

partolibre@yahoo.com
www.partolibremexico.org

Manual de Autocuidados y Derechos de la Madre y el Bebé a una Atención Humanizada Durante el Embarazo, Parto y Post-Parto



Introducción

Este manual ha sido creado para ti, futura madre, con la intención de que sea una guía que te sirva para cuidar de tu embarazo y prepararte para tu parto y tu maternidad, para que lo compartas con tu pareja y con tus seres queridos en este maravilloso tiempo de espera.

Los cuidados durante el embarazo abarcan más que las visitas o consultas con el especialista en el control prenatal. Lo más importante es el cuidado que tú te das a ti misma y que le das a tu bebé cada día.

Este manual te llevará a reflexionar sobre las diferentes etapas del embarazo, parto y postparto y te invitará a cuidar de tu salud y la de tu bebé, la que podrás atender con una alimentación completa, el ejercicio adecuado, la percepción de tus emociones y el conocimiento de lo que pasa dentro de tu cuerpo y del de tu bebé durante este tiempo.

Conocerás también tus derechos expresados en las recomendaciones internacionales, leyes, normas e iniciativas de nuestro país, México, lo que te fortalecerá para pedir la satisfacción de tus necesidades a una atención más humana, oportuna y de calidad.

Las mujeres tenemos derecho a que nos atiendan:

- I. Sin discriminación de raza, de posición económica o de género, con respeto y calidez en el trato.
- II. Oportunamente, evitando los retardos que pueden poner en riesgo la vida de tu bebé y la tuya.
- III. Contando con los insumos y medicamentos necesarios en cualquiera de las instalaciones públicas de salud.
- IV. Con los conocimientos actualizados de la medicina con evidencia científica y el uso adecuado de la tecnología.
- V. De acuerdo a las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS), las leyes y normas de salud mexicanas así como las leyes que amparan la no violencia para la mujer y los niños(as).

Así pues esperamos que este manual te sea de utilidad para el cuidado de tu salud y la de tu bebé y en el conocimiento de tus derechos a una atención humanizada y de calidad en tu salud reproductiva.

Autoras:

Alina D. Bishop Velarde, Educadora Perinatal

Carlos Pacheco Skidmore, Pediatra

Glenda Furszyfer, Educadora Perinatal

Guadalupe Landerreche, Enfermera Obstetra

Pía Scognamiglio, Partera Profesional

Sandra Narváez, Obstétrica Profesional

Yolanda Victoria Ilescas, Médico General, Homeópata

Parto Libre A.C.

www.partolibremexico.org

© Derechos Reservados

Agradecimientos a:

Diseño Gráfico / Ilustración:

Irina Martínez

Corrección de Estilo y Edición:

Rosa María Roffiel, Mercedes Otegui y Guadalupe Landerreche.

Al Instituto Nacional de las Mujeres y la Sociedad Mexicana Pro Derechos de la Mujer “Semillas” por financiar este proyecto.

A los Hospitales:

1. Hospital General Aurelio Valdivieso en Oaxaca, Oax.
2. Hospital Regional de Tamazulapan, Oaxaca.

que nos permitieron implementar este curso en sus instalaciones y con la ayuda y aceptación de su personal. A los médicos y enfermeras que se abrieron a mejorar sus prácticas en base a la evidencia científica, con el fin de proveer una atención más humana y de calidad, centrada en las necesidades de las mujeres y sus bebés.

A todo el equipo de trabajo de Parto Libre A.C. que permiten que el Proyecto se lleve a cabo.

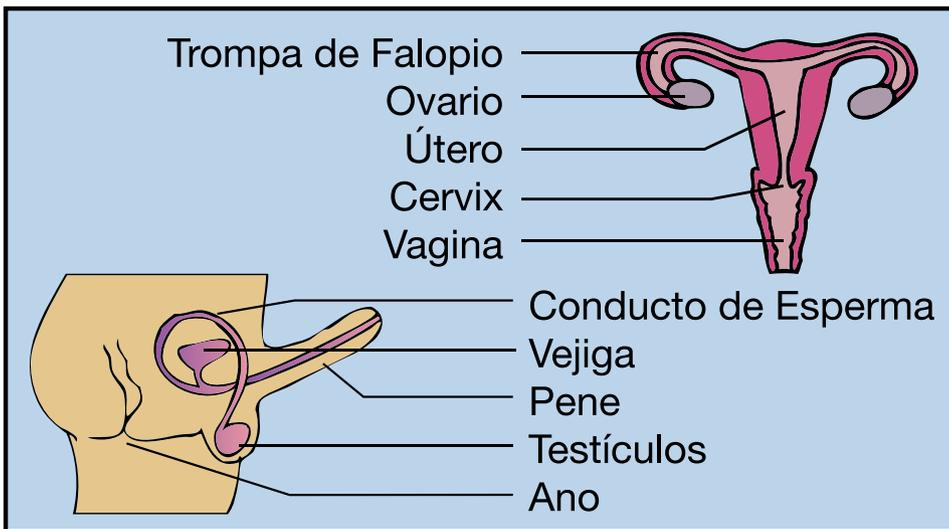
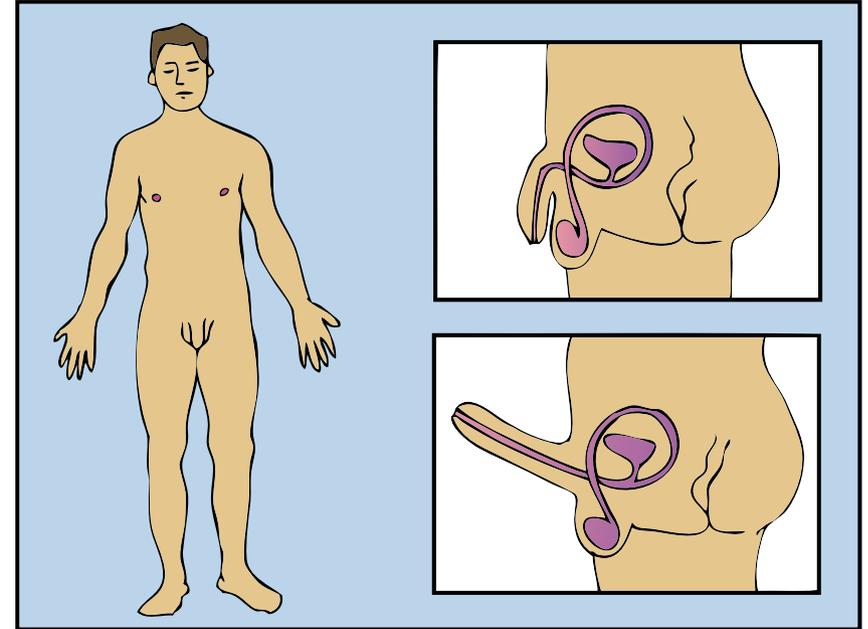
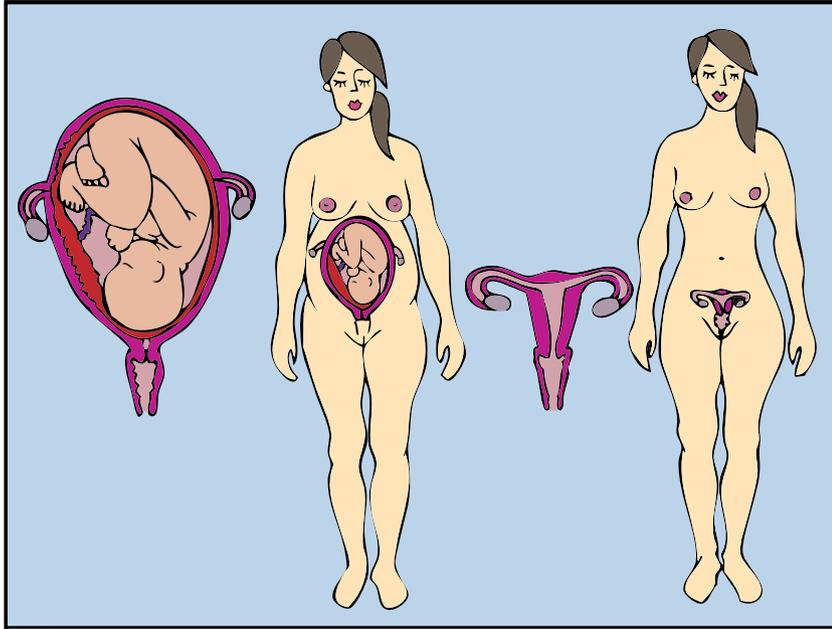
Y en especial a todas las mujeres que nos han enseñado cuáles son sus dudas y sus necesidades y a los bebés nacidos y por nacer, futuros ciudadanos del Mundo, que nos animan a seguir con nuestro trabajo.

Índice

Introducción.....	1	Apego y Contacto Piel a Piel.....	32
Salud de la Futura Madre		Alumbramiento de la Placenta.....	34
Salud Física en el Embarazo, Parto y Post-parto.....	4	Indicaciones para una cesárea.....	36
Autoconocimiento y Emociones.....	6	Cesárea necesaria o innecesaria?.....	38
Conocimiento de la Gestación, Parto y Post-parto.....	8	Cuidados del Post-Parto	
Nutrición		Post-parto Inmediato, 48 horas.....	40
Los 5 Grupos de Alimentos.....	10	Post-parto Tardío, ocho semanas.....	42
Dieta Balanceada.....	12	Emociones y Planificación Familia.....	44
Principales Nutrientes y Complementos	14	Lactancia Materna	
Detección de Riesgos Durante el Embarazo		Ventajas de la Lactancia Materna	46
Anemia, Diabetes Gestacional, Pre-eclampsia.....	16	Problemas Comunes en la Lactancia.....	48
Sangrado, Aborto, Infecciones, Violencia Doméstica.....	18	Diferentes Posiciones para amamantar.....	50
Trabajo de Parto		Cuidados al Recién Nacido	
Etapas del Trabajo de Parto	20	Cuidados al Recién Nacido I.....	52
Dilatación.....	22	Cuidados al Recién Nacido II.....	54
Durante tu Trabajo de Parto.....	24	Derechos a una Atención Humanizada en el Parto y Nacimiento	56
Respiración Completa y Consciente.....	26	Derechos de la Mujer, su Pareja y el Bebé	
Expulsión.....	28	Leyes, Normas y Recomendaciones que apoyan una Atención Humanizada.....	58
Diferentes Posturas en el Parto.....	30	Plan de Parto.....	60

Salud Sexual y Reproductiva

Organos Reproductivos



Preguntas:

- ¿Conoces tu cuerpo?
- ¿Sabes cómo cuidar de tu cuerpo?
- ¿Qué órganos conoces?
- ¿Para qué le sirven a tu cuerpo?

Conoce y cuida tu cuerpo y tus emociones durante el embarazo, el parto y el postparto, adquiriendo los conocimientos necesarios para saber cómo cuidar de éstos. Atiende tu cuerpo dándole la higiene adecuada, haciendo ejercicios y nutriéndolo con una alimentación balanceada, para que tú y tu bebé estén sanos. Cuida de tu salud y la de tu bebé.

Acciones Recomendadas:

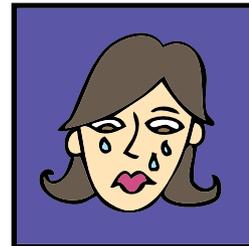
- Toma aire fresco y el sol un ratito cada día.
- Haz ejercicios de estiramiento y respiración todos los días.
- Mueve tu cadera y tu piso perineal o pélvico con ejercicio y relajación.
- Toma tu siesta o haz una relajación, mínimo una vez al día.
- Pídele a tu pareja o a un ser querido que te haga un masaje en la cadera y espalda una vez a la semana.

Dinámicas:

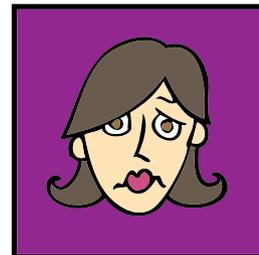
Platicar en pareja sobre una parte de tu cuerpo que está cambiando durante el embarazo y cómo perciben este cambio los dos.

Autoconocimiento y Emociones

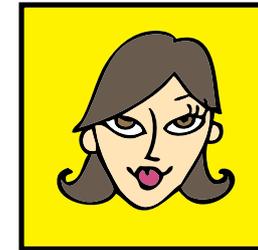
- ¿Cómo me siento respecto a la maternidad / paternidad?
- ¿Cómo me siento con mi cuerpo?
- ¿Conozco detalles de mi nacimiento?
- ¿Me siento confiada durante el embarazo?
- ¿A que le tengo miedo?
- ¿Voy a ser una buena madre?



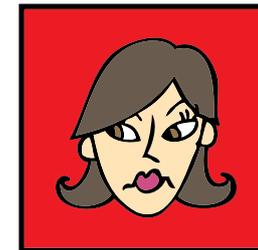
triste



temerosa



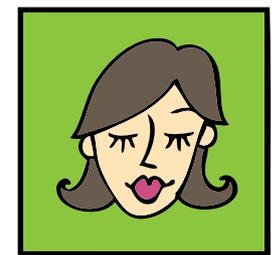
contenta



enojada



sorprendida



tranquila

Preguntas:

- ¿Qué cambió con tu embarazo?
- ¿Cómo te comunicas con tu pareja?
- ¿Cómo comunicas tus sentimientos y emociones?

El equilibrio en tu estado de ánimo requiere de la observación y el cuidado de tus emociones, ya que estás más vulnerable emocionalmente durante el embarazo, parto y postparto por los cambios en tu vida y la acción de algunas hormonas. Al observar tus emociones y reconocerlas perderán la fuerza inconsciente que tenían y tú ganarás conocimiento propio. Tu salud emocional tiene que ver con experiencias del pasado, con la experiencia propia de tu nacimiento, las relaciones con tu madre y tu padre en la infancia, las relaciones con los seres que te rodean y, finalmente, contigo. Cultiva el amor y el cuidado a ti misma y a tu bebé para iniciar tu maternidad con salud y bienestar.

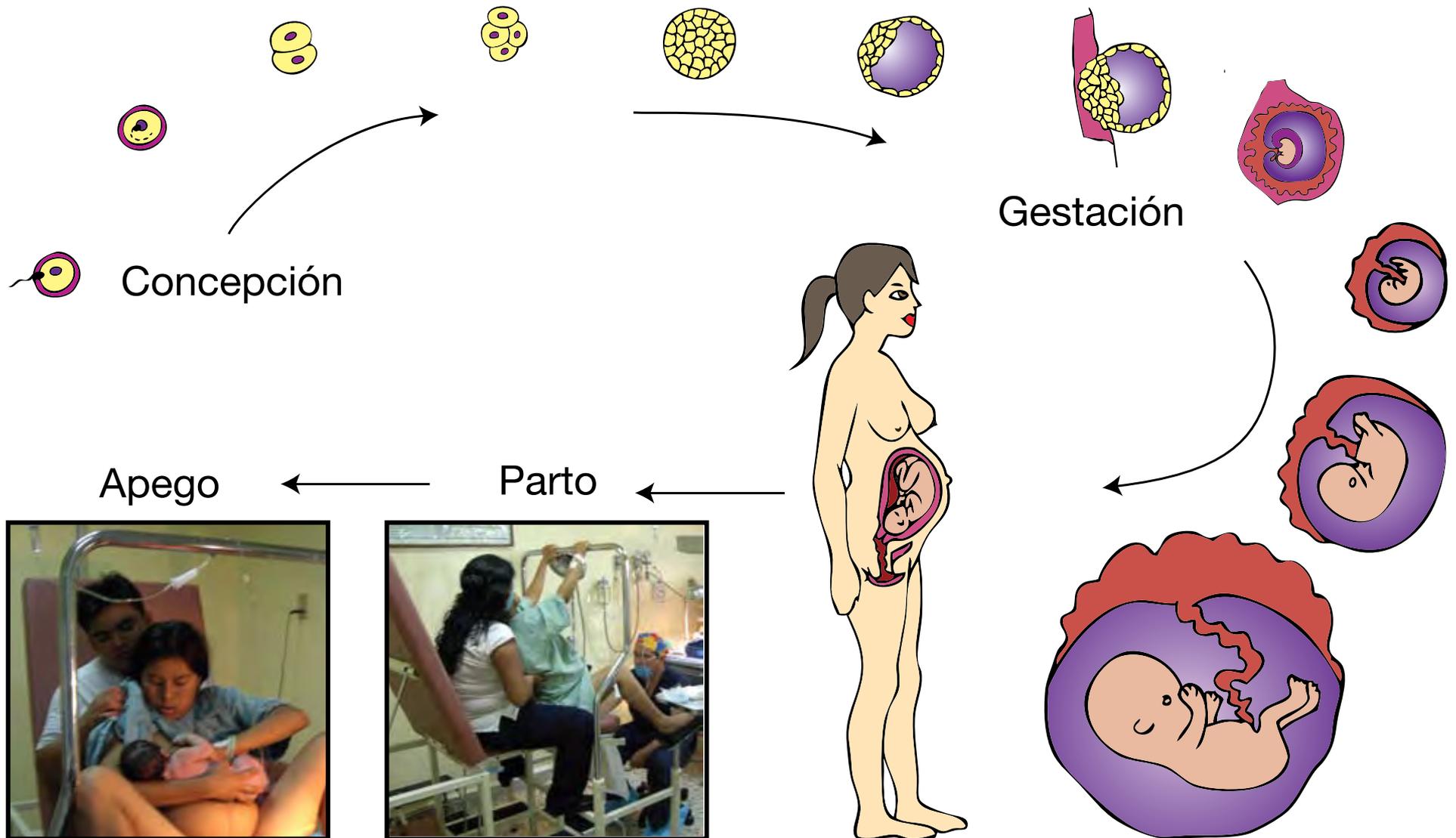
Acciones Recomendadas:

- Lloro cuando tengas ganas y acepta qué te está pasando.
- Pide cariño y ayuda cuando la necesites a quien más confianza le tengas.
- Expresa tus frustraciones o tu enojo antes de que se acumulen o exploten.
- Muestra tu cariño y afecto con tus seres queridos.
- Habla sobre tus miedos con tu pareja, especialista o instructora.
- Haz contacto íntimo con tu bebé todos los días a través de escuchar música juntos, dar un paseo en la naturaleza, acariciar tu panza.
- Quiérete y cuídate cada minuto de tu vida.

Dinámicas:

¿Sabes cómo naciste? Si puedes platica con tus padres Escribe como te sientes, para identificar y trabajar tus emociones. Platica con tu pareja sobre tus necesidades.

Concepción, Gestación, Parto y Apego



Preguntas:

- ¿Qué diferencias observas durante los tres trimestres?
- ¿Qué cambios provocan estas diferencias?
- ¿Qué sentimientos pueden provocar esos cambios?

Conocer lo que pasa durante la concepción, la gestación, el trabajo de parto, el parto y la maternidad/paternidad, te da las herramientas que necesitarás cuando llegues a estos momentos; leer, preguntar y conocer sobre estos procesos te capacita para vivirlos con comprensión y sabiendo lo que tienes que hacer en cada momento.

Acciones Recomendadas:

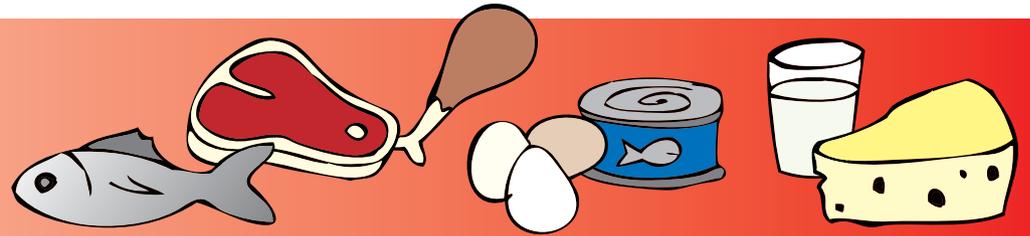
- Lee e infórmate sobre el embarazo, parto y posparto, todas las semanas.
- Haz las preguntas necesarias al médico o partera que esté llevando tu control prenatal
- Reflexiona sobre tu embarazo y ve las áreas en donde puedes mejorar en el cuidado personal.
- Platica con tu pareja y reflexiona sobre la importancia de este periodo en sus vidas y cómo lo quieren vivir.
- Comparte con tus compañeras e instructoras tus dudas y conocimientos.

Dinámicas:

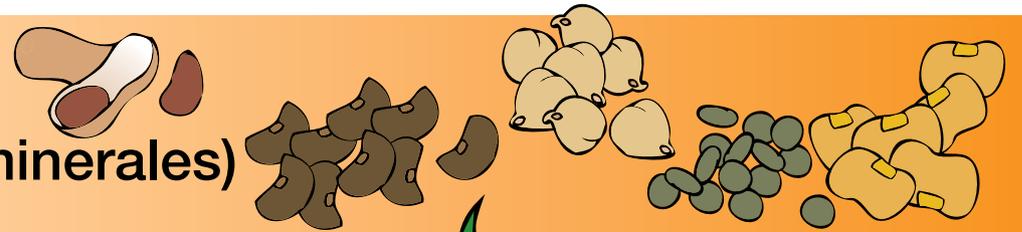
1. Conversar y reflexionar hombres y mujeres por separado en la pregunta, ¿Por qué tengo hijos? y sobre los cambios que han vivido en sí mismos y en su pareja a partir de esa decisión.
2. Describir qué cambio les ha costado más y por qué.
3. Elabora frases para completar durante las diferentes etapas.
Durante el embarazo yo he notado que yo....
Durante el embarazo yo he notado que tú....
Intercambia estas frases con tu pareja y plátalo en casa.

Grupos Alimenticios

1. Productos Animales (proteína + calcio)



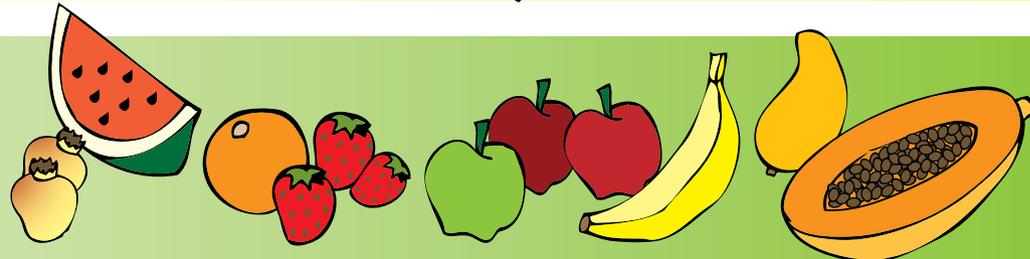
2. Leguminosas y Semillas (proteína + carbohidratos + minerales)



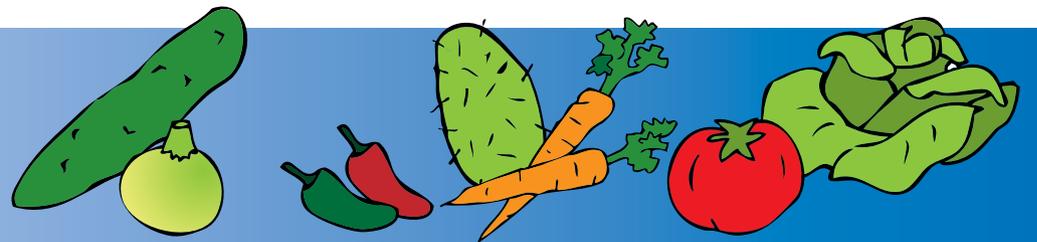
3. Cereales (proteína + carbohidratos)



4. Frutas (vitaminas + minerales)



5. Verduras (minerales + vitaminas)



Preguntas:

- ¿Estás comiendo lo adecuado?
- ¿Es malo comer lo que se te antoja?
- ¿Cuántos kilos debes subir durante tu embarazo?

Existen 5 grupos de alimentos, que son:

1. Productos de origen animal
2. Leguminosas y semillas
3. Cereales
4. Frutas
5. Verduras

Come de estos 5 tipos de alimentos diariamente, te darán los nutrientes necesarios para que tú vivas un embarazo saludable y tu bebé se desarrolle adecuadamente. Es recomendable a medida que avanza tu embarazo que tus comidas sean más pequeñas pero más seguidas hasta llegar a 5 porciones diarias -desayuno, almuerzo, comida, merienda y cena - para favorecer cantidades más pequeñas que te faciliten su digestión y asimilación, ya que el sistema digestivo se encuentra con muy poco espacio por el crecimiento de tu bebé.

Tu cuerpo aumentará de 9 a 11 kilos normalmente, y tan pronto como nazca tu bebé empezarás a bajarlos.

Acciones Recomendadas:

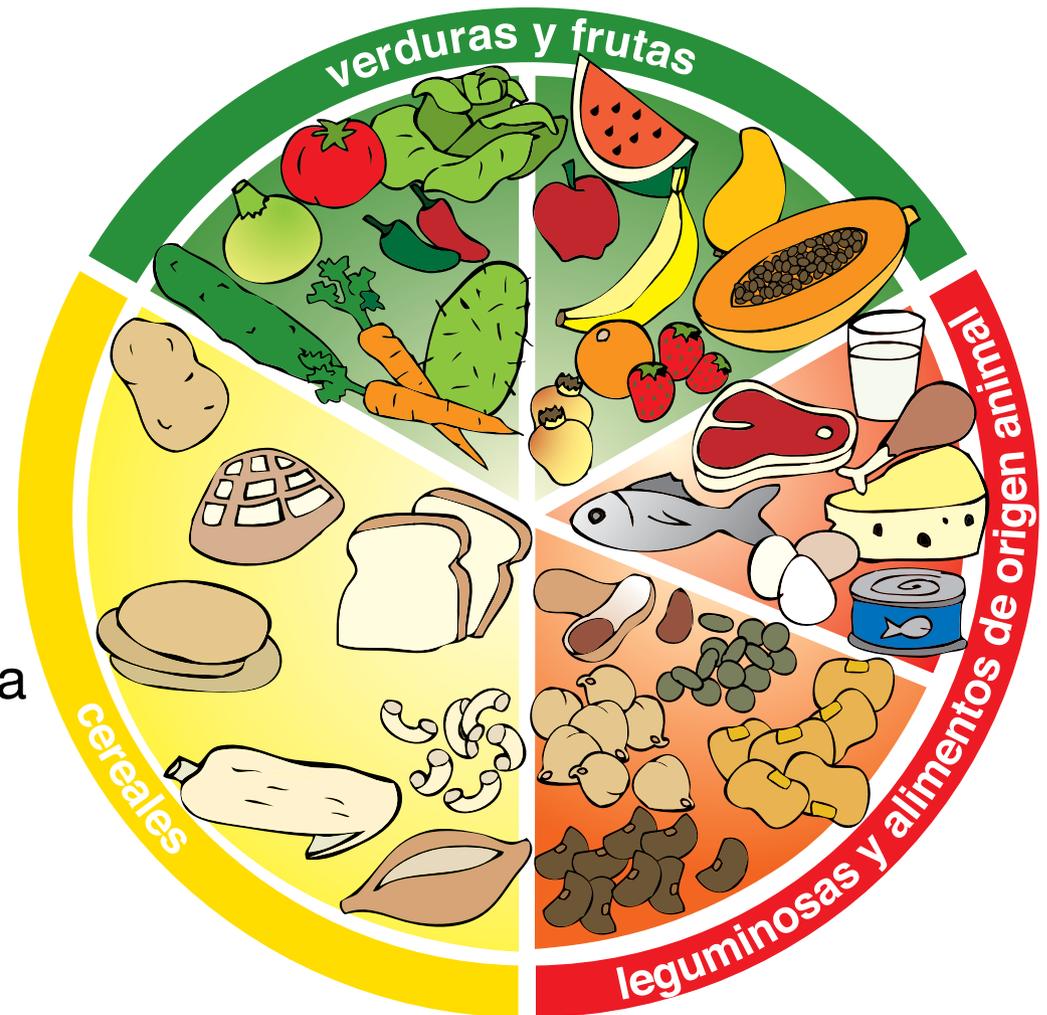
- Come de los 5 grupos de alimentos, todos los días en las proporciones adecuadas.
- Toma el agua necesaria diariamente (2 litros).
- Cumple tus antojos con gusto sabiendo que hay algo en ellos que necesita tu cuerpo y el de tu bebé.
- Escoge comida nutritiva, evita la chatarra (dulces con exceso de azúcar, refrescos, frituras, harinas refinadas, alcohol).

Dinámicas:

Lluvia de ideas de alimentos, categorizando los alimentos por grupos y comentando sus contenidos alimenticios.

Dieta Balanceada

- 4 Porciones de proteína
- 5 Porciones de carbohidratos
- 4 Porciones de calcio (leche, queso, yoghurt, crema, etc...)
- 1 Porción de verdura o fruta color naranja.
- 1 Fruta cítrica.
- 2 porciones de verduras de hoja verde oscuro.



No consumir:

!!! tabaco, alcohol, azúcares, harinas refinadas ni comida chatarra !!!!

Preguntas:

- ¿Estás comiendo una dieta balanceada?
- ¿Qué es lo que te está faltando en tu dieta?

Cada grupo de alimentos proporciona diferentes nutrientes a tu organismo:

1. Los productos animales proporcionan principalmente proteínas que hacen crecer a tu bebé; también tienen calcio que le forma y fortifica sus huesos y dientes. El hígado de pollo y res contienen mucho hierro.
2. Las leguminosas y semillas combinadas con cereales proporcionan proteínas completas: también les dan carbohidratos y minerales a tu cuerpo y al de tu bebé.
3. Los cereales son la primera fuente de carbohidratos complejos muy necesarios para tener energía; en sus cáscaras se encuentra la vitamina B, y combinados con las leguminosas te proporcionan proteínas completas.
4. Las frutas son la fuente principal de vitamina A, C y E y de algunos minerales como el potasio que sirven para el movimiento de los músculos.
5. Las verduras son la fuente principal de minerales entre ellos el hierro, calcio, potasio, fósforo, zinc etc. y ayudan a la formación y el funcionamiento de tu cuerpo y el de tu bebé.

Acciones Recomendadas:

- Apunta lo que comes en cada comida y date cuenta qué alimento te está faltando e intégralo a tu dieta.
- Cuando comas, ten presente que lo que comes beneficia a tu cuerpo y al de tu bebé.
- Come alimentos nutritivos 5 veces al día en porciones medias que faciliten tu digestión.

Dinámicas:

Apunta lo que comes por 3 días en el desayuno, almuerzo, comida, merienda y cena, y date cuenta qué alimentos te están faltando.

Principales Nutrientes y Complementos

Acido Fólico: formación del sistema neural central.

Calcio: formación de huesos y dientes.

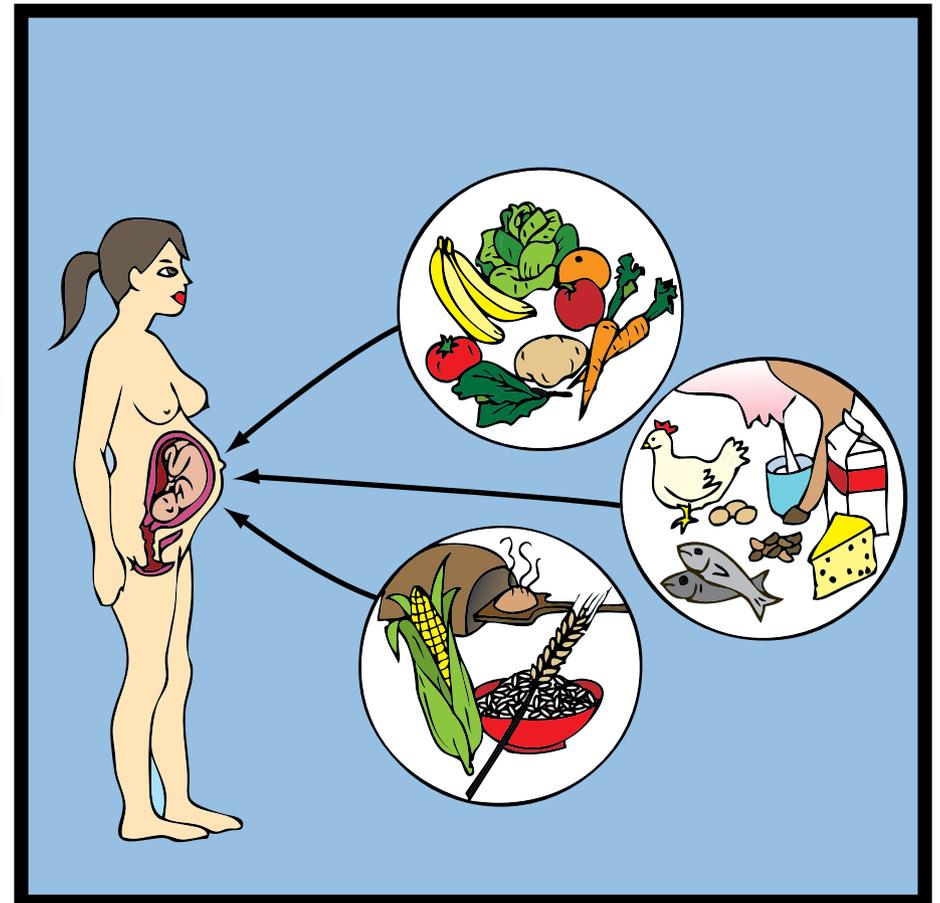
Hierro: formación de glóbulos rojos.

Zinc: buen peso al nacer, bebé a término.

Vitamina A: formación del sistema nervioso. Beneficia los ojos y la piel del bebé.

Proteínas: formación de músculos.

Acidos Grasos (Omega 3): sistema útero placentario y formación del sistema neural central.



Preguntas:

- ¿Es necesario que tomes suplementos?
- ¿Cuáles son los suplementos más importantes?

Durante los diferentes trimestres necesitas de unos nutrientes más que de otros. Así, durante el:

- Primer trimestre: las necesidades de calcio para la formación de los huesos y dientes y el ácido fólico para la formación del sistema nervioso central son muy importantes.
- Segundo trimestre: las necesidades de proteína y carbohidratos harán crecer a tu bebé.
- Tercer trimestre: el hierro ayuda a formar más sangre, y es uno de los nutrientes más importantes para el crecimiento de tu bebé y la preparación de tu cuerpo para el parto.

Durante todo el embarazo deberás alimentarte con los 5 grupos de alimentos aunque en los diferentes periodos algunos nutrientes se necesitan más que otros.

Acciones Recomendadas:

- Recuerda tomar tus suplementos diariamente en los periodos recomendados.

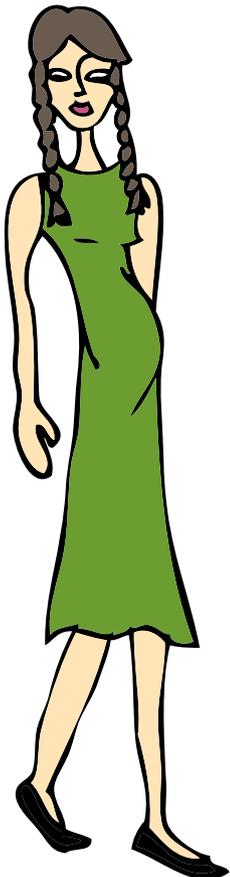
Dinámicas:

Una relajación profunda con un ejercicio de visualización en donde se invite a la observación del fenómeno de la alimentación, asimilación y utilización de los nutrientes para la formación, crecimiento y fortalecimiento del bebé dentro del útero. Se busca así concientizarnos sobre la importancia de la alimentación tanto para la salud de la madre como la del bebé.

Deteccción de Riesgos en el Embarazo I

Anemia:

- Delgada
- Cansada
- Pálida
- Mucosas pálidas

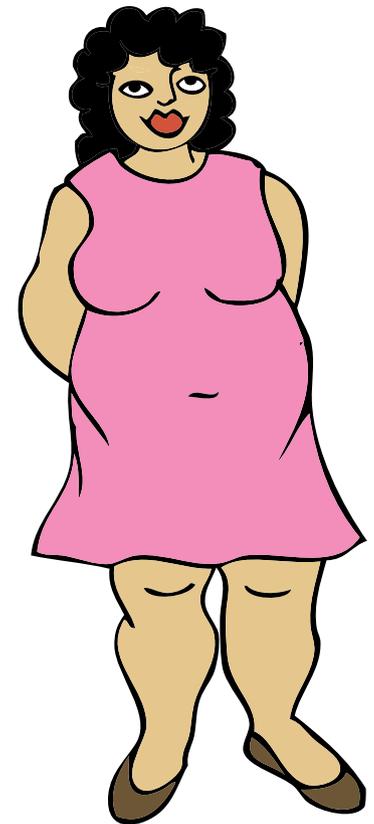


Pre-Eclampsia:

- Inflamación de piernas, pies, manos y cara.
- Presión alta.
- Dolor de cabeza.
- Ver lucecitas.
- Zumbido en los oídos.

Diabetes:

- Mucha sed.
- Aumento o pérdida abrupta de peso.
- Azúcar en la orina.



Preguntas:

1. ¿Tienes o has tenido síntomas de diabetes?
() tomas mucho agua () orinas mucho
() engordas y/o enflacas sin proporción
() has tenido bebés de más de 4.500 kilos
() comes mucho
2. ¿Tienes anemia, estás () saludable y alegre, () o delgada, pálida, cansada y te sofocas al caminar o subir escaleras?
3. ¿Tienes o has tenido síntomas de pre-eclampsia?
() dolor de cabeza () presión alta
() hinchazón de manos, pies y cara.
() ves lucécitas () zumbido de oídos
() estás irritada o nerviosa

Discusión:

1. La Diabetes Gestacional: es una condición que se puede presentar en el embarazo en donde la sangre de la madre tiene altos niveles de glucosa, afectando el tamaño de los bebés al nacer y su bioquímica sanguínea.
2. La Anemia: es la falta de glóbulos rojos en la sangre de la madre, por falta de hierro en la dieta. Los glóbulos rojos son las células que llevan el oxígeno a todo el cuerpo.
3. La Pre-eclampsia: presenta presión alta y una elevada proteína en la orina durante el embarazo; si no se atiende en el parto puede convertirse en eclampsia y causar convulsión a la madre y muerte del bebé.

Acciones Recomendadas:

1. Para controlar la diabetes gestacional, realizar pruebas diarias de glucosa, una dieta especial, y programar tu actividad física.
2. Para combatir la anemia, tomar las pastillas de hierro y fortalecer la dieta con:
 - Un vaso de agua de alfalfa diario con limón, piña o guayaba y panela.
 - Comer frijoles pues son una fuente de hierro natural.
 - Tomar un té de muicle diario.
 - Comer hígado de res o pollo y huevos.
 - Comer cualquier hierba de hojas verde oscuro como cilantro, quelites, espinacas y acelgas.
3. Para prevenir la pre-eclampsia, descansar y alimentarte muy bien, además de vigilar tu presión y acudir a consulta.

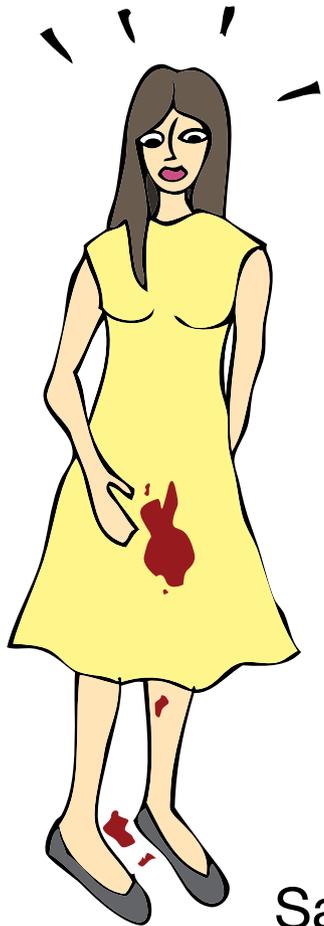
Dinámicas:

Las mujeres contestan el pequeño cuestionario de arriba y se comenta en grupo y en voz alta las respuestas positivas.

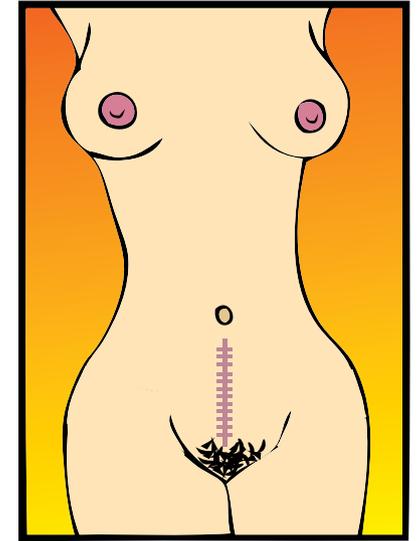
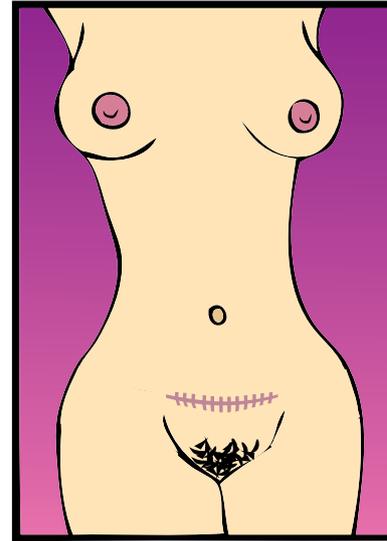
Detección de Riesgos en el Embarazo II

Infecciones:

- Vaginales.
- Urinarias.
- Virales en el 1er cuatrimestre.



Sangrado o aborto



Cesáreas previas



Violencia intrafamiliar

Preguntas:

1. ¿Has tenido sangrados o abortos? ¿Cuándo? _____
¿Cuántos? _____ ¿Porqué?
() Cargaste algo pesado () Te caíste () Aborto espontáneo
() Aborto provocado () Ninguna razón aparente
2. ¿Te ha dado fiebre durante el embarazo? _____ ¿cuán-
do? _____ ¿acudiste a consulta? _____
¿Tienes problemas al orinar? _____ ¿Tienes molestias
vaginales? _____
3. ¿Has tenido alguna cesárea antes de este embarazo? _____
¿cuántas? _____ ¿cuándo? _____
4. ¿Hay alguien que te moleste en casa? ¿te grita _____ pega
_____ o te trata mal _____? ¿Tienes a una persona de con-
fianza a quien le puedas platicar? _____ ¿sabes a dónde acudir
para ayuda legal _____?

Hay otros signos y síntomas que deberás cuidar también y éstos son:

- Goteo o sangrado durante tu embarazo: esto te puede llevar a perder a tu bebé, pues es un signo de amenaza de aborto.
- Infecciones: pueden ser en diferentes partes de tu organismo como vagina, riñones, vejiga, garganta etc. y se presentan con fiebres y malestar general afectando diferentes partes de tu cuerpo y el de tu bebé.
- Cesárea previa: si ya tuviste una cesárea y quieres tener un parto vaginal, platicarás en tu consulta sobre tu deseo y tendrás especial cuidado en tu trabajo de parto, acudiendo temprano a revisión cuando éste inicie.
- Violencia doméstica: hay varios tipos de violencia doméstica; psicológica, física y verbal. Si tú estás sufriendo algún tipo de violencia durante tu embarazo, plátalo a quien más le tengas confianza, no te quedes callada y busca una solución con el apoyo necesario tanto psicológico como legal y afectivo.

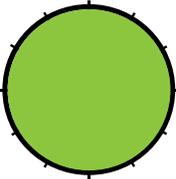
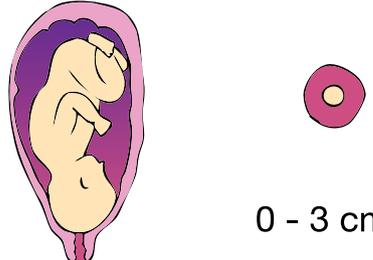
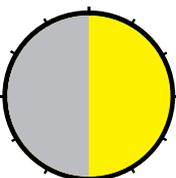
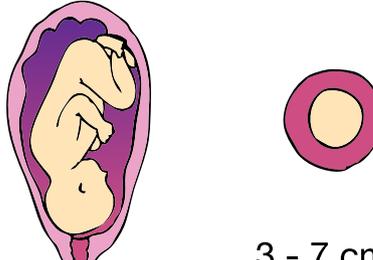
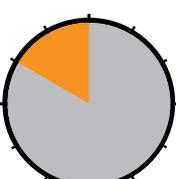
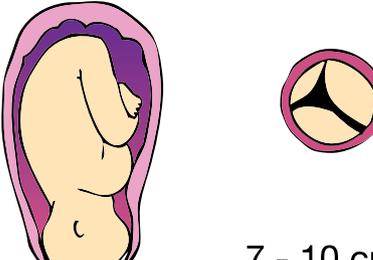
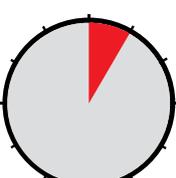
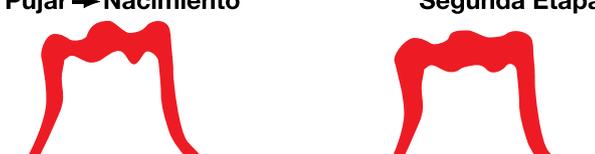
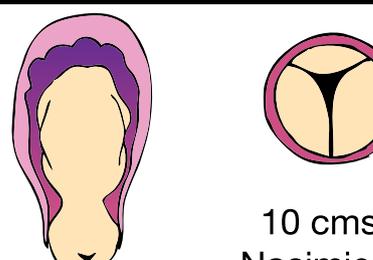
Acciones Recomendadas:

- No cargues nada pesado ni bajes peso de cualquier parte alta.
- Si tienes fiebre, acude a consulta.
- Si tienes un sangrado pequeño o abundante durante el embarazo acude inmediatamente a consulta.
- Si quieres un parto vaginal después de una cesárea plátalo con tu médico o partera desde el inicio de tu control prenatal, para ir evaluado la posibilidad con ellos.
- Acude a apoyo psicológico o legal si sufres de violencia doméstica.

Dinámicas:

Las mujeres contestan el pequeño cuestionario de arriba y se comenta en grupo y en voz alta las respuestas positivas.

Fases y Etapas del Trabajo de Parto

 <p>Puede durar 12 horas o más.</p>	<p>Fase Temprana Primera Etapa</p>  <p>menos de 1 minuto entre 5 - 30 minutos</p>	 <p>0 - 3 cms</p>	
 <p>Puede durar 6 horas o más.</p>	<p>Fase Activa Primera Etapa</p>  <p>menos de 1 minuto entre 2 - 5 minutos</p>	 <p>3 - 7 cms</p>	
 <p>Puede durar de unos minutos a unas horas.</p>	<p>Fase de Transición Primera Etapa</p>  <p>más de 1 minuto 2 - 3 minutos</p>	 <p>7 - 10 cms</p>	
 <p>Puede durar de unos minutos a más de 1 hora.</p>	<p>Pujar → Nacimiento Segunda Etapa</p>  <p>45 - 90 segundos 3 - 5 minutos</p>	 <p>10 cms - Nacimiento</p>	

Preguntas:

- ¿Qué es el Trabajo de Parto? ¿Cuándo empieza?
- ¿Qué sucede en cada etapa del Trabajo de Parto?
- ¿Sabes qué hacer en cada fase?

El Trabajo de Parto inicia por la presencia de oxitocina en tu sangre, la cual se secreta desde la glándula pituitaria. Ésta muestra diferentes señales que anuncian el inicio de su secreción:

1. Contracciones regulares: se pueden sentir como molestia menstrual o como dureza en el vientre. Van aumentando en su duración, intensidad y frecuencia.
2. Salida del tapón mucoso: en donde sale un moco de tu vagina teñido con un poco de sangre.
3. Ruptura de bolsa o fuente: sale agua clara sin color, si saliera teñida de verde es necesario que se lo comuniques a quien te va a atender. Es importante que registres la hora de la salida de las aguas.

Los signos anteriores no siempre aparecen juntos, pero si dos de los signos aparecen, tú has iniciado tu trabajo de parto el cual tendrá diferentes etapas:

1. Fase Temprana, el cérvix se ablanda, se borra y se empieza a dilatar de 0 a 3 cm.
2. Fase Activa, las contracciones se hacen más constantes y regulares, la dilatación alcanza de 3 a 7 cm.
3. Transición, las contracciones son más intensas y largas; aquí es necesario que le des atención a tu respiración, y que cambies de posición para buscar la más cómoda para ti. La dilatación de tu cérvix oscila entre 7 a 10 cm.
4. Periodo de Pujo o Expulsión, alcanzaste los 10 cm. de dilatación o la máxima apertura de tu cérvix y tendrás una sensación de ganas de empujar natural y te llevarán al lugar en donde nacerá tu bebé.

Acciones Recomendadas:

- Inicia el Plan de Parto con tu pareja en donde consideres los detalles importantes para ti y tu pareja durante el trabajo de parto y parto, como por ejemplo quién te llevará al hospital, cuál ruta tomar, qué llevar, los teléfonos que necesitas tener a la mano, etc.. Además, considera la forma en que quisieras que te traten tanto tu pareja como el personal de salud.

Dinámicas:

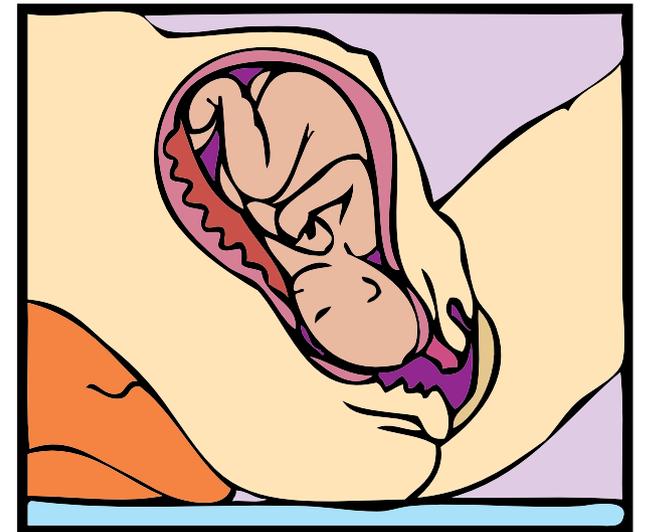
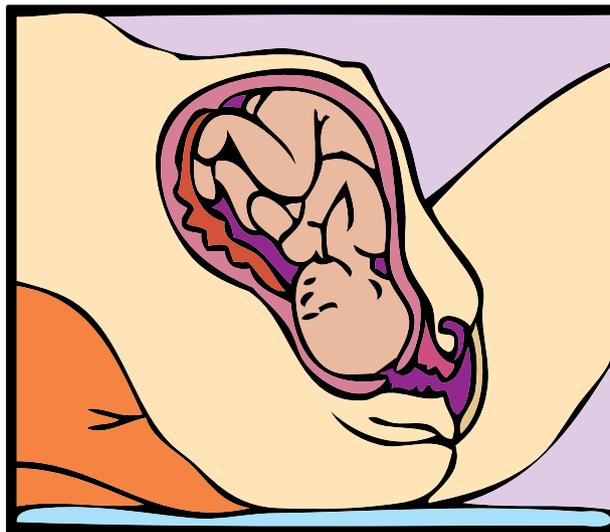
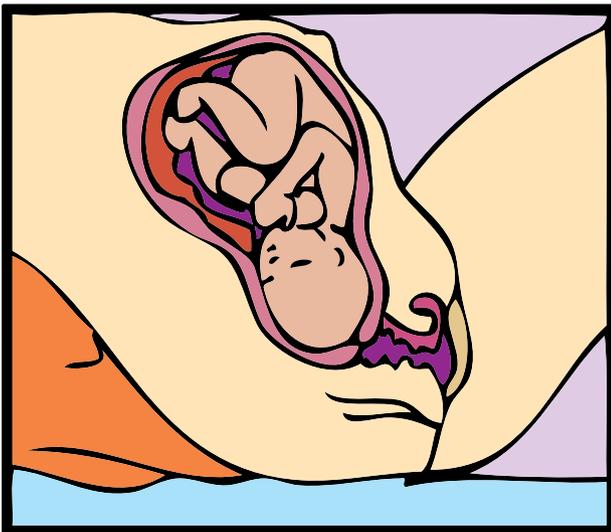
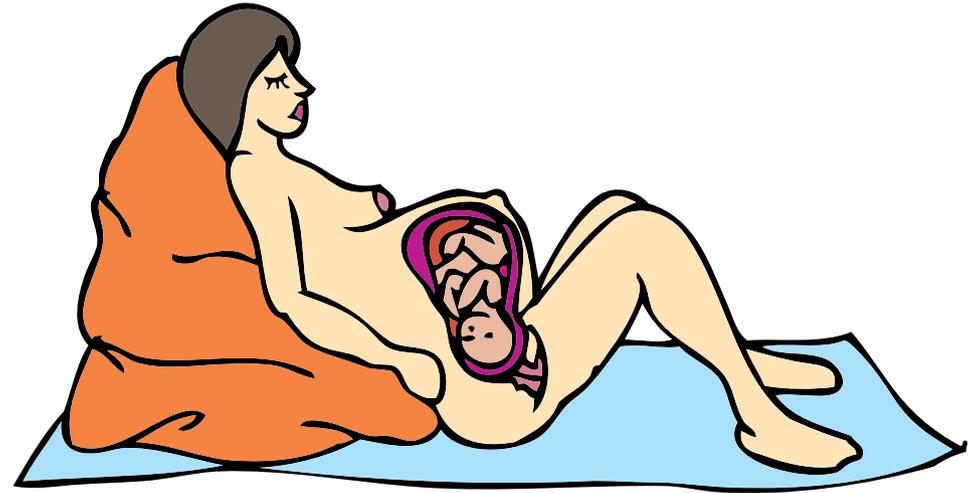
Se dará una explicación paso por paso de las diferentes etapas del trabajo de parto y de las acciones recomendadas para cada una.

1ª Etapa del Trabajo de Parto: Dilatación

Signos de inicio del Trabajo de Parto:

- Salida del tapón mucoso.
- Inicio de las contracciones.
- Posible salida de aguas.

Esta etapa dura alrededor de 8 a 25 horas en madres primerizas y de 1 a 5 horas en madres multigestas.



Preguntas:

- ¿Qué músculos son los que se contraen?
- ¿Qué pasa en la dilatación?
- ¿Qué hace el bebé durante el trabajo de parto?
- ¿Qué puedes hacer para beneficiar el proceso de salida de tu bebé?

Los músculos largos de la matriz se contraen invitando al bebé a salir, la cabeza del bebé presiona el cérvix que se ha ablandado por la acción de las hormonas, la presión gradual de la cabeza del bebé sobre el cérvix lo abre durante el trabajo de parto, el bebé desciende a los diferentes planos durante el trabajo de parto, y cuando el cérvix está completamente abierto después de varias horas de contracciones, la cabeza del bebé inicia su salida de la matriz y su descenso por la vagina.

No le pongas resistencia a las contracciones tensionando tus músculos, por el contrario relájate completamente y permíteles a tus contracciones hacer su trabajo para que tengas a tu bebé en tus brazos...

Acciones Recomendadas:

- Si tus contracciones irregulares inician en la noche trata de seguir descansando.
- Una vez que tengan ritmo cuenta cada cuándo se suceden y qué tan largas son.
- Come ligero, bebe líquidos y descansa, mientras esperas.
- Comunica tus necesidades a tu pareja, familiares o servidores de salud y pide que te sean satisfechas.

Dinámicas:

Llevar pelvis de pasta y muñeco con membranas tamaño real para que lo vean, lo toquen y entiendan el mecanismo.

Durante tu Trabajo de Parto



Bañate con agua calentita antes de ir al hospital.



Camina entre las contracciones.



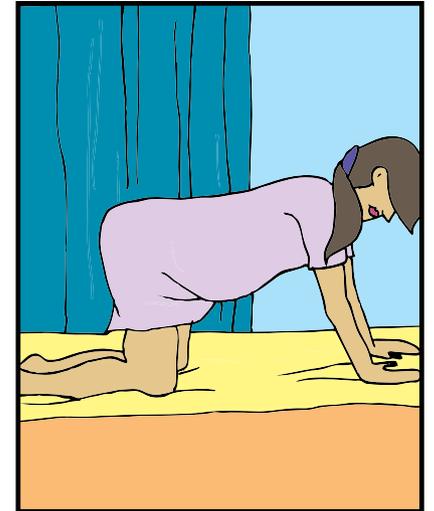
Si es de noche, descansa.



Durante las contracciones, respira y relájate.



Pídele a tu acompañante, que sostenga tu cadera durante la contracción; y te dé masaje después de ella.



Cambia de posiciones.

Preguntas:

- ¿Cuándo es tiempo de irse al hospital o clínica de salud?
- ¿Qué hacer en casa mientras que no estás en la fase activa de parto?
- ¿Cuáles serían los signos en donde debes correr al hospital con urgencia?

Durante tu trabajo de parto tú puedes hacer varias cosas para mejorar tu estado y la percepción de las contracciones.

- Durante la fase temprana de dilatación, puedes permanecer en tu casa, date un baño de agua calientita, come, descansa y camina, además de compartir con tus seres queridos.
- Cuando tus contracciones estén cada 5 minutos y duren 45 segundos, prepara tus cosas para irte al lugar en donde tendrás tu parto, y lleva una botella de agua o jugo en tu bolsa y/o unos dulcecitos de miel.
- Si sale sangre fluyendo o a coágulos, líquido espeso color verde, un pedacito de cordón se asoma por tu vagina, o tu bebé no se ha movido regularmente, acude de inmediato al Hospital, sin esperar a que tus contracciones se vuelvan constantes, regulares y largas.
- En la fase activa, cuando llegues al hospital y después del chequeo inicial camina en el espacio asignado y cambia de posiciones; si alguien te acompaña, pídele que presione tus caderas durante la contracción y que después de ella te dé masajes en la espalda y caderas. Durante la fase de transición, respira enfocadamente en cada contracción y relaja tus músculos completamente. Visualiza que pronto tendrás a tu bebé en tus brazos.

Acciones Recomendadas:

- Siempre pide lo que necesites ya que eres merecedora de una atención de calidad y con calidez humana.

Dinámicas:

Ensayar varias posiciones para recibir las contracciones con respiración e indicar los lugares en donde la presión y los masajes son útiles; observa el relajamiento de los músculos ante un estímulo incómodo o doloroso.

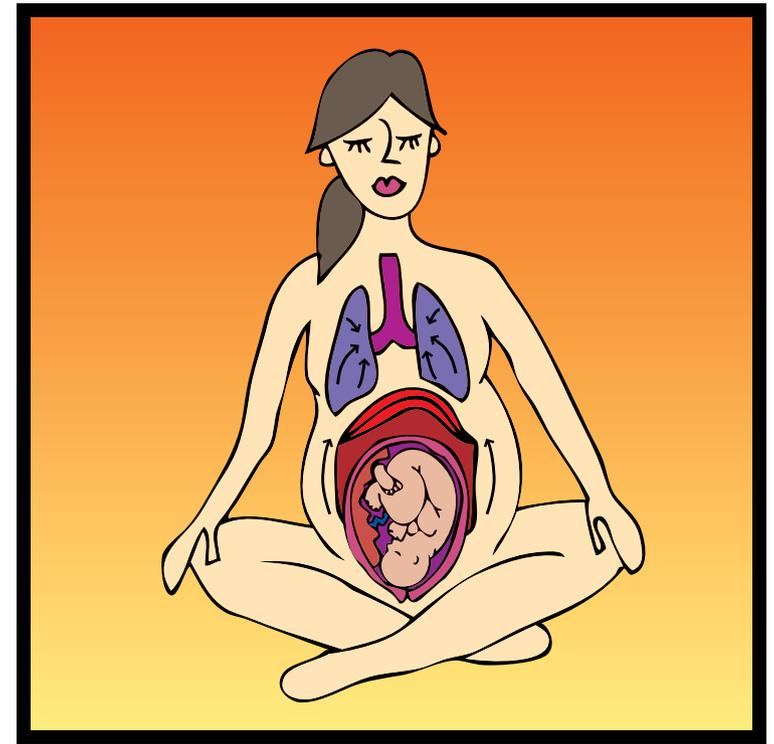
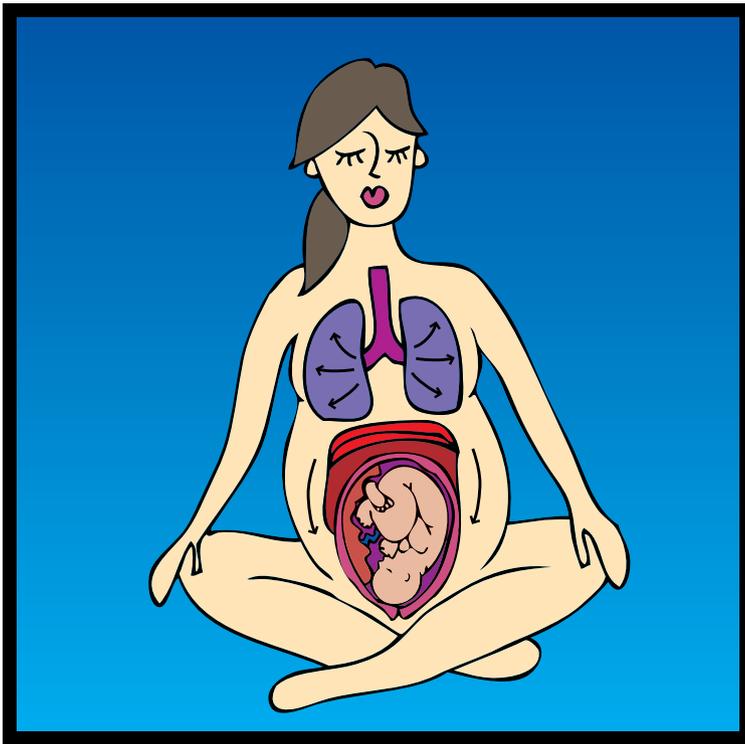
Respiración Completa y Consciente

Durante las contracciones la

inhalación oxigena:

- Al bebé.
- A todo tu cuerpo.
- A los músculos de la matriz.

La **exhalación** te **relaajaa...!!**



oxigeno + glucosa = energía

Preguntas:

- ¿Hay diferentes formas de respirar?
- ¿La respiración disminuirá la molestia de la contracción?
- ¿Puede ayudar la respiración consciente a tu bebé?

La respiración es una de las mejores herramientas con las que cuentas en tu trabajo de parto y parto. La respiración te proporciona los siguientes beneficios:

1. Relajación durante la exhalación, lo que hace menos molestas las contracciones.
2. Proporciona energía a tus músculos, ya que el oxígeno que tomas durante la inhalación combinado con glucosa se transforma en energía la que permite que tu matriz continúe con contracciones de buena calidad.
3. Oxigena a tu bebé, dándole el oxígeno y la energía necesaria para hacer sus esfuerzos al nacer.
4. Centra tu atención en ti misma, fortaleciendo tu conciencia durante todo el proceso.
Inhala profundamente y al exhalar relaja todos los músculos y la mandíbula inferior de una manera consciente; mantente enfocada en tu respiración durante toda la contracción. El ritmo y la profundidad con la que respires dependerá de la manera en la que percibes la contracción: así, si la molestia es mayor, la respiración se vuelva más superficial y rápida proporcionando mayor volumen de oxígeno.

Acciones Recomendadas:

Durante el embarazo:

- Tómate todos los días un tiempo de 5 min. por las mañanas y 5 min. por las tardes para practicar tus respiraciones conscientes; esta práctica diaria te ayudará a descansar y a saber relajar tus tensiones.
- Pasea por áreas verdes caminando a un paso rítmico y con atención a tu respiración de 20 a 30 min.
- En cada ejercicio que practiques, pon atención en la inhalación y en la exhalación: esto te hará ser más consciente de tu respiración.

Durante el trabajo de parto:

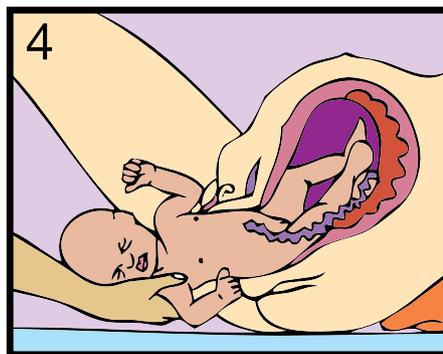
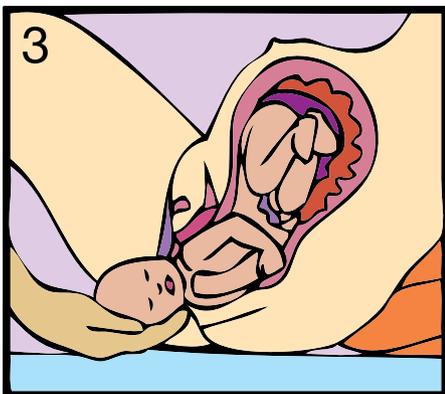
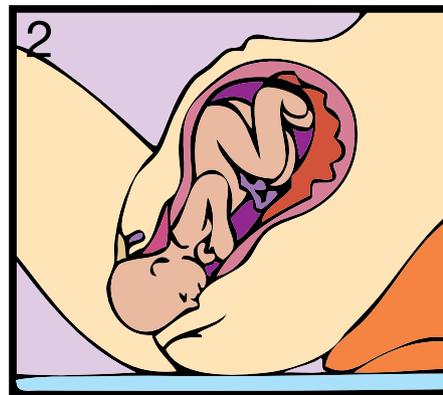
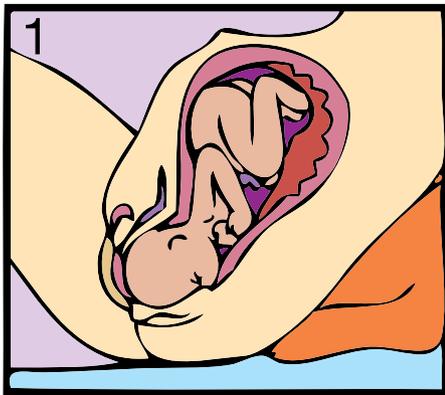
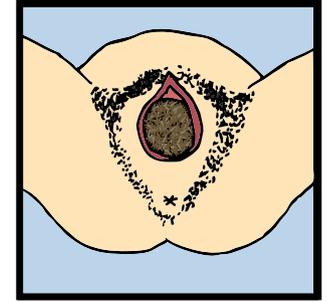
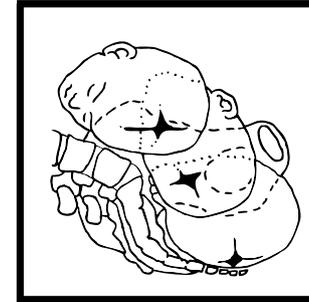
- Visualiza cómo, mientras tú respiras, tu bebé recibe el oxígeno necesario para su vida y el trabajo de parto.
- Utiliza la respiración consciente durante tus contracciones y el pujo.

Dinámicas:

Ejercicios de respiración consciente en postura de sastre o sentada con la columna recta, inhalando aire primero a la parte baja, media y finalmente alta de los pulmones en 4 tiempos, retener dos tiempos, exhalar en 4, retener 2. Aumentar los tiempos de inhalación y exhalación hasta llegar a 7 tiempos.

2ª Etapa del Trabajo de Parto: Expulsión

- Espera la próxima contracción.
- Ponte cómoda para empujar.
- Inhala y empuja desde el diafragma, soltando el aire suavemente
- Relaja tu perine.



Preguntas:

¿Qué es el pujo?

¿Cuántas formas hay de pujar?

¿Qué necesita la mamá durante el expulsivo?

Durante la expulsión la sensación física y emocional cambia, pues la adrenalina se hace presente; esta hormona proporciona el estado de alerta y la fuerza necesarias para sacar y cuidar al bebé que nacerá.

La cabeza del bebé entra al anillo de la cadera rotando y se desliza por las elásticas paredes vaginales, alcanza los músculos del periné los cuales se distienden. A este periodo se le llama coronamiento o perinear. Los huesos de la cabeza del bebé son blandos, así que pueden acomodarse en su salida: una vez que sale la cabeza, le siguen los hombros con un giro y después el resto del cuerpecito.

Al iniciar tu pujo, toma una posición cómoda, respira profundamente al iniciarse la contracción y deja salir el aire lentamente, baja tu diafragma presionando sobre la matriz, relaja completamente los músculos del periné y vagina, propicia una sensación de soltar, de dejar ir, de abrirte completamente para dar a luz o sea permitir que tu bebé salga y poderlo abrazar en tus brazos lo más pronto posible. Estos esfuerzos de pujo pueden durar de 5 minutos a dos horas. Entre contracciones relájate completamente y descansa para guardar energía para el siguiente pujo.

Acciones Recomendadas:

En el embarazo:

- Se consciente de tu diafragma durante el embarazo y aprende a moverlo a voluntad.
- Se consciente de tus músculos perineales, apriétalos y relájalos varias veces al día.
- Ensaya diferentes posiciones para el parto.
- Ejercita la posición en cuclillas.
- Pídele a tu pareja que ensaye contigo posiciones con pareja.

En el parto:

- Imagina a tu bebé deslizándose hacia afuera cada vez que pujas, relaja conscientemente tus músculos del periné y las paredes vaginales y no aprietes tus piernas para adentro.

Dinámicas:

Hacer ejercicios con el diafragma en coordinación con la respiración.

Posiciones para el Trabajo de Parto



Preguntas:

- ¿Hay diferentes posturas para dar a luz?
- ¿Podrás expulsar a tu bebé como te sientas más cómoda?
- ¿Cuáles son los beneficios de una postura vertical?

Las mujeres en diferentes partes del mundo dan a luz en posiciones diversas: hoy en día existe en México, La Iniciativa del Parto Vertical, que surge de la Dirección de Medicina Tradicional y Desarrollo Intercultural, de la Subsecretaría de Innovación y Calidad, en donde podrás optar por posiciones verticales que beneficiarán el descenso y el tiempo de expulsión de su bebé, teniendo una postura más cómoda en donde te sentirás en control de los esfuerzos que haces para sacar a tu bebé.

Algunos hospitales en México ya están a favor de esta práctica que ha probado científicamente ser más benéfica para mamá y bebé pues evita la compresión de vasos sanguíneos que le llevan sangre a tu bebé, al estar semi sentada, en cuclillas o de lado.

Será necesario que le preguntes a tu proveedor de servicios de salud si él o ella conocen sobre esta iniciativa y si pudieran favorecer un parto vertical en tu caso.

Acciones Recomendadas:

- Practica durante el embarazo las diferentes posiciones de parto, para que tu cuerpo se acostumbre y se sienta cómodo.

Dinámicas:

Hacer un sociodrama del parto en grupos de 4 personas (madre, acompañante, enfermera, médico) combinando los ejercicios anteriores de respiración, movimiento del diafragma y diferentes posiciones.

Apego y Contacto Piel con Piel

- Inicia el apego afectivo, después del nacimiento.
- Mantiene el calor del bebé.
- Inicia la lactancia temprana.
- Mantiene la producción de hormonas.



Preguntas:

¿Por qué es tan importante el apego entre la madre y el recién nacido?

¿Por qué es más difícil el apego unas horas después de haber nacido el bebé?

¿Cuándo vas a tener leche?

¿Será suficiente el calostro para alimentar a mi bebé?

¿De qué tamaño es el estómago de mi bebé?

Tu bebé ha nacido; si está de buen color (rosita), con buen tono muscular y respirando o llorando, pídele a la persona que te está atendiendo te lo den, que te permitan estar en contacto piel a piel con él o ella ya que es el mejor momento para establecer un vínculo afectivo pues tu cuerpo y el de tu bebé se encuentran llenos de oxitocina la cual es una hormona que propicia el amor y el vínculo entre madre e hijo(a). Este contacto también favorecerá que tu bebé mantenga una temperatura adecuada en contacto con tu piel y para iniciar la lactancia temprana. Si ésta no es la práctica del hospital o tu bebé presentara alguna dificultad para respirar, el pediatra se lo llevará para estimularlo y después podrás hacer el contacto piel con piel para favorecer el vínculo entre los dos.

Acciones Recomendadas:

- **Es muy importante que puedas platicar con anterioridad con tu médico o partera sobre la posibilidad de que te den a tu bebé inmediatamente después de nacer si él o ella se encuentran en condiciones favorables para ello.**
- Colocar al bebé en contacto piel con piel inmediatamente después del parto y ofrecerle el pecho unos 10 minutos después más o menos.

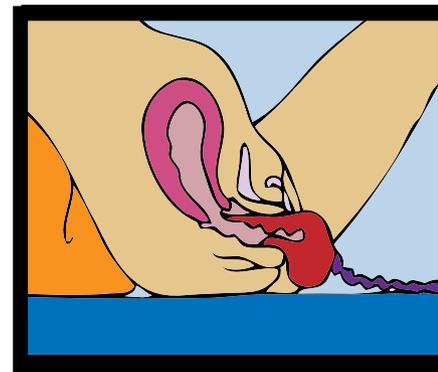
Dinámicas:

Charla de experiencias, testimonios.

Lunetas y canicas para graficar tamaño y capacidad del estómago del recién nacido.

Alumbramiento de la Placenta

- La placenta sale muy rápido y fácilmente (de 15 a 60 minutos).
- A veces hay que pujar o toser suavemente para que salga.
- El útero inicia su involución gracias a la oxitocina y las contracciones del útero (entueritos).
- Si tu bebé succiona el pecho, te ayuda a contraer el útero y a expulsar la placenta.
- Maniobras proscritas (Credé, jalones).



Preguntas:

- ¿Duele la salida de la placenta?
- ¿Cómo se sienten las contracciones del alumbramiento?
- ¿Voy a perder coágulos? ¿De qué tamaño?

Después de 15 minutos o más del nacimiento del bebé, el útero se volverá a contraer sacando la placenta: ésta se desprenderá de las paredes de la matriz y se deslizará hacia afuera y quizá necesites hacer esfuerzos suaves para que salga, como toser o empujar suavemente. Al salir la placenta también saldrá sangre de los vasos abiertos de la pared de la matriz en donde estaba pegada tu placenta; con los entuertos tu matriz empezará a contraerse y en una semana la palparás encima del pubis. Seguirás sangrando durante 3 semanas aproximadamente, primero grandes coágulos que irán desapareciendo hasta el goteo y luego al manchado.

Si tu bebé te succiona el pecho después del parto, esto ayudará a que tu matriz se contraiga más rápidamente.

No es necesario que te hagan la revisión de la cavidad uterina siempre y cuando no haya quedado ni un pedacito de placenta o membranas dentro de tu matriz.

Acciones Recomendadas:

- **En caso de sangrado continuo y abundante, avisar y consultar de inmediato.**
- Comer bien después del parto, poniendo atención a alimentos con hierro para recuperar el volumen de la sangre perdida durante el parto.
- Da un masaje suave a tu matriz después del parto, por una semana diariamente: esto ayudará a que se ponga dura y se vuelva pequeña.
- El alumbramiento de la placenta es parte del parto, no hemos terminado de dar a luz hasta que la placenta haya salido.

Dinámicas:

Charla expositiva y observación de modelos.

Indicaciones para una Cesárea

Absolutas:

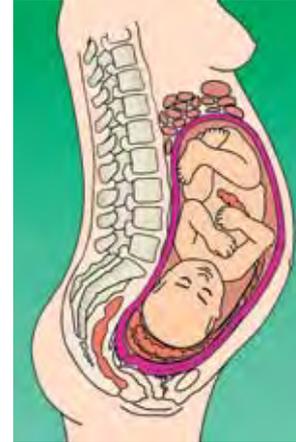
Presentación transversal



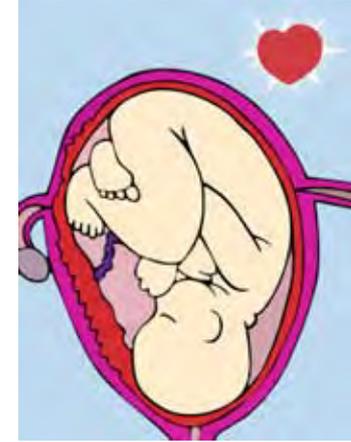
Presentación Pélvica en Primigesta



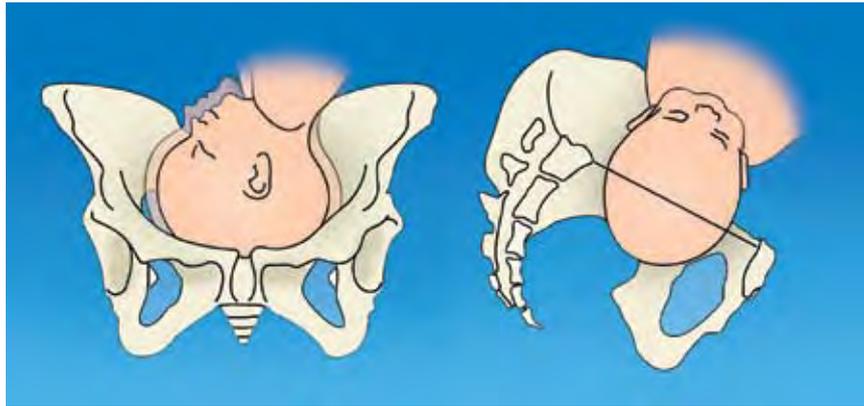
Placenta previa



Sufrimiento fetal

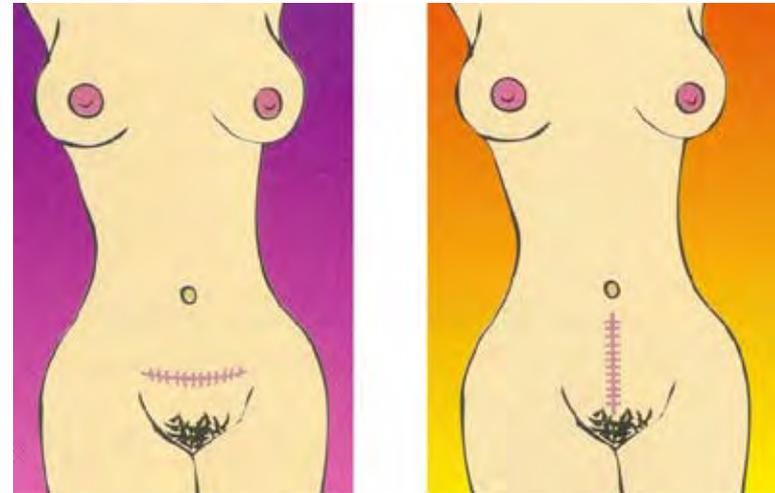


RELATIVAS: A criterio de cada médico o partera, según el tamaño y/o colocación de la cabeza del bebé y el peso del bebé en relación a la forma y el tamaño de la pelvis de la mamá.



Desproporción Céfalopélvica

Cesáreas Previas



A criterio de cada médico o partera, según el tiempo transcurrido y el tipo de incisión de la cesárea anterior.

Preguntas:

¿Qué es una cesárea?

Una cesárea es una operación quirúrgica con el objetivo de **salvar la vida de la madre** y el bebé, si por alguna de las siguientes causas el bebé no puede salir por la vagina de la mamá

Como cualquier operación, **la cesárea tiene riesgos**. Estos riesgos aumentan si se hace una cesárea cuando no hay razón para hacerla o sea cuando es una cesárea innecesaria.

Indicaciones Absolutas

Cesárea Planeada por causas previsibles

- Presentación transversa y presentación pélvica en caso de primigesta.
- Placenta Previa.
- Herpes activo durante el trabajo de parto.
- o infecciones crónicas.
- Tumores uterinos bloqueando el cérvix.
- Parto prematuro.
- Incompatibilidad RH.
- Gemelos, (con uno en presentación pélvica) Trillizos.

Causas Emergentes

- Eclampsia.
- Ruptura uterina
- Desprendimiento de placenta.
- Prolapso de Cordón.
- Sufrimiento fetal, por un periodo continuo y prologado.
 - **Bradicardia menor de 120 pulsaciones x min.**
 - **Taquicardia mayor de 160 pulsaciones x min.****Por un periodo continuo y prolongado.**

Indicaciones Relativas

(No siempre se hace cesárea por estas causas pues depende de las condiciones de la madre y del bebé y del criterio de cada médico o partera)

Causas Previsibles

- Presentación pélvica (**en multigesta**)
- Cesárea previa (**dependiendo del tiempo transcurrido desde la cesárea anterior**) o más de dos cesáreas previas
- Pre-eclampsia (**depende del protocolo y recursos del médico o partera**)
- Ruptura prematura de membranas, (**prologada y sin trabajo de parto por varias horas, dependiendo del protocolo del médico o de la partera**)
- Desproporción céfalo pélvica (**depende del tamaño y/o colocación de la cabeza del bebé y el peso del bebé en relación a la forma y el tamaño de la pelvis de la mamá**)
- Parto Prolongado (depende del protocolo y recursos del médico o partera)
- Cesárea electiva después de la semana 38 de gestación.

Cesárea ¿necesaria o innecesaria?

1. Lo que puedes hacer para que tu cesárea sea con atención humanitaria.

Si por alguna de las causas anteriores vas a tener una cesárea necesaria, esta puede ser de una manera respetuosa, habla con tu médico o partera explicando lo que necesitas:

- Acompañamiento en la cesárea de tu pareja o un ser querido.
- Trato respetuoso y cálido.
- Ambiente relajante con música si así lo prefieres.
- Que la incisión sea transversa arriba del pubis.
- Te expliquen todo lo que pasa durante la cesárea.
- Contacto Piel a Piel con tu bebé cuanto salga, si su condición de nacimiento es adecuada.
- Te den tu placenta para que la lleves contigo a tu casa.

Estas condiciones estarán sujetas a los protocolos del Hospital en donde te atiendas.



Antes y después de una cesárea comunícate con tu bebé.



2. Lo que puedes hacer para evitar una cesárea innecesaria.

Las siguientes sugerencias son cosas que puedes hacer para ayudar a evitar una cesárea innecesaria. Al prepararte de manera minuciosa, y cuidar de tu salud, puedes ayudar a que tengas una experiencia de parto tan sana y positiva como sea posible.

- Asiste a clases, grupos y talleres de preparación para el parto.
- Prepara tu plan de parto con tu pareja y educadora y plátalo con tú médico o partera.
- Si tienes oportunidad, elige con cuidado al profesional que te atenderá en el parto.
- Platica con tu médico, la enfermera o partera sobre cómo atienden el parto y de lo que aprendiste en el curso. Pregunta lo que no entiendas.
- Uno de tus derechos es que te den información sobre tu embarazo y sobre las ventajas y desventajas de una cesárea.
- Evalúa y elije.

3. Cómo cuidar tu salud después de una cesárea?

- Empieza a caminar despacio lo antes posible.
- Haz ejercicios de manos y pies en la cama para activar tu circulación sanguínea.
- Te darán de comer líquidos 6 horas después de la operación.
- Toma muchos líquidos, por que es común sufrir de estreñimiento.
- Lava la herida con agua y jabón una o dos veces al día, Sécala con un trapo limpio.
- Colócate una gasa sobre la herida si lo sientes necesario.
- Usa una faja limpia, si así lo deseas.
- No realices esfuerzos físicos los primeros 40 días (como cargar cosas pesadas).
- Los puntos los quitará el doctor de 7 a 10 días después.
- Cuida de tu alimentación para favorecer tu recuperación y la lactancia, no te olvides de comer verduras de hojas verde oscuro que te proporcionan(hierro, ácido fólico y iodo).
- Alimenta a tu bebé los primeros días en posición acostada o con el apoyo de un cojín para amamantar.

Signos de alarma:

Temperatura
Sangrado abundante

Revisa que tu herida no esté:

Roja
Caliente
Aumentó de volumen
Tiene secreciones
Se ha abierto algún punto

Si presentas alguna de estas condiciones consulta a tu médico o partera.

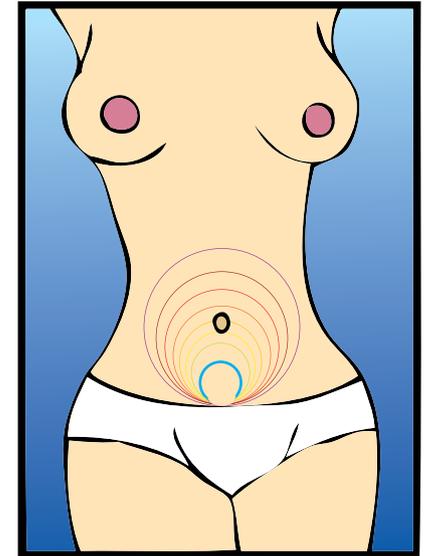
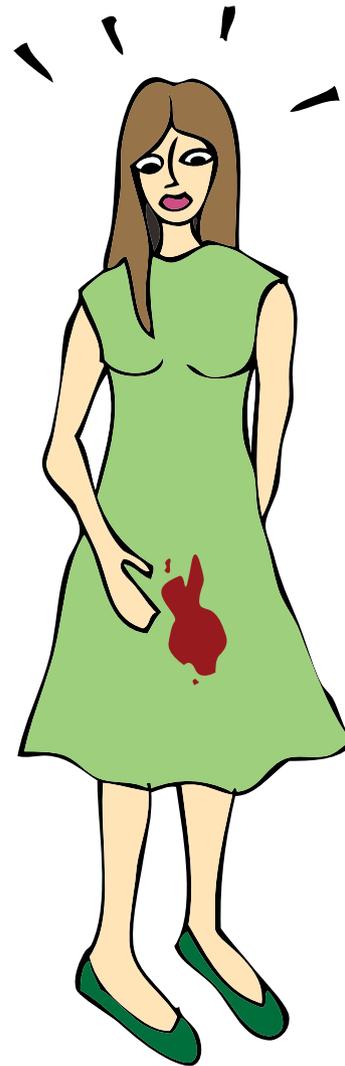
Cuidados Post-Parto Inmediato (48 hrs.)

Vigilar:

- Involución uterina o entuertos.
- La cantidad de sangrado.
- La higiene en la episiotomía o desgarres.
- Orinar y evacuar normalmente.
- La bajada de leche.

No tener:

- Fiebre de más de 38° C.
- Dolor abdominal.
- Olor fétido del sangrado.



Preguntas:

- ¿Cuántos días dura el sangrado?,
- ¿Cuántos días esperar para evacuar?,
- ¿Se van a abrir los puntos si pujas para ir al baño?
- ¿Puedes caminar?
- ¿Es normal que duela cuando vas a orinar?
- ¿Cómo cuidas tu episiotomía?
- ¿Qué haces si te da fiebre?

Después del parto tu bebé y tú necesitan descansar: han hecho un gran esfuerzo y se necesitan recuperar comiendo bien, durmiendo y estando sin preocupaciones. Es un periodo en donde tu matriz se contrae alcanzando gradualmente su tamaño anterior (una pera); para ello todavía sangrará por un periodo de unos 30 días más o menos, al inicio con coágulos que saldrán los primeros días y desaparecerán gradualmente hasta sólo manchar la toalla. Si te practicaron una episiotomía o corte en el músculo perineal, deberás atender su higiene, y podrás evacuar y orinar normalmente. Es en los primeros tres días después del parto que tus pechos empezarán a producir leche ya que hasta ahora tenían calostro.

Acciones Recomendadas:

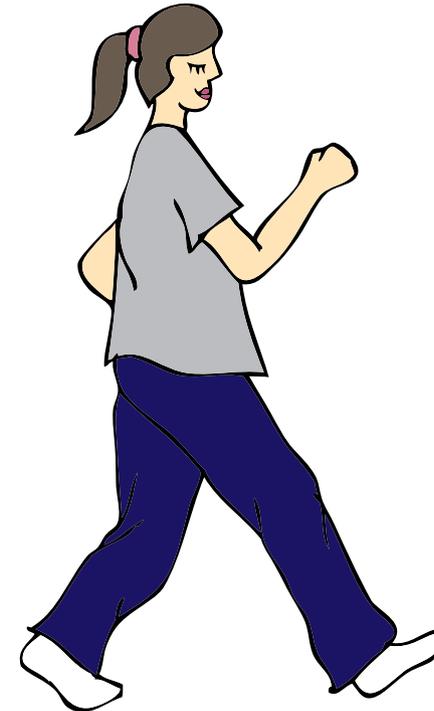
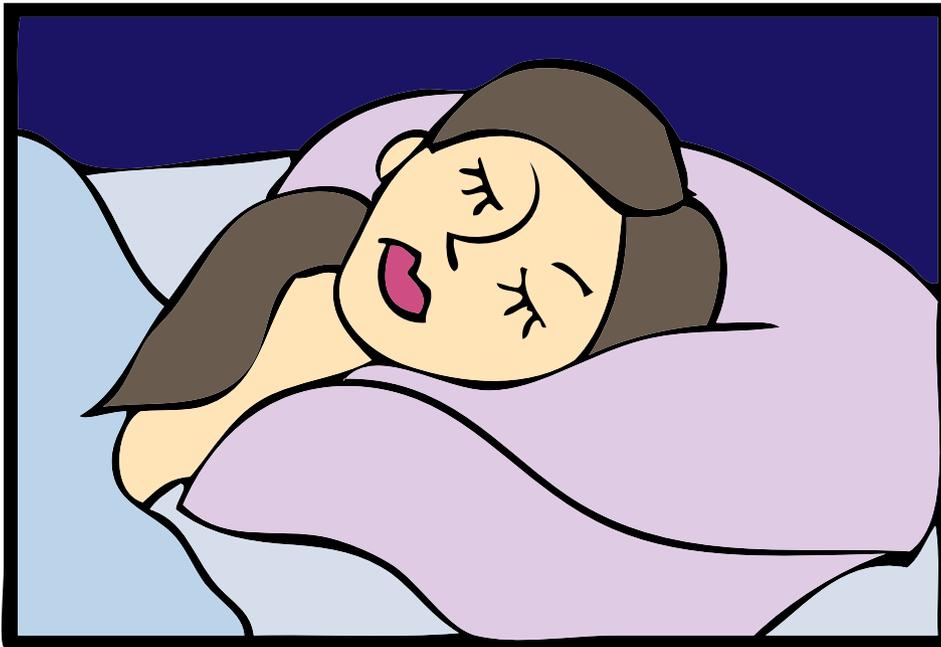
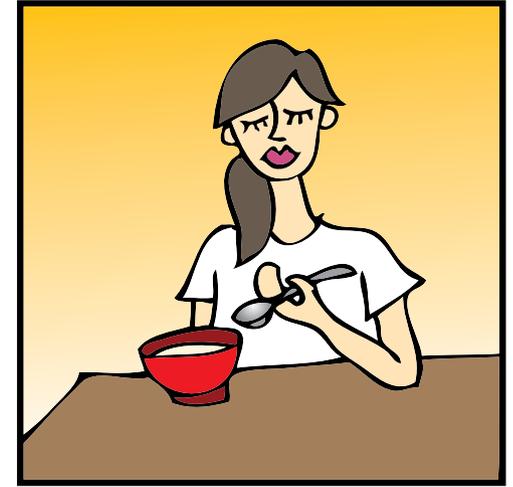
- **Busca atención médica en caso de que llenes 2 toallas sanitarias en 20 minutos; da un masaje consistente en tu matriz para que se contraiga.**
- Checa si tu matriz está firme o relajada varias veces al día por lo menos los primeros 3 días.
- Checa si tu sangrado huele mal, tienes fiebre o dolor abdominal; si tienes alguno de estos síntomas, acude a consulta.
- Es probable y normal que tengas un poco de fiebre el día de la bajada de la leche, 38 grados es normal, pon atención si se presenta excesivo dolor o congestión en tus pechos.
- Si te practicaron una episiotomía o te hicieron puntos en un desgarré, límpialos con agua hervida (con caléndula, opcional) cuando vayas a hacer pipi para que no te molesten las puntadas.
- Come fibra (papaya, granos integrales) y toma mucho líquido (8 a 10 vasos diarios) para favorecer la consistencia de tus evacuaciones los primeros días después del parto.

Dinámicas:

Charla interactiva, dividir en 2 grupos: uno debe enunciar los mitos y el otro las realidades sobre este periodo.

Cuidados Post-Parto Tardío (8 semanas)

- Tener una alimentación completa y enriquecida con suplementos alimenticios.
- Caminar y hacer ejercicio.
- Beber mucho líquido.
- Descansar.



Preguntas:

- ¿Es normal estar cansada?
- ¿Es verdad que no me debo bañar en la cuarentena?,
- ¿Es recomendable hacer dieta para recuperar el peso?
- ¿Qué se puede beber en el postparto?

Una buena alimentación para favorecer la lactancia materna y el inicio del ejercicio gradual te apoyará en una maternidad gozosa. Es muy importante que aproveches este periodo para **conocer las necesidades de tu bebé y ganar confianza en satisfacerlas así que observa, escucha y entiende sus formas de comunicación**. También es de suma importancia que le des a tu cuerpo el descanso que requiere para recuperarse después del parto y ya que seguramente tendrás apoyo entre tus familiares, acéptalo con gusto. Ser madre y padre es un arte que se aprende.

Acciones Recomendadas:

- Cuida tu alimentación para que sea completa y balanceada para recuperar tus glóbulos rojos y favorecer la lactancia con alimentos ricos en hierro (verduras de hoja verde oscuro, lentejas, frijoles e higaditos de pollo) y calcio (productos lácteos, semillas de ajonjolí y hojas verde oscuro).
- Toma bastante líquido (8 a 10 vasos) para fomentar la producción de leche.
- Dale pecho a tu bebé siempre que él o ella te lo pida para iniciar y mantener una buena lactancia.
- Descansa cuando tu bebé esté dormido; pide ayuda concreta a tus familiares (compras, lavado de ropa etc.).
- Empieza tu rutina diaria poco a poco y disfruta estos primeros días en contacto piel a piel con tu bebé.
- Inicia con ejercicios para favorecer la circulación de tu cuerpo, caminar y si fue parto vaginal, practica las contracciones de tus paredes vaginales, músculo perineal (Kegel) y del bajo vientre, una vez que hayan desaparecido las molestias de la episiotomía.

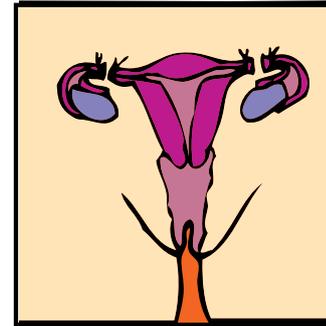
Dinámicas:

Charla interactiva.

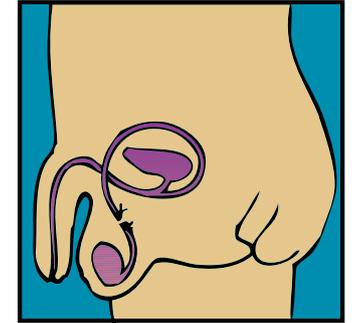
Emociones y Planificación Familiar

Atender:

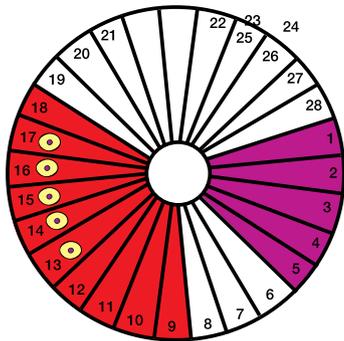
- El peso.
- Las relaciones sexuales.
- El estado de ánimo y las emociones.
- El método anticonceptivo.



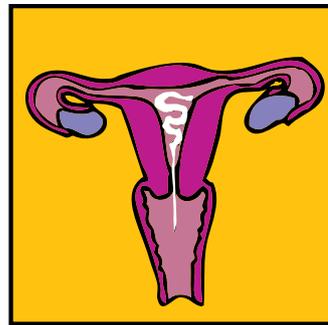
Esterilización



Vasectomía



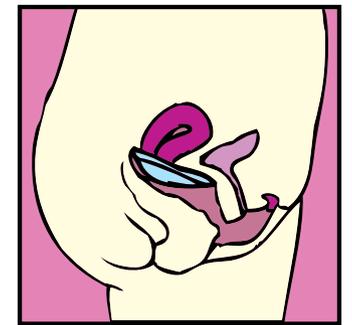
Ritmo



Dispositivo Uterino



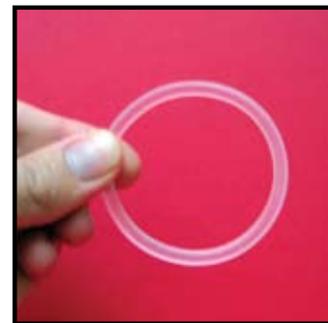
Condón



Diafragma



Pastillas Anticonceptivas



Anillo Anticonceptivo



Parche Anticonceptivo



Píldora de las 72 horas

Preguntas:

- ¿Cuándo iniciar las relaciones sexuales?
- ¿Es normal sentirse triste o deprimida?
- ¿Qué método anticonceptivo usar?

Tu cuerpo está pasando por cambios hormonales importantes en el post parto, tienes mucha sensibilidad y estás más vulnerable que en otros períodos de tu vida así que es común la melancolía o **tristeza** después del parto por la **bajada brusca de algunas hormonas en tu cuerpo** como estrógeno y progesterona. Pero estos síntomas desaparecerán naturalmente en una semana dejando lugar a la confianza que te da el conocer cada vez más a tu bebé y al placer de ser madre/padre. El apetito sexual se verá influenciado por los cambios hormonales y por el inicio de una nueva etapa en tu vida y la de tu esposo.

El padre de tu bebé también pasa por un periodo de transformación de esposo a padre, lo que se ha llamado **“transición a la paternidad”**. Este periodo requiere de comprensión, ternura colaboración y entendimiento de ambos y de su círculo familiar cercano.

Acciones Recomendadas:

- A las 6 semanas asiste a una revisión ginecológica para hacerte tu papanicolau.
- Pide una consulta de Planificación Familiar y conoce los diferentes métodos anticonceptivos y sus ventajas y desventajas, para que tú y tu pareja escojan el más conveniente para ustedes.
- Podrás reiniciar tus relaciones sexuales después de 6 semanas, habiendo escogido ya tu método anticonceptivo.
- Los sentimientos de tristeza son comunes después del parto, pero desaparecen unos días después de éste con una buena nutrición, descanso y apoyo de tus familiares.
- Si los sentimientos de tristeza empeoran y empiezas a sentir impotencia, culpabilidad, ansia o miedo, significa que tu cuerpo ha resentido la bajada brusca de algunas hormonas, por lo que conviene que lo platiques con tu familia y te apoyes con un profesional.
- Con paciencia asume tus nuevas responsabilidades como mamá y papá, no busques la perfección. **Date tiempo y disfruta de esta etapa en tu vida.**

Dinámicas:

Dividir en 2 grupos, uno debe enunciar los mitos y el otro las realidades sobre este período. Se trabajarán con tarjetas en que aparezcan afirmaciones sobre mitos y sobre realidades.

Ventajas de la Lactancia Materna

- Contienen todos los nutrientes indispensables para tu bebé.
- Refuerza el sistema inmunológico, protegiéndolo de las enfermedades.
- Facilita el vínculo afectivo de la madre y el bebé.
- Menos costo, mayor comodidad, higiene y tiene la temperatura adecuada.
- Menos sangrado después del parto.
- Reduce los riesgos de padecer cáncer de mama y de ovario.
- Las madres bajan de peso al amamantar.
- Ahorra recursos humanos y materiales en los hospitales y conserva los recursos naturales.



Preguntas:

- ¿Debo darle seno materno o leche artificial a mi bebé?
- ¿Por qué es bueno el inicio precoz de la lactancia?
- ¿Sabes cómo se produce y secreta la leche y qué hormonas participan?
- ¿Qué hacer para producir mejor leche?
- ¿Has escuchado acerca de los anticuerpos?
- ¿Cómo saber si mi leche está alimentando bien a mi bebé?
- ¿Cada qué tiempo le das de comer a tu bebé?
- ¿Cómo sabes que tiene hambre?
- ¿Es grave si no eructa el bebé después de comer?
- ¿Hasta qué edad debo darle seno materno?

El líquido que sale del pecho después del parto es el calostro, primer alimento del bebé que le proporciona los anticuerpos necesarios para adaptarse a su nueva forma de vida. La succión del bebé estimulará la producción de leche y ésta bajará alrededor del 3er día después del parto. El bebé debe ser lactado tan menudo como lo desee y los senos producirán leche de acuerdo a las necesidades del bebé por lo que es importante no dar otro tipo de leche, para complementar su alimentación.

Al lactar se buscará una posición cómoda y relajada, los pezones siempre deberán estar limpios. Es muy importante tomar suficiente líquido (agua, leche, jugos, atoles), descansar, comer muy bien y confiar que tu leche es el alimento perfecto para tu bebé.

Acciones Recomendadas:

- Ayudar al bebé a tomar el pezón correctamente.
- Tener una alimentación completa y balanceada durante la lactancia con abundantes líquidos.
- Tener tiempo para descansar y tener el contacto y la sincronía térmica con el bebé.
- Cuidar los pezones y las mamas adecuadamente.
- Poner leche materna en cada pezón antes y después de amamantar.

Dinámicas:

Representar con muñecos las diferentes posiciones y la postura correcta del bebé al amamantar.

Problemas Comunes en la Lactancia

- No producir suficiente leche para las necesidades del bebé.
- Un bebé que muerde al amamantarlo.
- Medicamento que ingiere la madre.
- Síndrome de confusión.
- Lactancia materna: ¿imposición o elección?
- Congestión mamaria o mastítis.
- Otras situaciones que dificulten la lactancia materna (madre trabajadora, enferma, etc...)



Congestión Mamaria
o Mastítis



Dolor de pezones,
grietas o candidiasis

Preguntas:

- ¿Qué tan difícil es darle seno al bebé?
- ¿Qué hacer en caso de congestión mamaria?
- ¿Qué hacer con las grietas que se forman en el pezón?
- ¿El no producir suficiente leche es motivo para suspender el seno materno?
- ¿Qué pasa con los niños que no suben de peso?
- ¿Lactancia materna imposición o elección?

A veces hay algunas situaciones que dificultan la lactancia materna como:

- **Congestión de los senos:** esto se resuelve poniendo a succionar al bebé y colocando cataplasmas de agua caliente para estimular la bajada de la leche. Si hay temperatura, consulta o llama a tu médico o partera.
- **Grietas en los pezones:** es el resultado de que el bebé no está agarrando el pezón correctamente; observa en la lámina 20 la forma en la que el pezón debe entrar en su boca y cuál es la posición de su cuerpo para evitar que se hagan grietas.
- **Poca leche:** puede ser porque la madre está cansada o estresada, no está tomando la adecuada cantidad de líquidos o el bebé no está succionando lo suficiente.
- **Desconfianza de la mamá o de las personas cercanas que el bebé no se satisface adecuadamente:** si le ofreces el seno a libre demanda a tu bebé, tu cuerpo producirá la leche necesaria según la demanda individual de tu bebé.

Acciones Recomendadas:

- Estimular los pezones para que se formen bien durante el embarazo.
- Tomarte la temperatura después del parto todos los días durante la primera semana.
- Toma mucho líquido, agua, jugos, leche y descansa.
- Aumenta los períodos de succión para incrementar tu producción de leche.
- Si tu bebé no sube de peso adecuadamente, dale más frecuente pecho y llévalo a pesar más seguido.
- Detecta tu alimentación en los cólicos de tu bebé.

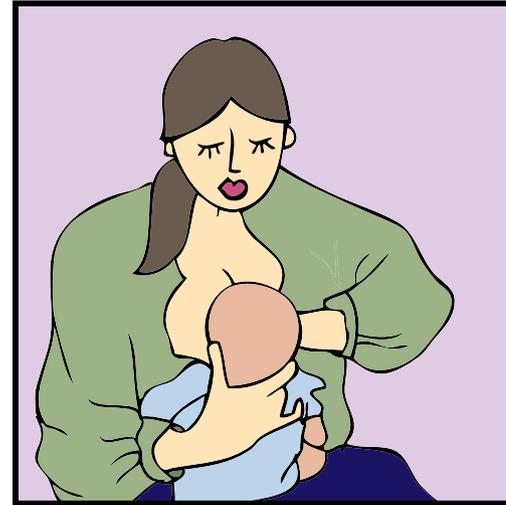
Dinámicas:

Por grupos y que compartan cómo reaccionan las madres ante la lactancia y cuáles son sus preocupaciones más comunes.

Posiciones para Amamantar



Sentada



Bebé sentado
(reflujo o paladar hendido)



Sandía o
futbol.



Acostada

Practica las diferentes posiciones para amamantar y utiliza las más convenientes para ti según el lugar y la hora en donde amamantes, cuidando siempre que la posición de ombligo con ombligo se dé y que la forma de tomar el pezón es la correcta.

A continuación enumeramos los 10 principios básicos para amamantar:

1. El mejor alimento que puede recibir tu bebé es la leche materna.
2. Dale a libre demanda, cuando tu bebé tenga hambre, con intervalos mínimos de hora y media, para no interrumpir sus digestiones anteriores. Tu bebé encontrará su frecuencia que puede ser con intervalos de 2, 3, 4 horas.
3. Unta una gota de tu leche en cada pezón al iniciar y terminar la lactancia. Coloca al bebé en cada pecho el tiempo que quiera, si es necesario puede repetir.
4. Coloca tu pezón correctamente adentro de la boca de tu bebé como se explicó anteriormente.
5. Sostén adecuadamente el cuerpo de tu bebé colocándolo con su ombligo hacia ti como lo indicado.
6. Es recomendable hacerlo repetir entre cada pecho y al final, colocándolo vertical, recargado sobre tu hombro.
7. Nunca insistas para que coma más de lo que desea tan pronto deje de comer y parezca satisfecho.
8. Los primeros 2 a 3 meses los bebés desearán comer en la madrugada, posteriormente puede que su última toma del día sea a media noche para pedir alimento nuevamente a las 5 o 6 de la mañana.
9. Observa qué alimentos de los que tú comes le producen gases y cólicos a tu bebé y evítalos.
10. Tómate tu tiempo, relájate y busca un sitio cómodo para alimentar a tu bebé.

Recomendaciones Especiales:

1. Si eres madre trabajadora puedes sacar tu leche con la mano (poniendo tus dedos alrededor de la areola y empujando el pecho hacia tu cuerpo) o con un saca leche y guardarla en recipientes hervidos. La puedes almacenar en un lugar fresco donde no den los rayos del sol por unas horas, un refrigerador por dos días o congelándola por dos semanas, en este caso calienta la leche a baño maría hasta que tenga una temperatura ambiental para dársela a tú bebé.
2. Si tu bebé es prematuro y no tiene suficiente fuerza para succionar, puede tomar de tu leche en gotero, con cucharita o mami-lla, a lo que mejor se adapte.
3. Siempre lee con cuidado o pregunta a tu médico o partera si la medicina que tomas no afecta la lactancia materna.
4. Apóyate para la lactancia con asesoría adecuada, en libros, familiares, amigas o clubes de lactancia, y disfruta el periodo de lactancia.

Cuidado del Recién Nacido I

- Aspiración de secreciones de la boca.
- Vigilar si hay manchas o erupciones en su piel.
- Aseo e higiene del bebé (no utilizar ni aceites ni talcos).
- ¿Que indica el llanto?
- Como debe ser la ropa.
- En que forma tomar el aire y el sol.
- Cambio de pañales y cuales usar.
- Importancia del contacto físico piel con piel.
- Sueño y posiciones de dormir.



Aseo de su ombligo



Contacto piel a piel



Cuando hacerlo eructar

Preguntas:

- ¿Cada qué tiempo debe asearse el ombligo del bebé?
- ¿Es conveniente mantenerlo muy abrigado?
- ¿Cuántas horas es recomendable que duerma?
- ¿Sientes el apoyo de tu pareja en esta etapa?
- ¿Es conveniente darle vitaminas al recién nacido?
- ¿Si no evacua cada vez que come el bebé es grave?
- ¿Es verdad que los bebés se embracilan y no debo cargarlo?

Tu bebé y tú se están conociendo y aprendiendo a comunicarse; abrázalo y haz contacto piel a piel con tu bebé lo más posible, recuerda que él o ella está acostumbrado a estar muy cerca de ti y obsérvalo con atención para conocer sus necesidades ya que te pedirá lo que necesita con gestos, sonidos, movimientos y el llanto. Si se encuentra molesto puede tener hambre, estar mojadito, tener sueño o mucho calor. Tú y su padre pueden atenderlo con amor y cuidados muy simples que le permitirán sentirse cómodo y cuidar de su salud en general.

Acciones Recomendadas:

Higiene:

- Lávate las manos antes de darle pecho y después de cambiarlo. **Todos los familiares y amigos que lo toquen deberán lavarse las manos también antes de tocarlo y abrazarlo.**
- El cordón umbilical se le desprenderá entre el 5° o 10° día, límpialo con agua oxigenada, **no se recomienda taparlo ni ponerle algodón o talco: si huele mal llévalo a consulta.**
- Báñalo diariamente con agua tibia y jabón para bebé o neutro, evita las corrientes de aire en el baño y ten todo lo necesario a la mano.
- Lava su ropita con jabón de pan, no uses detergente ni suavizantes.

Temperatura y baños de sol:

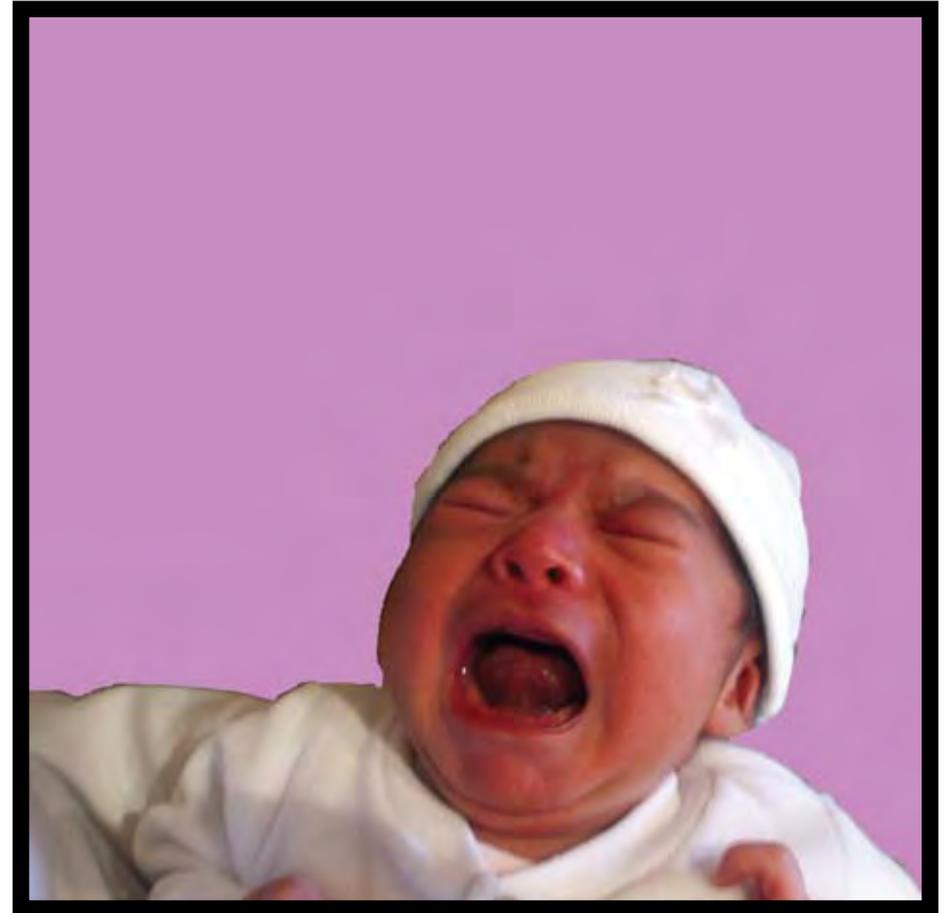
- Cuando haga mucho calor, no debe estar muy arropado, pues puede presentar fiebre por esta razón (es mejor para el bebé usar ropa de algodón).
- Es importante darle baños de sol en las primeras horas de la mañana 9 a.m., o después de las 3 p.m., desnudito donde no hay corrientes de aire y sin que le dé el sol directamente, poniéndolo boca arriba y de espaldas, para que elimine el color amarillo de su piel. **Cerca de una fuente de luz de sol que le toque sólo la resolana por 5 minutos, 2 o 3 veces al día.**

Dinámicas:

Practicar con muñecos cómo atender al bebé.

Cuidado del Recién Nacido II

- Sangrado del cordón umbilical.
- Quejido constante.
- Saber si tiene fiebre o hipotermia.
- Vómito.
- Cambios de color en la piel (palidez, azulado o amarillo)
- Dificultad para comer.
- Vigilar si está orinando.
- Si no hay evacuación y hay distensión en el abdomen.
- Pérdida de peso del bebé.
- Detectar flacidez o llanto débil.



Llanto constante

Preguntas:

- ¿Sabes cómo tomar la temperatura a tu bebé?
- ¿Hasta dónde consideras que es normal que regrese la leche?
- ¿Qué sabes de la vacunación?
- ¿Qué sabes de la prueba del Tamiz Neonatal?

Si tu bebé sigue molesto a pesar de que le diste los cuidados anteriores, tendrás que buscar otras razones para su malestar; a veces el bebé tiene cólicos o gases, tiene reacciones después de una vacunación, o hay algo en su ropa que le molesta. Investiga cuidadosamente sin perder la calma y cárgalo con un rebozo mientras encuentras la razón. Acude a consulta si persiste la molestia.

Acciones Recomendadas:

- Aprende a tomar la temperatura con un termómetro: **la temperatura normal en un bebé es de 37 a 37.5 grados.**
- Escucha con atención y aprende a diferenciar los llantos del bebé, reconoce cuándo hay dolor y comezón.
- Detecta si tu bebé gana o pierde peso, lo más importante es la talla.
- Pregunta en la consulta qué se recomienda para los cólicos de tu bebé.
- Si tiene reseca sus fosas nasales, aplícale una gota de agua de manzanilla o leche materna; si las tiene tapadas puedes limpiarlas con un algodón enrollado húmedo con té o agua hervida o con la perilla No. 3 hervida.
- Pide información sobre la vacunación a tu médico o partera. Es muy importante saber sobre los cuidados a tu bebé en este tema.
- **No dudes en llevar a consulta a tu bebé si no está interesado en tomar el pecho o está irritado llorando constantemente.**

Dinámicas:

Hacer demostraciones de lo que está dentro de lo normal y lo que no está dentro de lo normal y que las mujeres participen practicando.

Derecho a una Atención Humanizada



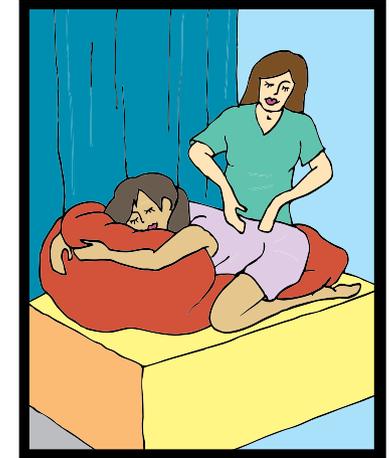
Libre deambulaci3n durante el trabajo de parto.



Trato de calidad con calidez.



Hidrataci3n adecuada.



Acompa1amiento durante el trabajo de parto.

NO a las Pr3cticas Rutinarias:

- Oxit3cicos rutinarios.
- Episiotom3a rutinaria.
- Kristeller rutinario.
- Revisi3n de cavidad rutinaria.
- Succi3n g3strica.



Posici3n vertical durante el parto.



Contacto piel a piel segundos despu3s del parto, si el apgar del beb3 lo permite.

Dinámicas:

Exponer estos puntos con claridad contestando todas las dudas al respecto y explicando que el cambio se dará poco a poco y que seguramente lograremos algunos cambios en la atención dependiendo del hospital en donde están siendo atendidas.

1. TRATO DE CALIDAD Y CON CALIDEZ
2. LIBRE DEAMBULACIÓN EN EL TRABAJO DE PARTO
3. ACOMPAÑAMIENTO DE LA MUJER DURANTE EL TRABAJO DE PARTO Y PARTO
4. HIDRATACIÓN ADECUADA DURANTE EL TRABAJO DE PARTO
5. EVITAR LAS PRÁCTICAS RUTINARIAS SI NO SON NECESARIAS:
 - Conducción rutinaria con oxitócicos
 - Episiotomía rutinaria.
 - Kristeller innecesario.
 - Revisión de cavidades rutinaria.
 - Succión innecesaria al recién nacido.
6. POSICIÓN VERTICAL O SEMI VERTICAL DURANTE EL PARTO
7. CORTE DEL CORDÓN RETARDADO
8. CONTACTO INMEDIATO PIEL A PIEL MAMÁ/BEBÉ, (si el apgar del bebé lo permite).
9. HABITACIÓN CONJUNTA PARA FOMENTAR LA LACTANCIA MATERNA

Leyes, Normas y Recomendaciones que apoyan una Atención Humanizada

1. **Recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud OMS.**
2. **Ley Constitucional de México, Artículo 2 y 4.**
3. **Norma Oficial Mexicana NOM-007-SSA2-1993, Atención de la mujer durante el embarazo, parto y puerperio y del recién nacido.**
4. **Lineamiento Técnico Cesárea Segura 2002, Subsecretaría de Prevención y Protección de la Salud.**
5. **Iniciativa Parto Vertical 2008, Subsecretaría de Innovación y Calidad.**
6. **Medicina Basada en Evidencia Actualizada, Biblioteca Cochrane y otras.**
7. **Ley de la No Violencia Obstétrica de Veracruz.**
8. **Estrategia Nacional para acelerar la Reducción de la Mortalidad Materna en México, Centro Nacional de Equidad de Género y Salud Reproductiva.**



1. **Recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud OMS**

2. **Ley Constitucional de México:**

- No.4 "Toda persona tiene derecho a la protección de la salud"
- No.2 B 3 "Asegurar el acceso efectivo a los servicios de salud mediante la ampliación de la cobertura del sistema nacional, aprovechando debidamente la medicina tradicional,

3. **Norma Oficial Mexicana NOM-007-SSA2-1993**, Atención de la mujer durante el embarazo, parto y puerperio y del recién nacido.

- 5.1.1 La atención de una mujer con emergencia obstétrica debe ser prioritaria.....
- 5.1.3 La atención a la mujer durante el embarazo, parto y puerperio y al recién nacido debe ser impartida con calidad y calidez en la atención.
- 5.4.1.2 Durante el trabajo de parto normal, se propiciará la deambulación alternada con reposo en posición de sentada y de cúbito lateral para mejorar el trabajo de parto, las condiciones del feto y de la madre respetando sobre todo las posiciones que la embarazada desee utilizar, siempre que no exista contraindicación médica;
- 5.4.1.4 No debe aplicarse de manera rutinaria la inducción y conducción del trabajo de parto normal, ni la ruptura artificial de las membranas con el solo motivo de aprontar el parto.
- 5.4.2.4 Mantener la hidratación adecuada de la paciente;
- 5.4.1.6 Toda unidad médica con atención obstétrica debe contar con lineamientos para la indicación de cesárea, cuyo índice idealmente se recomienda de 15% en los hospitales de segundo nivel y del 20% en los del tercer nivel en relación con el total de nacimientos,

4. **Iniciativa Parto Vertical**, Subsecretaría de Innovación y Calidad.

5. **Lineamiento Técnico Cesárea Segura 2002**, Subsecretaría de Prevención y Protección de la Salud.

6. Medicina basada en evidencia actualizada, **Biblioteca Cochrane** y otras.

7. **Ley de la No Violencia Obstétrica de Veracruz.**

8. **Estrategia Nacional para Acelerar la Reducción de la Mortalidad Materna en México 2009**, Centro Nacional de Equidad y Género y Salud Reproductiva, Atención Universal; el IMSS, el ISSSTE y la Secretaría de Salud atenderán gratuitamente a cualquier mujer, sea o no derechohabiente, que sufra alguna complicación durante el proceso de gestación, parto y post-parto.

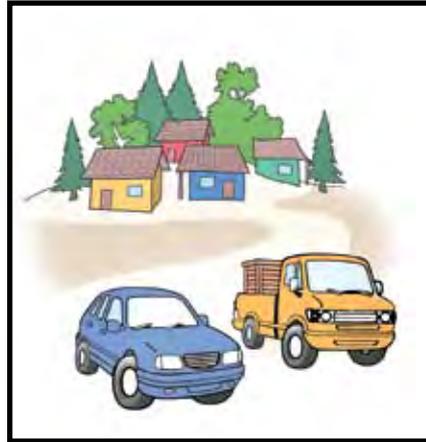
Dinámica:

Leerlas en voz alta por las diferentes mujeres del grupo, explicando y comentando cada una de ellas.

Plan de Parto

El Plan de Parto será diferente si vives en:
la ciudad o
en una comunidad pequeña,
Si te vas a atender en:
casa
clinica
hospital
Ya sean de atención pública o privada.

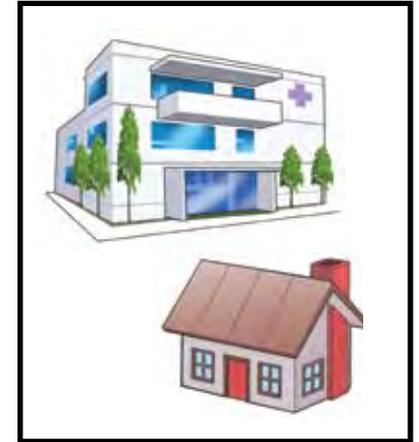
Transporte y Apoyo comunitario



Acompañante



Lugar de Parto
con atención los 365 días del año, las 24 horas del día



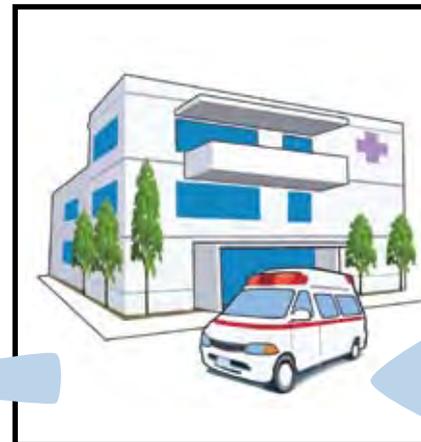
Apoyo en postparto



Habitación Conjunta



Hospital de Traslado, de ser necesario



Maleta con ropa de mamá y bebé



Preguntas:

¿Qué es un Plan de Parto? ¿Quiénes lo hacen? Un plan de parto consiste en organizarse para tener todo listo antes del parto. La mujer, su pareja y familia platican sobre cuales son sus necesidades y preferencias. Este plan debe ser flexible, pues un parto es un acontecimiento muy variable y las cosas no siempre van a salir como una quisiera.

Acciones Recomendadas:

Platica con tu pareja y/o familiares y contesta las siguientes preguntas:

- ¿Dónde te vas a atender: en casa, clínica u hospital? Visita el lugar antes de dar a luz.
- ¿Está abierto los 365 días del año, las 24 horas? ¿Cuanto tiempo haces desde tu casa?
- ¿Quién te atenderá, una partera, enfermera o médico?
- ¿Quiénes de tu familia te apoyarán y acompañarán en tu parto?

Cuenten con un transporte, con gasolina para cualquier hora del día o la noche.

Hagan una lista de los teléfonos del hospital o clínica y los de tu partera o médico y ténganlos a la mano.

Prepara tus maletas con anticipación, con ropa para ti y para tú bebé, lleva toallas sanitarias y algo ligero para comer y beber.

Preparen quién se quedará con los hijos chiquitos y quién les ayudará cuando regresen a casa.

Se sentirán más tranquilos si tienen un dinero ahorrado para cubrir gastos que no están planeados.

Estas son algunas preguntas a contestar si te atiendes en:

Clínica u Hospital Público

- ¿Necesito un traductor para comunicarme con el personal que habla español?
- ¿Están abiertos a considerar algunas de las Prácticas de Atención Humanizada y de Interculturalidad? Ver pag. 52
- ¿Puedo caminar durante mi trabajo de parto? ¿En dónde? ¿Puedo escoger la posición para tener a mi bebé?
- ¿Puedo pedir contacto piel a piel con mi bebé inmediatamente después del parto?
- ¿Cuando van a poder entrar su papá y abuelos a conocerlo?
- ¿Me darán mi placenta para llevarla a casa, si se las pido?

Parto en casa

(con acceso a un hospital a media hora)

- ¿Nuestras familias están de acuerdo con nuestra decisión de tenerlo en casa?
- ¿En que momento le llamo a mi partera?
- ¿Qué es lo que tengo que tener en casa para el parto?
- ¿Es necesario una asistente? ¿Quién?
- ¿Quién preparará algo de comer durante el trabajo de parto y después del parto?
- ¿A qué hora les vamos a avisar a familiares y amigos sobre el nacimiento?

Clínica u Hospital Privado

- ¿En qué momento me voy a la clínica u hospital?
- ¿Deseo una Atención Humanizada? ¿Cuáles son los procedimientos rutinarios en esta institución? ¿Cuáles puedo negociar? (ver pag.52)
- ¿Puedo caminar durante mi trabajo de parto?
- ¿En que posición puedo tener a mi bebé?
- ¿Puede cortar el padre el cordón umbilical?
- La revisión física del bebé (reflejos, peso, talla, etc.)
- ¿Se puede aplazar para permitir el contacto piel con piel?
- ¿Deseamos que se le aplique medicamentos preventivos y vacunas?

En caso de traslado de emergencia. Investiga con anticipación ¿Cómo contactar a una ambulancia? ¿Cuál es su teléfono? ¿Cuáles son los requisitos para pedir una ambulancia? En caso de vivir en una comunidad lejana o si perteneces al programa de Oportunidades los gastos hechos en caso de una emergencia por parto se te reembolsarán. Las autoridades municipales cuentan con un fondo especial para estos casos.

Datos del Nacimiento

Eres un lindo(a):

Pesaste al nacer:

Mediste al nacer:

Te llamas:

Foto

Mi sentir después del parto:

Bibliografía

Blyth J., **Birthwork a Compassionate Guide to Being with Birth**, ed. R.Allen, Queensland, Australia, 2005
C.A.A.L.M.A, Curso Avanzado de Apoyo a la Lactancia Materna, **Material Didáctico sobre Lactancia Materna**

G. Justus Hofmeyr, James P. Neilson, Zarko Alfievik,, Caroline A. Crowther, Lelia Duley, Metin Gülmezoglu, Gillian M.L. Gyte, Ellen D. Hodnett:
Cochrane Pocketbook Pregnancy and Childbirth, ed. John Wiley and Sons Inc and Cochrane Collaboration, England, 2008

Davis E. **Hearts and Hands: a Midwife's Guide to Pregnancy and Birth**, Celestial Arts , Berkeley CA, USA, 1997

Gobierno Estatal, Estado de Veracruz, **Ley de la No Violencia Obstétrica**, 2009

Gobierno Federal, **Ley Constitucional de México Artículo 2 y 4**

Gobierno Federal, Salud, Centro Nacional de Equidad y Género y Salud Reproductiva,
Estrategia Integral para Acelerar la Reducción de la Mortalidad Materna en México 2009

Gobierno Federal, Salud, **Norma Oficial Mexicana NOM-007-SSA2-1993**, Atención de la Mujer durante el Embarazo, Parto y Puerperio y del Recién Nacido

Gobierno Federal, Salud, Subsecretaría de Innovación y Calidad, **Iniciativa Parto Vertical 2008**

Gobierno Federal, Salud, Subsecretaría de Prevención y Protección de la Salud, **Lineamiento Técnico Cesárea Segura 2002**

Frye A. **Holistic Midwifery, A Comprehensive Textbook for Midwives and Homebirth Practice**, vol 1 Care During Pregnancy, Labrys Press, Portland Oregon, USA 1995

Ina May Gaskin, **Partería Espiritual**, ed. en español Mujer Sabia Editoras, Argentina, 2007

Organización Mundial de la Salud, OMS, **Cuidados en el Parto Normal, Una Guía Práctica, 1996**

Organización Mundial de la Salud, OMS, **Biblioteca de Salud Reproductiva**

Organización Mundial de la Salud, **Manejo de las Complicaciones del Embarazo y el Parto: Guía para obstétricas y médicos, 2000**

The Cochrane Library, Biblioteca en Línea de Revisiones Científicas Actualizadas, www.thecochranelibrary.com