

Embarazo Parto y Post Parto

SABEMOS QUÉ HACER DURANTE
EL EMBARAZO Y EN EL PARTO Y
CONOCEMOS QUE DEBEMOS ASISTIR
AL SERVICIO DE SALUD.



Módulo
3

Posibles problemas después del parto

Si una mujer después del parto tiene cualquiera de estos síntomas o señales tiene que ser llevada a un centro de salud lo más rápido posible: desmayos o ataques, fiebre, dolores de cabeza, dolor en el bajo vientre, líquidos con mal olor que salen por la vagina, vómitos, diarrea, mal olor en sus genitales o partes íntimas y mucho sangrado. La familia y la comunidad deben reaccionar muy rápido pues una sola de estas señales avisa que la mujer puede morir.

La mujer necesita descansar mucho, al menos 45 días después del parto (la cuarentena). Durante ese tiempo, ella necesita estar limpia, comer bien y no debe tener relaciones sexuales.

Cuidados del recién nacido y la recién nacida

- Cuando el/la bebé ha nacido, hay que secarle dándole masajes y abrigarlo/a inmediatamente para que se mantenga caliente.
- El cordón tiene que ser cortado con algo limpio (mejor si el objeto se hierve, se lava con agua hirviendo o se desinfecta con alcohol) para evitar infección.
- Es importante poner al bebé en el pecho de la madre, inmediatamente después del nacimiento para que pueda recibir la primera leche materna llamada “coloostro”.



Control médico después del parto

El control después del parto es muy importante. Este es un servicio gratuito en los hospitales y centros de salud públicos.

Es un buen momento para que la mujer y su pareja pregunten cómo se pueden cuidar para embarazarse de nuevo solo cuando lo deseen. Lo mejor es esperar por lo menos dos años después del parto para volver a embarazarse y para ello es recomendable usar algún método anticonceptivo.



Esta cartilla es publicada en el marco del proyecto:

Derechos de los Pueblos Indígenas de la Amazonia de Pando (Esse ejja, Cavineño, Tacana, Yaminahua, y Machineri).

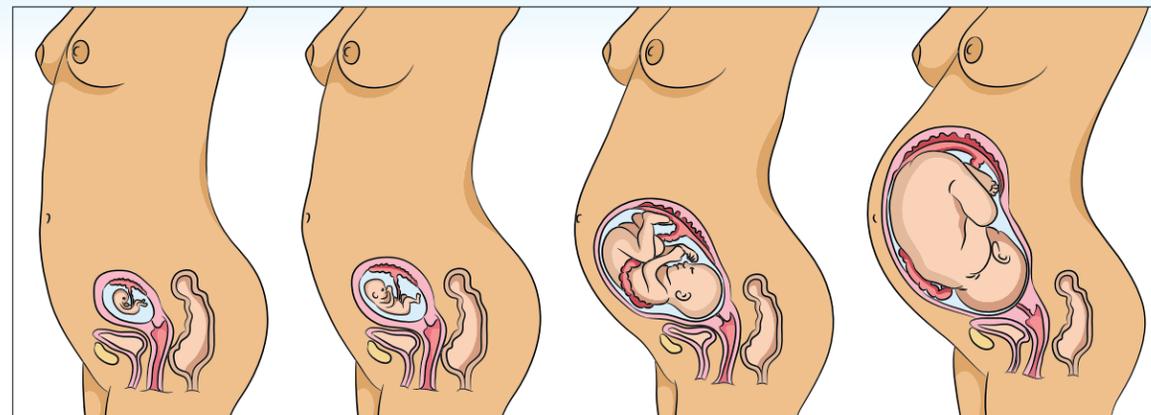


¿Cómo se embaraza una mujer?

Al tener relaciones sexuales sin protección una mujer ya está en riesgo de embarazarse.



¿Cuáles son las etapas del embarazo?



En los nueve meses que dura el embarazo, él bebe va creciendo y desarrollándose. La mujer necesita alimentarse bien. Descansar mucho, no tomar alcohol ni fumar y estar tranquila.

Control prenatal

Cuando una mujer sabe que está embarazada, una forma muy importante de cuidarse es asistiendo a sus controles prenatales una vez al mes, donde le pondrán la vacuna antitetánica y le darán tabletas de hierro. Estos servicios son gratuitos para las mujeres bolivianas, a través de la Ley de Prestaciones de Servicios de Salud Integral.

El control prenatal realizado por el personal de salud ayuda a descubrir si hay problemas en la mujer embarazada. De esta manera, se puede cuidar y evitar complicaciones que puedan afectar la salud de la mujer y del bebé.

Lo mejor es que el primer control prenatal se realice antes del cuarto mes y después debe asistir a los controles una vez al mes. Las visitas del sexto mes y las del último mes son muy importantes y se puede conversar con el personal de salud sobre dónde y cómo se realizará el parto.



¿Qué cuidados debemos tener durante el embarazo?

Comer bien, tomar mucha agua o jugos frutas, descansar mucho, no sufrir maltratos y asistir regularmente a sus controles prenatales.



Tomar tabletas de hierro durante el embarazo, tomar las tabletas de hierro con jugo de naranja o limón para que el cuerpo acepte mejor el hierro.

Durante el embarazo, las mujeres no deben levantar o cargar cosas pesadas, caminar grandes distancias ni estar paradas o sentadas durante mucho tiempo.

Durante el embarazo, el consumo de bebidas alcohólicas, de cigarrillos, de medicamentos o hierbas no recetadas por el personal de salud o personas conocedoras daña la salud de la madre y del bebé.



El Parto

Antes del último mes del embarazo, la mujer y su familia necesitan conocer los pasos del parto para estar preparadas y saber reconocer complicaciones. La mujer y su familia necesitan decidir dónde nacerá la criatura y quién ayudará a la mamá durante el parto.