

## 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 476.

### A

#### **Abertura de la vagina, agrandar**

Vea Episiotomía

#### **Aborto, 405–419** *Vea también*

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

apoyo emocional después de, **407–408**

atención de emergencia, **410–418**

atención física después de, **408–409**

choque después de, **417, 418**

encontrar atención después de, **405–407**

incompleto, **411–412, 421, 423**

infección después de, **410, 413–415, 423**

lesión interna causada por, **417**

peligros del DIU después de, **394**

peligrosos y no peligrosos, **92, 406**

prevenir abortos peligrosos, **419**

problemas causados por, **405–409**

sangrado demasiado abundante después de, **410, 416–418**

signos saludables y signos de advertencia, **408**

tétanos (trismo) después de, **415**

#### **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, 448**

#### **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, 469–470

al cobre, DIU y, 394

#### **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**, 467, 475  
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)**, **421–425**  
ayudar a la mujer a estar  
cómoda, 423  
cómo hacer la, **426–432**  
consideraciones de seguridad, 92,  
421, **422**  
cuándo hacer la, **422–423**  
después de hacerla, vigilar a la  
mujer, **434–435**  
esterilización de instrumentos,  
**424–425**  
información general, 421  
instrumentos y materiales, **423–425**  
inyección para entumecer el  
cuello de la matriz, **428**  
matriz demasiado grande para  
vaciarla, **434**  
permanecer sana después, **435**  
preparativos para la, **423–425**  
prevención de dolor, **425, 428**  
problemas con la, **432–434**  
signos de advertencia y signos  
saludables, **434–435**  
y el nervio vago, **430**  
y peligro de infección, 49  
y planificación familiar, 435
- Amigos.** *Vea* Comunidad
- Aminoglucósidos**, **475**
- 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, 394
- 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**, **468, 474–475**
- Anticonceptivos**, **307–308, 999**
- Antojo de comer barro o arcilla,  
tierra, o tiza (gis)**, 74
- Antojos de comidas**, **74**
- Aparato Doppler**, **438**
- 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, 444, **445**
- 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, **449–450**  
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, **441**

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, **463, 464**
- 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, 439
- 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)**, **465**
- Calambres en las piernas**, **80–81**
- Calcio**, **37–38**, 74, 81
- Calculadora de la fecha probable de parto**, **531**
- 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, **384–386**

- 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,** 451
- Catgut crómico, suturas de,** 358
- Causas de los problemas de salud**  
causas de fondo, **21–25**  
cómo encontrar, **13–15**
- Cefalosporinas,** 475
- 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, 440 descripción, **96**  
necesidad de, 136, 141, 142, 143, 177, 191, 440  
para un parto anterior, **96**  
peligros, 440  
uso excesivo de, 440
- Chancro blando (chancroide),** 330, **331**
- Chícharos (guisantes),** 35, 41
- Choque**  
después de aborto o pérdida, **413, 418**  
después de corte genital femenino, **368**  
reacción alérgica a medicinas, **469–470**  
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, 386  
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, 442**  
prevenir abortos peligrosos, **419**  
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,** **447–448**
- 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, **462–463, 464**  
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,** **384–386**
- Crioterapia,** **384–386**
- 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, **428**  
cáncer del, **383**  
células anormales, **379–380, 383, 384–386**  
crioterapia, **384–386**  
dibujo, 28  
examen de 2 manos, **387–390**  
examen con espéculo, **377–379**  
placenta cubre el, (placenta previa), 112, 183, 374  
prueba de Papanicolaou, 379, **381–383**  
prueba de vinagre, 379, **380, 385**  
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, 403**

**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, 4519, 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.** 384**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).** 393–403

antes de colocarlo, revisar, **395**

antes de colocarlo, esterilizar, 396

cargar la T de cobre, **397–398**

colocación, **396–402**

después de colocarlo, revisar el, **402–403**

desventajas y riesgos, 311

infección, 49, 394, **403**

para anticoncepción de emergencia, **316**

para planificación familiar, 301, **310–311**

peligros, 394

retirar el, **403**

signos de advertencia, **311**

ventajas y desventajas, 394

**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, 437–440, **445**

trabajar con los, **442–444**

**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, **425, 428**

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, 438**

**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**, **531**  
parto adelantado, 83, 88, 94,  
**221**, **292**

**Duración del parto.** *Vea* Estimular  
el parto; Parto prolongado

## E

**Eclampsia.** *Vea* Convulsiones

**Ecografía,** 90, 437, **438**

**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, **468–469**  
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**, 531  
historia clínica, **85–107**  
manchas de, (paño, cloasma,  
melasma), 79  
modelo para enseñanza sobre el,  
**458–464**  
molar (tumor), **134**  
órganos sexuales y reproductores,  
**27–28**  
plan de transporte, 10, **106–107**,  
**164**, **442**  
problemas con embarazos o  
partos anteriores, **93–97**  
relaciones sexuales durante el, **83**  
sentimientos y emociones, **82–83**  
signos de, **86–87**  
y antibióticos, 475  
y dinero, **104**  
y distancia a servicios médicos, **104**  
y edad, **90**  
y hepatitis B, **336**  
y herpes, 332  
y medicinas, 45, **103**, 467, 475  
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,  
**410–418**

a causa de corte genital femenino  
(circuncisión), **368–369**  
anticonceptivos para, **316**  
trabajar con hospitales y doctores,  
**439–440**, **442–445**

**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, 476

**Enfermedad pélvica  
inflamatoria, 325**, 384

**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, **465**  
materiales caseros para, **451–465**  
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, **428**

**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**, **447–450**  
 balanzas, **449–450**  
 calculadora de la fecha probable de parto, **531**  
 contadores de tiempo, **447–448**  
 estetoscopios, **449**

**Ergometrina**  
 aborto incompleto, 412  
 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, 379, **380, 385**

**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, 396  
 antes de una AMEU, **424–425**  
 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, **449**

**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**, **373–390**  
 antes del, **375–376**  
 bimanual, 373, **387–390**  
 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, 385**

**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, **531**,  
 cómo calcular la, **88–89, 130, 133**  
 parto retrasado, 88

**Fetoscopia**, 139, 438

**Fibroides (miomas)**, 389  
 y los DIU, 394

**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, 439****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), 417****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, 441
  - anemia y parto en, 116
  - aparatos para ayudar a bebés enfermos, **441**
  - bebé alejado de la madre en, 240
  - ecografías, aparatos Doppler y radiografías en, **438**
  - instrumentos para emergencias de parto, **439–440**
  - limpieza, 57, 58
  - medicinas en, **438**
  - para parto de gemelos, 144
  - para preeclampsia, 126, 127
  - parteras en, **444–445**
  - plan de transporte para llegar a, 10, **106–107, 164, 442**
  - pruebas de laboratorio, **438**
  - riesgos y beneficios de, 16–17
  - transfusión en, **440**
  - y bebé que viene de nalgas, 142
  - y peligro de infección, 52
  - y prácticas innecesarias, 437, **445**
- Huesos de la pelvis.** *Vea* Pelvis; Pubis
- Huevo (óvulo), 29**
- Humo, evitar durante el embarazo, 104**

**I****Ictericia, signos de (bebé), 266, 279, 409****Ideas dañinas sobre alimentación, 39–40****Implantes para planificación familiar, 309–310****Incompatibilidad Rh, 409****Incubadora, 441****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, 403**  
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, **410**,  
**413–415, 423**  
después del parto, **251**  
DIU y peligro de, 49, 394, **403**  
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, 394  
y relaciones sexuales durante el  
embarazo, 83  
y VIH, 101
- Infección de la pelvis (enfermedad pélvica inflamatoria), 325, 384**
- 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, **447–450**  
cinta métrica, **132**  
cómo guardar, **64–65**  
criosonda, **384–386**  
cuáles deben esterilizarse, 60  
cuidado de, **65–67**  
eliminación sanitaria de desechos,  
**67–69**  
en hospitales, **439–441**  
necesarios para el parto, **152–153**  
paquetes estériles de, 65  
para AMEU, **423–425**  
para colocar los DIU, 396  
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, 470**
- 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, **428**  
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, 423, **424**

**Jimaguas.** *Vea* Gemelos

## K

**Kegel, ejercicios de (ejercicios de apretamiento), 44**

## L

**Labios**

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

**Laboratorio, pruebas de, 438**

**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), 417**

**Leyes, tomar en cuenta**  
 antes de hacer AMEU, 421  
 antes de insertar DIU, 393  
 sobre medicinas, 470

**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, 475**

**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, **454–455**  
 modelo de la pelvis, **452–453**  
 modelo de la vagina, **456–457**  
 modelo del embarazo, **458–464**  
 modelo del parto, **465**  
 métodos básicos para hacer, **451**

**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, 412
- dibujos, 28, 29
- dolor durante el parto, **183–185**
- empujar el vientre y la, evitar, **205**
- examen de 2 manos, **388–389**
- infección, 95, 120, 179, **185, 271, 403**
- medir la, 90, **130–135**
- modelos para la enseñanza sobre la, **454–455, 458–461, 464**
- 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, 466–501. *Vea también***
- Inyecciones; Vacunas
- antibióticos, **474–475**
- beneficios y riesgos, 16
- cantidad a tomar, 468, 470, **472–473**
- cómo tomar, **468–474**
- cuándo usar, **467**
- efectos secundarios, **468–469**
- en hospitales, 438
- escoger medicinas que sirven y no son peligrosas, 19
- evitar durante el embarazo o amamantamiento, 45, 467
- “familias” de, 103
- historia clínica, **103**
- informarse sobre las, 470
- intoxicación por, 470
- lista de problemas que tratan, **476**
- medicina occidental, 17, 18
- medicina tradicional, 17, 467
- medicinas específicas, **477–501**
- mixtas, evitar, 468
- 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, **414**
- para migrañas, 81
- para paludismo (malaria), **98–99**
- para preeclampsia, **181–182**
- para prevenir dolor durante la AMEU, 425
- 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, 469
- para sífilis, 330
- para tricomoniasis, 326
- para tétanos (trismo), 278, 415
- para vaciar la matriz después de aborto incompleto, 412
- para vaginosis bacteriana, 328
- para VIH y SIDA, 101, 335, **495–502**
- para VPH (verrugas genitales), 333
- plantas medicinales para estimular el parto, **344**
- presentaciones de las, **471**
- reacciones alérgicas a, **103, 469–470**
- signos de problemas, **468–470**
- sistemas no occidentales, 17
- tipos de, 17–19, 474
- y amamantamiento, **292**
- y avaricia, 19
- y hepatitis B, 336
- Medicina no occidental**, 17
- Medicina occidental**, 17, 18
- Medicina tradicional**, 17, 467
- Medicinas mixtas, evitar**, 468
- Medir medicinas, 472–473**
- 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)**, 389
- y los DIU**, 394
- 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, **412**
- Moco**
- que tapa el cuello de la matriz, 28, **150–151, 155**
- Moco, método de planificación familiar del**, **313**

**Modelos para la enseñanza**  
bebé, **463**  
cordón, **462–463**  
embarazo, **458–464**  
matríz, **454–455, 458–461**  
métodos básicos para hacer, **451**  
parto, **465**  
pelvis, **452–453**  
placenta, **460–461**  
vagina, **456–457, 458**

**Molestias del cuerpo durante el embarazo, 76–81**

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

**Monitores cardíacos, 441**

**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, 430**

**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, **390**

**Óvulo, 29**

**Óxido nitroso, 384**

**Oxígeno, darle al bebé, 241, 441**

**Oxígeno, tienda de, 441**

**Oxitocina**

no dar en casa, 438  
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), 465**

**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, **407–408**  
ayudar a detener el VIH, **100**  
conocer sus límites, **20–21**  
en hospitales, **444–445**  
materiales e instrumentos para el parto, **152–153**  
protección contra infecciones, **56**  
trabajar con hospitales y doctores, **442–445**  
y atención prenatal, 70–71  
y prácticas innecesarias en los hospitales, 437, **445**

- 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, 442**  
 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, 499
- 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, 439–440**
- 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, **452–453**  
 no bien desarrollada en la madre, 96  
 pequeña, sinfisiotomía para, **440**
- Pene** *Vea también* Infecciones de transmisión sexual (ITS)  
 del bebé, 263, **264**  
 del compañero, 29, 83

- Penicilinas**, 475
- Pera de succión**, 66, **214**
- Pérdida**, **405–419**. *Vea también* AMEU  
 apoyo emocional, **407–408**  
 atención de emergencia para problemas, **410–418**  
 choque después de, 413, **418**  
 cuidado del cuerpo, **408–409**  
 definición, 91  
 historia de, **91**  
 infección, **410, 413–415**  
 peligros del DIU después de, 394  
 prevención, 91  
 sangrado abundante después de, **410, 416–418**  
 signos de advertencia, 79, 112, **408**  
 tétanos (trismo) después de, **415**  
 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, **460–461, 464**  
 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, 442**
- 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, 435  
 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**  
 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
- 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, **419**  
 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, 415  
 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, **438**, 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), **440**  
 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, 438****Reacción vagal, 430**

**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, 394  
 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**

**Relojes de agua, 448****Relojes de arena, 447–448****Remedios caseros, 17****Resistencia a las medicinas, 468****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, 441****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, **439**  
 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, **410, 416–418**
- 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, **440**
- 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, **407–408**
- 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,  
**408**, **410**, **413**, **415**, **416**,  
**417**, **418**  
 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,  
**468–470**  
 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**, **469–470**  
 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,  
**468–470**  
 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,  
**469–470**  
 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**, **440**
- Síntomas.** *Vea* Signos (bebé); Signos  
 (madre durante el embarazo);  
 Signos (madre durante y  
 después del parto)
- Sociodramas**, 4
- Solución antiséptica para  
 AMEU**, 425
- Sonda nasogástrica**, 441
- 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, 475**

**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, **495–502**

**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, **415**  
protección contra, 102, 278, 415  
signos en el bebé, **278**  
signos en la madre, **415**  
vacunas contra, **102**  
vías de infección, 102  
y forma de cortar el cordón, 214

**Tetraciclinas, 475**

**Tienda de oxígeno, 441**

**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), 440**

**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, 474

**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**, 415

**Vagal, reacción,** **430**

**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, **456–457**, **458**, **464**

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, 442

**Venas**

dar líquido por las (suero

intravenoso), **350–351**

hinchadas (várices), 76

**Venéreas, enfermedades.** *Vea*

**Infecciones de transmisión sexual (ITS)**

**Ventosas,** 439

**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,

**495–502**

prevenir el contagio cuando una mujer es violada, 497

prevenir el contagio en los bebés del, 101, 276, 499

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**, **385**

**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**

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