

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

Acortar 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 desgarrs, 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), **383**
- prueba de Papanicolau para, 379, **381–383**
- Cansancio**. *Vea también* *Anemia*;
- Debilidad
- como signo de advertencia, 116

- ganans 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
- Clamidia,** 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**
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
- Comazón 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**
- Condomes**
- 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**
- 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**
- dibujo, 28
- examen de 2 manos, **384–385**
- examen con espéculo, **378**
- placenta cubre el, (placenta previa), 112, 183, 374
- prueba de Papanicolaou, 379, **381–383**
- prueba de vinagre para detectar VPH, 379, **380**
- 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 (hoyo 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**
- 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, **90**

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**

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**

Esponja 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 para VPH, 379, **380**

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 para VPH, 379, **380**

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

Fetoscopio, 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 (chicharos),** 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 desgarros,** 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
corte 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**
prueba de Papanicolau para, 379,
381–383

- sífilis, **329–330**
 tricomoniasis, **326**
 uretra, 128, 129
 vaginosis bacteriana, **328**
 VPH, **333**, 379, **380**
 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**
 prueba de Papanicolau para, 379, **381–383**
 prueba de vinagre para, 379, **380**
 que afectan todo el cuerpo, **334–336**
 signos de, **321**
 sífilis, **329–330**
 tratamiento, 321, **322**
 tricomoniasis, **326**
 vaginosis bacteriana, **328**
 VPH (verrugas genitales), **333**, 379, **380**
 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**
- 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**
 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
- Jaqueras (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, 379, 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**
 matriz, **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 matriz 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 matriz, 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

Oxitocina

no dar en casa, 434

para ayudar a que salga la placenta, 224, 228

para que contraiga la matriz, 236

para detener el sangrado de la matriz, 230, 231, 232, 234

para “manejo activo” de la tercera etapa, 225

Oxígeno, darle al bebé, 241, 437

Oxígeno, tienda de, 437

P

Paladar hendido, 261–262

Palidez

bebé, 244–245, 266

cordón después del parto, 157

uñas, 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 infecciones o cáncer, 379, 381–383

Papel Nitrazina, 174

Paperas 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, **404**
 signos de advertencia, 79, 112
 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
 (asimétrica), **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**
 voltear 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
- 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
 espacio, 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 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**
- de Papanicolau para infecciones o cáncer, 379, 381–383
- medir la matriz, 90, **130–135**
- para agua en la matriz, 133
- para anemia, 116
- para diabetes, 115
- para proteína en la orina (signo de preeclampsia), **126–127**
- para VPH, 333, **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 desgarró 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

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**

Relojes de agua, **444**

Relojes 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

Rojo 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 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**
 comezón, 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**
 sobar 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
- Tetraciclina**s, **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**, 379, **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, para VPH,
379, **380**

Violeta. *Vea* Morado (color)

Virus Papiloma Humano. *Vea* VPH

Virus de Inmunodeficiencia Humana. *Vea* VIH y SIDA

Visceras (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 (verrugas genitales), **333,**
379, **380**

Vulva. *Vea* Genitales

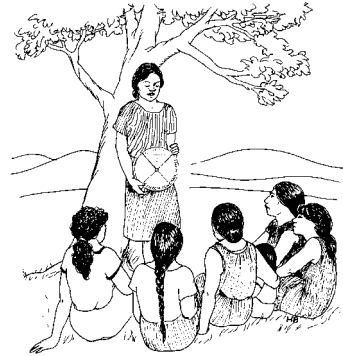
Y

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

2860 Telegraph Avenue
Oakland, California 94609, EE.UU.
tel: 1 (510) 845-1447
correo-e: hesperian@hesperian.org
www.hesperian.org/home-espanol