

# Capítulo 6

## En este capítulo:

Cómo mantenerse sana durante el embarazo . . . . .	68
Problemas comunes del embarazo . . . . .	69
Riesgos y señas de peligro durante el embarazo . . . . .	72
Atención prenatal (exámenes durante el embarazo) . . . . .	76
Cómo prepararse para el parto . . . . .	78
El parto . . . . .	80
Señas de que el parto se acerca . . . . .	80
Las 3 etapas del parto . . . . .	80
Señas de peligro durante el parto . . . . .	85
Partos difíciles . . . . .	88
Señas de peligro en los recién nacidos . . . . .	94
El cuidado de la madre y del bebé después del parto . . . . .	95
Mujeres con necesidades especiales . . . . .	98
Palabras al padre . . . . .	100
La lucha por el cambio . . . . .	101

Actualmente, la mayoría de las mujeres del mundo no reciben atención *prenatal* ni ayuda de alguien con capacitación especial durante el parto. Ellas generalmente tienen a sus niños en casa, con ayuda de una pariente o de una partera de su comunidad. Este capítulo contiene información acerca del cuidado durante el embarazo, y durante y después del parto, tanto para las mujeres embarazadas como para sus ayudantes.

Para información más completa sobre la atención de las mujeres durante el embarazo y formas de ayudarles con los partos normales o difíciles, vea ***Un libro para parteras*** de Hesperian (en la última página de este libro indicamos cómo solicitar el libro).

# El embarazo y el parto



**T**oda mujer embarazada necesita estar sana, comer bien y recibir el amor y el apoyo de su familia y su comunidad. Muchas mujeres se sienten muy sanas durante el embarazo y no tienen partos difíciles. La mayoría de los bebés nacen saludables.

Al mismo tiempo, el embarazo puede ser uno de los principales peligros que la mujer enfrenta durante su vida. Como medio millón de mujeres mueren en el mundo cada año, principalmente en los países pobres, por problemas del embarazo y del parto.

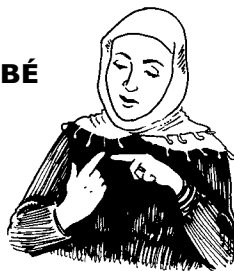
La mayoría de estas muertes podría evitarse con cuidados sencillos. Este capítulo contiene información que puede ayudar a las mujeres embarazadas a cuidarse a sí mismas o ayudar a otras personas a cuidarlas.

## CÓMO SABER SI USTED ESTÁ EMBARAZADA

- No le baja la regla.
- Los pechos se le ponen adoloridos y más grandes.
- Tiene asco o náuseas y a veces vomita.
- Necesita orinar con más frecuencia.
- Se siente cansada.

## CÓMO SABER CUÁNDO VA A NACER EL BEBÉ

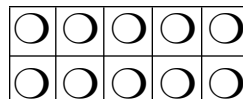
Súmele 9 meses y 7 días a la fecha en que empezó su última regla. Su bebé probablemente nacerá en cualquier momento entre las dos semanas antes y las dos semanas después de esta fecha.



*Muchas mujeres saben cuándo nacerá su bebé contando el paso de 10 lunas.*

*Sin agua, las cosechas morirán; y sin niños, la vida en la comunidad se acabaría.*

—Dicho mixteco,  
México



## Cómo mantenerse sana durante el embarazo



la alimentación para la buena salud



atención prenatal

► Lea sobre las señas de peligro durante el embarazo, empezando en la página 73, para saber cuándo es importante acudir a un promotor de salud.



infecciones de transmisión sexual

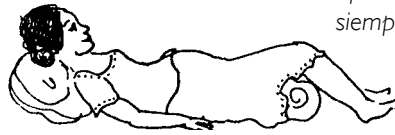
► Si donde vive hay paludismo, duerma bajo un mosquitero para evitar que le piquen los mosquitos.

**S**i usted se cuida bien durante el embarazo, será más probable que tenga un embarazo y parto normales, y un bebé sano.

- **Trate de comer suficientes alimentos nutritivos.** La buena alimentación da fuerza, evita infecciones, produce un bebé sano y ayuda a evitar el sangrado excesivo durante el parto. Recuerde que necesita comer para sí misma y para su bebé. Use sal yodada en la comida para evitar que su niño tenga retraso mental.
- **Duerma y descanse más.** Si trabaja de pie, trate de sentarse o recostarse varias veces al día.

Haga su trabajo del diario...

...pero descanse siempre que pueda.



- **Acuda a los exámenes prenatales (antes del parto)** para asegurarse de que no haya problemas, o para encontrar los problemas antes de que se vuelvan graves. Si nunca la han vacunado contra el *tétano*, vacúnese en cuanto pueda. Trate de recibir por lo menos dos dosis de la vacuna antes del final de su embarazo (vea página 161).
- **Manténgase limpia.** Báñese o lávese regularmente y límpiense los dientes todos los días.
- **Practique los ejercicios de apretamiento,** para que tenga la *vagina* más fuerte después del parto (vea página 371).
- **Trate de hacer ejercicio a diario.** Si trabaja sentada, trate de caminar un poco todos los días. Pero procure no cansarse demasiado.
- **Atiéndase si piensa que tiene una infección sexual u otra infección.**
- **Hágase el examen del VIH.** Se puede prevenir el VIH durante el embarazo con el uso del condón durante las relaciones sexuales.
- **Evite tomar medicinas** modernas o plantas medicinales, a menos que se lo autorice un promotor de salud que sepa que usted está embarazada.
- **No beba alcohol y no fume ni mastique tabaco** durante el embarazo. Estas prácticas son malas para la madre y pueden dañar al bebé que aún se está desarrollando.
- **Evite los pesticidas, herbicidas y sustancias químicas.** Éstos pueden dañar al bebé. No los toque ni trabaje cerca de ellos ni respire sus vapores. Nunca almacene agua ni alimentos en envases que contuvieron estas sustancias.
- **No se acerque a un niño que tenga ronchas** por todo el cuerpo. Podrían deberse a *rubéola*, una enfermedad que puede dañar a su bebé.

Si usted se embaraza, su cuerpo cambiará y puede que usted tenga algunos de los siguientes problemas comunes. Recuerde que la mayoría de estos son normales durante el embarazo.

## NÁUSEA O ASCO

Aunque muchas mujeres embarazadas tienen náuseas o asco por la mañana, estos pueden dar a cualquier hora del día o incluso todo el día. Generalmente desaparecen a fines del tercer o cuarto mes del embarazo.

### Qué hacer:

- Tome una taza de té de jengibre o canela, 2 ó 3 veces al día, antes de las comidas.
- Coma en pequeñas cantidades varias veces al día y evite los alimentos grasosos o 'pesados'.
- Chupe un limón.
- Pida a las parteras de su comunidad algún remedio o planta medicinal.

**IMPORTANTE** Consulte a un trabajador de salud si vomita tanto que no puede retener nada en el estómago, o si está bajando de peso. También esté pendiente de la deshidratación (vea página 298).

## ACIDEZ O INDIGESTIÓN

La acidez causa una sensación de ardor en la garganta y el pecho. Es más común a fines del embarazo, después de comer o al acostarse.

### Qué hacer:

- Coma varias comidas pequeñas en lugar de una sola comida grande.
- Evite los alimentos grasosos o picantes.
- Tome bastante agua u otros líquidos claros.
- Trate de no acostarse justo después de comer.
- Duerma con la cabeza más elevada que el estómago.
- Tome una taza de leche o yogur, un poco de bicarbonato de sodio en un vaso de agua, o carbonato de calcio (antiácido).

## DESECHO VAGINAL

Durante el embarazo, es normal tener un poco más de desecho vaginal blanco de lo usual. Pero si el desecho causa comezón, ardor, o huele mal, puede que usted tenga una infección de los genitales, que deba ser atendida. Si el desecho tiene sangre o moco, o si es abundante y parece agua, consulte a un promotor de salud. Puede que usted esté empezando a dar a luz antes de tiempo.

## Problemas comunes del embarazo

Para calmar las náuseas por la mañana...



...trate de comer una tortilla, una pieza de pan tostado, o un poco de arroz o de avena en cuanto despierte.



Para evitar la acidez, tome bastante agua.



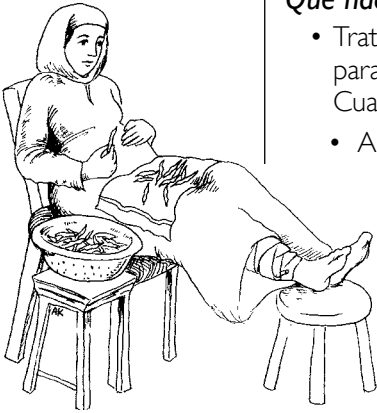
infecciones de los genitales

## VÁRICES

Las várices son venas en las piernas y alrededor de la vagina que se hinchan y se ven azules. Se deben al peso del bebé que está creciendo. Las venas pueden llegar a ser grandes y dolorosas.

### Qué hacer:

- Trate de no estar de pie por demasiado tiempo. Si tiene que estar parada, camine en el mismo lugar o mueva los pies y las piernas. Cuando esté sentada, ponga los pies en alto tan seguido como pueda.
- Asegúrese de caminar todos los días. Si tiene alguna *discapacidad* que le impida caminar, pídale a alguien de su familia que le ayude a mover y a ejercitar las piernas.
- Si el problema es grave, envuélvase las piernas con vendas. Empiece por los tobillos y siga vendando hasta llegar justo abajo de las rodillas. El vendaje debe estar más apretado alrededor del tobillo y más flojo hacia arriba. Quítese las vendas por la noche.



Las mujeres que tienen várices deben tratar de poner los pies en alto siempre que puedan, y vendarse las piernas si es mucha la hinchazón.

## ESTREÑIMIENTO (DIFICULTADES PARA OBRAR)

El embarazo hace que los *intestinos* trabajen más despacio. Esto puede hacer que los excrementos se vuelvan más duros y más difíciles de expulsar.

### Qué hacer (le ayudará también a **evitar** el estreñimiento):

- Tome por lo menos 8 vasos de líquido al día.
- Haga ejercicio regularmente.
- Si está tomando pastillas de *hierro*, vea si le ayuda tomar sólo una al día con jugo de frutas o verduras. O no se tome las pastillas por unos cuantos días.
- Coma suficientes frutas, verduras y alimentos con fibra, como granos integrales y yuca.
- **No tome laxantes.** Sólo resuelven el problema por poco tiempo y luego hay que tomar más.

## HEMORROIDES (ALMORRANAS)

Las hemorroides son venas hinchadas alrededor del ano. Pueden dar comezón, arder o sangrar. El estreñimiento las empeora.

### Qué hacer:

- Siéntese en una bandeja de agua fresca para aliviar el dolor.
- Siga los consejos anteriores para evitar el estreñimiento.
- Hínquese con las nalgas elevadas. Esto puede ayudar a aliviarle el dolor.
- Si puede conseguir agua de hamamelis, moje en ella un pedazo limpio de tela y póngaselo en el área adolorida.



Si tiene hemorroides, el sentarse en agua frescecita puede ayudarle con el dolor.



## CALAMBRES EN LAS PIERNAS

Las mujeres embarazadas muchas veces tienen *calambres* en los pies o en las piernas, sobre todo de noche o cuando estiran las puntas de los pies hacia abajo. Los calambres se pueden deber a una falta de *calcio* en la dieta.

### Qué hacer:

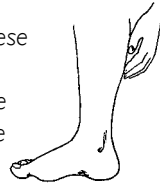
- Coma suficientes alimentos ricos en calcio como leche, queso, semillas de ajonjolí y verduras de hojas verde oscuro.
- Si le dan calambres en las piernas o los pies:



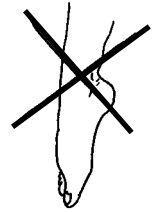
alimentos ricos en calcio



...luego súbese la pierna suavemente para que se relaje.



NO apunte los dedos hacia abajo. Puede que los calambres sólo empeoren.



## DOLOR EN LA PARTE BAJA DE LA ESPALDA

El dolor en la parte baja de la espalda se debe al peso del bebé que está creciendo.

### Qué hacer:

- Pídale a alguien que le sobe o le dé *masaje* en la espalda.
- Pídale a su familia que le ayude con el trabajo pesado.
- Cuando esté parada o sentada, asegúrese de tener la espalda recta.
- Duerma de lado con una almohada o unos trapos enrollados entre las rodillas.
- Haga el ejercicio del 'gato enojado' por unos cuantos minutos, dos veces al día, y cuando la espalda le duela.

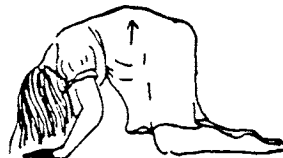


el levantar y cargar cosas pesadas

### Ejercicio del gato enojado



Póngase sobre manos y rodillas con la espalda plana.



Empuje la parte baja de la espalda hacia arriba.



Vuelva a poner la espalda plana. Repita.

## HINCHAZÓN DE LOS PIES Y LAS PIERNAS

Algo de hinchazón en los pies es normal durante el embarazo, sobre todo en las mujeres que tienen que estar de pie todo el día.

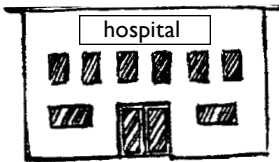
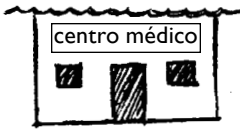
### Qué hacer:

- Ponga los pies en alto tan seguido como pueda durante el día.
- Para descansar, acuéstese del lado izquierdo.
- Si usted tiene los pies muy hinchados, si le amanecen hinchados, o si también se le hinchan la cara y las manos, éstas son señas de peligro durante el embarazo. Vea la página 74.



hinchazón de las manos y la cara

## Riesgos y señas de peligro durante el embarazo



Una mujer que corre el riesgo de tener un parto peligroso debe planear tener a su bebé en un centro médico o en un hospital.

### MUJERES CON RIESGOS ADICIONALES

Las mujeres con cualquiera de los siguientes problemas pueden tener embarazos y partos más peligrosos. Deben planear ir a un centro médico o a un hospital para dar a luz. Si es posible, deben tratar de obtener atención prenatal.

- **La sangre débil** (*anemia*) aumenta la posibilidad de que la mujer sangre mucho durante el parto, se enferme después de dar a luz o incluso muera. Para mayor información vea la página siguiente.
- **El azúcar en la sangre** (*diabetes*) muchas veces causa problemas graves para la madre y el bebé. El niño puede morir antes del parto o algunas veces crece mucho y se atora en la pelvis.
- **La presión alta** puede causar dolores de cabeza muy fuertes, convulsiones o incluso la muerte.
- **Las madres ya mayores**, que han tenido muchos bebés, con frecuencia tienen partos difíciles y largos, y mucho sangrado después del parto.
- **Las madres menores de 17 años** corren un mayor riesgo de tener *eclampsia* (convulsiones), partos largos y difíciles, bebés que nacen antes de tiempo (prematuros), y partos bloqueados que pueden dañar la vejiga, la vagina y la matriz (vea página 370) y la madre podría morir.
- **Las mujeres que han tenido problemas en embarazos anteriores**—como convulsiones, una cesárea, sangrado fuerte, o bebés que nacieron antes de tiempo, demasiado pequeños o muertos—corren un mayor riesgo de tener problemas en otro embarazo o parto.
- **Las mujeres con discapacidad**, que no pueden sentir en partes del cuerpo o las que caminan con dificultad, pueden tener problemas con el embarazo y el parto (vea página 145).
- **Las mujeres con VIH** corren el riesgo de que el VIH se transmita a sus bebés pero pueden tomar medicamentos para prevenir la transmisión (vea página 520).

### Otras mujeres que deben tratar de dar a luz en un hospital

Algunas mujeres—que no tienen los riesgos mencionados arriba—también pueden tener partos peligrosos. Ellas también deben tratar de dar a luz en un centro médico o en un hospital:

- **Una mujer cuyo bebé esté en una mala posición al final del embarazo** (vea página 75) podría morir sin una operación. Cuando el bebé está en ciertas posiciones, la mujer puede tener un parto especialmente largo y difícil.
- **En casos de gemelos**, muchas veces uno de los bebés está en mala posición para nacer. Las madres de gemelos también corren un mayor riesgo de sangrar después del parto.
- **Las mujeres que han sido circuncidadas** pueden sufrir desgarros severos de los genitales durante el parto. Éstos pueden producirles mucho dolor, una gran pérdida de sangre y una infección (vea página 464)

## SEÑAS DE PELIGRO DURANTE EL EMBARAZO

Además de los problemas ya mencionados, las siguientes señas de peligro pueden presentarse durante el embarazo. Una mujer con cualquiera de estas señas debe consultar a un trabajador de salud. Vea las siguientes páginas para mayor información.

- mucha debilidad o cansancio
- fiebre (calentura)
- dolor en el vientre
- hinchazón de la cara y las manos o dolor fuerte de cabeza y visión borrosa
- sangrado por la vagina

### Mucha debilidad o cansancio (anemia)

Si usted se siente muy débil o cansada podría tener anemia (vea página 172). Las mujeres muy anémicas tienen mucho mayor riesgo de sangrar mucho después del parto.

#### Qué hacer:

- Coma alimentos ricos en hierro: carne, pescado, pollo, huevos, frijoles, chícharos (arvejas) y verduras de hojas verde oscuro.
- Tome 325 mg de hierro dos veces al día, y un mg de ácido fólico una vez al día, hasta que nazca el bebé. Si toma las pastillas de hierro con fruta, como naranja, mango o papaya, su cuerpo usará mejor el hierro.



alimentos ricos en hierro

### Dolor en la parte baja del vientre

1. Un dolor fuerte y constante en los primeros 3 meses puede deberse a un embarazo que está creciendo fuera de la matriz (*embarazo tubárico*), casi siempre en una trompa. Conforme la trompa se estira, causa dolor. Si el embarazo crece lo suficiente, la trompa se rompe y sangra. **Esto es muy peligroso.** Usted sangrará por dentro (en el *abdomen*) y podría morir.

#### Señas de embarazo tubárico:

- ausencia de la regla, y
- dolor en la parte baja del *abdomen* de un lado, o
- un poco de sangrado por la vagina, o
- mareos, debilidad o sensación de desmayarse

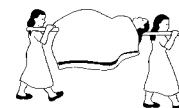
#### Qué hacer:

Vaya al hospital más cercano.

2. En los primeros 6 meses, los dolores fuertes que van y vienen (calambres o cólicos) podrían ser seña de que está perdiendo el embarazo (un *malparto* o pérdida). Vea la página 234.
3. Un dolor fuerte y constante a fines del embarazo podría indicar que la *placenta* se está desprendiendo de la matriz. **Esto es muy peligroso. Usted podría morir si no consigue ayuda. Vaya al hospital más cercano.**
4. Un dolor que viene y va en el séptimo y octavo mes del embarazo podría indicar que el parto está empezando antes de tiempo (vea página 75).



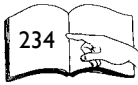
embarazo en la trompa



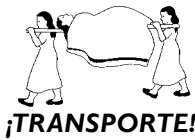
**¡TRANSPORTE!**

► El dolor fuerte en el vientre no siempre es seña de que algo anda mal con un embarazo. Para mayor información sobre otras posibilidades, vea las páginas 353 a 357.





malparto



## Sangrado vaginal

1. **Sangrado a principios del embarazo.** Un sangrado leve por la vagina en los primeros 3 meses del embarazo puede ser normal. Pero si usted tiene dolor con el sangrado leve, eso podría ser señal de que el embarazo se está desarrollando fuera de la matriz. Esto es muy peligroso (vea página 73). Si el sangrado se vuelve más fuerte que una regla normal, es probable que usted esté teniendo un malparto.
2. **Sangrado después del tercer mes.** El sangrado que ocurre después de los primeros 3 meses del embarazo puede indicar que hay algún problema con la placenta. **Tanto usted como el bebé pueden estar en peligro.**

### Qué hacer:

- Vaya al hospital más cercano.
- En el camino, recuéstese con los pies elevados.
- No se meta nada en la vagina.

## Fiebre

La fiebre o calentura alta, sobre todo si da junto con escalofríos, dolores en el cuerpo y dolor de cabeza muy fuerte, puede deberse a paludismo (malaria). El tratamiento para el paludismo dependerá del lugar donde usted viva. En los primeros 3 meses del embarazo, usualmente es mejor tomar 600 mg de quinina por la boca, 3 veces al día, y 300 mg de clindamicina por la boca, 4 veces al día. Tome las 2 medicinas por 7 días. Para mayor información, vea el libro *Donde no hay doctor*.

## Presión de la sangre alta, una señal de pre-eclampsia

Una presión de sangre de 140/90 ó más puede ser señal de una condición peligrosa, la pre-eclampsia (toxemia del embarazo). La pre-eclampsia puede causar ataques (eclampsia) y tanto usted como el bebé podrían morir.

### Señas de pre-eclampsia

- presión de 140/90 ó más (vea página 532 para cómo medir la presión de la sangre)
- dolor de cabeza muy fuerte
- dolor fuerte y repentino en lo alto de estómago
- proteína en la orina
- hinchazón de cara o hinchazón cuando despierta en la mañana
- mareos
- visión borrosa



alimentos ricos en proteína



### Qué hacer:

- Encuentre a alguien que pueda revisar la presión o revisar la cantidad de proteína en la orina. Acuda a un centro médico o a un hospital de ser necesario.
- Descanse lo más posible, recostándose sobre su lado izquierdo.
- Trate de comer más alimentos ricos en proteína todos los días.
- Planee tener a su bebé en un centro médico u hospital.

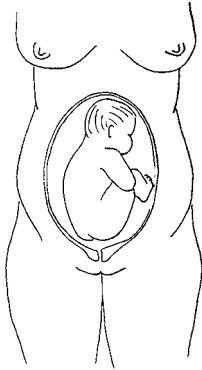
**¡IMPORTANTE!** Si una mujer tiene presión de sangre alta y cualquiera otra señal de pre-eclampsia necesita ayuda médica rápidamente. Si ya está teniendo convulsiones, vea la página 87.

## BEBÉ EN MALA POSICIÓN

Si el bebé está de nalgas cuando empieza el parto, éste será más difícil. Si el bebé está atravesado cuando el parto comienza, el bebé no podrá nacer sin una *operación*. (En la página siguiente explicamos cómo revisar la posición del bebé.)

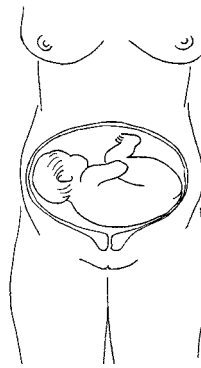
► Si la cabeza del bebé está hacia abajo, es más probable que el parto avance sin problemas.

### Posiciones que producen partos difíciles o peligrosos



#### Bebé de nalgas

Si la cabeza del bebé está hacia arriba, el parto podría ser más difícil. Podría ser más seguro para la madre dar a luz en un hospital.

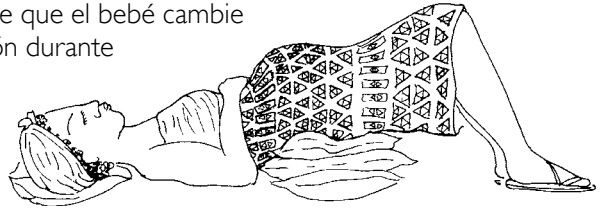


#### Bebé atravesado

Si el bebé está atravesado, la madre deberá dar a luz en un hospital. Ella y el bebé están en peligro. Quizás no sea posible que el bebé nazca sin una operación.

Durante el último mes del embarazo, es posible que el bebé cambie de posición si usted se recuesta en esta posición durante 10 minutos, dos veces al día:

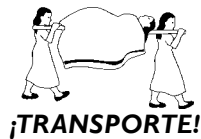
Acuéstese en el piso con unas almohadas bajo las caderas. Trate de lograr que las caderas queden más elevadas que la cabeza.



Haga este ejercicio con el estómago vacío todos los días, hasta que el bebé se dé la vuelta y quede cabeza abajo. Hay que revisar la posición del bebé cada semana.

- Si el parto empieza y el bebé sigue atravesado, la madre debe ir a un hospital donde puedan cambiar la posición del bebé o ayudarlo a nacer mediante una operación. Sin ayuda médica, es muy probable que la madre y el bebé mueran.
- Si el parto empieza y el bebé sigue de nalgas, vea la página 90.

**¡IMPORTANTE!** NO TRATE de cambiar la posición del bebé con las manos, a menos que tenga entrenamiento para hacerlo y lo haya hecho anteriormente con éxito. Usted podría desgarrar la matriz y lastimar o incluso matar tanto a la madre como al bebé.



## SI EL PARTO COMIENZA ANTES DEL OCTAVO O NOVENO MES

Algunos de los bebés que nacen antes de tiempo no pueden sobrevivir. A veces la madre puede retrasar o detener el parto acostándose en cama con las caderas elevadas y descansando hasta que el parto se detenga (vea el dibujo de arriba). Si ella puede ir a un hospital, quizás allí puedan detener el parto. De no ser así, tal vez sí puedan ayudar al bebé a sobrevivir. (En la página 94 también explicamos cómo cuidar a un bebé que nació antes de tiempo.)

## Atención prenatal (exámenes durante el embarazo)

► *Los exámenes prenatales pueden ayudarle a decidir cuál sería el mejor lugar para dar a luz: en casa, en un centro médico o en un hospital.*

Los exámenes prenatales son importantes para encontrar y atender cualquier problema rápidamente—antes de que se vuelva peligroso. La buena atención prenatal no es difícil de brindar y no requiere de equipo ni materiales caros. Puede salvar muchas vidas.

Si usted está embarazada, trate de acudir por lo menos a 3 exámenes prenatales:

1. En cuanto piense que está embarazada.
2. Alrededor del sexto mes del embarazo.
3. Un mes antes de la fecha esperada del parto.

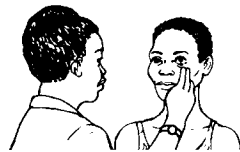
Una partera o trabajador de salud le hará preguntas sobre sus embarazos y partos anteriores, incluyendo cualquier problema que haya tenido, como sangrados fuertes o bebés que murieron. Esta información podrá ayudar a ambos de ustedes a prepararse para problemas parecidos en este embarazo. Puede que una partera también pueda...

- asegurarse de que usted esté comiendo bien y sugerirle formas de que se alimente mejor, si es necesario.
- darle pastillas de hierro y ácido fólico que ayudan a evitar la anemia.
- examinarla para asegurarse de que usted esté sana y su bebé esté creciendo bien.
- vacunarla contra el tétano, una enfermedad que puede matar a madres y bebés (vea página 161).
- darle medicina para evitar el paludismo, si esa enfermedad es común en su área.
- hacerle las pruebas para el VIH (vea página 288) y la sífilis, y también para otras infecciones de transmisión sexual (vea página 261).
- dar medicinas para prevenir que la infección del VIH sea transmitida de la madre a su bebé.

### Qué esperar durante un examen prenatal

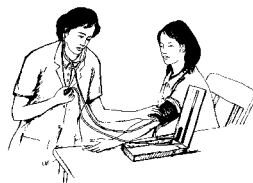
Un promotor de salud o una partera debe hacer las siguientes cosas durante un examen prenatal:

- Revisar los párpados y las uñas de los dedos en busca de señas de anemia (vea página 172).

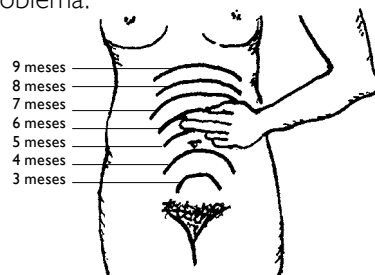


- Revisar si las manos y la cara están hinchadas (vea página 74).

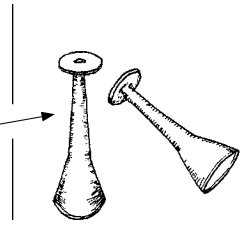
- Revisar la orina y medir el peso y la presión de la sangre (vea página 532).



- Revisar el crecimiento del bebé en la matriz. Normalmente la matriz crece dos dedos cada mes. A los 4½ meses generalmente está al nivel del ombligo. **Si la matriz parece estar demasiado pequeña o demasiado grande, o crece muy rápido,** podría haber algún problema.



Para revisar si un bebé está sano, puede que la partera trate de escuchar el latido del corazón del bebé. Esto a veces se puede hacer poniendo el oído contra el vientre de la madre. Pero muchas veces es difícil diferenciar el latido del bebé del de la madre. Es más fácil usando un instrumento llamado un 'fetoscopio'. Otra señal de que el bebé está sano es si la madre lo siente moverse todos los días, y si ella lo ha sentido moverse el día del examen.

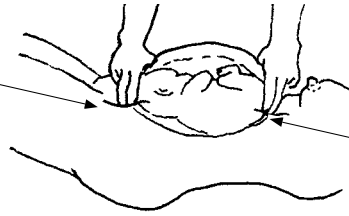


### Cómo revisar la posición del bebé

Durante el embarazo, es común que el bebé cambie de posición varias veces dentro de la matriz. A fines del embarazo, el bebé debe tener la cabeza hacia abajo. Ésa es la mejor posición para el parto. Para asegurarse de que el bebé tenga la cabeza hacia abajo, haga lo siguiente:

1. Pídale a la madre que suelte todo el aire que pueda. Usando las dos manos sienta al bebé.

Con el pulgar y dos dedos empuje aquí, justo arriba del hueso púbico (el hueso que se siente entre los genitales exteriores y la barriga).



Con la otra mano, sienta la parte de arriba de la matriz.

Las nalgas del bebé son más grandes y anchas...

...y su cabeza es más dura y más redonda.



Así que si el bebé está cabeza abajo, sentirá algo más grande por arriba...

...y si está nalgas abajo, sentirá algo más grande por abajo.



2. Empuje suavemente de un lado a otro, primero con una mano y luego con la otra. Mientras empuja con una mano, sienta con la otra qué le sucede al cuerpo del bebé.

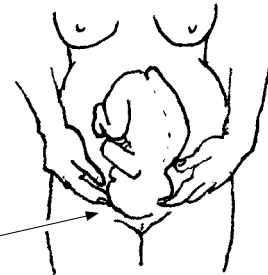
Si usted empuja las nalgas del bebé de lado a lado, el resto del cuerpo del bebé también se moverá.

Pero si usted empuja la cabeza suavemente de lado a lado, el cuello se doblará y la espalda no se moverá.



3. Poco antes de nacer, el bebé bajará más en la matriz para estar listo para el parto. Así que al final del embarazo quizás no sea posible sentir que la cabeza del bebé se mueve.

Si el bebé todavía está en lo alto de la matriz, será posible moverle la cabeza un poco. Si ya ha bajado, no será posible moverla.



El primer bebé de una mujer a veces baja como dos semanas antes de que el parto empiece. Los demás bebés muchas veces no bajan sino hasta que el parto empieza.

## Cómo prepararse para el parto

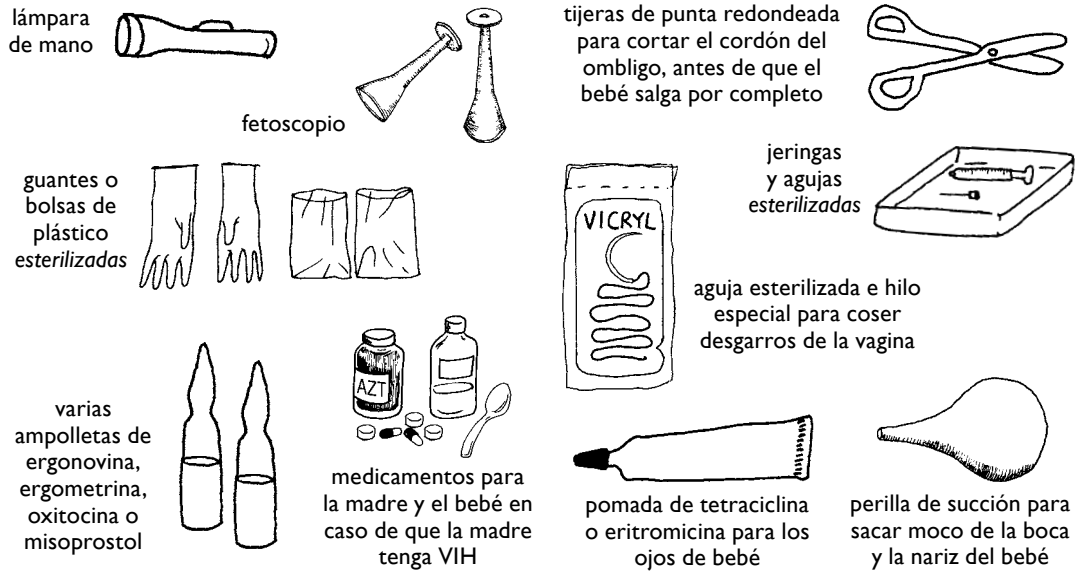
► Si no tiene una hoja de rasurar nueva, puede usar unas tijeras o un cuchillo que no estén oxidados, si los hierve por 20 minutos justo antes de cortar el cordón.

## COSAS QUE HAY QUE TENER LISTAS ANTES DEL PARTO

Una madre debe tener estas cosas listas para cuando cumpla 7 meses de embarazo:



### Éstas son algunas cosas más que la partera puede tener:



Ahora también es tiempo de...

- planear alguna forma de transportar a la madre al hospital, si es necesario.
- limpiar el lugar donde vaya a nacer el bebé.



## CÓMO AYUDAR A UNA MUJER A DAR A LUZ

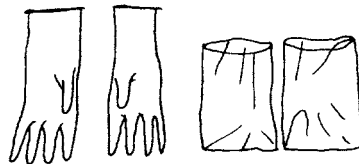
Si usted está embarazada, lea esta información para saber qué esperar durante el parto y después de que el bebé nazca. La información también le servirá para ayudar a otras mujeres durante el parto.

Hay mucho que usted puede hacer para ayudar a una madre a tener un parto seguro y sano. Recuerde que la mayoría de los bebés nacen sin problemas. Manténgase calmada y alegre. Ayude a la madre a vencer sus temores y a tranquilizarse. Dígale que usted confía en que ella podrá dar a luz bien.

### Lo que **SÍ** debe hacer

- Tenga las uñas cortas y limpias.
- Lávese las manos con jabón y agua limpia. Séquelas al aire.
- Sepa cuáles mujeres corren mayores riesgos y aprenda las señas de peligro del embarazo (vea página 73). Asegúrese de que la madre dé a luz en un centro médico u hospital si corre un mayor riesgo de tener algún problema o si tiene cualquier seña de peligro.
- Aprenda las señas de peligro durante el parto (página 85). Lleve a la madre a un hospital si tiene cualquiera de dichas señas.
- Trate a la madre con amabilidad y respeto.

**IMPORTANTE** Protéjase del VIH y la hepatitis usando guantes limpios durante un parto. Si no tiene guantes, use bolsas de plástico bien lavadas.



### Lo que **NO** debe hacer:

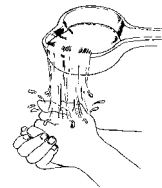
- No meta los dedos ni cualquier otra cosa en la vagina de la mujer. El revisar qué tanto se ha abierto la matriz no ayuda al bebé a nacer, y puede causar una infección peligrosa.
- No dé ninguna medicina para apurar el parto o hacerlo más fuerte. Estas medicinas pueden matar a la madre y al bebé. (Las medicinas que hacen que la matriz se contraiga deben ser usadas sólo para detener el sangrado después de que el bebé haya nacido.)
- No le pida a la mujer que puje antes de que ella esté lista. Cuando sea el momento de que el bebé nazca, ella sentirá ganas de obrar y empezará a pujar por sí misma.
- No empuje la matriz por fuera para que el bebé nazca más pronto. Esto puede desgarrar la matriz o hacer que la placenta se desprenda de la matriz antes de tiempo. El bebé y la madre podrían morir.



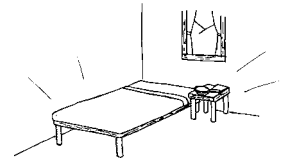
prevención de infecciones

► Para un parto seguro, no olvide las '3 limpiezas':

1. Limpieza de las manos



2. Limpieza del lugar donde vaya a ser el parto



3. Limpieza del instrumento para cortar el cordón



## El parto

### SEÑAS DE QUE EL PARTO SE ACERCA

Las siguientes 3 señas indican que el parto está empezando o va a empezar pronto. Se pueden presentar en cualquier orden, y quizás no todas se presenten.

1. **Sale moco claro o rosado de la vagina.** Durante el embarazo, la entrada de la matriz (*cérvix*) está tapada con moco espeso. Esto protege al bebé y a la matriz contra infecciones. Cuando el *cérvix* comienza a abrirse, suelta el tapón de moco y también un poquito de sangre.
2. **Sale líquido claro de la vagina.** La *bolsa de aguas* se puede romper poco antes de que empiece el parto o en cualquier momento durante el mismo.
3. **Comienzan los dolores (*contracciones*).** Al principio las contracciones pueden dar cada 10 ó 20 minutos o con menor frecuencia. El verdadero trabajo de parto no empieza sino hasta que las contracciones se vuelven regulares (cuando pasa casi la misma cantidad de tiempo entre cada una de ellas).

Cuando cualquiera de estas señas se presenta, es tiempo de prepararse para el parto. Ésta es una lista de las cosas que usted puede hacer:

- Avísele a su partera que ya empezó el parto.
- Asegúrese de que los materiales para el parto estén listos.
- Lávese el cuerpo y sobre todo los genitales.
- Siga comiendo en pequeñas cantidades y beba algo siempre que tenga sed.
- Descanse mientras pueda.

Voy a ir a decirle a doña Rosa que ya te empezaron los dolores.



### LAS 3 ETAPAS DEL PARTO

Cada parto pasa por estas 3 etapas.

**La primera etapa** comienza cuando las contracciones empiezan a abrir el *cérvix* y termina cuando éste está totalmente abierto. Cuando se trata del primer parto de una mujer, esta etapa generalmente dura de 10 a 20 horas, o más. En los demás partos por lo general dura de 7 a 10 horas. Puede variar mucho.

**La segunda etapa** empieza cuando el *cérvix* está completamente abierto y termina cuando el bebé nace. Esta etapa casi siempre es más fácil que la primera etapa, y no debe durar más de como dos horas.

**La tercera etapa** empieza cuando el bebé nace y termina cuando sale la placenta.

**Primera etapa: El cérvix se abre**

Para asegurarse de que el parto vaya bien, tome en cuenta:

1. **¿Cuánto tiempo lleva la mujer con las contracciones y qué tan seguido le están dando?** Al principio, puede que le den cada 10 ó 20 minutos y que duren un minuto o menos. Después de un tiempo le darán más seguido—más o menos cada 2 a 5 minutos—y cada una durará más, como un minuto y medio, hasta que el bebé nazca. Si la mujer ha tenido una contracción cada 10 minutos o más seguido, por más de 12 horas y el bebé aún no está por nacer, vea 'Parto demasiado prolongado' en la página 86.
2. **¿Se ha roto la bolsa de aguas?** De ser así, pregunte cuándo ocurrió. Si ya fue hace más de un día, vea 'La bolsa de aguas se rompe, pero el parto no empieza' en la página 85. Si las aguas son verdes o cafés (marrones), vea 'Aguas verdes o cafés' en la página 86.
3. **¿Tiene el bebé la cabeza para abajo?** Sienta el vientre de la madre (vea página 77). Si el bebé está atravesado o de nalgas, debe llevar a la madre a un centro médico u hospital.

También puede ayudar a la madre asegurándole que va bien y animándola a que...

- siga activa.
- coma alimentos ligeros, no pesados ni grasosos.
- tome tantos líquidos dulces y téis calientitos como quiera.
- orine con frecuencia.
- respire profunda y lentamente durante las contracciones y respire normalmente entre ellas.
- no puje hasta que sienta una fuerte necesidad de hacerlo (vea página 82).

*El caminar ayuda al cérvix a abrirse. También puede calmar un poco el dolor y ayudar a la madre a sentirse más tranquila.*



parto demasiado prolongado, 86

la bolsa de aguas se rompe y el parto no empieza, 85

aguas verdes o cafés, 86

cómo revisar la posición del bebé, 77

Durante el parto, deje que la mujer escoja las posiciones que le sean más cómodas. Por muchos años los doctores y algunas parteras les pedían a las mujeres que se acostaran boca arriba, pero muchas veces ésta es una posición difícil para pasar por el parto y dar a luz. Anime a la mujer a probar diferentes posiciones durante el parto. La mayoría de las mujeres sienten que es más fácil expulsar al bebé cuando están hincadas, en cuclillas o sentadas con la espalda apoyada.

de rodillas



en cuclillas



sentada con la espalda apoyada





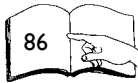
### Segunda etapa: La madre expulsa al bebé

Señas de que ya es hora de pujar (esto quiere decir que el cérvix está totalmente abierto):

- La madre siente una fuerte necesidad de pujar. Quizás sienta como ganas de obrar.
- Durante las contracciones, usted puede ver que la vulva de la madre se hincha y quizás también pueda ver la cabeza del bebé por la abertura vaginal. Al principio, la cabeza del bebé regresa hacia adentro entre las contracciones.

#### Qué hacer:

- Quédese con la madre todo el tiempo y asegúrele que ella y el bebé están bien.
- Cada contracción vendrá con un fuerte deseo de pujar. Cuando la madre sienta muchas ganas de pujar, pídale que tome mucho aire y que pujan como si fuera a obrar, pero con todas sus fuerzas. Muchas mujeres sienten que les ayuda dar gemidos profundos y bajos con cada pujido.
- Asegúrese de que todo vaya bien y todo esté listo para el nacimiento. Si la mujer lleva más de dos horas pujando, vea 'Parto demasiado prolongado' en la página 86.



parto demasiado prolongado

### El nacimiento de la cabeza

Cuando la cabeza del bebé permanece en la abertura de la vagina, incluso entre las contracciones, es hora de que la cabeza salga.



1. Pídale a la madre que no pujan fuerte, sino que dé pequeños pujidos.
2. Deje que la cabeza salga lentamente entre las contracciones. Esto ayudará a evitar que la piel de la madre se desgarre.
3. Después de que la cabeza salga, limpie la boca y la nariz del bebé con un trapo limpio.



### El nacimiento de los hombros

Para ayudar a los hombros a salir:

1. Sostenga la cabeza del bebé con cuidado y guíela hacia la espalda de la madre (alejándola de su abdomen). Esto permite que el hombro de adelante salga primero. **Nunca jale ni tuerza la cabeza.**
2. Entonces el resto del bebé saldrá fácilmente. **¡Esté lista!** Sostenga al bebé para que no se caiga.

## Cuidado del recién nacido

Un bebé sano empezará a respirar, a mover los brazos y las piernas, y a llorar en cuanto nazca. Para atender al bebé:

- Límpiele la boca y la nariz con un trapo limpio. Para ayudar a que el moco salga, mantenga la cabeza del bebé más baja que su cuerpo. Si tiene mucho líquido o moco, sáqueselo con una perilla de succión (vea página 86).
- Dele el bebé a la madre de inmediato. Cubra a ambos con una manta limpia. Haga esto lo más pronto posible para que el bebé no se enfríe.
- Pídale a la madre que amamante al bebé de inmediato. Cuando el bebé mama, la matriz de la madre se aprieta y deja de sangrar. Esto también ayuda a que la placenta salga más rápidamente.
- Amarre y corte el cordón sólo cuando se ponga blanco y deje de pulsar. Para evitar el tétanos, una enfermedad grave que causa la muerte de muchos bebés, corte el cordón cerca del cuerpo del bebé.



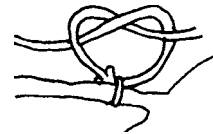
### Para cortar el cordón:

1. Cuando el cordón deje de pulsar, amárrelo en dos lugares, usando nudos llanos. Ponga uno de los amarres a dos dedos de distancia del cuerpo del bebé y el siguiente a otros dos dedos de distancia.

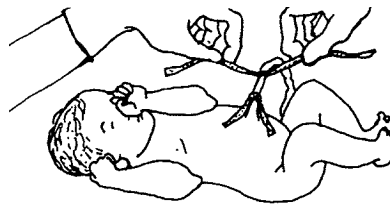
La primera lazada de un nudo llano...



...la segunda lazada de un nudo llano.



2. Corte el cordón entre estos dos nudos con una hoja de rasurar nueva. Si necesita usar cualquier otra cosa para cortarlo, asegúrese de que el instrumento haya sido hervido durante 20 minutos.



Amarre el cordón en dos lugares antes de cortarlo. Hay más riesgo de que al bebé le dé el tétanos cuando el cordón se deja muy largo.

**IMPORTANTE** Para evitar el tétanos y otras infecciones, el cordón y cualquier cosa que lo toque deben estar muy limpios. Nunca ponga tierra o excremento de animales en el pedacito de cordón que quede.

## Cuidado de los ojos

La gonorrea puede causar ceguera. Dado que muchas mujeres no saben que están infectadas, ponga pomada de tetraciclina o eritromicina al 1% en cada ojo del bebé, antes de que pasen 2 horas después del parto.

Jale el párpado de abajo para poner un poquito de pomada por dentro. No sirve de nada poner la pomada afuera del ojo.



problemas de los recién nacidos



El sobar los pezones puede ayudar a la matriz a contraerse y dejar de sangrar.

► Cuando la placenta haya salido, póngala en un recipiente para revisarla y asegurarse de que esté completa.



sangrado excesivo

### Tercera etapa: La placenta sale

Cuando el bebé esté envuelto y mamando, es hora de que salga la placenta.

Observe la vagina para notar cuando el cordón se vea más largo. Esto indica que la placenta se está separando de la matriz. También esté pendiente de que no haya sangrado fuerte. Cuando el cordón se alargue, pídale a la madre que puje para expulsar la placenta. **No jale el cordón.**

Si la placenta no sale y no hay sangrado, está bien esperar hasta una hora.

Para ayudar a que la placenta salga:

- Pídale a la madre que se acuclille y puje. Si no puede pujar, pídale que sople en una botella, que estornude o que tosa.
- Pídale a la madre que orine.
- Anime al bebé a mamar o pídale a alguien que sobe los pezones de la madre (asegúrese de que la madre esté de acuerdo). Esto ayudará a que la matriz se contraiga.
- Si ninguna otra cosa funciona, póngale una inyección de 10 unidades de oxitocina en la nalga o el muslo o dé 600 microgramas de misoprostol por la boca. (Vea las Páginas verdes.)
- Si la madre empieza a sangrar, vea la página 92.

### Revise la placenta

Generalmente la placenta sale completa, pero a veces un pedazo puede quedar adentro. Esto podría causar sangrado o infección más tarde. Para asegurarse de que todo haya salido, revise el lado de arriba y de abajo de la placenta y las membranas de la bolsa de aguas.



Si la madre está sangrando o si parece que falta un pedazo de la placenta o de las membranas, siga las instrucciones de la página 92 para el sangrado excesivo.



Trate de asegurarse de que las membranas estén completas. Usted debe poder imaginarse cómo forman juntas una bolsa.



**SEÑAS DE PELIGRO DURANTE EL PARTO**

- la bolsa de aguas se rompe pero el parto no empieza
- el bebé está atravesado
- hay sangrado antes de que nazca el bebé
- parto demasiado largo
- aguas verdes o cafés
- fiebre
- convulsiones o "ataques"

**La bolsa de aguas se rompe pero el parto no empieza**

La mayoría de las mujeres da a luz en menos de 24 horas después de que se ha roto la bolsa de aguas. Si el parto no ha empezado después de 12 horas, a la mujer y al bebé les podría dar una infección grave.

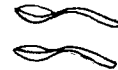
**Qué hacer:**

- La madre no debe meterse nada en la vagina. No debe tener relaciones sexuales. Esto podría causarle una infección.
- Si tiene fiebre (calentura) o un mal olor en la vagina, le está empezando una infección. Ella necesita recibir antibióticos por la vena. Aun si el parto empieza, la mujer y su bebé podrían morir. **Lleve a la madre a un centro médico u hospital.**
- Trate de hacer que empiece el parto. La mujer debe tomar 2 cucharadas de aceite de ricino, sobarse los pezones, o pedirle a alguien que se los chupe un rato, cada varias horas, hasta que empiece el parto. Puede que también haya tés especiales que se usen en su área para provocar el parto. Si a pesar de todo, el parto no empieza después de unas pocas horas, la madre debe ir a un hospital o centro médico.

**¡¡PELIGRO!!** No use inyecciones para provocar el parto. Pueden producir contracciones tan fuertes que pueden matar a la mujer o al bebé.



**¡TRANSPORTE!**

**El bebé está atravesado**

Si el parto ya empezó y sale primero el bracito del niño, es casi seguro que el bebé está atravesado. Revise la posición del bebé (vea páginas 75 y 77). Un bebé atravesado no puede nacer sin una operación. No trate de cambiar la posición del bebé una vez que el parto haya empezado. Esto podría desgarrar la matriz o hacer que la placenta se desprenda de la matriz.

**Qué hacer:**

Lleve a la madre al hospital..

**Sangrado antes de que nazca el bebé**

Es normal que salga algo de líquido claro o rosado, o moco y sangre café durante el parto. Pero si sale sangre roja brillante, esto podría indicar que la placenta se está desprendiendo de la matriz o que está tapando la abertura de la matriz. **Esto es muy peligroso.**

**Qué hacer:**

Lleve a la madre al hospital de inmediato. Si es posible, empiece a darle líquidos *intravenosos*.



**¡TRANSPORTE!**

Una parturienta no debe ver el amanecer dos veces.

—Proverbio del Níger (África)



**¡TRANSPORTE!**



► Una mujer que sólo está un poco caliente simplemente puede necesitar tomar más líquidos.



**¡TRANSPORTE!**

## Parto demasiado prolongado

Si la madre ha tenido un buen trabajo de parto por más de 12 horas o si ha estado pujando por más de 1 hora y no hay señas de que el bebé vaya a nacer pronto, podría haber un problema.

Si la madre ha estado de parto por más de 12 horas o ha estado pujando por más de 1 hora, y el bebé no avanza, llévala a un centro médico u hospital. Tal vez necesite medicinas o una operación para que nazca el bebé.

### Qué hacer:

Si las contracciones no vienen cada 2 ó 3 minutos ni duran por lo menos un minuto, puede que todavía no esté en un buen trabajo de parto. Pídale que duerma. Si no puede dormir, pídale que se sobe los pezones y que camine entre las contracciones para que el trabajo de parto se vuelva más fuerte. Anímela a que beba y coma alimentos ligeros. Los jugos de fruta o el té con azúcar pueden darle energía.

## Aguas verdes o cafés

Las aguas verdes o cafés (marrones) pueden indicar que el bebé está en un apuro.

### Qué hacer:

Si el parto apenas está comenzando o si la madre no ha empezado a pujar es mejor que el bebé nazca en un hospital.

Si la madre ya está en la segunda etapa del parto y el bebé va a nacer pronto, pídale a la madre que puje tan fuerte como pueda para que el bebé salga rápidamente. En cuanto salga la cabeza del bebé, límpiele la boca y la nariz con un trapo limpio o use una perilla para succionar el moco. Mantenga la cabeza del bebé más baja que su cuerpo para que el moco salga más fácilmente. Si el bebé tiene dificultades para respirar, llévelo al hospital.

## Fiebre

La fiebre (calentura) generalmente es seña de infección.

### Qué hacer:

Toque la frente de la madre con el dorso de una de sus manos y tóquese su propia frente con el dorso de su otra mano. (O si tiene un termómetro, revise la temperatura con él. Vea página 530.) Si la madre se siente un poco más caliente que usted, quizás sólo necesite líquidos. Dele suficiente agua, té o jugo. Recuérdele que orine con frecuencia.

Si se siente muy caliente al tocarla y tiene escalofríos, llévala a un hospital o centro médico. Necesita antibióticos de inmediato. Dele 2 g de ampicilina por la boca cada 6 horas y también dele 80 mg de gentamicina por la vena o en el músculo cada 8 horas, hasta que lleguen al hospital. Si no puede dar gentamicina, dele en su lugar 400 ó 500 mg de metronidazol por la boca cada 8 horas. Si tiene alergia a las penicilinas, dele 500 mg de ertromicina cada 6 horas en lugar de ampicilina.

**Convulsiones, “Ataques” (eclampsia)**

Si la madre empieza a tener una convulsión:

- Póngale algo debajo de la cabeza para protegérsela, y acuéstela del lado izquierdo si es posible. Pero no trate de sujetarla.
- Manténgala fresca.
- Mande a alguien a conseguir transporte de emergencia y llévela al hospital más cercano.



Si es posible, dele una de las siguientes medicinas:

- sulfato de magnesio, en solución al 50%. Inyecte 5 g profundamente en cada nalga. Repita después de 4 horas si es necesario.
- diacepam (vea abajo).



señas de peligro durante el embarazo



**¡TRANSPORTE!**

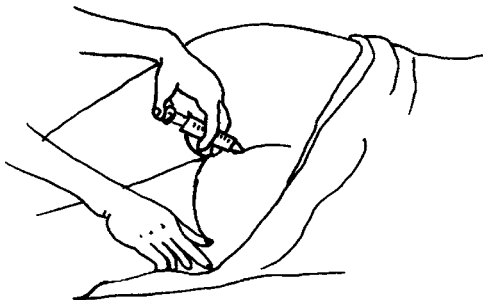
► Para mayor información sobre estas medicinas, vea las “Páginas verdes”.

**Cómo dar diacepam**

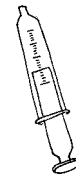
Una mujer que está teniendo convulsiones (“ataques”) no puede tragar pastillas y puede que el diacepam no sea muy eficaz si se inyecta en un músculo durante una convulsión. Por eso, generalmente es mejor poner en el recto de la madre diacepam líquido (inyectable) o tabletas de diacepam que han sido molidas y mezcladas con agua.

**Diacepam líquido.** Dé 20 mg después de la primera convulsión. 30 minutos después de la primera dosis puede dar otros 10 mg, pero no dé más de eso.

Para dar diacepam líquido, primero cargue la jeringa y luego **QUÍTELE la aguja.**



**¡Asegúrese de quitar la aguja!**

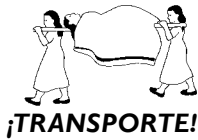


Meta la jeringa suavemente en el recto unos 5 centímetros y vacíela adentro. Sostenga la jeringa en su lugar por unos 5 minutos. Servirá como un tapón para evitar que la medicina salga. Si sale algo del líquido por el ano, puede dar 5 mg más.

**Diacepam en tabletas.** Si sólo tiene tabletas de diacepam, puede molerlas y mezclarlas con agua limpia y fresca. Las tabletas no se disolverán completamente. Muela 20 mg.

Para dar las tabletas, cargue la jeringa—ya sin la aguja—con la mezcla de tabletas y agua, y méntala en el recto de la forma ya descrita.

## Partos difíciles



**¡TRANSPORTE!**

### El cordón del ombligo sale antes que el bebé

Si el cordón del ombligo sale antes que la cabeza del bebé, la cabeza lo aplastará a medida que baje. El bebé podría morir o sufrir daño cerebral por falta de oxígeno.



#### Qué hacer:

Si el bebé está saliendo muy rápidamente y ya casi nace, pídale a la madre que se acucille y puje tan fuerte como pueda para expulsar al bebé.



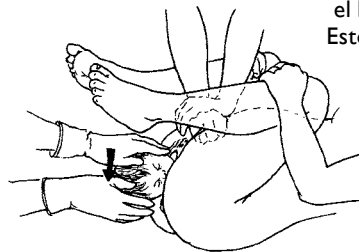
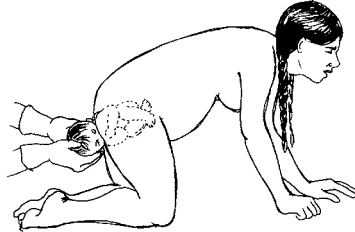
Si el bebé no está saliendo rápidamente, ponga a la madre en la posición que muestra el dibujo, ayúdele a dejar de pujar y llévela al hospital. El bebé tendrá que nacer por medio de una operación.

### Los hombros del bebé se atorán

Si un bebé es muy grande, los hombros se le pueden atorar después de que su cabeza haya salido. El niño puede morir o sufrir lesiones si no nace pronto.

#### Qué hacer:

1. Pídale a la madre que se ponga a gatas y puje. El hombro atorado generalmente saldrá y el niño podrá nacer.
2. Si la posición a gatas no funciona, coloque a la madre con las nalgas en el borde de la cama. Pídale que jale las rodillas hacia atrás lo más que pueda mientras alguien empuja hacia abajo arribita del hueso púbico de la madre. Pídale a la madre que puje tan fuerte como pueda durante su próxima contracción.
3. Si aún así el bebé no sale, deslice la mano por el cuello del bebé hasta que sus dedos le toquen la espalda. Empuje el hombro de arriba del bebé hacia adelante, al mismo tiempo que la madre puja durante una contracción.



**NO TRATE** de jalar el bebé para sacarlo. Esto podría lastimarlo o matarlo.



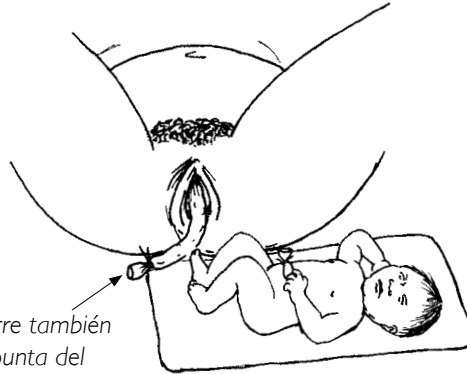
**IMPORTANTE** NO DEJE que nadie empuje la parte de ARRIBA de la matriz. Esto puede hacer que el niño se atore más y desgarrar la matriz de la madre.

## Gemelos (cuates, mellizos)

Cuando una madre va a tener más de un bebé, es mejor que dé a luz en un centro médico u hospital. Es más probable que uno de los bebés esté en mala posición o que la madre tenga sangrado fuerte después del parto. Pero si usted necesita ayudar a una madre a tener gemelos, debe hacer lo siguiente.

### Qué hacer:

1. Ayude al primer bebé a nacer como lo haría con cualquier otro bebé que viniera solo.
2. Cuando corte el cordón del primer bebé, amarre con cuidado la punta que sale de la madre. Si no lo hace, el segundo bebé podría morir.
3. NO dé ninguna inyección.



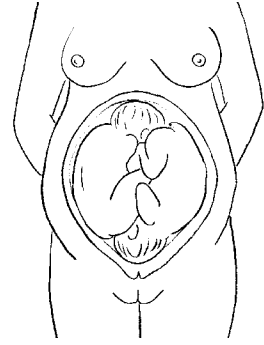
*Amarre también esta punta del cordón.*

4. Dele el primer bebé a la madre para que empiece a darle pecho. Esto ayudará a que nazca el segundo bebé.
5. El segundo bebé debe nacer a los 15 ó 20 minutos. Sienta en qué posición está. Si el segundo bebé está atravesado, usted puede tratar de voltearlo con cuidado. Si no se voltea fácilmente, usted debe llevar a la madre al hospital.

## El cordón está enrollado en el cuello del bebé

A veces el cordón del ombligo está enrollado en el cuello del bebé. Generalmente es posible aflojar el cordón y pasarlo sobre la cabeza o los hombros del bebé.

Si el cordón está muy apretado y parece que está impidiendo que el bebé salga, quizás sea necesario amarrarlo en dos lugares y luego cortarlo. Use tijeras e hilo muy limpios. Tenga cuidado de no cortar a la madre ni al bebé.

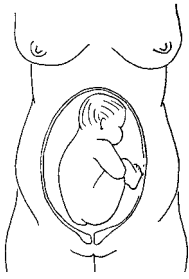


cómo cortar el cordón



**¡TRANSPORTE!**





### Parto de nalgas

A un parto de nalgas se le llama así porque las nalgas del bebé salen primero. (En la página 77 explicamos cómo revisar la posición del bebé antes del parto.) Si éste es el primer bebé de la madre, quizás sea mejor que ella dé a luz en un hospital. Si se queda en casa, procure que la atienda un médico o una partera que tenga mucha experiencia.

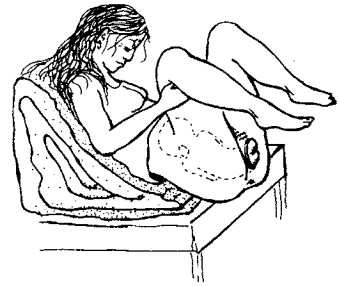
#### Qué hacer en caso de un parto de nalgas:

1. Ayude a la madre a no pujar hasta que se vean las nalgas del bebé en la vagina. Es muy importante que el cérvix esté totalmente abierto.

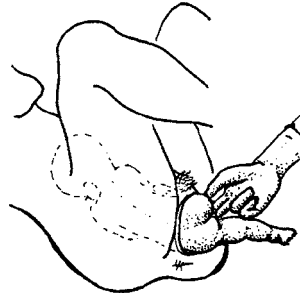
2. Pídale a la madre que se pare con las rodillas un poco dobladas (alguien debe sostenerla como muestra el dibujo).



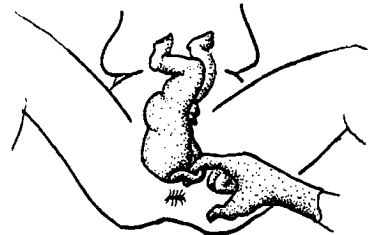
O, si la madre no puede hacerlo, colóquela con las nalgas en el borde de la cama en cuanto asomen las nalgas o las piernas del bebé.



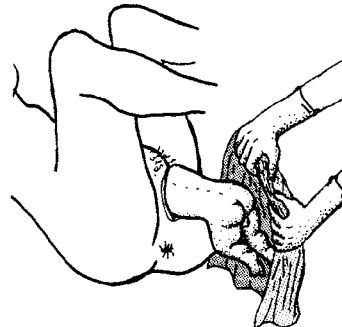
3. Anímela a que puje para que el resto del cuerpo del bebé salga lentamente. Generalmente las piernas salen solas pero a veces es necesario meter los dedos en la vagina de la madre para sacarlas.



4. Con cuidado, afloje el cordón un poquito para que no se estire demasiado después. Si el cordón aún está debajo del hueso púbico de la madre, muévelo hacia un lado donde la carne es más blanda.



5. Envuelva el cuerpo del bebé en un trapo seco y tibio. Esto le ayudará a usted a sostenerlo mejor y evitará que el niño trate de respirar antes de que salga la cabeza. (En el resto de los dibujos no mostramos el trapo, para que el bebé se pueda ver mejor. Pero en un parto real, hay que mantener al bebé envuelto).



6. Pídale a un ayudante que ponga presión sobre el hueso púbico de la madre (no sobre su abdomen). Esto es para mantener la cabeza del bebé agachada, no para empujar al bebé hacia afuera. Guíe el cuerpo del bebé hacia abajo con cuidado para que nazca el hombro de arriba. Sostenga al bebé por las caderas o las piernas. **¡Tenga cuidado! ¡La presión sobre la espalda o el abdomen del bebé puede lastimarlo por dentro!**

Puede que usted tenga que meter los dedos en la vagina de la madre para sacar los brazos del bebé. Encuentre el primer brazo con sus dedos, siguiendo hacia abajo la curva del hombro. Jale el codo con cuidado para acomodarlo frente al pecho. Ayude al hombro a salir.

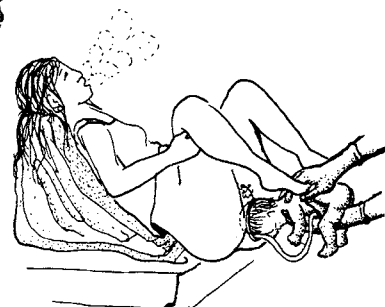
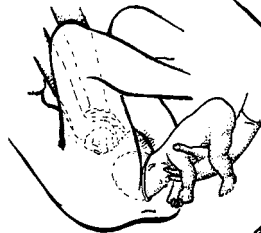
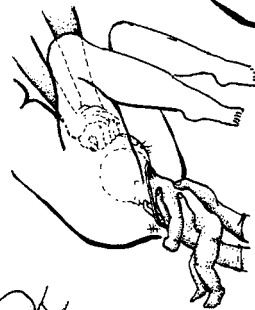
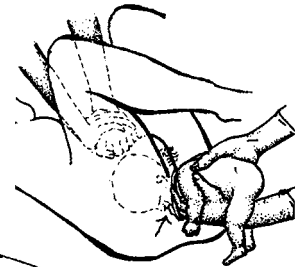
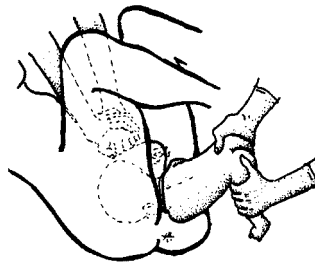
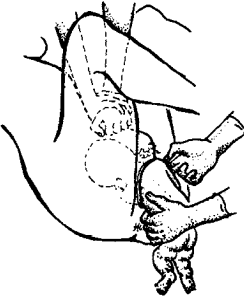
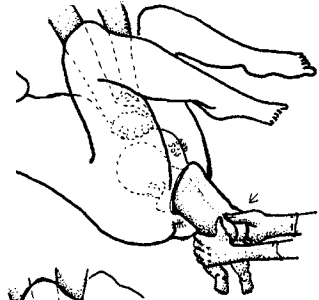
7. Levante al bebé con cuidado para ayudar al otro hombro a salir.

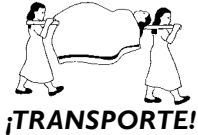
8. Ahora, el bebé necesita voltearse de modo que su cara mire hacia abajo, o sea hacia las nalgas de la madre. Usted puede sostenerle el cuerpo con un brazo, y meter uno de sus dedos en la boca del bebé para ayudarlo a mantener la cabeza agachada. Así será más fácil que la cabeza pase entre los huesos de las caderas de la madre.

9. Vaya bajando al bebé hasta que se empiece a asomar el pelo de su nuca. **¡No jale al bebé! ¡No le doble el cuello o podría rompérselo!**

10. Para ayudar a la cara del bebé a salir, manténgale la cabeza agachada mientras le levanta el cuerpo. Deje que la parte trasera de la cabeza quede dentro de la madre por ahora.

11. La madre debe relajarse, dejar de pujar y ayudar al bebé a salir sólo por medio de soplidos suaves. La parte trasera de la cabeza debe salir muy lentamente. Si sale demasiado rápido, el bebé podría tener sangrado en el cerebro y morir o quedar discapacitado.





### Sangrado excesivo (hemorragia)

Es normal que una mujer sangre un poco después del parto. Pero el sangrado es un problema grave si no se detiene en menos de 1 hora después del parto, o si hay mucha sangre—más de dos tazas llenas, o suficiente para empapar 2 trapos gruesos en 1 hora.



#### Qué hacer:

1. Llévela al hospital.
2. En el trayecto, haga lo siguiente:

#### Para un sangrado excesivo antes de que la placenta salga:

- Pídale a la mujer que se acucille y puje para que salga la placenta.
- Pídale que orine.
- Pídale que dé pecho al bebé. Si el bebé no quiere mamar, sugiérale a la madre que se sobe los pezones o que permita que alguien se los chupe. Esto ayudará a que la matriz se contraiga y que la placenta salga.
- También puede inyectarle 10 unidades de oxitocina a la madre en la nalga o el muslo, o darle 800 microgramos de misoprostol para disolver en la boca, una sola vez.

**Si la madre está sangrando mucho y no puede expulsar la placenta llévela al hospital más cercano.** Mientras va hacia el hospital, puede intentar guiar la placenta para que salga. Haga esto sólo si piensa que la vida de la mujer está en peligro. Primero busque señas de que la placenta se ha desprendido.

1. Marque el cordón del ombligo amarrándole un hilo limpio a una mano de distancia de la abertura de la vagina.
2. Ponga una mano sobre el abdomen de la madre justo arriba del hueso púbico. Espere a que la matriz se ponga dura y luego empuje para arriba, hacia la cabeza de la madre.
3. Si el hilo que le amarró al cordón se mueve hacia la madre, es probable que la placenta todavía está pegada a la matriz. No intente guiarla hacia fuera. Si el hilo que le ató al cordón no se mueve, puede que la placenta ya esté en la vagina y usted puede tratar de sacarla.
4. Con la otra mano, tome el extremo cortado del cordón (un trapo seco le ayudará a sostenerlo). Cuando siente que la matriz vuelva a ponerse dura, jale el cordón lenta y firmemente hacia abajo y afuera. No jale con fuerza. Si no siente que la placenta se mueva, **DETÉNGASE**.
5. Ya que la placenta salga, sobe la parte de arriba de la matriz con una mano hasta que se ponga muy dura. Al mismo tiempo, empuje la parte de abajo de la matriz hacia arriba con la otra mano.
6. Dele líquidos a la madre, ya sea por la vena (IV) o por el recto (vea pág 541).

### Si el sangrado empieza después de que la placenta ha salido:

- Pídale a la madre que orine.
- Manténgala acostada y pídale que amamante al bebé. Si el bebé no quiere mamar, sobe los pezones de la madre. Esto hará que la matriz se contraiga y deje de sangrar.
- Sobe firmemente la parte de arriba de la matriz al nivel del ombligo hasta que se ponga dura. Siga sobando hasta que pare el sangrado.
- Si la matriz no se pone dura después de unos cuantos minutos de sobarla o si el sangrado sigue, dé medicinas para detener el sangrado.



El sobar los pezones puede ayudar a que la matriz se contraiga y el sangrado se detenga.

### Medicinas para detener el sangrado de la matriz después que la placenta haya salido

Medicina:	Cuánto tomar:	Cómo y cuándo tomarla:
oxitocina.....	10 unidades	inyecte en el músculo, al lado
ergometrina.....	0,2 mg	inyecte en el músculo, al lado
pastillas de ergometrina.....	0,2 mg	por la boca
<p>Puede dar una dosis de ergometrina cada 2 ó 4 horas en el caso de sangrado severo o cada 6 ó 12 horas cuando el sangrado no sea tan severo, pero hay que seguir dándole la medicina hasta que el sangrado haya parado y la matriz se haya endurecido, usualmente tarda 48 horas.</p> <p><i>Las pastillas tardan más tiempo que las inyecciones para hacer efecto. No dé ergometrina a una mujer con la presión sanguínea alta.</i></p>		
misoprostol	800 mcg (microgramos).....	disuelva en la boca y después trague. Si la madre no puede tragar, inserte en el recto
<p>La madre debe poner las pastillas de misoprostol contra la cara interior de la mejilla o debajo de la lengua por 30 minutos y luego tragarse lo que quede.</p> <p>Para insertar en el recto, utilice un guante mientras inserta las pastillas y luego tire el guante y lávese las manos.</p> <p>Vea la página 483 para más información sobre las medicinas que detienen el sangrado.</p>		



### Si la madre sigue sangrando, llévela a un centro médico u hospital.

Mande a dos parientes con ella para que le den sangre si la necesita. Mientras tanto esté pendiente de las señas de choque. En la página 254 explicamos cuáles son las señas del choque y cómo tratar esta condición.

Ha estado sangrando demasiado. Debemos llevarla al hospital. Yo traigo al bebé.



Yo la cargo.

Siento que me desmayo...

Voy por la camioneta.



choque



¡TRANSPORTE!

## Señas de peligro en los recién nacidos



dando pecho

### Bebé que nace antes de tiempo o es demasiado pequeño

Se considera que un bebé nace antes de tiempo cuando nace antes de los 8 meses. Y se considera que un recién nacido es demasiado pequeño si pesa menos de 2.500 gramos al nacer. Estos bebés necesitan cuidados especiales.

#### Tratamiento:

1. Seque al bebé con un trapo limpio y tibio inmediatamente después de que nazca.
2. Coloque el cuerpo desnudo del bebé sobre el de la madre. Tape al bebé con varias mantas o trapos calientitos. Asegúrese de que tenga la cabeza cubierta y de que el cuarto esté calientito.
3. Pídale a la madre que de pecho al bebé. Los bebés muy pequeños necesitan comer por lo menos cada dos horas.
4. NO bañe al bebé. Él necesita estar calientito.

Mantenga al niño tibio y seco.



### Si el bebé no respira

Un bebé necesita empezar a respirar por sí mismo de 2 a 3 minutos después de que el cordón se ponga blanco o que la placenta se desprenda de la matriz. Si el bebé no comienza a respirar, puede sufrir daño cerebral grave o morir.

#### Qué hacer:

Saque el moco de la nariz y la boca del bebé y sóbele firmemente la espalda y los pies. Si el bebé no empieza a respirar, **dele respiración de boca a boca:**

1. Acueste al bebé sobre una superficie dura como una mesa o el piso.
2. Inclínele la cabeza hacia atrás un poco para abrirle la garganta.
3. Ponga su boca sobre la nariz y la boca del bebé y dé pequeños soplidos para que le entre aire al bebé. Dé como 40 soplidos por minuto (que es un poco más rápido de lo que usted respira al descansar). Deje que el bebé saque el aire entre los soplidos.
4. La barriga y el pecho del bebé deben subir y bajar con cada soplido. Si la barriga no baja, eso indica que el aire está entrando al estómago del bebé y no a sus pulmones. Cámbiele la posición de la cabecita y asegúrese de que nada le esté tapando la garganta.



El pecho y la barriga suben.



El pecho y la barriga bajan entre uno y otro soplido.

**IMPORTANTE** Los pulmones de un recién nacido son muy delicados. Si usted sopla demasiado fuerte, podría dañarlos. Dé pequeños soplidos tomando aire de sus mejillas y no del pecho.

## EL CUIDADO DE LA MADRE JUSTO DESPUÉS DEL PARTO

Anime a la madre a dar pecho al bebé, lo cual le ayudará a dejar de sangrar más pronto. También:

- Toque la parte de arriba de la matriz de la madre. Debe estar dura y redonda, como a la altura del ombligo. Si la matriz se siente suave, pídale a la madre que orine y después sóbele la matriz hasta que se ponga dura. Siga revisando la matriz por si se vuelve a poner blanda. También esté pendiente del sangrado. Enséñele a la madre a tocarse la matriz y a sobarla si se pone blanda.
- Revise la vagina de la madre. Si tiene un desgarro profundo y largo o que no deja de sangrar, será necesario que se lo cosa alguien que sepa hacerlo.
- Dele a la madre bastante de beber y de comer si tiene hambre.

## EL CUIDADO DEL BEBÉ

Deje al bebé con la madre para que él esté calentito y pueda mamar. Anime a la madre a mantener al bebé limpio y calentito, y a dejarlo mamar tan seguido como él quiera.

Muchas veces, a los bebés les sale un poquito de moco amarillo de los ojos en las primeras semanas de nacidos. Lave los ojos con leche materna o con agua hervida y enfriada y un trapo muy limpio. Si los ojos del bebé se ponen rojos, se hinchan y tienen mucho pus, un trabajador de salud debe examinar al bebé. Si la madre tiene VIH, se puede proteger al bebé de la infección dándole medicinas para el VIH (vea la página 520).

## El cuidado del cordón

Mantenga limpio y seco el pedacito del cordón en el ombligo del bebé. Si es posible, límpielo con alcohol y un trapo limpio cada vez que cambia el pañal. Durante la primera semana, el pedacito de cordón se pondrá negro y se caerá. No es necesario cubrirlo con nada a menos que haya muchas moscas o polvo. De ser así, lo puede tapar con un pedazo de gasa o de tela suelto y muy limpio.

Si nota que el área alrededor del cordón está roja o tiene pus, es posible que el bebé tenga una infección. Un trabajador de salud debe atender al bebé y darle antibióticos de inmediato.

## El tétanos en el recién nacido (mozusuelo)

### Señas del tétanos en el recién nacido

- tiene fiebre
- llora todo el tiempo
- no puede mamar
- respira rápidamente
- el cuerpo del bebé se pone rígido



### Qué hacer:

Lleve al bebé a un hospital o centro médico de inmediato. Si el hospital está a más de 2 horas de distancia y si sabe inyectar, dele al bebé 100.000 unidades de bencilpenicilina antes de transportarlo.

## El cuidado de la madre y del bebé después del parto



medicinas para el VIH durante el parto



dando pecho



**¡TRANSPORTE!**

## LAS PRIMERAS SEMANAS DESPUÉS DEL PARTO

### El cuidado de la nueva madre

Las madres, al igual que los bebés, necesitan cuidados después del parto. Muchas veces las personas están tan ocupadas cuidando al bebé que olvidan las necesidades de la madre.

- **Para evitar una infección**, la madre no debe tener relaciones sexuales ni ponerse nada adentro de la vagina hasta que el sangrado pare totalmente.



- Ella debe **descansar** mucho por lo menos durante 6 semanas.

- Debe tratar de **estar muy limpia**. Es bueno que ella se bañe y que mantenga sus genitales muy limpios. Cuando se bañe, no debe sentarse en agua sino hasta una semana después del parto.

- Una mujer que dio a luz hace poco debe **comer más** de lo que acostumbra. Ella puede comer cualquier tipo de alimentos, incluyendo pescado, carne, frijoles, granos, verduras y frutas. Estos alimentos le ayudarán a recuperarse y le darán energía para cuidar a su bebé.

- Ella debe **tomar bastantes líquidos**.

- Si ella **da pecho** a su bebé y no le da ningún otro tipo de leche, el dar pecho puede evitar que ella se vuelva a embarazar demasiado pronto. Pero para protección completa, vea la página 218.

- Si ella tiene un desgarro en la abertura de la vagina, debe mantenerlo limpio. Ella puede ponerse un trapo húmedo y caliente y también miel en el desgarro, para que se sienta mejor y sane más pronto. Si el desgarro le arde, puede echarse agua en los genitales cuando orine.

Cualquier planta medicinal que use para ayudar a sus genitales a sanar debe estar muy limpia (hervida es aún mejor). **No hay que poner plantas medicinales dentro de la vagina.**

- La mujer debe empezar a **usar algún método de planificación familiar** pronto, sobre todo si no está alimentando al bebé sólo con leche de pecho. Algunos métodos necesitan empezar a usarse antes de volver a tener relaciones sexuales para evitar el embarazo con mayor eficacia.



dando pecho



planificación familiar

## SEÑAS DE PELIGRO EN LOS PRIMEROS DÍAS DESPUÉS DEL PARTO

### Sangrado

El sangrado que empieza más de un día después del parto muchas veces se debe a pedazos de placenta que quedaron en la matriz.

#### Señas de peligro de un sangrado excesivo:

- La madre empapa más de dos toallas higiénicas o trapos gruesos por hora, en el primer día después del parto.
- Empapa más de una toalla higiénica o un trapo grueso por hora, después del primer día.
- Tiene un flujo ligero pero continuo de sangre.

#### Qué hacer:

1. Sobee la parte de arriba de la matriz hasta que se ponga dura y el sangrado se detenga. Ponga al bebé a mamar o pídale a alguien que sobee los pezones de la madre.
2. Dé medicinas para detener el sangrado (vea página 93).
3. Si el sangrado no se detiene, consiga ayuda médica. Siga sobando la matriz mientras lleva a la madre al hospital.
4. Si ella tiene señas de infección, siga las instrucciones a continuación.

► Si la madre se queja de que no se siente bien, esté muy pendiente de las señas de infección.



**¡TRANSPORTE!**

### Infección de la matriz

Una infección de la matriz es algo muy peligroso. Si no se atiende, la mujer puede quedar estéril o morir.

#### Señas de una infección de la matriz:

- fiebre y escalofríos
- sensibilidad y dolor en el vientre
- flujo vaginal que huele mal



#### Tratamiento:

1. Dar una de estas combinaciones de medicinas:
 

ampicilina.....	2 g (2.000 mg) suero intravenoso o inyección intramuscular	
	para la primera dosis,	
	después 1 g (1.000 mg) por la vena o en el músculo .....	4 veces al día
y gentamicina.....	80 mg por la vena o en el músculo .....	3 veces al día
y metronidazol.....	500 mg por la boca o por la vena .....	3 veces al día

○

ceftriaxona.....	250 mg en el músculo .....	1 sola vez
y doxiciclina.....	100 mg por la boca .....	2 veces al día
<i>(evite utilizar la doxiciclina si está dando pecho)</i>		
y metronidazol.....	500 mg por la boca o por la vena .....	3 veces al día

Dé las 3 medicinas hasta 2 días después de que desaparezcan todas las señas de infección. Si la mujer es alérgica a las penicilinas, dele 500 mg de eritromicina, por la boca, 4 veces al día, en lugar de ampicilina.
2. Si ella no se siente mejor dentro de 24 horas, llévela al hospital más cercano. Anímela a tomar muchos líquidos si está tomando medicinas por la boca.



## Mujeres con necesidades especiales

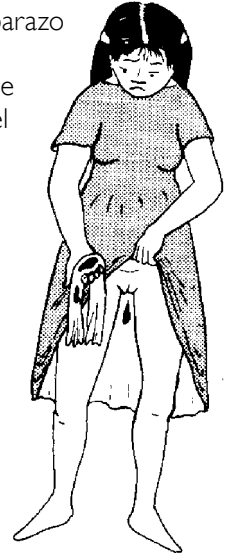
### MALPARTO O PÉRDIDA DE UN EMBARAZO

Un malparto es un embarazo que termina solo, antes de que el bebé se haya desarrollado por completo. Muchas veces es la forma en que el cuerpo le pone fin a un embarazo cuando el bebé tiene un problema grave que le hubiera impedido desarrollarse bien. La mayoría de los malpartos ocurren en los primeros 3 meses del embarazo. Después de un malparto, una mujer puede volver a embarazarse y tener un embarazo normal y un bebé sano.

Las señas del malparto son dolor y sangrado. (Para mayor información sobre otras causas de estas señas, vea la página 234.) El sangrado y el dolor casi siempre empiezan como una regla normal, pero luego empeoran. Puede que en la sangre también haya pedazos de *tejido* y coágulos (cuajarones).

Si el sangrado y el dolor continúan por más de unos cuantos días, si el sangrado es mucho más abundante que el de una regla normal, o si la mujer empieza a tener fiebre o un flujo vaginal que huele mal, puede que parte del embarazo todavía esté en la matriz. A esto se le llama malparto incompleto. Éste puede causar una hemorragia grave, una infección peligrosa, o la muerte. La mujer debe ir a un hospital o centro médico donde un trabajador de salud pueda terminar de vaciarle la matriz.

Si una mujer tiene dolor fuerte y constante en la parte baja del vientre, podría tener un *embarazo tubárico*. Esto es muy peligroso (vea pág 73).



métodos para vaciar la matriz



dolor



Una mujer que quiere tener hijos puede sentirse muy triste si pierde un embarazo.

Después de un malparto, la mujer debe descansar y no hacer trabajo duro ni cargar cosas pesadas por dos semanas. No debe lavarse la vagina por dentro. Tampoco debe tener relaciones sexuales sino hasta que el sangrado se haya detenido porque su matriz aún está abierta y podría infectarse.

Muchas mujeres se sienten muy tristes después de un malparto; algunas no. Todo esto es normal. Para algunas mujeres puede ser de ayuda hablar con otras mujeres que también han perdido un embarazo.

## AYUDA PARA LAS MUJERES QUE NO PUEDEN CUIDAR BIEN DE SÍ MISMAS NI DE SUS BEBÉS

Algunas mujeres corren un mayor riesgo de tener partos difíciles, problemas después del parto y bebés enfermos. Las madres que están solas, que son muy pobres o muy jóvenes, que sufren de retraso mental o que ya tienen niños enfermos o desnutridos pueden tener más dificultades para cuidar de sí mismas y de sus bebés.

Alguien que se interese en estas mujeres y les ayude a conseguir los alimentos, la atención y la compañía que necesitan, puede tener un gran impacto sobre el bienestar de estas mujeres y sus bebés.



*No espere a que las personas necesitadas acudan a usted. Vaya usted a ellas.*

## SI EL BEBÉ MUERE

La mayoría de las mujeres tienen embarazos normales y bebés sanos. Pero a veces, a pesar de lo que cualquier persona haga, el bebé muere.

Éste es siempre un momento difícil para una madre. Ella siente una gran tristeza y pérdida. Además, ella ha tenido un embarazo y un parto y necesita descansar y recuperar su fuerza, igual que una madre con un recién nacido.

Las siguientes recomendaciones pueden ser útiles:

- Sus pechos probablemente estarán adoloridos, sobre todo alrededor del tercer día después del parto, cuando baja la leche. Los trapos mojados en agua limpia y un poco fría pueden calmar las molestias.

Ella debe...

- no sacarse la primera leche amarilla (calostro) ni la demás leche. Si lo hace, el cuerpo sólo producirá más.
- estar pendiente de las señas de una infección de los pechos y tratarla, si es necesario (vea pág 117).
- esperar por lo menos 3 meses antes de tratar de embarazarse de nuevo. Su cuerpo necesita tiempo para recuperarse.
- empezar a usar algún método de planificación familiar tan pronto como sea posible. Si no, podría embarazarse otra vez demasiado pronto.

Para muchas mujeres, ésta es una muerte como la muerte de cualquier otro ser querido, y por eso necesitan guardar luto. Ellas necesitan cuidados especiales, cariño y apoyo.



planificación familiar

► Una mujer que perdió a un bebé necesita cuidado y apoyo adicionales.

## Palabras al padre



► Durante el embarazo, el parto y después, esté pendiente de las señas de peligro para la madre y el bebé. Consiga ayuda si piensa que hay algún problema.

## EL EMBARAZO

Usted puede ayudar a su esposa física y emocionalmente demostrándole que la quiere y que ella es importante para usted. Asegúrese de que alguien le ayude a ella con su trabajo. Si usted mismo no puede hacer parte del trabajo, trate de conseguir que otra persona le ayude. Asegúrese de que su esposa coma alimentos nutritivos y que reciba atención prenatal (vea pág 68). Realice el exámen y reciba tratamiento para las infecciones sexuales, incluyendo el VIH. Si usted tiene VIH, use condónes en las relaciones sexuales.

## EL PARTO

Puede ayudarle a su esposa a que el trabajo de parto y el parto mismo sean seguros haciendo lo siguiente:

- asegurándose de que haya suficiente agua y comida en la casa.
- trayendo a su partera a la casa para que ayude con el parto y asegurando que haya transporte en caso de una emergencia.
- encargándose de cuidar a los otros niños.

Si se queda con ella durante el parto, puede ayudarle dándole apoyo físico y emocional. Anímela y dígale que está haciendo bien las cosas. Dele agua para beber. Ayúdele a caminar o a acucillarse durante las contracciones o sóbele la espalda.

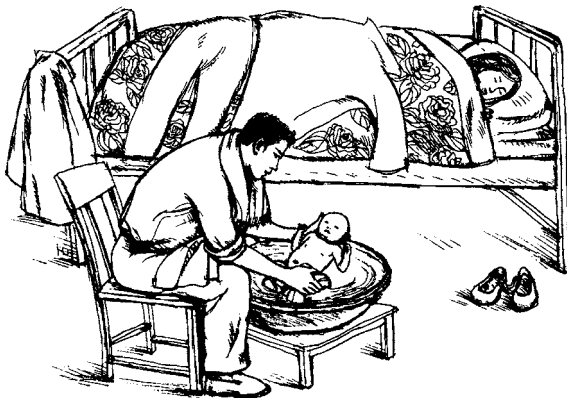
## DESPUÉS DEL PARTO

Las primeras 6 semanas después del parto son las más importantes para que la mujer recobre su fuerza y se sienta sana otra vez. Durante esta temporada, necesita muchos alimentos nutritivos y reposo. Usted

puede ayudarle a descansar más haciendo algo de su trabajo, como acarrear el agua o la leña, cuidar a sus otros niños o preparar la comida. Si usted no puede ayudar, trate de encontrar a alguien que sí pueda.

Si usted se toma tiempo para cuidar y cargar a su bebé, su esposa podrá dormir y usted forjará una relación más estrecha con su nuevo hijo.

No tenga relaciones sexuales con su esposa hasta que ella deje de sangrar. Así evitarán una infección de la matriz.



planificación familiar

## PLANIFICACIÓN FAMILIAR

Para que una madre y sus bebés sean saludables, es mejor esperar por lo menos dos años entre cada embarazo. Una de las maneras más importantes en que usted puede ayudar a su familia a ser más sana es usando planificación familiar. Vaya a la clínica de planificación familiar con su esposa y decidan juntos qué método les servirá mejor. Luego compartan la responsabilidad para su uso.

**P**or todo el mundo, millones de mujeres mueren sin razón a causa de problemas relacionados con el embarazo y el parto. Muchas de estas muertes ocurren porque la mujer o su familia esperan demasiado tiempo antes de conseguir ayuda en las emergencias.

He aquí la historia de un grupo de mujeres africanas que lucharon por entender y resolver algunos de esos problemas en su comunidad.

## La lucha por el cambio

Durante la última época de lluvias mi amiga Alaba estaba embarazada. Cuando llegó el momento del parto, su esposo estaba de viaje. Varias mujeres fueron a ayudar a Alaba. Pero el parto se prolongó demasiado y Alaba empezó a sangrar. Yo dije que necesitábamos llevarla a un centro médico, pero nadie podía decidir qué hacer. Su esposo no estaba y a él le tocaba decidir. Poco después, nos dimos cuenta de que Alaba y su bebé no podrían sobrevivir. Los dos murieron frente a nosotras.

Esto me hizo sentir muy triste, pues Alaba era mi amiga y no pudimos ayudarle. Empecé a hablar con otras mujeres en mi aldea. Teníamos que hacer algo para resolver este problema. Alaba no era la primera mujer que había muerto al dar a luz. Además muchas mujeres perdían a sus bebés durante el parto. Algunas mujeres dijeron que así eran las cosas en nuestra aldea y que debíamos aceptarlas. Pero nosotras dijimos que no, que podíamos hacer algo para resolver estos problemas.

Decidimos tener una reunión para aprender más acerca de la muerte de los bebés y las mujeres durante el parto. En la reunión decidimos hablar con las familias que habían tenido este problema. Seis mujeres de nuestro grupo quedaron en visitar a familias en que una mujer había muerto a causa de un parto difícil en los últimos dos años, o en que una mujer aún se estaba recuperando de un parto difícil.

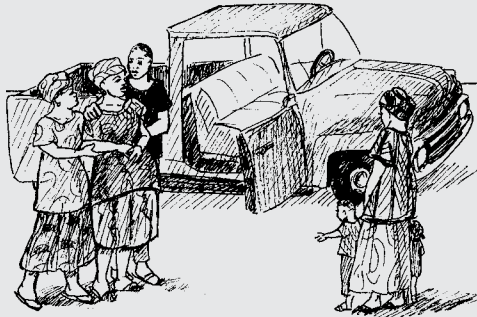


Aprendimos varias cosas importantes. Todas estuvimos de acuerdo en que el problema principal era que las mujeres esperaban demasiado tiempo antes de llamar a un doctor o ir a un centro médico. A veces, una mujer no puede pedir ayuda sin el permiso de su esposo. Muchas veces, como le pasó a mi amiga Alaba, el esposo no está en la aldea cuando su mujer necesita su permiso para conseguir ayuda. Los vecinos tienen miedo de ayudar porque no quieren que el esposo se enoje o se ofenda. También descubrimos que la mayoría de los esposos no saben a qué riesgos se enfrenta la mujer durante el parto.

Aunque el centro de salud queda a 12 kilómetros de nuestra aldea, decidimos caminar hasta allá para hablar con la partera que trabaja allí. Le contamos lo que habíamos descubierto, y le pedimos que nos ayudara a encontrar formas de resolver nuestro problema. La partera tenía muchas ganas de ayudarnos. Ella habló con el jefe de nuestra aldea y pidió reunirse con los ancianos que son nuestros líderes.



Durante la reunión, la partera habló con los ancianos sobre los riesgos de los partos prolongados. También les explicó lo que habíamos descubierto en cuanto a las muertes durante el parto de las mujeres en nuestra aldea. Los ancianos estuvieron de acuerdo en que éste era un problema muy grave para toda la comunidad. Le preguntaron a la partera cómo se podría solucionar el problema. Ella les informó que éste no era sólo un problema en nuestra aldea, sino en todo nuestro país. Sugirió que la aldea escogiera a 12 hombres y 12 mujeres para que fueran a un taller de 5 días sobre la salud reproductiva y la planificación familiar. Las personas seleccionadas trabajarían como promotores de la salud reproductiva, para educar al resto del pueblo.



Después del entrenamiento, los hombres que habían acudido se dieron cuenta de que ellos tenían que participar activamente en la solución del problema. Decidieron esforzarse por informar a los otros hombres sobre los riesgos del parto y enseñarles cómo ayudar a las mujeres cuando estaban dando a luz. También decidieron formar un comité de transporte para ayudar a las mujeres a llegar al centro médico cuando fuera necesario.

Todos trabajamos muy duro para resolver este problema en nuestra aldea. Al principio, muchas personas dijeron que las mujeres con frecuencia mueren al dar a luz y no había nada que se pudiera hacer al respecto. Pero nosotros no nos desanimamos. Las mujeres, la partera, los ancianos y los hombres de la comunidad trabajamos todos unidos y así encontramos una solución que ha dado resultado en nuestra aldea. Y la solución no fue cuestión de más dinero o una nueva tecnología, sino de nuestro tiempo y esfuerzo. Nosotros en la aldea los animamos a ustedes a trabajar con el resto de su comunidad para mejorar la vida y la salud de todos allí.

Para mayor información sobre cómo pensar acerca de los problemas médicos y cómo resolverlos, vea el capítulo 2, titulado "Cómo solucionar problemas médicos".

## Cómo evitar muchas de las muertes causadas por el embarazo y el parto

La mayoría de las muertes y lesiones causadas por el embarazo y el parto se podría evitar mediante una mejor alimentación, el uso de planificación familiar, el acceso al aborto seguro, la buena atención durante el embarazo y el parto, el acceso a transporte y buenos servicios de sangre para las emergencias. Usted puede:

- Aprender cuáles son las señas de peligro del embarazo, del parto y de la temporada después del parto.
- Planear cómo conseguir ayuda antes de que la necesite.
- Tratar de organizar a su comunidad para que el dinero y el transporte de emergencia, al igual que las donaciones de sangre, estén listos cuando una mujer tenga un parto difícil.
- Trabajar con los líderes de su comunidad para construir casitas cerca de un hospital, donde las mujeres de áreas lejanas puedan quedarse hasta que sea tiempo de dar a luz.

Lo que los trabajadores de salud pueden hacer para salvar la vida de mujeres y niños:

- Ofrecer servicios de planificación familiar para evitar abortos peligrosos y para ayudar a las mujeres a no tener embarazos demasiado frecuentes.
- Ofrecer servicios de prevención y tratamiento para las infecciones sexuales a todas las mujeres y jóvenes que puedan tener hijos.
- Promover el uso del condón y otras maneras de tener sexo seguro.
- Proveer exámenes y tratamiento para el VIH, incluyendo medicinas y apoyo para prevenir que se transmita el VIH durante el embarazo y el parto y a través de la leche de pecho.
- Asegurarse de que todas mujeres reciban vacunas contra el tétano.
- Aprender a detectar problemas durante el embarazo y el parto, y después del parto.
- Enviar a las mujeres que estén teniendo o hayan tenido problemas con el embarazo a un centro médico que tenga transporte de emergencia.
- Enseñarles a las parteras cómo evitar las infecciones y cómo reconocer y tratar las señas de peligro durante el embarazo y el parto.
- Animar a todas las mujeres a dar pecho a sus bebés por lo menos durante dos años.
- Preparar un botiquín que entre otras cosas contenga:
  - oxitocina, ergometrina, misoprostol y hierbas locales para evitar y controlar el sangrado grave después del parto
  - antibióticos para tratar infecciones
  - equipo para dar inyecciones en el músculo y en la vena
  - medicinas para tratar la eclampsia (vea pág 87)
  - guantes estériles o bolsas de plástico muy limpias
  - hojas de rasurar nuevas
  - una bolsa o lata para hacer lavativas o dar líquidos por el recto

*Voy a ayudarle a mi esposa para que su embarazo y parto sean seguros y sanos.*



cómo evitar infecciones



medicinas que pueden salvar la vida de una mujer