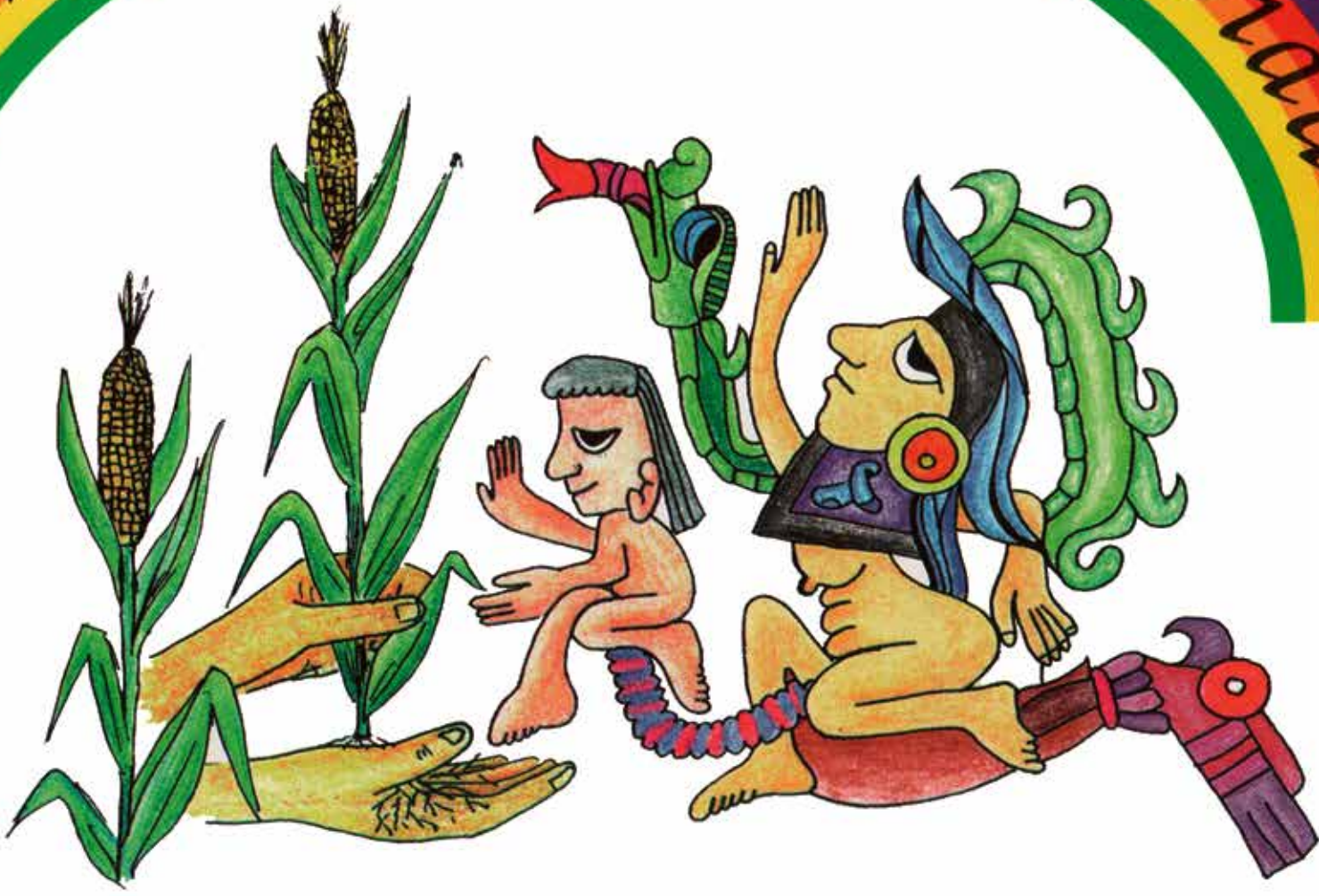


Dando y transformando vida



Dando y transformando vida

*Manual de la colección "Es con vos mujer"
Materiales informativos para las mujeres*

Colectivo de Mujeres de Matagalpa

*María Cavalleri
Ana Ara*

2ª Edición revisada Marzo 1997 (3.000 ejemplares)

Dibujos: Ana Ara

Parte de los dibujos fueron inspirados o copiados de la bibliografía revisada

Edición y diagramación: Colectivo de Mujeres de Matagalpa

Financiado por: GVC-Terra Nuova



Introducción

La idea de realizar este manual surgió en 1990 a raíz del trabajo de capacitación que el Colectivo de Mujeres de Matagalpa desarrolla con las parteras del Municipio de Matagalpa, Nicaragua, en 1993 salió la primera edición validada y en 1996 se reedita por el éxito que tuvo la primera edición.

Este manual está dedicado a todas las mujeres y quiere declarar el derecho que tenemos a la información y a decidir sobre nuestras vidas, contribuyendo a la disminución de las enfermedades y muertes maternas.

Es un aporte para que las mujeres descubramos lo que nos pasa durante el embarazo, parto, y puerperio (cuarentena). Poder decidir nuestro quehacer en las condiciones de normalidad y tomar medidas en los momentos de peligro.

También para ser utilizado en los procesos de capacitación.

El manual consta de cuatro partes.

La primera, el cuento, donde hemos rescatado las expresiones de las parteras, ya que fue con ellas que se escribió.

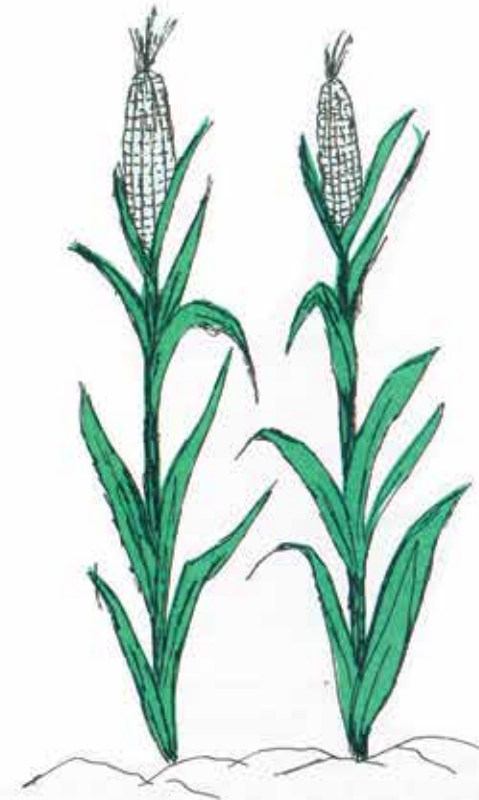
La segunda es el proceso fisiológico y vivencial del embarazo, parto y puerperio

La tercera los problemas menores y cómo actuar

La cuarta, los peligros durante el embarazo, parto y puerperio.

Este manual ha sido elaborado por mujeres partiendo de nuestra experiencia en capacitación con mujeres.

Nos gustaría conocer sus opiniones y aportaciones para mejorar nuestro trabajo.



Pueden escribirnos o visitarnos

Colectivo de Mujeres de Matagalpa
Del Banco Mercantil 2 1/2 c. al este
Matagalpa-Nicaragua
Tel-Fax 505-61-22458
Correo electrónico
CMMATAGA @ IBW.COM.NI

Agradecimientos

La elaboración de este manual ha sido posible gracias a la participación y colaboración de muchas mujeres, algunos hombres, instituciones y grupos.

Las que permitieron compartir sus vidas y sus experiencias y nos motivaron a iniciar este trabajo, las parteras de Matagalpa: Chepita, Benigna, Carmen, Dominga, Enma, Lucía, Victoria, Matilde, Rafaela, Modesta, Teófila, Trini, Antonia, Jesús, Salvadora, Eulogía, Catalina, Diega, Francisca y muchas otras.

Al equipo del área de salud del Colectivo de Mujeres de Matagalpa que hizo posible sistematizar y dar continuidad al trabajo de capacitación con parteras en el proyecto "Con nuestras propias palabras".

A Magaly Quintana que nos animó desde un inicio.

Francisca Hemmeler, Carla Noci, Luisa Soldati, Ana María Pizarro, Eva Molina, Verónica Campanile, Benoit Marchand, Rick y José, Pancho.

Las compañeras del Colectivo y al grupo de teatro "Nuestra Cara".

Las mujeres que nos dieron el apoyo logístico liberándonos de los quehaceres de la casa, Carmen, Maira, Margine. Nuestras hijas e hijos y a todas las niñas y niños que nos han hecho entrar en el mundo de los por qué y cuestionarlo todo.

Al Movimiento Laico América Latina (MLAL) Italia, NORAD (embajada de Noruega), NOVIB (Holanda), Federación Ginebrina (Suiza), Intermon (Barcelona, España), ASDI (Embajada de Suecia), OPS (organización Panamericana de la Salud) y los grupos de solidaridad de Italia que han apoyado el proyecto con "Nuestras Propias Palabras".

Para la primera edición el apoyo de UNICEF.

Para la segunda edición el apoyo de CVC-Terra Nuova de Italia.

Al equipo que revisó la segunda edición; María Jesús Ara, Zoraida Torres, Ana Ara.

Índice

Primera parte

Cuento página 2

Segunda parte

Embarazo página 19

Parto página 38

Cuido al recién nacido página 47

Los días después del parto página 49

Lactancia materna página 51

Tercera parte

Molestias menores página 53

Molestias durante el embarazo página 55

Problemas durante la lactancia página 60

Cuarta parte

Emergencias página 63

En el embarazo página 65

En el parto página 68

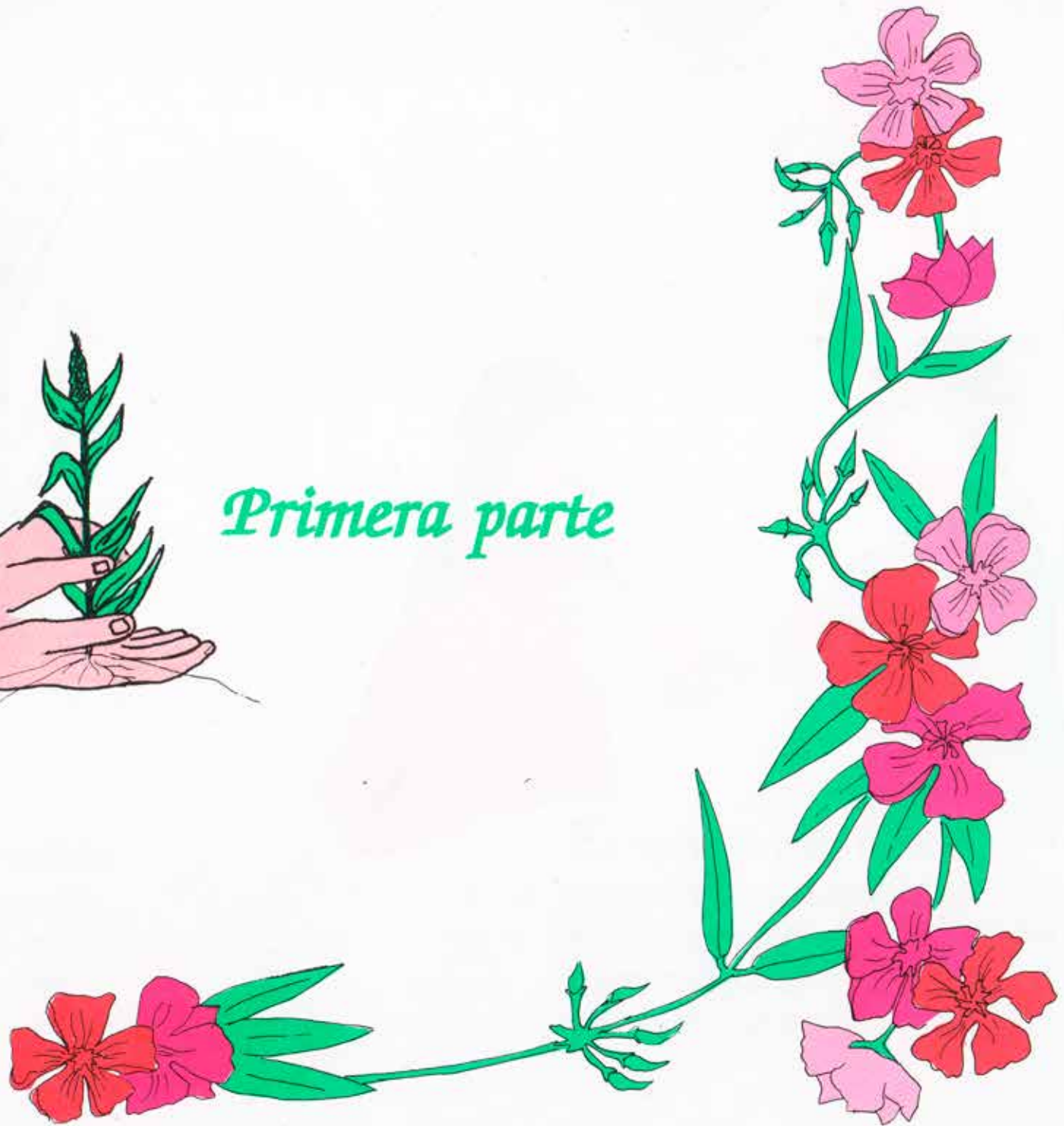
En la cuarentena página 73

Bibliografía página 76





Primera parte





El maíz es nuestro principal alimento; mucho cuidado damos a nuestra huerta para tener una buena cosecha de maíz.



El hombre y la mujer también se preocupan cuando deciden tener un hijo para asegurarle un buen futuro.



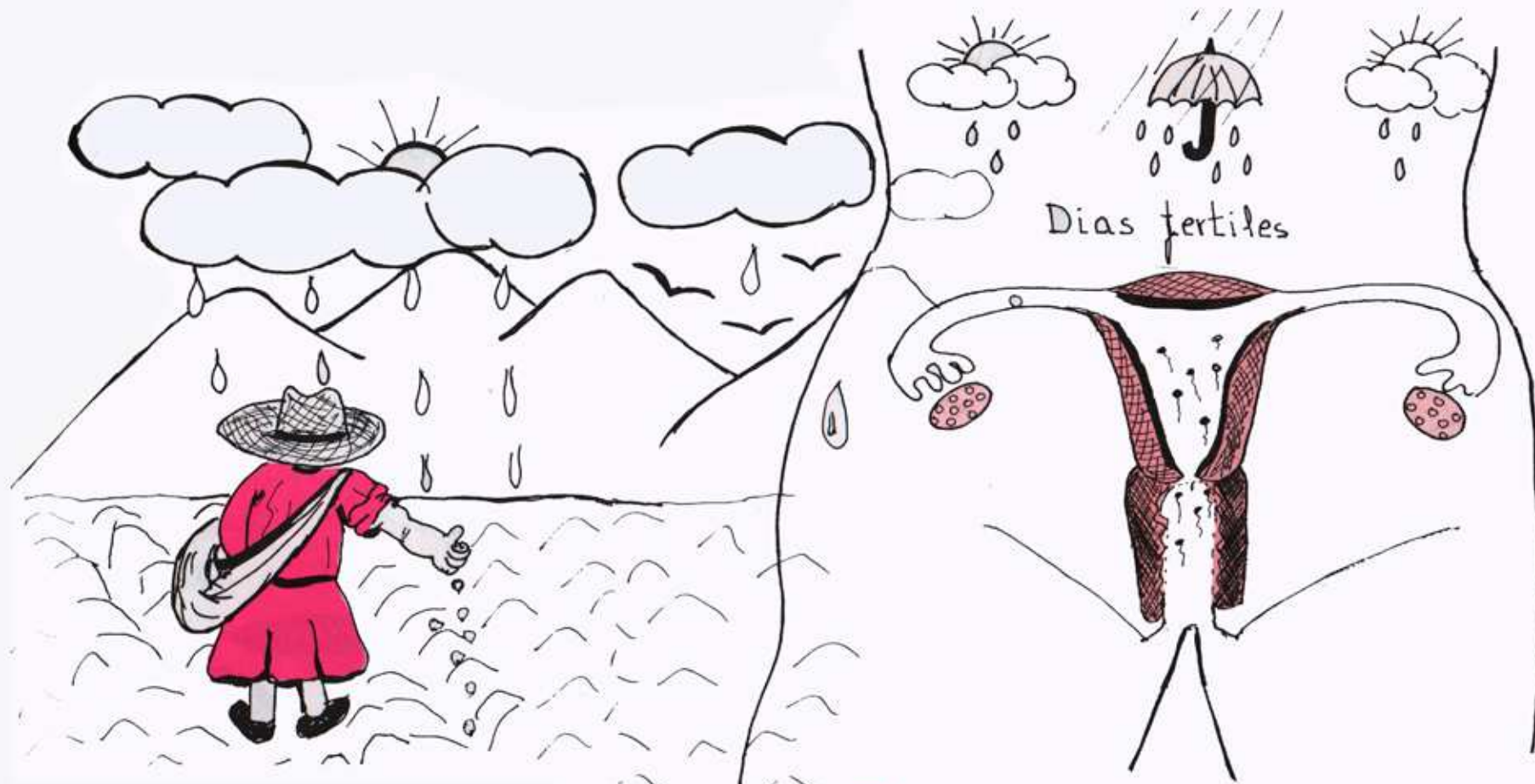
Cuando queremos sembrar primero debemos: escoger bien la tierra y prepararla, rozar, desbasurar, arar, para estar seguras de donde vamos a poner la semilla.



Cuando decidimos tener un hijo también debemos cuidarnos y escoger bien con quién, cómo y cuándo tenerlo.



¿Cómo vivimos eso nosotras?

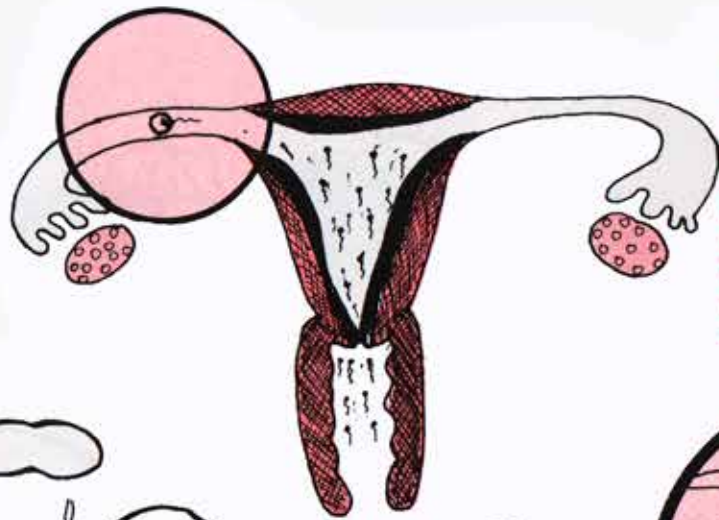


Luego esperamos el invierno para sembrar el maíz y poder sacar una buena cosecha, siempre y cuando el invierno no falle.

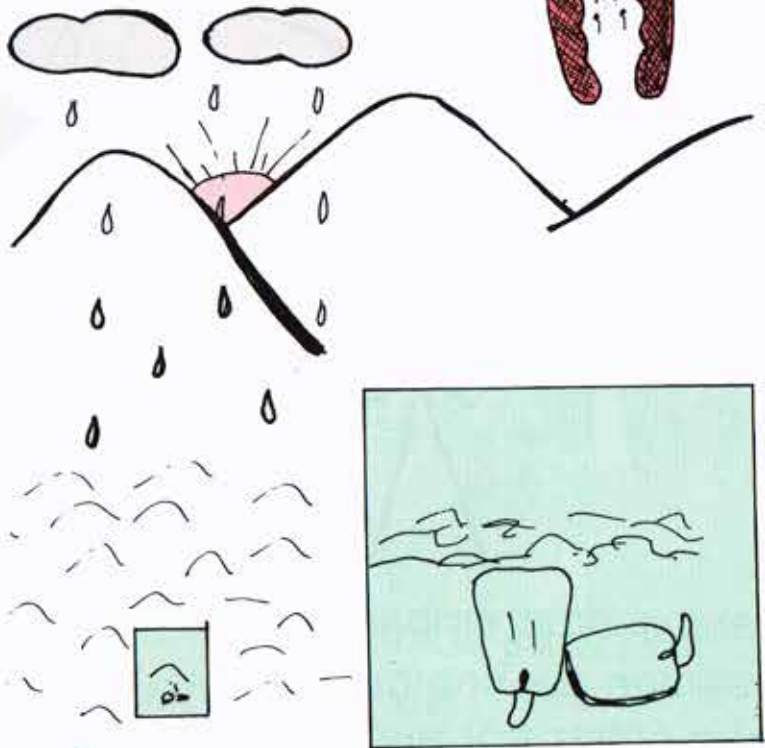
Para quedar embarazadas, el semen del hombre debe entrar por nuestra vagina en nuestros días húmedos, fértiles.



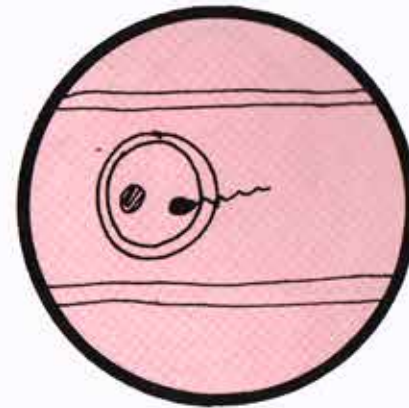
¿Sabes cuándo son tus días fértiles? Ver página 20



Los espermatozoides, pasan por la matriz a la trompa, en busca del óvulo. Si uno lo encuentra en la trompa se unen.



La semilla de maíz, al entrar en contacto con la tierra, se hincha y empieza a germinar.



Una vez juntos, se van hacia el útero o matriz y ahí se anidan, ahora se llama huevo fecundado.



Después de 3 - 6 días de sembrado
el maíz comienza a pullonear.
La planta chiquita necesita mucho
cuido porque a los animales, como el
zorro, cuzuco y pájaros,
les gusta comérsela.

Los primeros días de embarazo
el huevo fecundado va creciendo
y formando el embrión. Al principio
no se echa de ver
que es una persona.

**¿ Qué relación hay entre el
cuido de los siembros
y el cuidio de nosotras
y de nuestros hijos e hijas?**





Después, hay que abonar la planta, limpiarla y protegerla.



En los tres primeros meses el feto crece hasta 5 - 6 cm, ya han empezado a formarse los tejidos que luego serán sus órganos y genitales.



¿Cómo nos cuidamos nosotras cuando estamos embarazadas?



A partir del quinto mes nos ponemos más hermosas, sentimos que la criatura se mueve.

Buscamos a la partera para que nos sobe y nos preparamos para el parto.



El feto está bastante formado, pero si nace, no puede vivir.

El maíz ya está espigando empieza a tusear, hay que abonarlo y sacarle los chilotes para que la mazorca madre se desarrolle.



¿ Cómo nos preparamos nosotras?



¿ Con quién compartimos nuestro embarazo?

" La solidaridad entre nosotras es muy importante"

El maíz necesita cuidado y cariño para que la cosecha sea buena.



Las mujeres embarazadas cambiamos de humor, estamos más sensibles necesitamos atención y cariño por parte del compañero y de la comunidad. Si lo deseamos, podemos tener relaciones sexuales durante todo el embarazo



¿ Qué apoyo recibimos de nuestro compañero y de la comunidad ?



*Ya se está preparando
para la tapizca,
se dobla el maíz.*

Durante los últimos meses de embarazo, el feto empieza a oír, sentir... por eso es bueno que nos comuniquemos con él, hablarle, cantarle, acariciar la barriga para que reciba sensaciones bonitas.

La matriz llega a la altura de las costillas, por eso a veces, no respiramos bien, nos sentimos pesadas y orinamos más.

La criatura está lista para nacer y toma posición; siempre se mueve y sentimos "pataditas".



¿ Cómo nos preparamos nosotras para el parto?



Cuando el maíz está listo ya se espera la tapizca y se planifica dónde se va a guardar el maíz preparando la troja.



Cuando ya se acerca la hora del parto también debemos alistar el lugar donde queremos parir; preparar sábanas, trapos limpios y la ropa para la criatura.



¿ Dónde te gustaría aliviarte?

A la hora llegada del parto,
la mujer comienza
a sentir los dolores
en la barriga o en la rabadilla.
Se llaman contracciones.

Llega la hora
de la cosecha;
toda la familia
y la comunidad ayudan.

¿ Quién te acompaña
en tus partos?





Cuando un ser nace todos nacemos porque para todos empieza una nueva vida y nada será igual que antes.

Cuando tenemos buena cosecha todos lo celebramos.



¿ Cómo te sentiste después del parto?

También las niñas y los niños necesitan cuidado y cariño si queremos construir un mundo diferente.



Si queremos garantizar una buena siembra guardamos y cuidamos el grano para sembrar.

¿ Qué atención das a tus hijas e hijos, los educas igual ?



Segunda parte



Embarazo, parto y cuarentena



Descubramos
todo lo que nos pasa
durante el embarazo y parto.

Descubramos
nuestro cuerpo
y los cambios
que ocurren.





El embarazo

es algo normal.

No es una enfermedad

Cuándo podemos quedar embarazadas

Podemos quedar embarazadas en los días fértiles del ciclo menstrual.

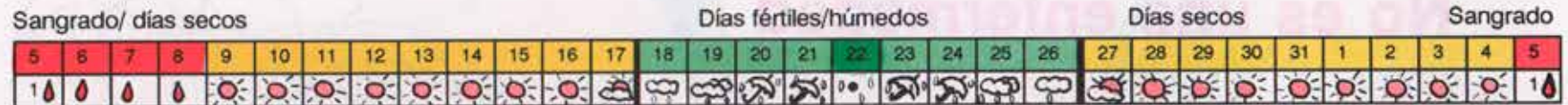
Se llama ciclo menstrual el tiempo que pasa desde el primer día de sangrado de la regla hasta el primer día de sangrado de la siguiente regla. El ciclo varía de una mujer a otra 21,25,28,30,35 días.

Anotemos siempre las fechas de nuestras reglas, esto nos ayuda a conocer más nuestro cuerpo y poder tomar decisiones.

Una vez sepamos cuantos días dura nuestro ciclo debemos restar 14 días de la fecha que esperamos la próxima regla. De 3 a 5 días antes y después de esta fecha son los días más probables de que ovulemos, son nuestros días húmedos o fértiles.

Ejemplos:

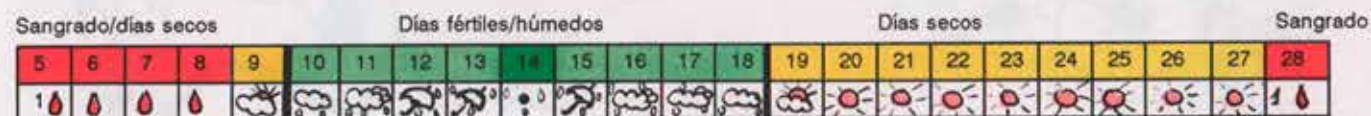
Ciclo de Leonor 31 días, le vino la regla el 5 de Marzo la espera el 5 de abril menos 14 días nos da el 22 de marzo, días fértiles del 18 al 26 en este ciclo.



Ciclo de Antonia, 26 días también le vino la regla el 5 de Marzo la espera el 31 de Marzo, le restamos 14 días a esta fecha nos da 17 de Marzo, este es el día posible de la ovulación, del 13 al 21 son los días fértiles de Antonia en este ciclo.



Ciclo de Juana de 23 días. Tuvo su regla el 5 de Marzo, la espera para el 28 de Marzo. Le restamos 14 días, no da el 14 de Marzo. Sus días fértiles en este ciclo son del 10 al 18 de marzo.



Cómo nos damos cuenta que estamos embarazadas



No nos baja la regla, los pechos comienzan a crecer.

Podemos sentir sueño, pereza, desgana de comer, arrojadera.

También podemos "sentir antojos", ganas de comer mangos verdes, jocote con sal...

Esto pasa, por los cambios que están ocurriendo en nuestro cuerpo, porque se está preparando para la formación de un nuevo ser.

¿Cómo calcular la fecha probable del parto?

Para calcular la fecha probable del parto, debemos conocer cuando la mujer tuvo la última regla. Cuando fue el primer día de sangrado

Ejemplo: El 1 de febrero.



A este día le sumamos 7 días

Ejemplo: $1 + 7 = 8$ de febrero

A esta fecha le sumamos 9 meses

Ejemplo: 8 de febrero + 9 meses = 8 de Noviembre

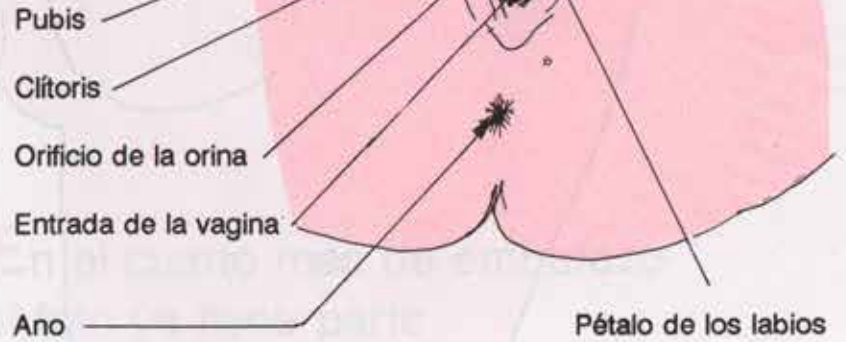
Otro ejemplo: El primer día de la regla fue el 28 de abril.

Al día 28 de abril le sumamos 7 días, nos da el 5 de Mayo

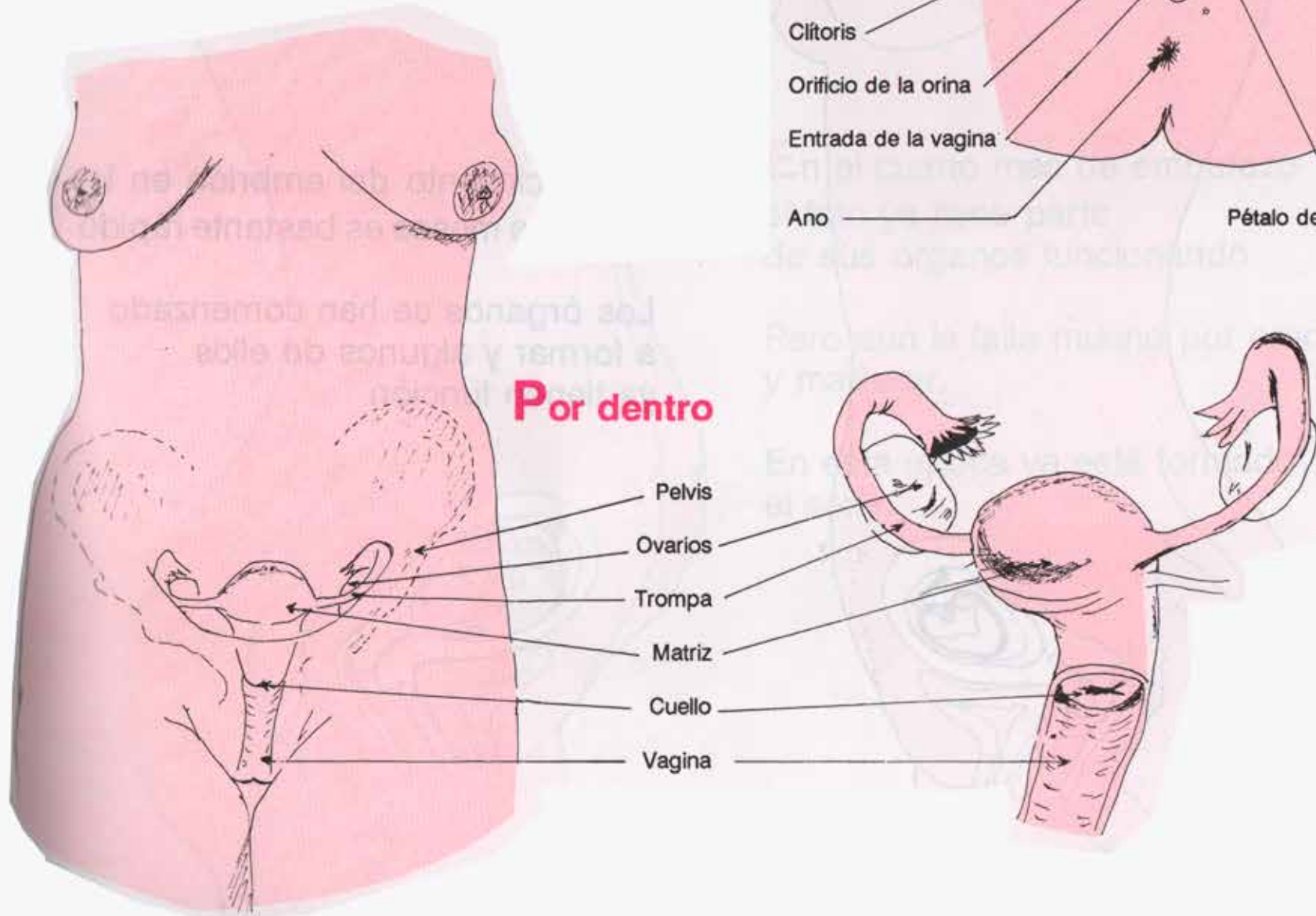
*A esta fecha le sumamos 9 meses y nos da el **5 de febrero**, esta es la fecha probable de parto*

Así son nuestros órganos

Por fuera



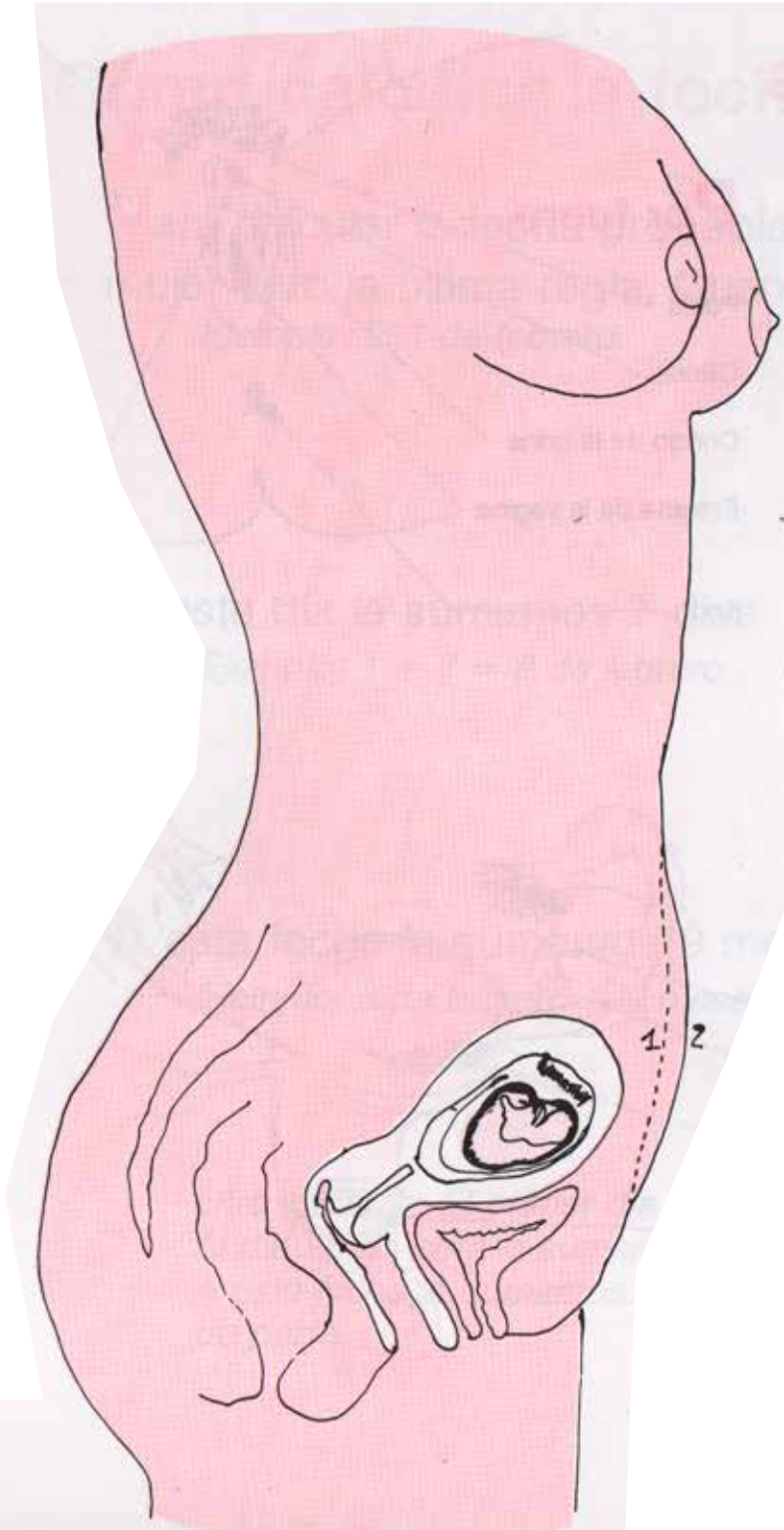
Por dentro



0 - 2 meses de embarazo

El crecimiento del embrión en los primeros meses es bastante rápido.

Los órganos se han comenzado a formar y algunos de ellos ya tienen función



3 - 4 meses de embarazo

En el cuarto mes de embarazo el feto ya tiene parte de sus órganos funcionando.

Pero aún le falta mucho por crecer y madurar.

En esta época ya está formado el sexo.

**5 - 6 meses
de embarazo**

En esta etapa ya se sienten los movimientos del feto.

Si nace en este tiempo puede morir.

El feto pesa más o menos una libra, y mide unos 25 cm.

7 - 8 meses de embarazo

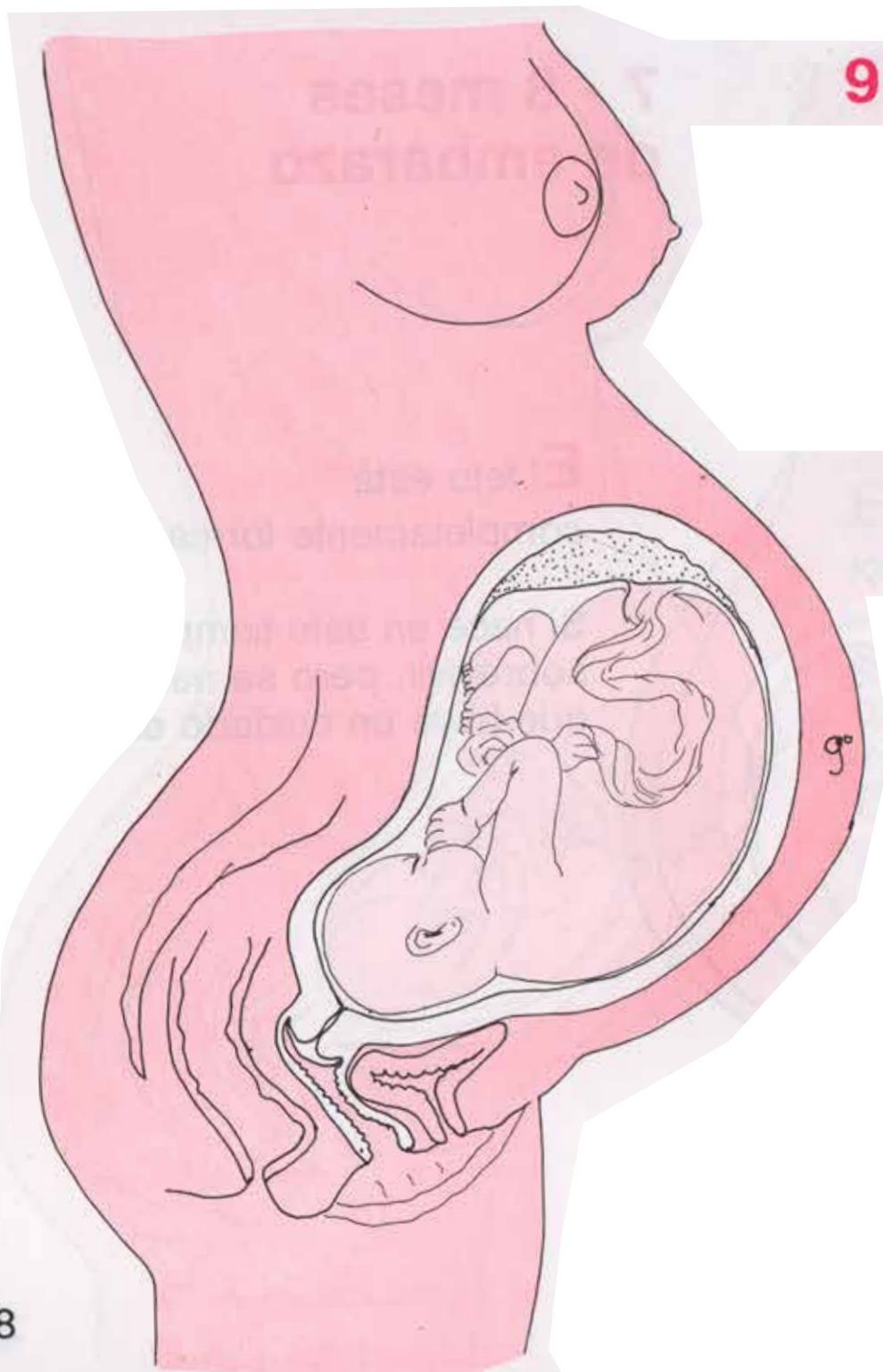


El feto está completamente formado.

Si nace en este tiempo puede sobrevivir, pero se necesita que haya un cuidado especial.

9 mes de embarazo

La criatura ya está lista para nacer, sólo espera su momento.



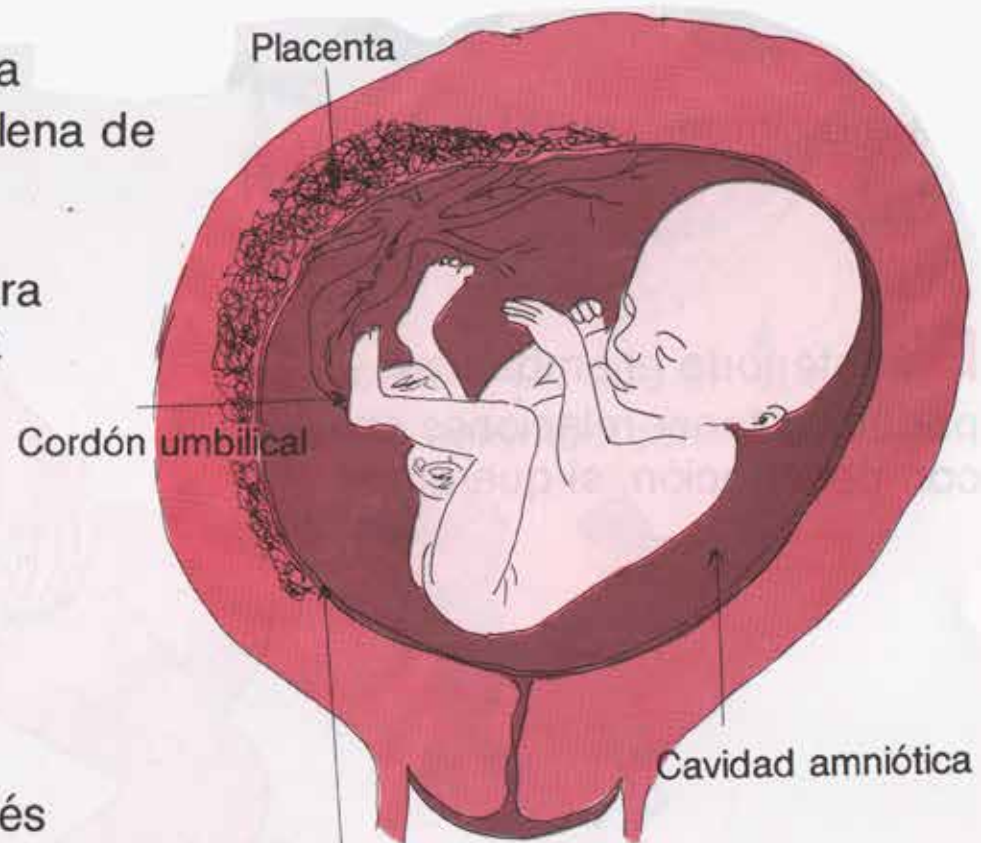
Cómo está la criatura adentro

La criatura crece adentro de la matriz, envuelta en una bolsa llena de agua (líquido amniótico).

Las aguas protegen a la criatura y evitan que cuando se mueva pueda lastimarse.

La bolsa sale de la placenta.

La placenta es como una raíz que está pegada a la matriz, recibe la sangre de la madre que la pasa a la criatura a través del cordón umbilical.

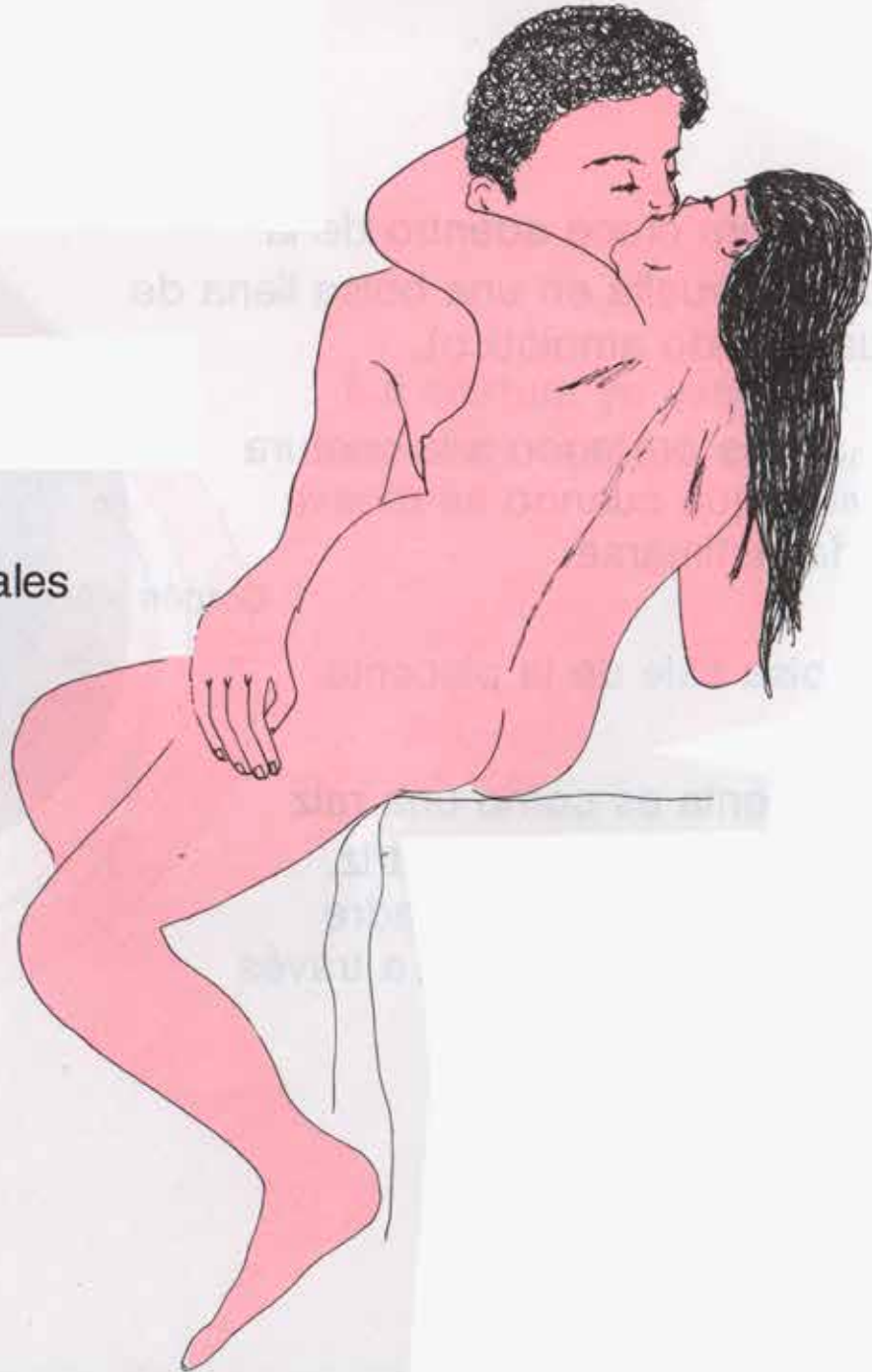


Menbranas fetales

Relaciones sexuales durante el embarazo

Es muy importante el cariño.

Durante todo el embarazo podemos tener relaciones sexuales con penetración, si queremos.



Cuidados durante el embarazo

Durante el embarazo debemos llevar una vida normal.



Bañarnos a diario.



Descansar un rato en el día,
cuando estemos cansadas.



Comer todo tipo de comida.



Evitare trabajos pesados.

Hay que aprender a sentir y escuchar lo que necesita nuestro cuerpo.



**No debemos permitir
que se maltrate
a una mujer.**

Los medicamentos durante el embarazo

La mayoría de medicamentos tomados durante el embarazo, pasan al feto; sabemos que algunos de ellos pueden provocar malformaciones u otros efectos no deseados en el recién nacido.



Una mujer embarazada debe evitar tomar medicamentos, a no ser que sean absolutamente necesarios.

Evitemos tomar medicamentos, bebidas alcohólicas y cigarros durante el embarazo.



**Mama si tomas medicamentos
puedo nacer dañado.**



Primero consulta en tu centro de Salud



Durante el embarazo lleguemos al centro de salud

En la primera visita al puesto de salud, la enfermera nos hará algunas preguntas:

¿Cuántos años tiene?

¿Padece alguna enfermedad?

¿Cuántos embarazos ha tenido?

¿Cuándo fue el último parto? ¿Cómo fue?

¿Hubo algún problema?

¿Sangró demasiado en los partos?

¿El bebé nació vivo?

¿Nació de cabeza? ¿Fueron 1 ó 2 bebés?

¿Cuándo fue la última regla?

¿Fue operada en el vientre en los últimos dos años?



Estas preguntas nos las hacen para saber :

Si nuestro embarazo necesita una atención particular y puede complicarse.

Si a la hora del parto tendremos que ir a aliviarnos al hospital, o podemos ser atendidas en la casa.

Es recomendable ir al centro de salud al menos 3 - 4 veces durante el embarazo para asegurarnos que todo vaya bien, sobre todo garantizar 2 visitas en los últimos meses.

Factores de riesgo

El factor de riesgo es una característica o condición de la mujer que aumenta la probabilidad de que le pueda pasar algún problema, durante el embarazo, parto o puerperio.

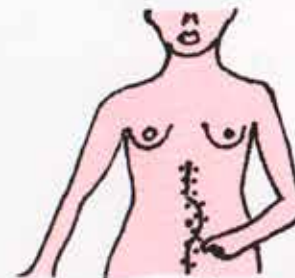
Si nosotras tenemos uno de estos factores debemos ir a parir al hospital.



Somos muy jóvenes, o demasiado mayores y es nuestro primer embarazo



Hemos tenido 5 o más hijas/os



Fuimos operadas del vientre en los últimos dos años

Tuvimos problemas en el embarazo, parto o puerperio anterior



Estamos flaquetas, gordas o enfermas

En el control prenatal



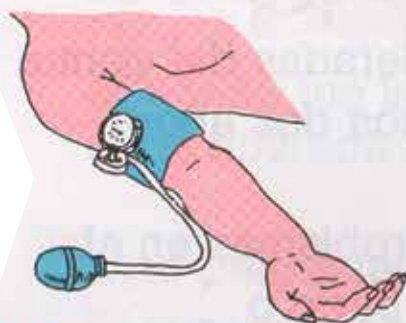
Nos pesan



Escuchan el corazón
de la criatura
a partir del 5.º mes



Nos palpan la barriga
para averiguar
cómo viene la criatura



Toman la presión



Nos ponen la vacuna antitetánica,
Esta vacuna protege contra el tétanos o el moto

Preguntemos siempre al personal de salud cómo va nuestro embarazo.

Preparación al parto

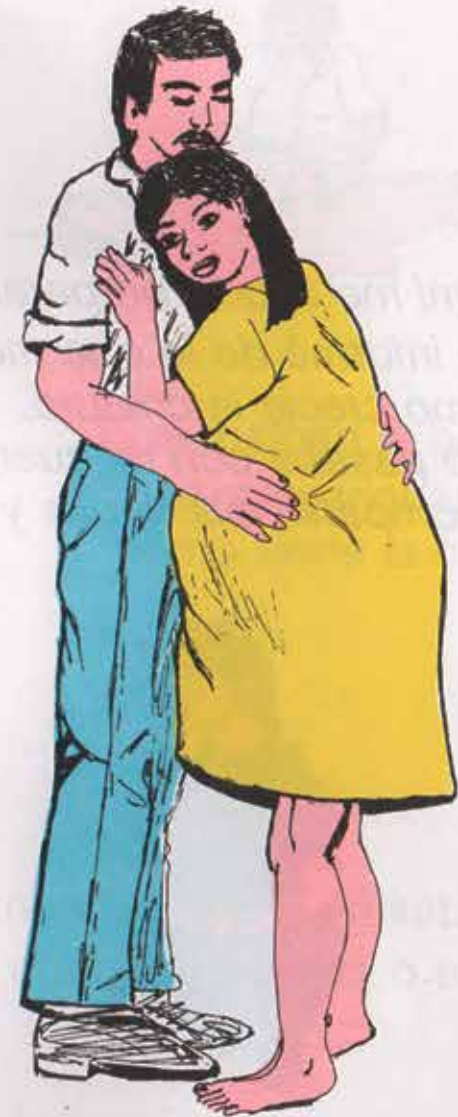
A mí me ayudó prepararme para el parto. Me informé de lo que me pasaba, cómo crecía la criatura, qué pasaba con mi cuerpo y compartí mis dudas y experiencias con otras mujeres".



El parto

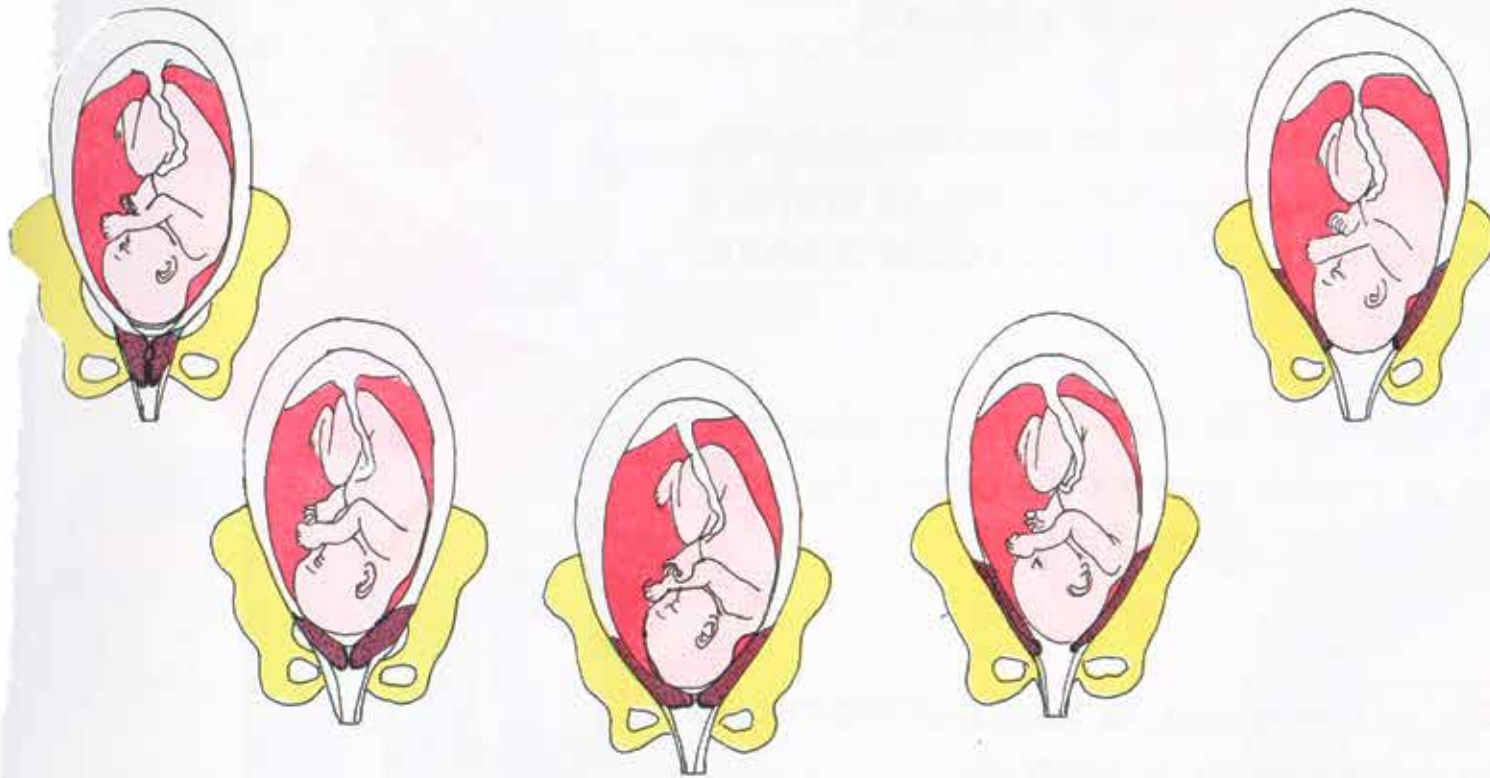
A la hora llegada del parto, la mujer empieza a tener unos dolores suaves y distanciados, en la rabadilla.

Además sale de la vagina un tapón de moco, con hilos de sangre. Esto nos indica que empieza el proceso del parto.



Qué pasa dentro de nuestro cuerpo cuando tenemos los dolores o contracciones

Al empezar los dolores el cuello de la matriz se va encogiendo y abriéndose.



La mujer siente dolor en la rabadilla o en la barriga.

Los dolores se hacen más fuertes y seguidos.

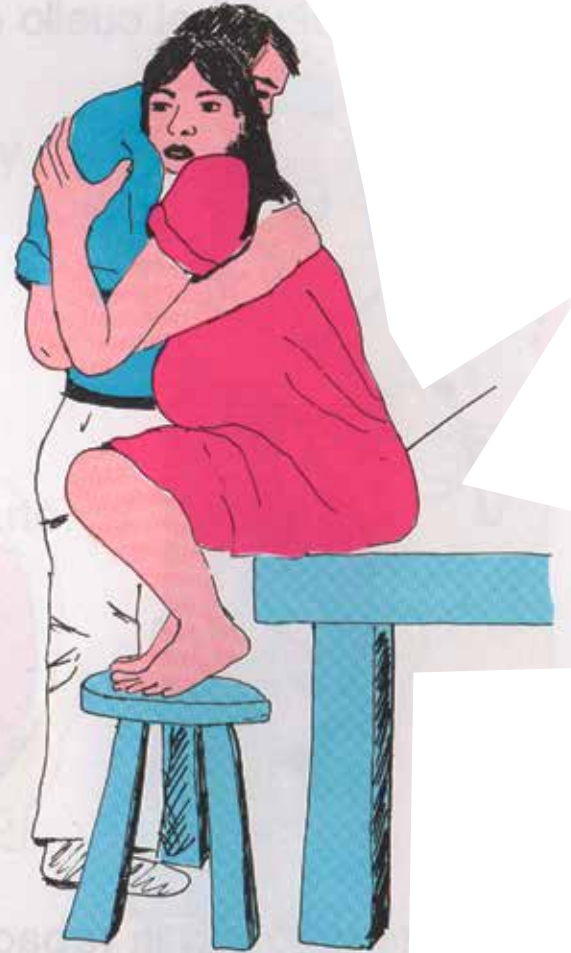
El proceso del parto

Durante los dolores, la barriga se pone dura y tensa, cuando el dolor pasa se pone suave y aguada.

Al ir aumentando los dolores, el cuello de la matriz se va abriendo, se prepara para dar lugar a la salida de la criatura.

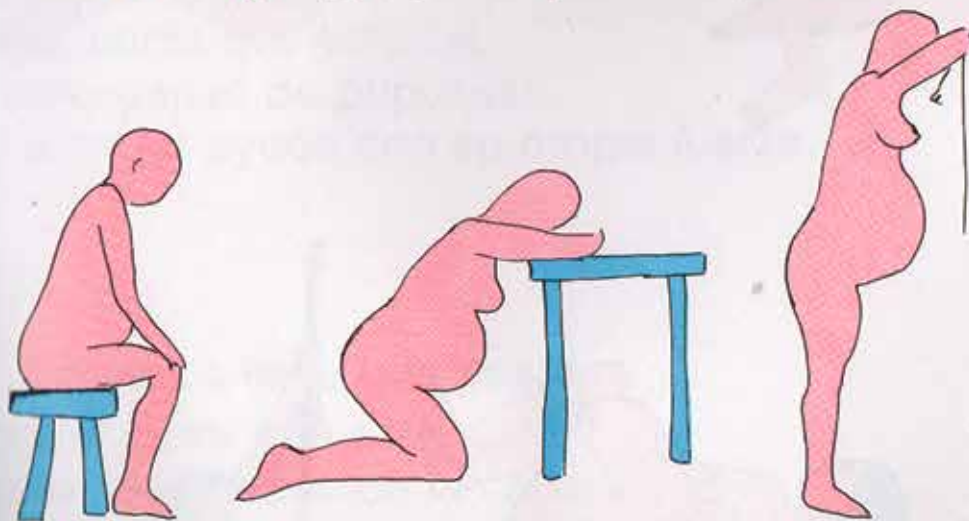
A la mujer le sale un moco elástico de la vagina que es de color blanco y con hilos de sangre.

En este tiempo, o hasta el momento de la salida de la criatura, se puede romper la bolsa de las aguas o fuente. Si todo va bien el líquido tiene que ser claro y transparente.



Qué hacer

Durante todo este tiempo es bueno hacer lo que deseamos; caminar, cambiar de posición, bañarse, comer, tomar líquidos, té de hojas de naranja agria, o lo que nos guste.



Si no aguantamos el dolor probemos:
Respirar de diferentes formas (hondo, profundo, jadeo).
Gritar, cantar...o lo que sintamos.

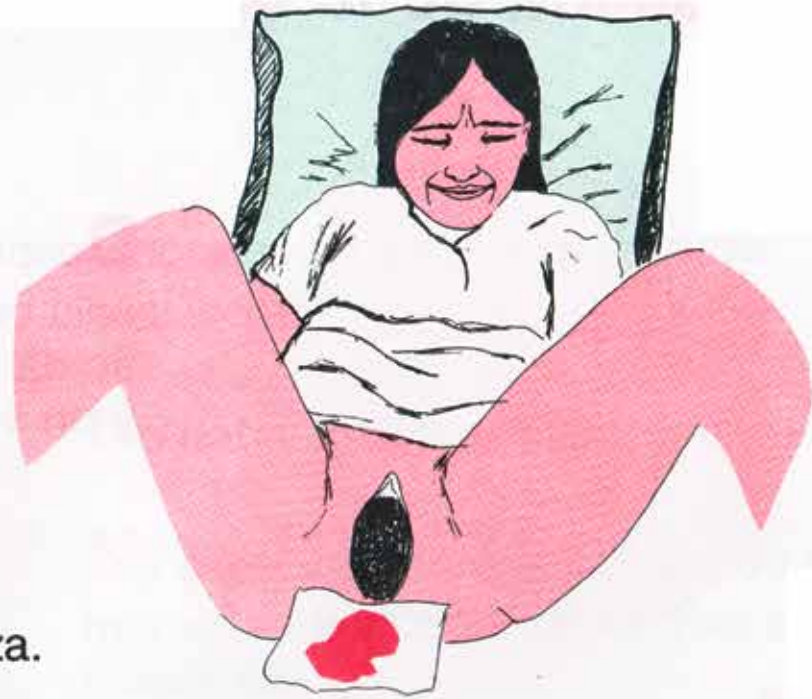


A la hora de pujar busquemos la posición que más nos ayuda



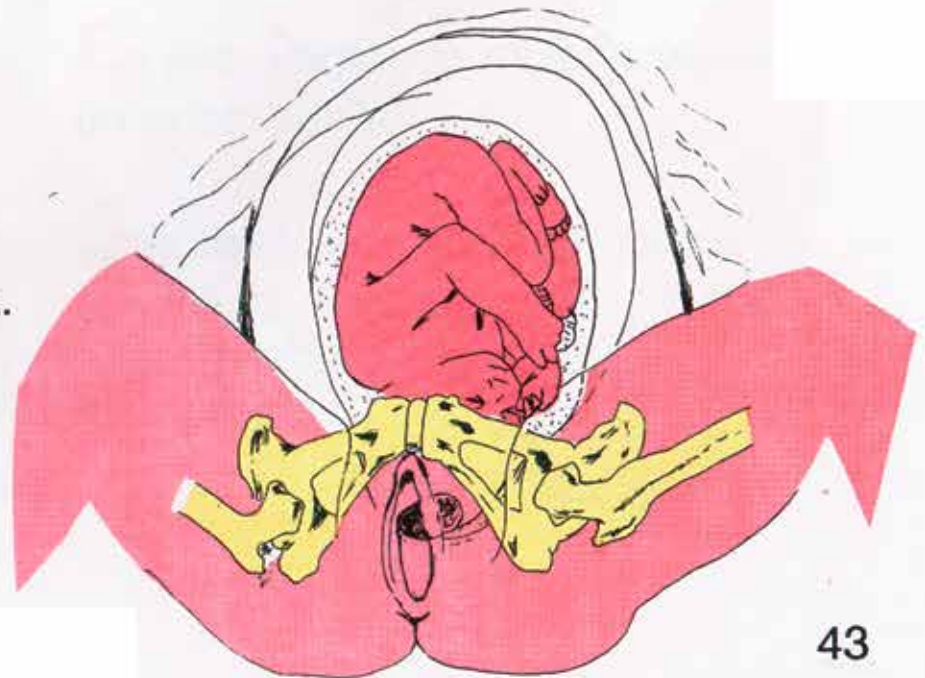
La salida de la criatura

Cuando el cuello de la matriz está completamente abierto, la mujer empieza a sentir una fuerza que empuja, como ganas de pupusear y la mujer ayuda con su propia fuerza.

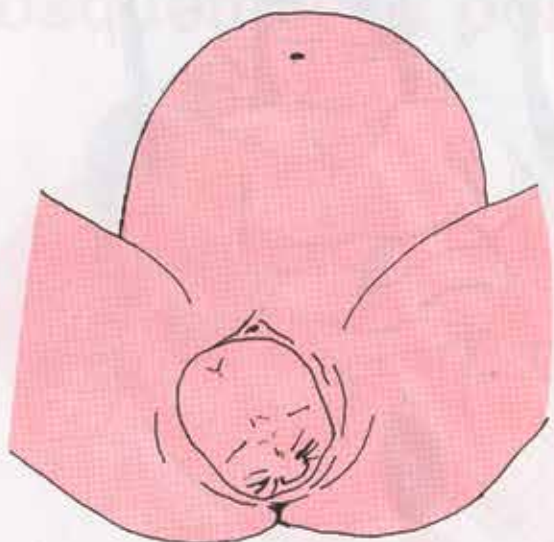


La criatura tiene que pasar por el canal que está entre los huesos de la cadera, hasta que corona y asoma la cabeza.

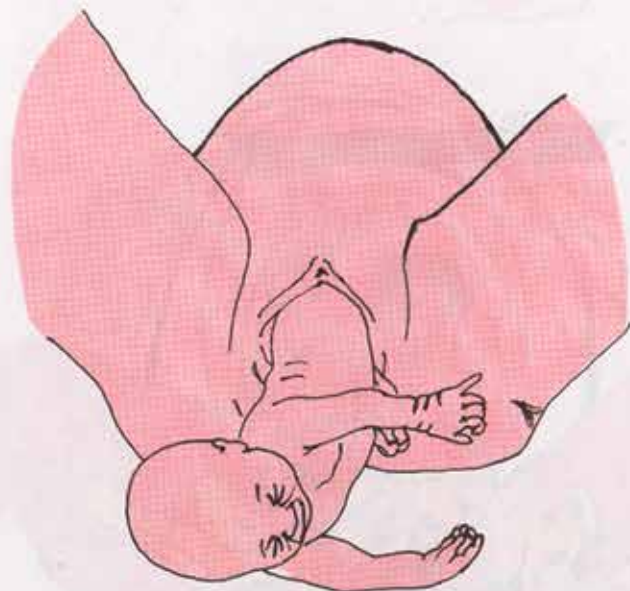
Los genitales de la mujer se van estirando y abriendo.



La salida de la criatura



Después que la cabeza corona, sale completamente la cabeza, se da vuelta, y en seguida sale todo el cuerpo.



Ya nació la criatura



Ahora esperamos a que nazca la placenta.

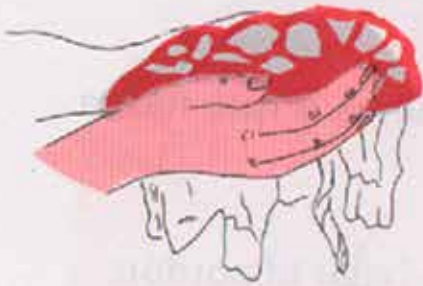
No debemos halar el cordón.

No presionar duro la barriga de la mamá, se le puede dar un masaje suavecito.

En este tiempo la mujer sangra un poco por la vagina.

Si la madre quiere, pongamos a la criatura a mamar, ésto ayuda a que nazca la placenta más pronto.

La placenta



Así se mira la parte que estaba pegada a la matriz.



Así se mira la parte que mira a la criatura. Parece una planta con raíces.



Debemos revisar bien la placenta para asegurarnos que no haya quedado ningún pedazo dentro de la matriz, porque es muy peligroso. La mujer puede sangrar mucho y tener una infección.



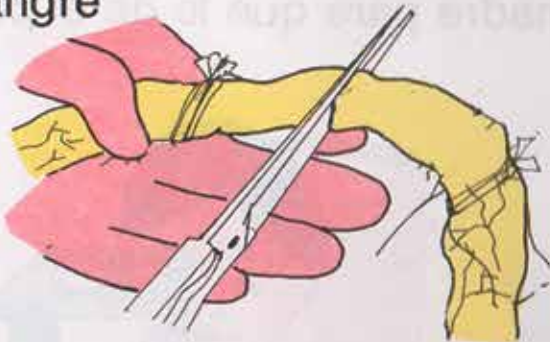
Después de revisarla bien la podemos enterrar.

Cuido al recién nacido

Cuando la criatura nace, hay que brindarle los primeros cuidados.



Le limpiamos bien la cara. procuramos que no trague líquido ni sangre



Cuando el cordón deja de pulsar o latir y se pone delgado, lo amarramos a dos dedos del pegue del ombligo. Hacemos otro amarre dejando un espacio de 3-4 dedos del primero y cortamos en medio de los dos.

Cortamos el cordón usando una tijera hervida, o una gilet nueva. Siempre curemos el ombligo con una gasa o trapo limpio empapado de alcohol.

¡Cuidado! No se debe quemar el ombligo con alcanfor, camíbar u otras sustancias, se puede infectar y quemar a la criatura.



Envolvemos a la criatura para que no agarre frío.

Le limpiamos los ojos con una gasa o trapo limpio y le ponemos pomada o gotas de oxitetraciclina adentro de cada ojo.
Si no tenemos el medicamento, le lavamos bien con agua hervida entibiada.



¡Recordemos! Acaba de venir a este mundo, y necesita calor y cariño.

Limpiamos bien la criatura, la pesamos, vestimos, y se la damos a la madre para que le de el pecho.



Los días después del parto



Es importante que nos cuidemos porque necesitamos reponernos. Comamos todo lo que hay al alcance,



Debemos bañarnos a diario, para mantener limpias nuestras partes.



Cuarentena o puerperio

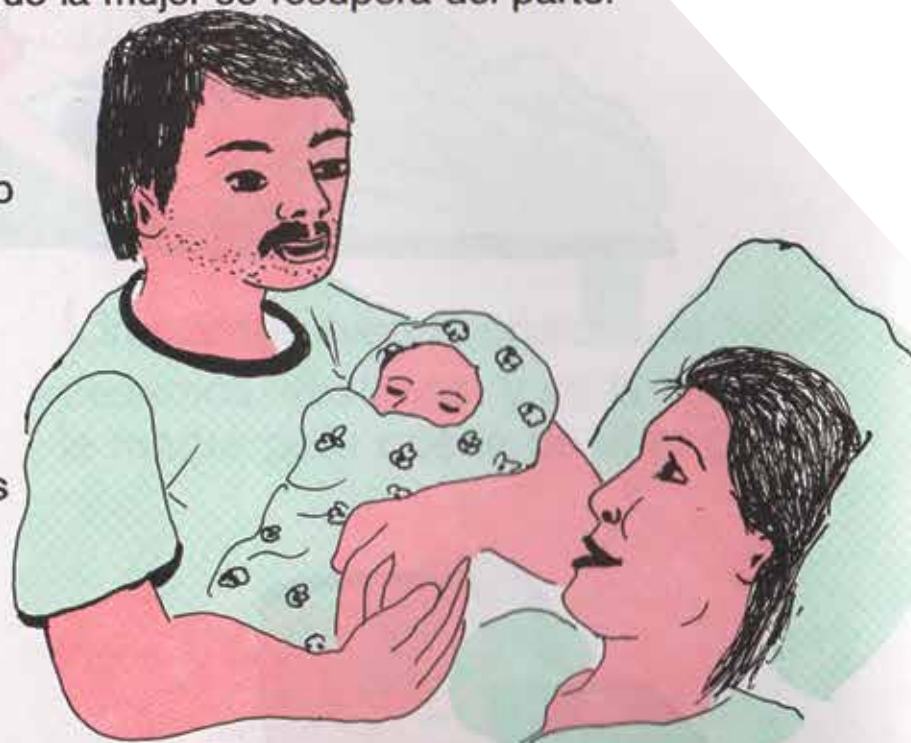
La cuarentena o puerperio es el tiempo en que la mujer se recupera del parto.

Los primeros días la mujer tiene un poco de sangrado rojo de la vagina, después unas secreciones claras sin mal olor, que pueden durar hasta 40-50 días.

En este tiempo nos cuidamos más, descansando. En el trabajo doméstico es importante la colaboración y solidaridad concreta del marido, la familia, y las amigas y amigos.

Durante la cuarentena es muy importante el cariño. Si deseamos tener relaciones sexuales es recomendable que sean sin penetración y con condón.

Si te obligan, decí que NO.



Para nuestra salud y la de nuestras hijas e hijos se recomienda evitar salir embarazadas hasta 2 años después del parto.

Esto no impide tener relaciones con penetración, sólo hay que cuidarse y utilizar un método anticonceptivo seguro.

Lactancia materna

La leche materna es el mejor alimento y la mejor bebida que puede darse a la criatura durante los 4-6 meses de vida, además es la más barata y siempre la tenemos disponible.

Se recomienda:

Poner a la criatura a mamar después del parto lo más pronto posible.

Poner a la criatura al pecho con frecuencia, favorece la bajada de la leche, evita la hinchazón y el dolor en los pechos.

Cada vez que damos el pecho, es recomendable poner a mamar a la criatura en los dos pechos.

Dar el pecho cada vez que la criatura lo pide, sobretodo en los primeros días.



Variar la posición de la criatura cada vez que le demos el pecho.

Lavarnos las manos y los pezones antes de dar de mamar a la criatura.

No usar pacha, los niños se enferman más.

Durante la lactancia es recomendable que la madre coma de todo.

No hay ningún tipo de alimento que haga daño, después del parto y durante la lactancia.



Tercera Parte

Problemas menores en el embarazo y lactancia

Molestias menores durante el embarazo

Hemorroides

Son las venas inflamadas (varices) en el recto,
(la última parte del intestino)
Muchas veces son resultado del estreñimiento.

Qué hacer

Comer bastante fruta y verdura
Hacer baños de asiento con agua fría
Ponerse en la posición del dibujo



Calambres

Qué hacer

Tomar jugos de naranja, banano, plátano, tomate.
Cuando tiene el calambre se puede mejorar
estirando el pie hacia adelante.



Hinchazón de los pies por la noche

Qué hacer

Descansar poniendo los pies levantados

No estar mucho tiempo en la misma posición.

¡Cuidado! Si ya nos levantamos por la mañana con los pies inflamados, consultar rápido en el centro de salud.



Varices

Qué hacer

Hacer lo mismo que para los pies hinchados

Dolor en la espalda

Qué hacer

Descansar en el día

Apoyemos la columna en la pared durante algunos minutos

Nos acostamos en el piso, levantando las piernas y teniendo los brazos extendidos.

Repetimos estos ejercicios varias veces en el día, ésto nos ayuda a que la columna esté recta, ya que en el embarazo el peso de la barriga aumenta los esfuerzos de la columna.



Asco y vómito

Qué hacer

Comer galletas o tortilla tostada, a primera hora de la mañana o cuando tiene la molestia



Comer y tomar líquidos en pocas cantidades pero seguido.

Ardor al orinar

Qué hacer

Tomar muchos líquidos. Más de 10 vasos al día.

Si no mejoramos ir al puesto de salud.

!Cuidado! Hay que decir que estamos embarazadas porque hay medicamentos que pueden dañar al bebé.



Flujo blanco

Cuando estamos embarazadas es normal que tengamos más flujo, pero sin picazón, ardor, ni oler feo.

Si tenemos estas molestias debemos ir al puesto de salud, necesitamos tratamiento.



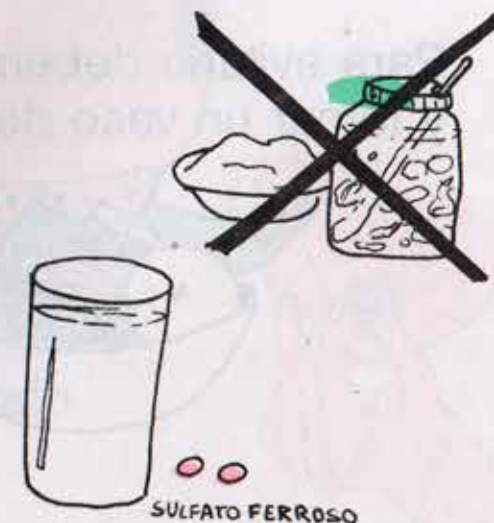
Qué hacer

Lavarse los genitales

Agrura

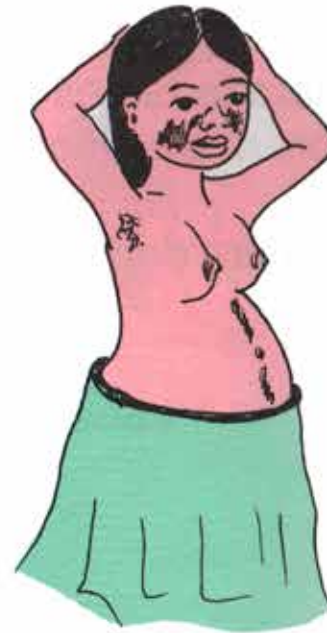
Si estamos tomando sales de hierro, dejar de tomarlas por un tiempo, o tomarlas con un buen vaso de agua.

Comer alimentos suaves, que no tengan chile, ni mucha grasa.



Manchas oscuras

No preocuparse.
Desaparecen o se hacen más claras
después del parto o de la lactancia.



Estreñimiento

Para evitarlo debemos comer frutas, verduras,
y tomar un vaso de agua o fresco de naranja en ayunas cada mañana.



Problemas durante la lactancia

Pezón rajado

La piel del pezón no está bien preparada, y se agrieta.

Qué hacer

Poner a mamar a la criatura primero en el pecho sano y después en el rajado. Después de dar de mamar, secar bien el pezón y dejar el pecho al aire. Si le duele mucho sacar la leche manualmente y dársela a la criatura con cucharaditas.

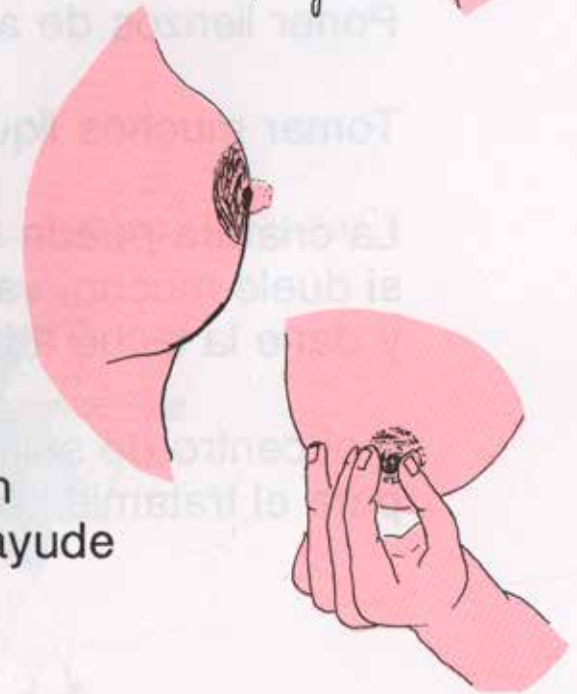


Pezón hundido

El pezón no está bien salido y la criatura tiene problemas en agarrarlo y chupar.

Qué hacer

Masajear el pezón hasta que se ponga duro y salido. Es bueno que el marido, hija o hijo chupen el pecho, durante el embarazo, para que ayude a salir el pezón.



Inflamación del pecho. Mastitis

Es una infección del pecho.

El pecho se pone duro, caliente, inflamado, rojo, la mujer tiene fiebre y le duele.

Qué hacer

Poner lienzos de agua tibia en el pecho.

Tomar muchos líquidos.

La criatura puede seguir mamando, pero si duele mucho, vaciar el pecho manualmente y darle la leche a la criatura con cucharita.

Ir al centro de salud, para el tratamiento apropiado.



Cuarta Parte

Peligros en el embarazo, parto y cuarentena



Cuándo es necesario trasladar a la mujer a un centro de salud.



Peligros en el embarazo

Sangrado por la vagina

Si hay **cualquier tipo de sangrado en los primeros meses**, puede ser un aborto o un embarazo fuera de la matriz

Qué hacer

Trasladar



En los **últimos meses** puede ser Placenta previa, (la placenta quiere nacer antes que la criatura)

Qué hacer

Acostarla y que no haga esfuerzos.
Darle de tomar muchos líquidos.
Trasladarla con las piernas en alto,
y continuar dándole de tomar líquidos.



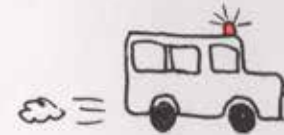
Hinchazón de los pies, manos y cara

Si se le hinchan los pies desde la mañana, y/o también las manos y la cara, es señal de peligro. Puede tener también dolor de cabeza con chisporío.



Qué hacer

Vaya rápido al centro de salud, puede ser un problema de la presión alta.



La criatura no se mueve

La madre siente moverse la criatura a partir del 5º mes de embarazo, y la siente todos los días. Si deja de sentirla, puede ser que la criatura esté sufriendo o muerta.

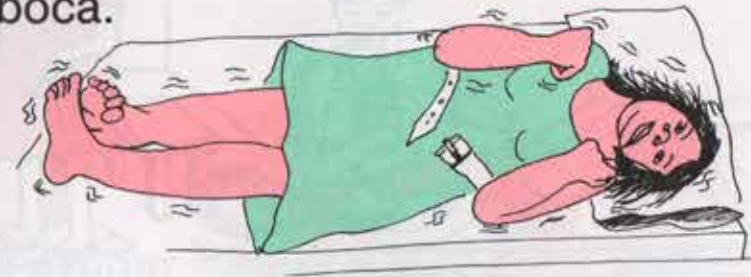
Qué hacer

Vaya al centro de salud.



Ataques

La mujer convulsiona y comienza a mover todo el cuerpo de forma involuntaria, es casi imposible abrirle la boca. Se voltean los ojos, le sale baba por la boca. Puede ser epilepsia o complicación de la presión alta.



Qué hacer

Trasladarla lo más pronto posible.

Voltearle la cabeza para evitar que se ahogue en caso de que vomite.

¡Cuidado! Los ataques pueden suceder al final del embarazo, durante el parto y hasta después.

Es una emergencia muy grave, peligra la vida.



Se rompe la fuente, pasan 12 horas y no comienzan los dolores de parto



Qué hacer

Trasladar a la mujer lo más rápido posible

Mantener a la mujer acostada que no camine

En el traslado colocar a la mujer con las caderas más altas que la cabeza



Peligros en el parto

Hemorragia vaginal en el parto

Se considera hemorragia un sangrado abundante vaginal, más de tres tazas.

Qué hacer

Dar muchos líquidos

Poner la criatura a mamar, puede ayudar a que la placenta salga más rápido.

Sobar la matriz hasta que se ponga dura

No halar el cordón

Trasladar a la mujer con las piernas más altas que la cabeza **y darle de tomar muchos líquidos.**



Parto prolongado

Si la mujer tiene **dolores fuertes y seguidos por 12 horas** o más, pero **no siente** ganas de pujar.



Qué hacer. Trasladarla.



La mujer puja por una 1 hora y no nace la criatura

A la hora del parto, la mujer siente una fuerza que empuja para abajo. Si ha pasado una hora y la cabeza de la criatura no asoma, no avanza.



Qué hacer. Trasladarla.



No sale la placenta

Si no nace en media hora después de salida la criatura

Qué hacer

Poner a mamar la criatura, si la placenta no nace, trasladarla.



Presentación anormal

Es cuando la criatura no asoma la cabeza, sino cualquier otra parte del cuerpo.

Qué hacer

Trasladar rápidamente a la mujer.

Acostar a la mujer con las caderas más altas que la cabeza.

No halar la parte que asoma de la criatura.



Emergencias en la criatura

La criatura nace ahogada

Si la criatura al nacer, no llora, nace ahogada, morada, pálida y floja, debemos de atenderla rápidamente:



Arropeamos a la criatura para que no agarre frío.



Limpiemos la flema de la boca envolviendo nuestro dedo en un trapito limpio

Chupemos la flema poniendo nuestra boca sobre la nariz y la boca de la criatura, después escupimos.



Si con eso no respira, le damos respiración artificial

Pongamos nuestra boca sobre la nariz y la boca de la criatura, Soplamos suave, sólo el aire que cabe en nuestras mejillas, dejamos de soplar, nuevamente soplamos suave, hasta que veamos que la criatura respira. ¡Cuidado! Es muy peligroso entrarle mucho aire en los pulmones.

La criatura nace con malformaciones

Emergencias en la criatura

Al nacer la criatura hay que revisar todo el cuerpo para ver si tiene:

Labios partidos (comido de luna)

Bultos o pelotas en la espalda

Pies abiertos o cornetos

Dedos pegados

Ano sellado, imperforado

Malformación en los genitales



Qué hacer

Llevémosla al centro de salud

Las criaturas que tienen malformaciones requieren un cuidado especial y algunas pueden ser corregidas.

Problemas en el puerperio para la madre

Si la mujer tiene uno de estos problemas, nos indica que hay una infección o que quedaron restos de placenta en la matriz.

Sangra mucho

Tiene secreciones o flujo de mal olor

La mujer siente dolor fuerte en la barriga

Tiene calentura por más de dos días



Que hacer

Trasladar



Problemas en la primera semana de vida de la criatura

El ombligo tiene pus, mal olor, o la piel alrededor del cordón se pone roja.



Los ojos supuran y los párpados se hinchan

El color de la piel y el blanco de los ojos se pone amarillo inmediatamente después del parto, o después de 5 días, o sigue a los 10 días.



Qué hacer

Si la criatura tiene uno de estos problemas hay que trasladarla junto a la madre.





Esta inesperada redondez
este perder mi cintura de ánfora
y hacerme tinaja,
es regresar al barro, al sol, al aguacero
y entender cómo germina la semilla
en la humedad caliente de mi tierra.

Poema de Daisy Zamora
(Preñez)



Bibliografía consultada

1. Ara, A. Marchand, B. *Buscando remedio*. Tercera edición. Nicaragua, 1995.
2. ASECSA. *Materno infantil*. Gimaltenango, 1984.
3. Cavalleri M, Ara A. Atención a la mujer en la comunidad. Colectivo de Mujeres de Matagalpa, Nicaragua 1995.
4. Cavalleri M, *El parto a través de la historia*. Colectivo mujeres de Matagalpa, Nicaragua 1994.
5. CEPLADES. *El parto*. Ecuador, 1989.
6. CEPLADES. *El embarazo*. Ecuador, 1989.
7. Colectivo de mujeres de Matagalpa. *La menstruación*, Tercera edición Nicaragua 1994.
8. Enkin, M. Keirse, J. Chalmers, I. *Effective care in pregnancy and childbirth*. Universidad de Oxford, 1990.
9. Gaskin, I. *Spiritual Midwifery*. The Book Publishing Company. USA, 1978.
10. Granada, Victoria, Vázquez M. *La mujer y el proceso reproductivo*. Guadalupe LTDA, Colombia, 1990.
11. Instituto Nacional de la Salud. *Introducción al trabajo de la matrona en atención primaria*. Madrid, 1990.
12. ISIS. Red de salud de las mujeres latinoamericanas y del caribe. *Hacia una política de población feminista*. Chile, 3/1990.
13. Joung, M. *Dando a luz su historia*. Libro inédito. Nicaragua, 1990.
14. Ministerio Salud Publica. *Contenidos de capacitación partera empírica*. San Salvador, 1990.
15. MINSA. *Manual de la partera*. Nicaragua 1991.
16. MINSA. *Normas Materno Infantil*. Nicaragua 1988
17. OMS. *La prevención de la tragedia de las Muertes Maternas*. Nairobi, Kenya, 1987.
18. OMS. Simposio "Appropriate technology following birth". Trieste, 1986.
19. OPS. *Manual para la atención de la madre y del niño*. Serie Paltex, 1983.
20. OPS. *Manual sobre enfoque de riesgo en la atención maternoinfantil*. Serie PALTEX, 1986.
21. OPS, *XXIII conferencia sanitaria panamericana*. Washigton, Septiembre, 1990.
22. Pizarro, A. *Análisis de la situación de la mujer en Nicaragua*, 1991.
23. Pritchard, J.A, Macdonaid, P, Gant, N, *Williams obstetricia, 3 ed, México, Salvat Mexicana ed. S.A. de C.V, 1987*
24. Red Mundial de Mujeres para los derechos reproductivos. *Elegimos vivir*, Amsterdsam, 1990.
25. Saggi/Feltrinelli. *Le culture del parto*. Feltrinelli, Milano, 1985.
26. Sbisá, M. *Come sapere il parto*. Rosenberg& Sellier. Italia, 1992.



Colectivo de mujeres de Matagalpa

Del banco mercantil 2 1/2 cuabras al este
Apdo.184. Tel-Fax 505-61-22458
Correo electrónico cmmataga@ibw.com.ni
Matagalpa-Nicaragua