 choque, **239**
 convulsiones (ataques), **181–182**
 cordón baja delante del bebé (prolapso), **176–177**, 208, 218, 219, 354
 coágulo en la pierna, **273**
 cuello de la matriz se ve en la abertura vaginal, **249**
 cuándo acudir al parto, **151**
 deshidratación, **159**, 178
 desprendimiento de la placenta (abrupción), **184**, **205**, 219, 354
 dolor en la matriz, **183–185**
 en la primera etapa (se abre el cuello de la matriz), **170–193**
 en la segunda etapa (la madre puja y nace el bebé), **202–205**
 episiotomía necesaria, 354
 falta de interés en el bebé, **251**
 fiebre (calentura), **178–179**
 fístula (hoyo en la vagina), **273**
 genitales desgarrados, **248**
 goteo de orina o excremento, **273**
 hematoma (vesícula de sangre) en la vagina, **248–249**
 hombros del bebé atorados, **210**
 infecciones de transmisión sexual (ITS), **321**, **323–335**
 infección de la matriz, 179, **185**, **271**
 infección de la vagina, **272**
 infección de mama (mastitis), **289**
 infección después del parto, **251**
 la segunda etapa (la madre puja y nace el bebé) se acerca o comienza, **195**
 matriz desgarrada, **185**, **205**
 medicinas, problemas con, **464–466**
 náuseas o vómitos, 159
 no quiere comer o beber, **250**
 parto va a empezar, **149–151**
 piernas enrojecidas, duras, hinchadas o adoloridas, **273**
 placenta previa, 183, 374
 placenta ya se desprendió de la matriz, **226–227**
 posición del bebé, **170–171**, **190–191**
 preeclampsia, 180
 presión arterial, **180–182**
 primeras horas después del parto, **247–252**
 pulso, **178**
 reacciones alérgicas a medicinas, **465–466**
 revisar los signos físicos después del parto, **247–249**
 sangrado antes de que nace la placenta, **226**
 sangrado después del parto, prevención de, **248**
 sangrado durante el parto, **183**, **205**
 temperatura, **178–179**
 velocidad del parto, vigilar, **202–205**
- Sinfisiotomía**, 436
Síntomas. *Vea* Signos (bebé); Signos (madre durante el embarazo); Signos (madre durante y después del parto)
- Sociodramas**, 4
Solución antiséptica para AMEU, 421
Sonda nasogástrica, 437
Sondas, 249, **352–353**

Sonidos. *Vea también* Latidos del corazón (bebé)
hacer, en la primera etapa (se abre el cuello de la matriz), **169**
para ayudar a la madre a pujar, **201**

Sudar
durante el embarazo, **78**
y choque, **239**

Suero de rehidratación, 159–160

Suero intravenoso, 350–351

Sueño *Vea Dormir; Ganas de dormir*

Sueños extraños, 82

Sulfamidas, 471

Sustancias químicas. *Vea también*

Drogas; Medicinas
demasiado peligrosas, **64**
e infertilidad, **31**

evitar durante el embarazo o
amamantamiento, **47**

para esterilizar equipo, **63–64**
y venenosas, **47**

Suturas de catgut crómico, 358

Suturas en la cabeza del bebé, 259

T

Tabaco

e infertilidad, **31**
evitar durante el embarazo o
amamantamiento, **46**
evitar el humo, **104**
y bebé pequeño, **134, 257**

Tabletas. *Vea Medicinas*

Tamaño. *Vea también* Peso
bebé grande en un embarazo
anterior, **94, 115**
bebé grande, **254, 258**
bebé pequeño en un embarazo
anterior, **94**
bebé pequeño, **221, 254, 256–**
257, 292
matriz más grande de lo normal, **115**
medir la matriz, **90, 130–135**

Tapón de moco (moco un poco sangriento), 150–151

TAR (terapia antirretroviral), 101,
335, 491–498

T de cobre. *Vea* DIU (dispositivos
intrauterinos, aparatos)

Temor o miedo
de no tener suficiente leche,
286–287
durante el embarazo, **82**
y examen pélvico, **375**

Temperatura. *Vea también* Fiebre
baja (bebé), **255–256**
calor durante el embarazo, **78**
de la madre, después del parto, **251**
de la madre, durante el
embarazo, **119**

de la madre, durante el parto,
178–179

del bebé, después del parto,
255–256

signos de advertencia (madre),
109, 119, 178

Tensión

y parto prolongado, **187–188**

al pujar, evitar, **201, 202**

ayudar a la madre a relajarse,
169–170, 187–188

Terapia antirretroviral. *Vea* TAR

Tercera etapa del parto (nace la placenta), 223–245. *Vea también*

Parto; Signos (madre durante y después del parto)
atender al bebé, **240–245**

ayudar a la madre a pujar, **227–231**
ayudar a que se contraiga la
matriz, **224, 236–238**

choque (signos y tratamiento), **239**
guiar la placenta hacia afuera con
el cordón, **228–229**

información general, **146, 157**

“manejo activo” de, **225**

matriz sale junto con la placenta,
232–233

medicinas para, **224, 225, 228,**
231, 233, 237

muerte del bebé, **243**

queda un pedazo de la placenta
en la matriz, **234–235**

revisar la placenta y el cordón,
233–234

revisar el bebé, **240–245**

revisar la madre, **223**

sacar la placenta con la mano,
230–231

sangrado antes de que nace la
placenta, **226**

sangrado después de que nace la
placenta, **236–239**

sangrado, peligros del, **224–239**

signos de que la placenta se
desprendió, **226–227**

sobrar la matriz, **224, 236**

vagina desgarrada, **239**

Termómetros, 65, 119. *Vea también*
Temperatura

Tés

para calmar las náuseas, **74**
para dormir mejor, **75**
para infección de la vejiga, **129**
para jaquecas durante el
embarazo, **81**

Testículos. *Vea también* Infecciones
de transmisión sexual (ITS)
del bebé, **263, 264**
del padre, **29**

Tétanos (trismo)

después de aborto o pérdida, **411**
protección contra, **102, 278, 411**

signos en el bebé, **278**

signos en la madre, **411**

vacunas contra, **102**

vías de infección, **102**

y forma de cortar el cordón, **214**

Tetraciclinas, 471

Tienda de oxígeno, 437

Tónicos, 103

Tono muscular (bebé), 244

Toxemia del embarazo. *Vea*
Preeclampsia

Trabajadores de salud. *Vea*
Doctores; Parteras

Trabajo

en la historia clínica, **105**
y amamantamiento, **284–286**

Trabajo con sustancias químicas, 47

Transfusión (poner sangre por una vena), 436

Tratamiento de problemas de salud, 13–25. *Vea también*
problemas de salud específicos
encontrar causas, **13–15, 21–25**
encontrar el mejor tratamiento,
16–21

riesgos y beneficios, **16–17**
tipos de medicina, **17–19, 470**

Tricomoniasis, 326

Trismo. *Vea* Tétanos (trismo)

Trompas

dibujos, **28, 29**
embarazo en, **79, 113**
ligadura de, (esterilización), **315**

Tuberculosis

e infertilidad, **31**
vacuna (BCG) contra, **267**
y problemas del embarazo, **97**

Tumor (embarazo molar), 134

Tumor del parto en la cabeza del bebé, 260

U

Úlceras. *Vea* Llagas

Úlceras genitales. *Vea* Llagas en los genitales

Uncinario (lombriz de gancho), 118

Ungüentos. *Vea* Medicinas

Uretra

dibujos, 27, 376

signos de infección, **128**

tratamiento para infección, 129

Uristicks, 126

Útero. *Vea* Matriz

V

Vaciar la matriz. *Vea* AMEU (aspiración manual endouterina)

Vacunas, 267, 276. *Vea también*

Inyecciones

contra el VPH, 333

contra la hepatitis B, **267**

contra tuberculosis (BCG), **267**

contra tétanos, **102**, 411

Vagal, reacción, 426

Vagina. *Vea también* Sangrado;

Genitales; Examen pélvico;

Infecciones de transmisión sexual (ITS);

bolita dura bajo la piel, **272**

cuello de la matriz se ve en la abertura de la, **249**

cómo atraviesa el bebé la, **197–198**

desgarrada, **239**

dibujos, 27, 28, 29, 376

dolor después del parto, **248–249**

ejercicio de apretamiento (de Kegel) para, 44

evitar que entren microbios, 175

exámenes de la, durante el parto, **186**, **339–340**

flujo, **77**

fístula (hoyo en la vagina), 22, 94, 186

hematoma (vesícula de sangre) en, **248–249**

huele mal, 77, 321

infección de, **272**

modelos para la enseñanza sobre la, **452–453**, **454**, **460**

prevenir desgarros, **206–208**, 356

sangrado leve (manchado) de, 79, 112

sostener la abertura de la, durante el parto, **206**

tapón de moco (moco un poco sangriento), **150–151**

tocarla durante el parto, evitar, 195, 206

y menopausia, 31

Vaginosis bacteriana, 328

Vapor

esterilizar guantes al, 66

esterilizar instrumentos al, **61–63**

Vapores químicos, 47

Várices, 76

Vasectomía (esterilización del

hombre), 315. *Vea también*

Infecciones de transmisión sexual (ITS)

Vehículos o transporte, 10,

106–107, 164, 438

Venas

dar líquido por las (suero

intravenoso), **350–351**

hinchadas (várices), 76

Venéreas, enfermedades. *Vea*

Infecciones de transmisión sexual (ITS)

Ventosas, 435

Verduras, 35, 36, 37, 39, 42

Verrugas genitales (VPH), 333, 380

Vientre (de la madre)

bebé baja en, **149**

crecimiento del, 86

cólicos en el embarazo, 79

dolor fuerte en, 109

dolor repentino en, 79, 125

dolor, signos saludables y signos de advertencia, **113–114**

limpiar después del parto, **247**

presión en el para detener el sangrado, **237**

VIH y SIDA, 99–101, **334–335.**

Vea también Infecciones de transmisión sexual (ITS)

ayudar a detener el, **100**

cuidados para mujeres

embarazadas con, **101**

cómo se transmite, 99–100

medicinas para, 101, 335, **491–498**

prevenir el contagio cuando una mujer es violada, 493

prevenir el contagio en los bebés del, 101, 276, 495

protección contra, **99–100**, **334**

signos de, **334**

y amamantamiento, **293–294**

y embarazo, **335**

y espermicidas, 305

y microbios, 50, 51

y problemas del embarazo, 97, 101

Vinagre, prueba de, 379, **380**, 383b

Violeta. *Vea* Morado (color)

Virus Papiloma Humano. *Vea* **VPH**

Virus de Inmunodeficiencia Humana. *Vea* VIH y SIDA

Vísceras (carnes), 42

Visión. *Vea* Vista; Ojos

Vista *Vea también* Ojos

borrosa (signo de advertencia), 109, 125

doble, 125

Vitaminas. *Vea también* vitaminas específicas

alimentos que protegen la salud, 34, 35

inyecciones de, 42

pastillas de, 36, 42

que se deben comer todos los días, **37**, **39**

Vitamina A, 39

Vitamina B-6, 73

Vitamina C, 116

Voltear a un bebé que viene de nalgas o atravesado, 369–371

Vómitos. *Vea también* Náuseas
signos de advertencia, **110–111**
vómito sale ‘disparado’, **276**
y beber líquido durante el parto, 159

VPH (Virus Papiloma Humana), 333, 380

y cáncer del cuello de la matriz, **380**

prueba para, **380**, 383

verrugas genitales, **333**, 380

Vulva. *Vea* Genitales

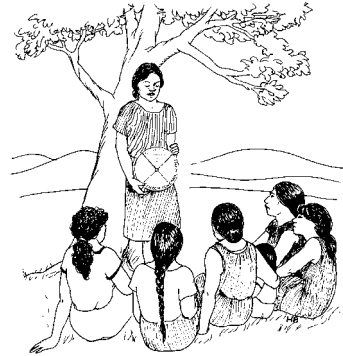
Y

Yodo, 38, 117

¡Saludos! recursos para educación popular en la salud de la mujer *una publicación de Hesperian*

¡Saludos! es un boletín, gratis, escrito en inglés y español, publicado por Hesperian, editores de *Donde no hay doctor* y *Donde no hay doctor para mujeres*. Sirve como un foro participativo a través del cual grupos comunitarios, educadores y organizadores alrededor del mundo comparten sus ideas acerca de la educación de la salud para mujeres.

Cada número contiene una guía de capacitación con actividades participativas enfocadas hacia temas específicos de la salud femenina. También se presentan artículos que exploran la política de distintos asuntos de salud femenina, perfiles de organizaciones llevando a cabo proyectos particularmente efectivos, creativos y novedosos sobre la salud femenina.



- **¡Saludos! #1:** Para una mejor salud, mejor educación
- **¡Saludos! #2:** Por qué las mujeres aguantan la violencia en casa
- **¡Saludos! #3:** Las mujeres y el trabajo
- **¡Saludos! #4:** Ayudando a las mujeres a reducir el riesgo de SIDA
- **¡Saludos! #5:** Mejorando el tratamiento de la TB para las mujeres
- **¡Saludos! #6:** Disminuyendo los riesgos del parto
- **¡Saludos! #7:** Salud ambiental y derechos de las mujeres
- **¡Saludos! #8:** Cómo mejorar la vida sexual de la mujer
- **Guía de actividades para ¡Saludos! #8** (2 páginas)
- **¡Saludos! #9:** Las compañías de bebidas alcohólicas se dirigen a los pobres
- **¡Saludos! #10:** La planificación familiar: ¡que escojan las mujeres!
- **¡Saludos! #11:** Superando barreras en Nigeria
- **¡Saludos! #12:** Salvando vidas cuando el embarazo termina antes de tiempo

Escríbanos si quiere recibir uno o más boletines, o visite nuestro sitio de web.

Hesperian–Guías de salud

1919 Addison Street, No. 304
Berkeley, California 94704, EE.UU.
tel: 1 (510) 845-1447 fax: 1 (510) 845-9141
correo-e: hesperian@hesperian.org
www.español.hesperian.org