

GUÍA ILUSTRADA PARA LA PROMOTORA COMUNITARIA



EMBARAZO

Para desarrollar un Taller de Capacitación del Módulo EMBARAZO Y PARTO SALUDABLES, del Proyecto ReproSalud del Movimiento Manuela Ramos, Alternativa y USAID, se necesitan los siguientes materiales educativos:

- ▶ Consejos para desarrollar un Taller de Capacitación.
- ▶ Pruebas de Entrada y Salida:
 - Cuaderno con instrucciones (Nº 1)
 - Cuaderno con dibujos (Nº 2)
 - Hoja de calificación
- ▶ Guía ilustrada para la promotora comunitaria.
- ▶ Folletos:
 - Organizando el parto
 - Embarazo y parto saludables
- ▶ Anexo:
Si las mujeres dicen...

El Proyecto ReproSalud agradece a
The Hesperian Foundation
por permitir la reproducción y/o adaptación
de algunos de los textos e ilustraciones de
"Un libro para parteras: una guía para
comadronas y parteras tradicionales",
de Susan Klein.

Reunión 1

BIENVENIDA

Para que nuestra reunión sea agradable

Nos saludamos con cariño.
Nos sentamos con comodidad.



PRESENTAR EL PROBLEMA

Tener hijos es una parte importante de nuestras vidas.

Pero algunas mujeres morimos al traer hijos al mundo.



◆ ¿Así debe ser?

◆ ¿Podría ser de otra forma?

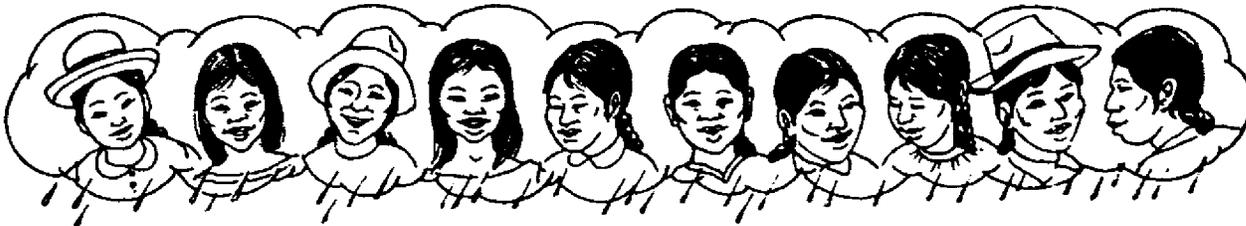


RECONOCER NUESTRO DERECHO



Todas las mujeres tenemos
derecho a un embarazo
y parto saludables.

◆ ¿Qué quiere decir qué es
nuestro derecho?



(Lluvia de ideas)



Recogiendo las opiniones de las mujeres,
decimos



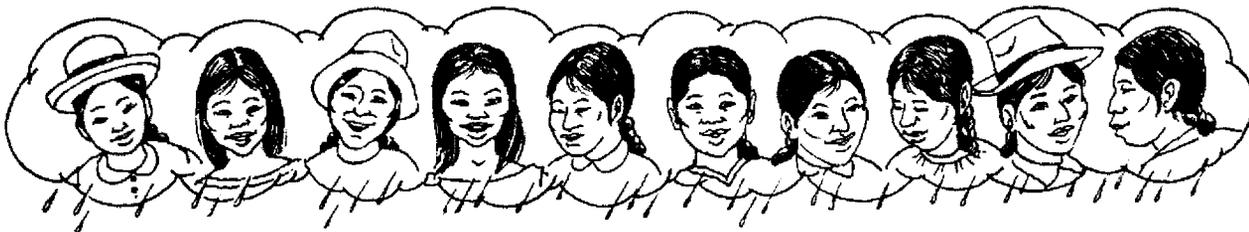
- Un derecho es algo que nos pertenece, desde que nacemos. Nadie nos puede quitar un derecho, aunque muchas veces tenemos que luchar para que nos lo reconozcan.
- Por haber nacido mujeres, somos las que podemos tener embarazos y partos, y nos merecemos tenerlos cuando lo deseemos y recibir todos los cuidados necesarios.
- Todas las mujeres: campesinas o de la ciudad, hayan ido



META DE CAMBIO



◆ ¿Para que nos servirá capacitarnos y aprender más sobre el embarazo y parto?



(Lluvia de ideas)



Recogiendo las opiniones de las mujeres,
decimos

- ✘ Capacitarnos nos ayudará para que las mujeres de esta organización ya no suframos y nos salvemos de morir por el embarazo, parto o durante las seis semanas después (puerperio).
- ✘ Capacitarnos nos ayudará para que más mujeres de nuestra comunidad tengamos un embarazo y un parto saludables.
- ✘ Capacitarnos nos ayudará para que el puesto o centro de salud nos apoye mejor.

PROPÓSITO DE ESTA REUNIÓN



En la reunión de hoy, todas juntas esperamos lograr

- ✓ Reconocer cuándo no es un buen momento para tener un embarazo.
- ✓ Aprender cómo se desarrolla un embarazo normal.
- ✓ Saber cómo debemos cuidarnos durante el embarazo.

PASO 1

Vamos a reconocer cuándo no es un buen momento para tener un embarazo.



Vamos a conocer la historia de cinco mujeres. En grupos, responderemos estas preguntas sobre la historia que nos toque discutir.

- ◆ ¿Por qué la mujer de la historia no quiere salir embarazada?
- ◆ ¿Ése será un buen momento para tener un embarazo, como lo quiere su pareja?

Éstas son las historias:

- ① Esther tiene 3 hijos. El mayor tiene 10 y el último 3 años. Su esposo trabaja en la chacra y ella vende en su pequeña tienda, pero apenas sacan para vivir. Su esposo le pide tener otro niño más, pero ella no se anima porque quisiera ofrecerles una vida mejor a los hijos que ya tienen.
- ② Lucila trabaja muy fuerte en la chacra, junto con su esposo. Tiene un niño de dos meses de nacido. Lucila quiere empezar a cuidarse, porque durante su embarazo tuvo muchas náuseas y vómitos y se quedó muy débil. Su pareja le dice que es mejor tener otro hijo seguido.
- ③ Delia es una jovencita. Ella quiere seguir estudiando, pero su enamorado le insiste para formar su hogar y tener un hijo.
- ④ Juana es ya mayor y sus reglas le están desapareciendo. Por eso, le dice su esposo, ella debería tener un último embarazo, para que la ayude a limpiar por dentro y no tenga molestias en su edad crítica (menopausia).



Formamos 5 grupos

**Grupo
ESTHER**

**Grupo
JUANA**

**Grupo
LUCILA**

**Grupo
ÁNGELA**

**Grupo
DELIA**

Las mujeres conversan y luego dicen en voz alta lo que piensan



Recogiendo las opiniones de las mujeres,
decimos

Ésta es la situación de Esther:

Si no queremos tener un bebe
porque estamos trabajando
para ofrecer a nuestros hijos
y a nosotras mismas
una vida mejor,
es preferible
esperar hasta
cuando pensemos
que sea
un buen momento
para tener





Esto pasa con Lucila:

Después de un parto
es mejor esperar
un tiempo para que
nuestro cuerpo
se recupere y
nuestro hijo crezca
fuerte y sano.

Así ocurre con Delia:

Si la mujer tiene un embarazo siendo muy jovencita, esto puede ser peligroso para su salud porque su cuerpo no ha completado su desarrollo. El bebé tampoco logrará desarrollarse bien y, muchas veces, el parto ocurrirá antes de tiempo o podrá tener problemas. Por otro lado, si ella sale embarazada, es probable que abandone el colegio; y, si deja de estudiar le va a ser más difícil salir adelante en la vida. Además, las madres muy jóvenes



Éste es el caso de Juana:

Juana puede agradecerle a su esposo porque se preocupe por su salud y explicarle que un último embarazo no evita las molestias de la edad crítica.

Debe decirle también que cuando la mujer es mayor y las menstruaciones empiezan a desaparecer, puede ser peligroso para su salud tener un bebe porque su cuerpo está más gastado y el embarazo y parto pueden ser más difíciles.

También debe explicarle que los ovarios de una mujer mayor, poco a poco, van dejando de madurar óvulos.

Cuando los ovarios dejan de funcionar, no hay menstruación; por esta razón no se puede acumular sangre en su cuerpo.



Con Ángela pasa así:

Tener muchos hijos puede ser peligroso para la salud de la mujer, porque el útero o madre no es tan elástico y demora más para regresar al tamaño que tenía antes del embarazo.

Esta debilidad del útero puede producir una hemorragia durante su embarazo o parto, que puede causarle la muerte. Además, el bebe puede nacer



Terminamos, diciendo

■ Todas las mujeres tenemos derecho a decidir sobre nuestra vida. Por lo tanto, es nuestro derecho decidir cuántos hijos tener.

■ El embarazo y el parto ocurren en nuestro cuerpo. Por eso tenemos derecho a decidir cuándo es el mejor momento para tener un embarazo.



■ Y también es nuestro derecho decir NO, si no tenemos deseo de tener relaciones sexuales. Y nuestra decisión debe ser respetada.



Vamos a aprender cómo se desarrolla un embarazo normal, y cómo debemos cuidarnos durante el embarazo.



Vamos a responder tres preguntas

- ◆ ¿Cómo le decimos aquí al embarazo?
- ◆ ¿Cómo es que salimos embarazadas?
- ◆ ¿Cómo sabemos que estamos embarazadas?



(Lluvia de ideas)



Recogiendo las opiniones de las mujeres,
decimos

Muy bien, aquí al embarazo lo llamamos (decir el término usado en la región). Y un embarazo ocurre cuando la semilla de la mujer (óvulo) se junta con la semilla del hombre (espermatozoide). Esto sólo es posible cuando la pareja tiene relaciones sexuales durante los días fértiles, sin cuidarse.

Recordemos a las señoras que esto lo hemos aprendido en las



Luego, decimos

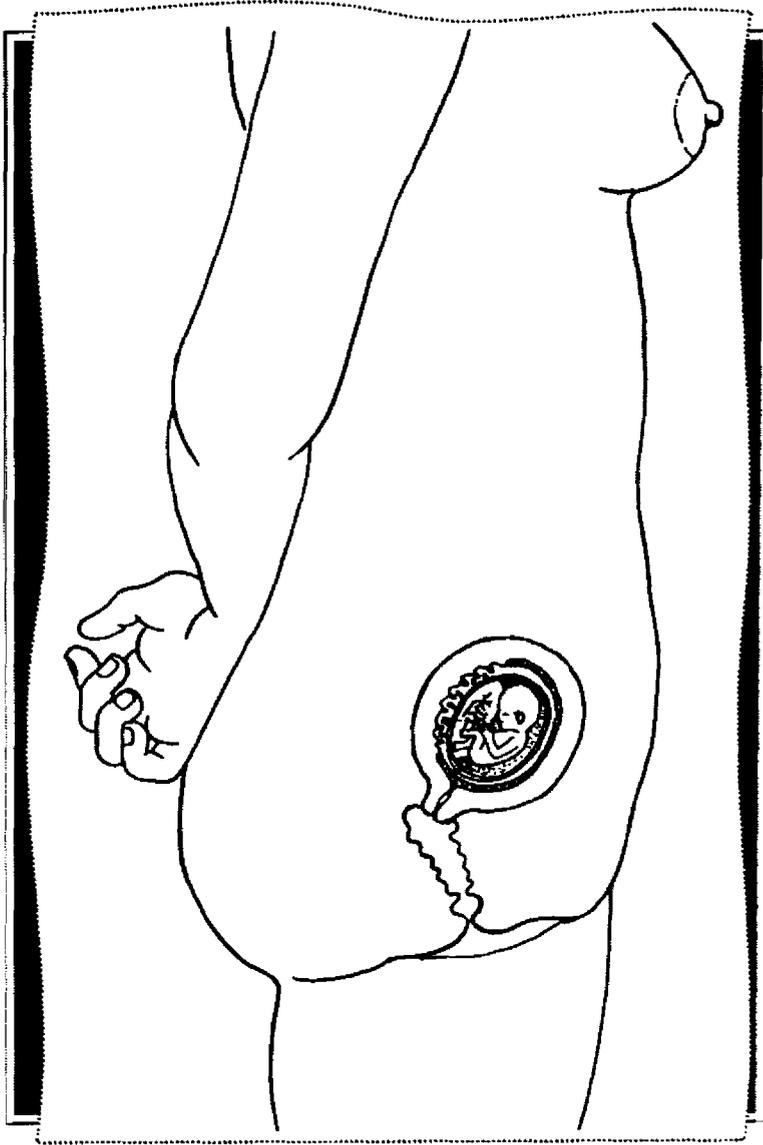
■ Así nos damos cuenta que estamos embarazadas:

- ▶ Se nos suspende la regla (desaparece), pero es importante que recordemos que la regla se puede suspender también por otras causas.
- ▶ Muchas mujeres, sentimos náuseas, mareos y hasta vómitos, sobre todo cuando olemos algo muy fuerte.
- ▶ Podemos sentirnos cansadas, desganadas y con sueño.
- ▶ Nuestros pechos se pueden hinchar un poco.
- ▶ A veces nos da ganas de orinar más seguido.
- ▶ Cuando estamos embarazadas a veces podemos tener ganas de llorar, o sentir tristeza, cólera, miedo, preocupación; también podemos tener sueños desagradables (pesadillas). Esto es normal, y no quiere decir que nuestro embarazo esté marchando mal sino que los cambios que están ocurriendo en nuestro cuerpo nos vuelven más sensibles y hacen que nuestro ánimo cambie por momentos. Aunque también puede ocurrir que estemos preocupadas si es que estamos pasando por algún problema en nuestro hogar.
- ▶ Es importante saber que no todas las mujeres



Ahora veremos cómo se desarrolla un embarazo normal.

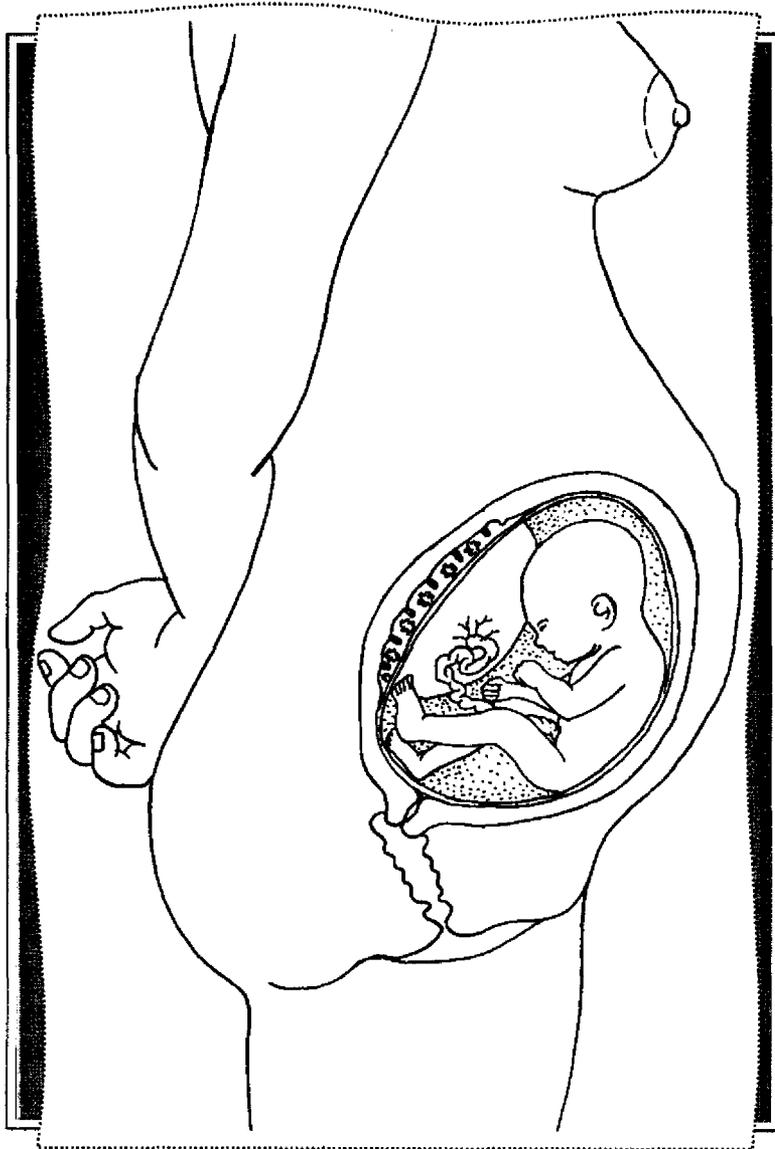
(Mostramos este dibujo)



En los primeros tres meses:

- Se forma la placenta. A través de ella y del cordón, durante todo el embarazo la sangre de la madre alimenta al bebe.

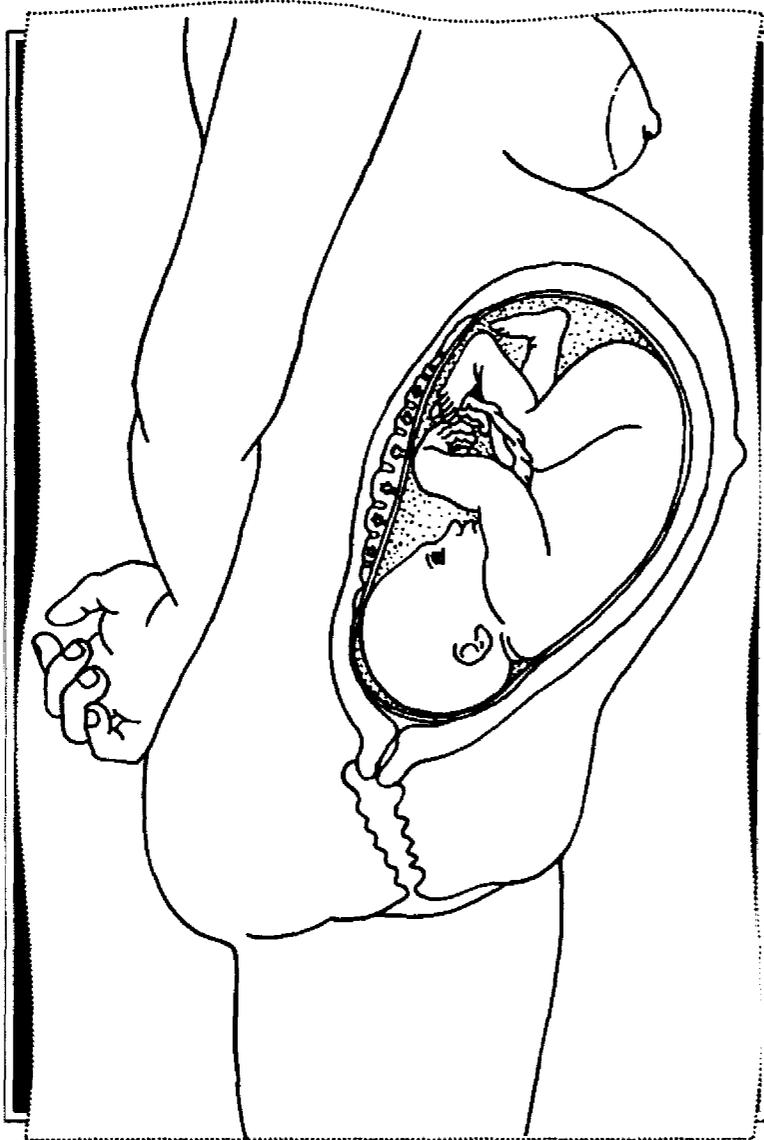
(Mostramos este dibujo)



Entre los cuatro y los seis meses:

- El embarazo comienza a notarse porque el bebe que está dentro del útero sigue creciendo.
Se anchan nuestras caderas y empezamos a aumentar de peso.

(Mostramos este dibujo)



Cuando ya se acerca el parto, o sea, en los últimos meses:

- **Nuestras caderas se hacen más anchas, para prepararse para el parto. Nuestros pechos crecen, preparándose para la lactancia; a veces puede salir líquido como leche.**
- **Nuestras partes toman un color más oscuro (como morado), y se notan más carnosas. El moco vaginal aumenta y hay más humedad.**
- **Aumenta la cantidad de la sangre, por eso nuestra cara se pone rosada (chaposa); esto sirve para que cuando tengamos el parto no nos pongamos**

PASO 3

Saber cómo debemos cuidarnos durante el embarazo.



Ahora, en grupos, vamos a responder esta pregunta.

◆ ¿Cómo debemos cuidarnos cuando estamos embarazadas?



Formamos 4 grupos

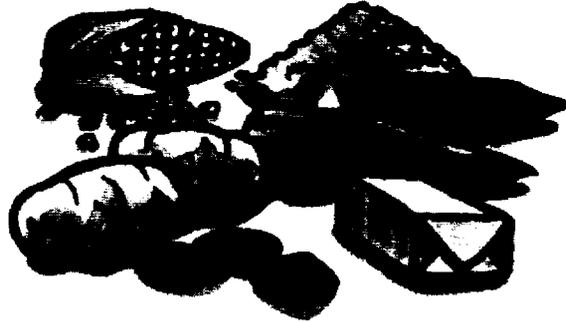
Las mujeres conversan y luego dicen en voz alta lo que piensan
Recogiendo las opiniones de las mujeres, decimos

(Mostramos este dibujo)



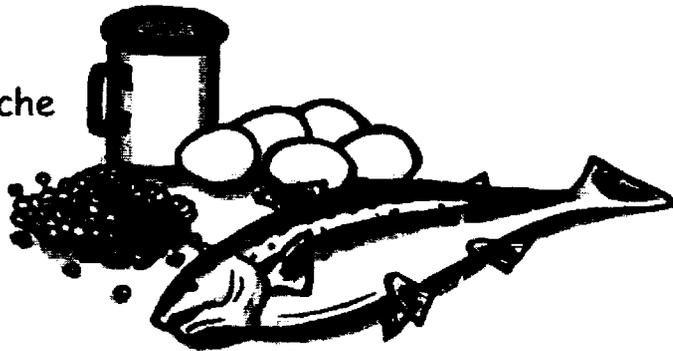
■ Debemos comer alimentos que nos den fuerza para el momento del parto, como:

- Trigo, maíz, quinua, kiwicha o achita, cañihua, tarwi, arroz.
- Papa, camote, yuca, oca, chuño, harina de chuño, papa seca.
- Azúcar, miel, chancaca.
- Aceite, manteca.



■ Debemos comer alimentos que ayuden a reponer las partes gastadas de nuestro cuerpo y a que el bebe que esperamos se desarrolle bien, como:

- Leche, queso y huevos.
Si tomamos dos vasos de leche diarios, eso hará fuertes los huesos de la wawa y protegerá los nuestros.
- Lentejas, frijoles, pallares, habas secas.



Cuando agregamos limón a las menestras éstas aumentan su contenido de fierro, tan importante para defendernos de la debilidad de la sangre (anemia).

- Sangrecita, hígado, bofe. Carne de alpaca, cordero, pollo, res, pescado.

■ Debemos comer alimentos que protejan de las enfermedades, como:

- Espinaca, vainitas, lechuga, huacatay, zanahoria, zapallo, tomate.

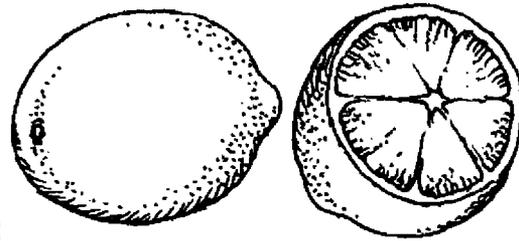
Las verduras que más nos protegen son las de color verde y amarillo.

- Plátano, manzana, melocotón, tuna,

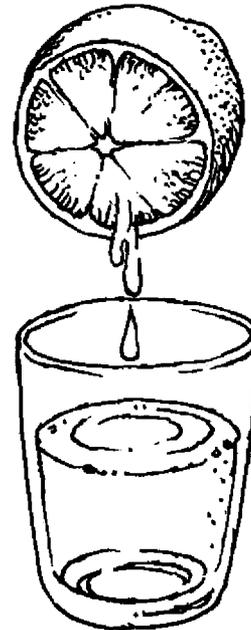


- Agregaremos una pastilla de suplemento de hierro y ácido fólico, que podemos encontrar en los puestos y centros de salud.

Cuando tomamos hierro, la caca sale de color oscuro y a veces nos estreñimos (trancamos); para arreglar esto, ayuda comer frutas con cáscara y verduras.



- Si sentimos náuseas es mejor comer alimentos sólidos más seguido, en pequeñas cantidades. Si las náuseas no nos dejan comer, podemos tomar un poquito de agua fría con unas gotas de limón, esperar un ratito y luego comer.



Es importante recordar que:



Comer alimentos frescos nos defiende de las enfermedades.



Si estamos bien alimentadas estaremos fuertes en el momento del parto y nos recuperaremos más pronto, sin perder peso

(Mostramos este dibujo)



Debemos descansar

- Debemos evitar cargar demasiado peso, hacer mucho esfuerzo físico y caminar grandes distancias. Esto ayudará a prevenir la caída del útero o madre (prolapso).
- Debemos descansar por ratos (dos o tres horas) durante el día, colocando las piernas en alto. Y también debemos dormir lo suficiente.

(Mostramos este dibujo)



Un hijo es responsabilidad del hombre y de la mujer, desde el embarazo. Por eso el esposo debe colaborar más:

- En las tareas de la chacra y la casa.
- En el cuidado de los niños.
- Y también siendo más cariñoso y comprensivo.

También toda la familia debe apoyar a la mujer para que

(Mostramos este dibujo)



Debemos chequearnos en el puesto o centro de salud, en cuanto sospechemos que estamos embarazadas

■ Los controles del embarazo son muy importantes y sirven para lo siguiente:

- Determinar con certeza si hay un embarazo.
- Calcular la fecha probable del parto.
- Conocer el estado de salud de la mujer embarazada, y recomendarle qué puede hacer para cuidar mejor su salud y la de su bebe, y cómo la puede apoyar su esposo y familia.
- Saber si el bebe está creciendo bien dentro del útero o madre.
- Tener más confianza con el personal de salud que podría atender el parto.

▼
Si en los controles de embarazo se encuentra algún problema se puede tratar a tiempo.



Luego, preguntamos

◆ ¿Y cómo es un control del embarazo?





Recogiendo las opiniones de las mujeres, decimos

■ Los controles del embarazo son muy importantes y sirven para lo siguiente:

■ Nos pesan para saber si estamos aumentando normalmente, o si estamos alimentándonos poco.

■ Por nuestra vagina nos examinan para ver cuánto tiempo de embarazo tenemos; para ver si nuestro bebe podrá nacer normalmente o si vamos a necesitar una operación (cesárea), en caso de que el ancho de nuestra cadera no sea suficiente para que salga la wawa; y también para ver si el cuello del útero o madre está sano (examen de papanicolaou).



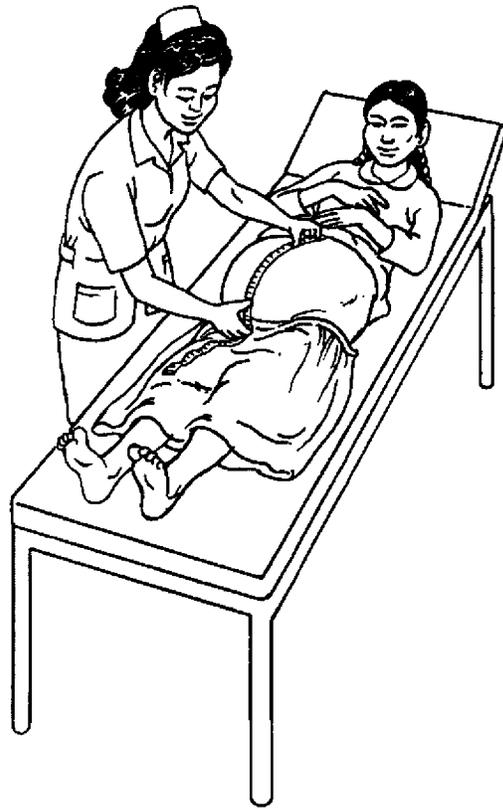
■ Nos colocan una vacuna que protege de la enfermedad del tétanos a la mamá y al bebe.

El tétanos da cuando un bichito (microbio) que vive en la caca de los animales o de la gente, entra en el cuerpo a través de una herida. En el parto el tétanos puede dar al cortarse el cordón con algo sucio.

■ Nos miden la presión

■ Nos miden el tamaño de la barriga, y ven si el bebe está bien acomodado y si está creciendo bien.

■ Sacan un poquito de nuestra sangre con una jeringa y aguja nuevas, y la examinan para ver si estamos débiles (anemia).



■ Examinan nuestra orina, porque así se sabe si tenemos una infección y podrán decirnos cómo se puede curar. Recordemos que, si una mujer embarazada no se trata una infección urinaria, puede provocarle un aborto o que tenga el parto antes de tiempo.

■ Escuchan los latidos del corazón del bebe, para conocer si está bien.



Luego,
preguntamos

◆ Y ¿a cuántos controles debemos ir,
cuando estamos embarazadas?



(Lluvia de ideas)



Terminamos,
diciendo

■ Cuidamos nuestros cultivos más de una vez,
removiendo la tierra, aporcando,
echando abono, quitando la mala hierba;
de la misma manera debemos
preocuparnos por nuestro embarazo.

Por eso los médicos recomiendan
que una mujer embarazada debe ir
a 1 control cada mes,
en los primeros siete meses;
2 controles en el octavo mes;
v 4 controles en el noveno mes.

■ No es suficiente un sólo control, porque pueden aparecer diferentes problemas según va avanzando el embarazo.

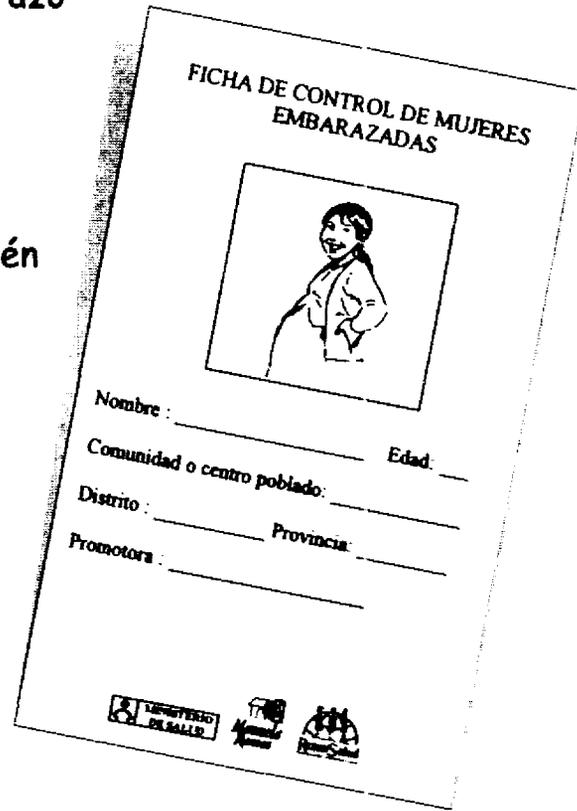
■ Debemos ir, por lo menos, a cuatro controles durante un embarazo.



■ En el servicio de salud nos entregarán nuestro Carnet de Control. Allí se anota cómo va nuestro embarazo y las recomendaciones que debemos seguir.

■ Este carnet debemos llevarlo a cada control de embarazo y también tenerlo con nosotras para el momento del parto.

■ Recordemos que el último de nuestros controles de embarazo deberá ser unos días antes de la fecha probable de parto.



FICHA DE CONTROL DE MUJERES EMBARAZADAS



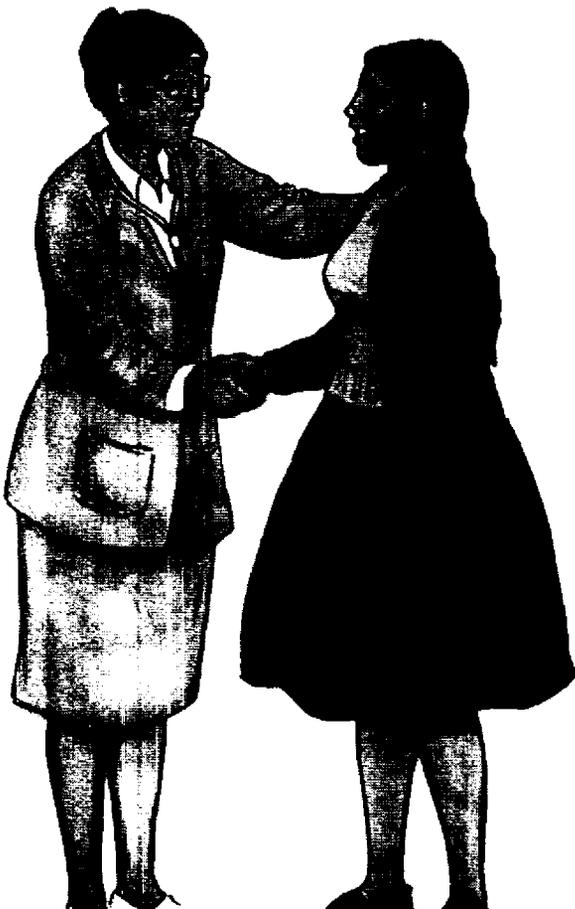
Nombre : _____ Edad : _____

Comunidad o centro poblado : _____

Distrito : _____ Provincia : _____

Promotora : _____

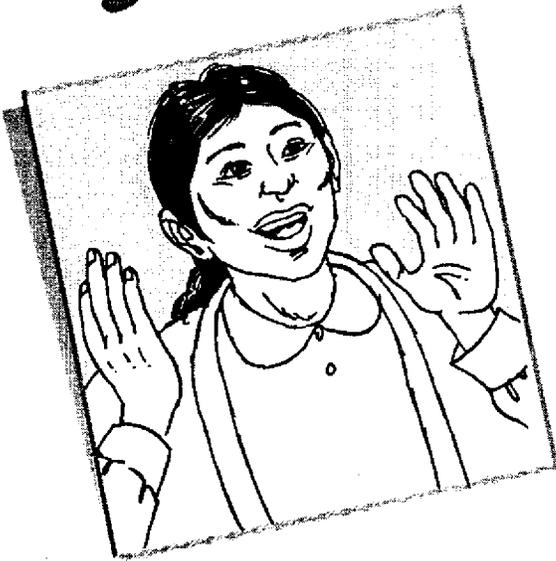
MINISTERIO DE SALUD



■ Si nuestra decisión es dar a luz en nuestra casa, a pesar de que allí es muy difícil atender alguna complicación, debemos decirlo en el servicio de salud donde hicimos nuestros controles de embarazo.

■ Si en el servicio de salud saben cuáles son nuestros planes, estarán mejor preparados

SUMANDO CONOCIMIENTOS



Juntando lo que ya sabíamos,
con lo que hemos aprendido
hoy, estamos más preparadas
para cuidar nuestra salud.

Recordamos a las mujeres:

- ★ Algunos nuevos conocimientos aprendidos en esta reunión.



MEDIR LO APRENDIDO



Decimos

Ahora, algunas de nosotras
vamos a ensayar
cómo explicar
lo que hemos aprendido,
a nuestro esposo,
hermana, hija, o
a alguna otra persona.



COMPROMISOS



Decimos

Si queremos que los embarazos y partos en nuestra comunidad sean saludables, es muy importante que hagamos lo siguiente:

- Compartir con otras personas que no hayan estado en esta reunión, lo que ahora sabemos.
- Realizar algunas acciones (prácticas saludables) que apoyen lo que queremos lograr.

- ◆ ¿Quiénes hablaremos con otra persona de lo aprendido hoy? (Contamos en silencio las manos levantadas)
- ◆ ¿Quiénes nos comprometemos a contar cuántas mujeres embarazadas hay en nuestra comunidad y a visitarlas para animarlas para que vayan a la posta a sus controles de embarazo? Y, también, de las señoras embarazadas que



DESPEDIDA



Ahora todas nos vamos a aplaudir, por lo bien que hemos trabajado el día de hoy.

Nos despediremos con un abrazo, para darnos una a otra fuerzas y cumplir con nuestros compromisos.



Para esta reunión necesitamos lo siguiente:

1. Siete dibujos:

- Silueta de mujer, en los primeros 3 meses de embarazo.
- Silueta de mujer, entre los 4 y 6 meses de embarazo.
- Silueta de mujer, entre los 7 y los 9 meses de embarazo.
- Mujer que se está alimentando bien.
- Mujer que descansa con los pies en alto, mientras pela papas.
- Hombre cargando baldes grandes, con agua.
- Centro de salud.

**TODAS LAS MUJERES TENEMOS DERECHO
A UN EMBARAZO Y PARTO SALUDABLES**



Reunión 2

BIENVENIDA

Para que nuestra reunión sea agradable

Nos saludamos con cariño.
Nos sentamos con comodidad.



AVANCE EN LOS COMPROMISOS

◀ ¿Con cuántas personas y con quiénes hemos compartido lo que sabemos sobre el embarazo y sus cuidados?



◀ ¿Qué dificultades hemos tenido y cómo las vencimos?

◀ ¿Qué apoyos hemos recibido?

◀ ¿Cómo vamos avanzando en nuestro compromiso de conocer cuántas señoras embarazadas hay en nuestra comunidad y visitarlas para animarlas a ir al puesto de salud a controlar su embarazo? Y, las que estamos embarazadas ¿hemos decidido ya cuándo iremos a chequearnos nuestro embarazo?

◀ ¿Qué dificultades hemos tenido y cómo las vencimos?

◀ ¿Qué apoyos hemos recibido?

PROPÓSITO DE ESTA REUNIÓN



En la reunión de hoy, todas juntas esperamos lograr

- ✓ Saber cómo podríamos organizar el parto.
- ✓ Reconocer las señales de peligro en un embarazo.
- ✓ Aprender cuáles son los casos en los que una mujer debe siempre tener su parto en un centro de

Vamos a saber como podríamos organizar el parto.



Decimos

- Los médicos recomiendan que el parto se tenga siempre en un servicio de salud, porque se puede presentar alguna complicación y sólo allí podría recibir una atención adecuada.
- Es muy importante organizar el parto y no dejar para el último momento cosas que se pueden ir preparando durante los meses de embarazo.
- Esto es, planificaremos con nuestro esposo y familia todo el apoyo que vamos a necesitar y que es posible alistar desde tiempo antes.



Preguntamos

- ◆ ¿Qué podemos organizar desde meses antes que ocurra nuestro parto?





Recogiendo las opiniones de las mujeres, decimos

Si, a pesar de que es mayor riesgo dar a luz en la casa, esa es nuestra decisión, haremos lo siguiente para escoger partera/o:

Como primera elección, podemos conversar con alguno de los profesionales de salud que controló nuestro embarazo, para que, llegado el momento del parto, nos atienda en nuestra casa.

Como segunda elección, podemos escoger una partera, que haya sido capacitada por el Ministerio de Salud.

Como tercera elección, podría hacer de partero nuestro esposo o un familiar, pero sólo si esa persona tiene conocimiento y experiencia en atender partos.



Es muy importante que la persona que atienda un parto
sepa qué hacer en caso de presentarse alguna señal de peligro.



Debemos contar con una vecina o familiar para que sea nuestra comadre de parto. Esto es, para que nos acompañe en el momento del parto y después. Si estamos con alguien

Debemos hacer arreglos para contar con un **mensajero**. Esto es, una persona que esté preparada para ir rápidamente en busca de cualquier ayuda que necesitemos, en especial para avisar al servicio de salud. Por eso, es importante que en la posta sepan el nombre del mensajero para que lo atiendan con rapidez.



Y también debemos acordar quién será **responsable de cuidar la chacra y los animales**, para que no tengamos ninguna preocupación por estos motivos, cuando se presente nuestro parto.



Y, si tenemos otros hijos,
necesitamos buscar de antemano
una persona que será responsable
de cuidar a los niños,
que les prepare sus alimentos
y los atienda en todo
lo que necesiten.



Debemos ir ahorrando algo de
dinero, para contar con un
fondo para parto.

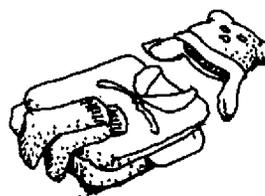
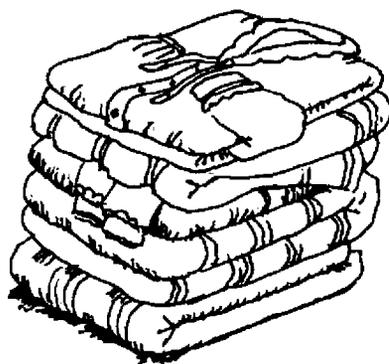
Debemos saber qué personas podrían
hacernos un préstamo por emergencia, y
asegurar que lo tengan a la mano cuando
esté cerca la fecha de nuestro parto.
Y, también podemos acudir
al Banco Comunal, si es que hay
uno en nuestra comunidad.



Y debemos conversar con una persona que acepte darnos sangre, si se diera esa necesidad. Esto es, contar con un posible donante de sangre.



Con la debida anticipación debemos preparar trapos limpios y ropa para nosotras y para el recién nacido.



Terminamos, diciendo

Organizar el parto desde meses antes nos ayudará a enfrentar mejor cualquier complicación inesperada,

**Vamos a reconocer
las señales de peligro en un embarazo.**



Decimos

El embarazo es un proceso natural,
pero algunos presentan problemas.

Esto es, aparecen señales que
nos indican peligro, por lo que
debemos ir lo antes posible
a un servicio de salud
para que nos atiendan.

Trabajando en grupos,
vamos a responder esta pregunta:

✦ **¿Cuáles son las señales de peligro
en el embarazo?**





Recogiendo las opiniones de las mujeres,
decimos

Las señales de peligro en un embarazo, por las que es muy importante que consultemos en el centro de salud, son:



- Cuando tenemos fuertes náuseas y vómitos a cada rato.



- Cuando tenemos ganas de orinar a cada rato pero no podemos hacerlo o solo nosquita orinar.

■ Si tenemos fiebre alta.



■ Si tenemos dolor fuerte en el vientre.



■ Cuando se nos hincha la cara, manos, brazos, piernas y pies.
(Cuando presionamos la piel con un dedo...



■ Cuando nos baja sangre por la vagina, aunque sea poquito, y ya sea color rojo vivo o de color oscuro, marrón.

■ Cuando de la vagina nos baja un líquido que huele como la lejía, aunque sea poquita cantidad.



■ Si, después de los 5 meses de embarazo, dejamos de sentir los movimientos de nuestro bebe por más de un día.

■ Cuando antes de los 8 meses de embarazo, tenemos contracciones fuertes y dolorosas, o si el vientre se nos pone duro y duele.



Terminamos, diciendo

Todos estos problemas son muy serios. Basta que notemos una de estas señales de peligro para que debamos ir al centro de salud, si queremos proteger nuestra vida y la del bebe (wawa o yuyo).





Formamos 2 grupos

Grupo
ALIMENTACIÓN

Grupo
DESCANSO



Vamos a hacer este juego
(Mostramos la pelota)



- Por turnos, cada grupo le tirará la pelota al otro. La señora a la que le cae la pelota deberá decir, si se acuerda, una señal de peligro.
- Un grupo puede decir sólo una vez cada señal. Si la repite eso no vale y pierde ese turno.
- Un grupo no puede decir de inmediato la misma señal de peligro que ha dicho alguien del otro grupo, tiene que esperar por lo menos un turno.
- Ganará el grupo que diga más señales de peligro, en las veces que le toca responder.

Jugamos

Al terminar,
nos aplaudimos



Aprender cuáles son los casos en los que una mujer debe siempre tener su parto en un centro de salud u hospital.



Algunas mujeres debemos decidir, de todas maneras, que nuestro parto ocurra en un servicio de salud.

◆ ¿En qué casos es totalmente necesario que decidamos tener nuestro parto en un servicio de salud, y no en la casa?



(Lluvia de ideas)



Recogiendo las opiniones de las mujeres, decimos

■ En ciertos casos es posible prever que el parto puede presentar complicaciones.

- Si estamos muy delgadas o muy pálidas, o si al examinar nuestra sangre nos han dicho que estamos débiles (con anemia), debemos dar a luz en un centro de salud u hospital.



- Si tenemos la cara, las manos o las piernas hinchadas, debemos dar a luz en un centro de salud u hospital.



- Si nos duele mucho la cabeza, vemos como lucécitas, se nos nubla la vista, tenemos mareos,

■ Si somos jovencitas (menos de 17 años)
o es nuestro primer parto,
debemos dar a luz en
un centro de salud u hospital.



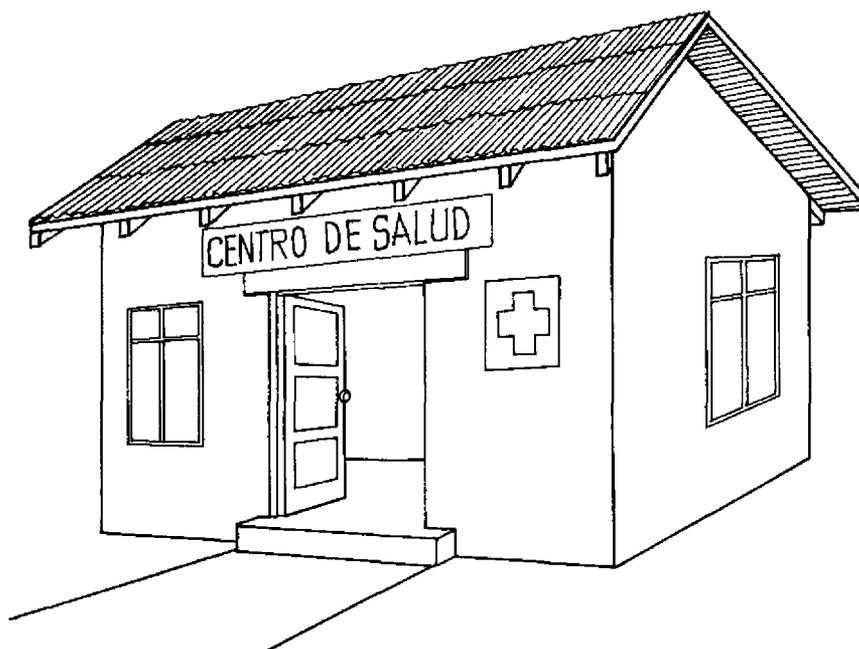
■ Si somos mayores (más de 35 años)
debemos dar a luz en
un centro de salud u hospital.



■ Si hemos tenido
cuatro o más
partos debemos

- Cuando nos han indicado que nuestra cadera es muy estrecha, y que será necesario que nos hagan una operación cesárea, debemos dar a luz en un centro de salud u hospital.
- Si nuestra barriga está muy grande o muy chiquita, debemos dar a luz en un centro de salud u hospital.
- Si el bebe está atravesado o mal acomodado, debemos dar a luz en un centro de salud u hospital.

Si vivimos muy lejos, debemos tener en cuenta la fecha probable de parto y trasladarnos a la casa de un familiar desde donde sería más rápido llevarnos a un servicio de salud.



Luego, decimos

- Muchas de estas cosas nos las explicarán en nuestros controles



Formamos 2 grupos

Grupo

ESPOSO RESPONSABLE

Grupo

CONTROL DEL EMBARAZO



Vamos a hacer un juego, como hace un rato.
(Mostramos la pelota)



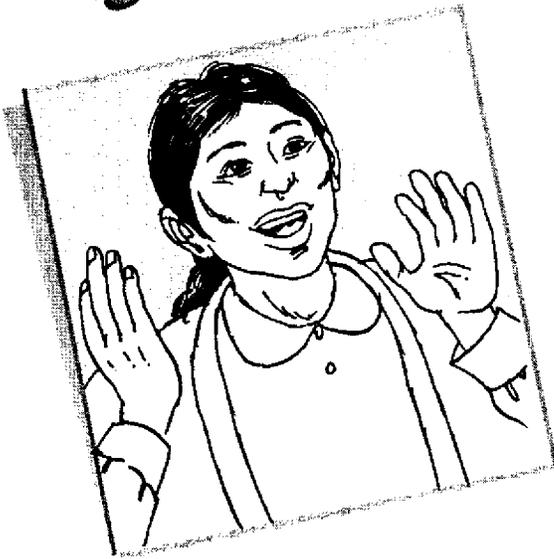
- Por turnos, cada grupo le tirará la pelota al otro. La señora a la que le cae la pelota deberá decir, si se acuerda, uno de los casos en que siempre se debe planificar tener el parto en un centro de salud u hospital.
- Un grupo puede decir sólo un caso cada vez. Si lo repite, eso no vale y pierde ese turno.
- Un grupo no puede decir de inmediato el mismo caso que ha dicho alguien del otro grupo; tiene que esperar por lo menos un turno.
- Ganará el grupo que diga más casos en los que siempre se debe planificar dar a luz en un centro de salud u hospital, en las veces que le toca responder.



Jugamos

Al terminar,
nos aplaudimos

SUMANDO CONOCIMIENTOS



Juntando lo que ya sabíamos,
con lo que hemos aprendido
hoy, estamos más preparadas
para cuidar nuestra salud.

Recordamos a las mujeres:

- ★ Algunos nuevos conocimientos aprendidos en esta reunión.



MEDIR LO APRENDIDO



Decimos

Ahora, algunas de nosotras
vamos a ensayar
cómo explicar
lo que hemos aprendido,
a nuestro esposo,
hermana, hija, o
a alguna otra persona.



COMPROMISOS



Decimos

Si queremos que los embarazos y partos en nuestra comunidad sean saludables, es muy importante que hagamos lo siguiente:

- Compartir con otras personas que no hayan estado en esta reunión, lo que ahora sabemos.
- Realizar algunas acciones (prácticas saludables) que apoyen lo que queremos lograr.

◆ ¿Quiénes hablaremos con otra persona de lo aprendido hoy?
(Contamos en silencio las manos levantadas)

◆ Entregamos a cada participante el folleto **ORGANIZANDO EL PARTO** y luego preguntamos:
¿Quiénes nos comprometemos a organizar nuestro parto o a ayudar a



DESPEDIDA



Ahora todas nos vamos a aplaudir, por lo bien que hemos trabajado el día de hoy.

Nos despediremos con un abrazo, para darnos una a otra fuerzas y cumplir con nuestros compromisos.



**Para esta reunión
necesitamos lo siguiente:**

1. Folleto:
ORGANIZANDO
EL PARTO
(Debemos tener
uno por cada
participante).
2. Una pelota.



**TODAS LAS MUJERES TENEMOS DERECHO
A UN EMBARAZO Y PARTO SALUDABLES**



Reunión 3

BIENVENIDA

Para que nuestra reunión sea agradable

Nos saludamos con cariño.
Nos sentamos con comodidad.



AVANCE EN LOS COMPROMISOS



- ◀ ¿Con cuántas personas y con quiénes hemos compartido lo que sabemos sobre las señales de peligro en el embarazo y los casos en que siempre se debe dar a luz en un centro de salud u hospital?
- ◀ ¿Qué dificultades hemos tenido y cómo las vencimos?
- ◀ ¿Qué apoyos hemos recibido?
- ◀ ¿Cómo vamos avanzando en nuestro compromiso de organizar nuestro parto con tiempo o de ayudar a una señora embarazada a que organice su parto con tiempo?
- ◀ ¿Qué dificultades hemos tenido y cómo las vencimos?

PROPÓSITO DE ESTA REUNIÓN



En la reunión de hoy, todas juntas esperamos lograr

- ✓ Saber cómo se desarrolla un parto normal.
- ✓ Conocer qué se debe hacer si el parto ocurre en la casa, y cómo planificar una ruta de evacuación si se presentara alguna señal de peligro.
- ✓ Reconocer cuáles son las señales de peligro durante un parto

Vamos a saber cómo se desarrolla un parto normal.



Ahora, vamos a conocer cómo es un parto normal.

- ◆ ¿Cómo le decimos aquí cuando a una mujer embarazada le llega el momento de tener su bebe?
- ◆ ¿Qué pasa en nuestro cuerpo, cuando se acerca el momento del parto?



Recogiendo las opiniones de las mujeres,
decimos



(Lluvia de ideas)

Acá, cuando nos llega el momento de tener un bebe, le llamamos (usar el término de la región). Y en nuestro cuerpo ocurren estos cambios o señales:

El bebe baja en el vientre de la madre.

Cuando vamos a ser madres por primera vez, esto suele pasar unas dos semanas antes del parto; pero si ya hemos tenido otros bebes puede ocurrir muy cerca del momento de dar a luz.

Los huesos de nuestra cadera (pelvis) se van separando un poquito; en cambio, la cabecita del bebe se va acomodando en la pelvis, esto es, se va

Las contracciones se vuelven más fuertes o más frecuentes. Se le llama contracción cuando el útero o madre se encoge y se pone duro. Luego de la contracción, el útero se suelta o afloja. Durante todo el embarazo ocurren contracciones que son irregulares y leves; la mujer no siente dolor.

Se abre el tapón de moco del cuello del útero.

Durante el embarazo el cuello del útero se encuentra tapado con un moco. Cuando se acerca el momento del parto, el cuello del útero se empieza a ablandar y el tapón de moco con sangre baja. A esto se le conoce como seña o señal del parto porque nos está indicando que el parto empezará en uno o dos días.



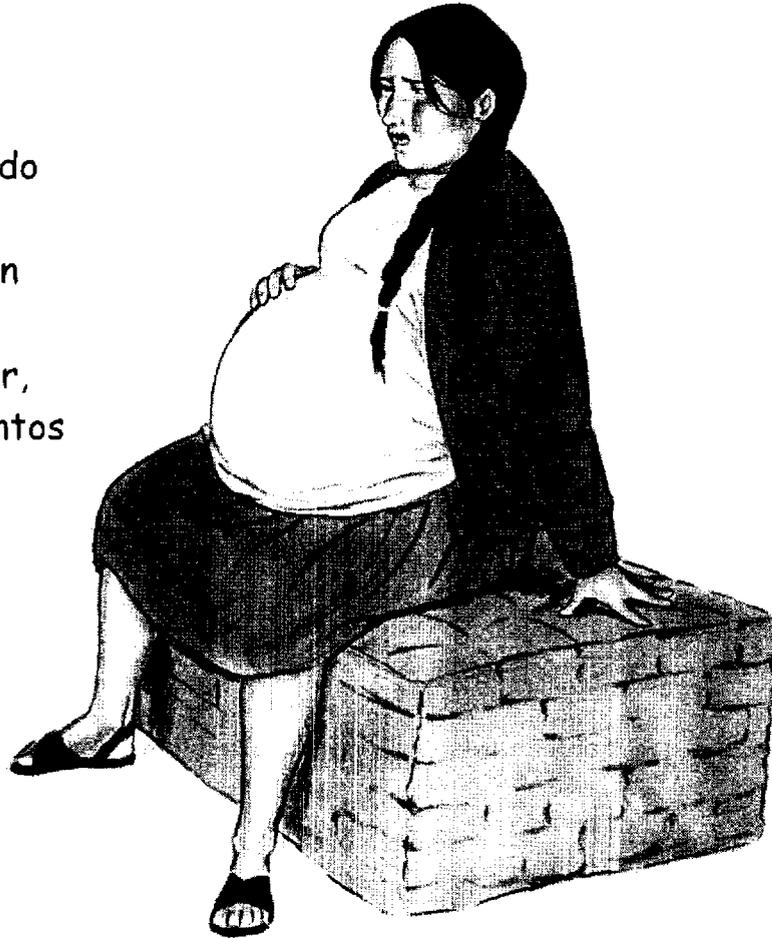
La bolsa de aguas se rompe.

Por lo general, la bolsa de aguas que protege al bebé se rompe antes del parto.

Cuando esto sucede es señal de que el parto empezará en unas horas.

La mujer puede tener diarrea o estreñimiento (trancarse).
Muchas veces da diarrea antes del parto;
esto ayuda a que los intestinos estén limpios.
En el caso de que los intestinos estén trancados,
es bueno que la mujer procure ocuparse.

La mujer se puede
sentir diferente.
Es normal que,
cuando se va acercando
la hora del parto,
las mujeres se sientan
cansadas, y/o con
dificultad para dormir,
y/o con adormecimientos
o calambres
en las piernas.



Luego, decimos

Muchos de nosotros, hemos estado presentes en el
nacimiento de nuestros hijos.
Vamos a recordar qué es lo que ocurre durante
un parto normal, e inmediatamente después.





Recogiendo las opiniones de los varones, decimos

- El parto tiene tres etapas y en el cuerpo de la mujer ocurre lo siguiente

PRIMERA ETAPA

El cuello del útero o madre se abre (dilatación):

Al inicio del embarazo el cuello del útero tiene una forma alargada, como si fuera un dedo gordo pequeño, es duro como un músculo apretado, y su huequito está tapado con un moco. Las contracciones que la mujer siente durante los meses de embarazo ayudan para que el cuello del útero, poco a poco, se vaya poniendo suave. Y, para cuando llega el momento del parto se ha ablandado mucho, hasta que llega a botar el tapón de moco cervical.

- En el momento de la dilatación ocurren las contracciones de parto, que la mujer siente abajo en el vientre o en la espalda, y van siendo más fuertes y seguidas. Si durante estas contracciones la mujer tiene ganas de orinar o de hacer caca, debe hacerlo sin pujar ni hacer mucha fuerza.



La abertura del cuello del útero es de este tamaño durante el embarazo.

- Con frecuencia las contracciones de parto duran de 8 a 12 horas (por ejemplo, podría ser como desde el medio día hasta la noche). Cuando la mujer siente una contracción debe respirar tomando mucho aire y botándolo poco a poco, despacio. Si no tiene otra molestia, es bueno que camine; ello ayuda para que el

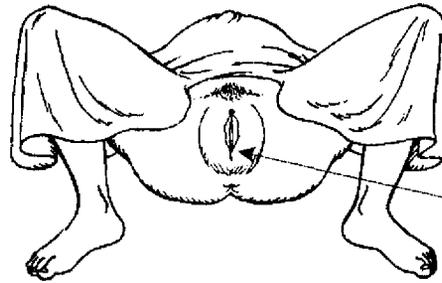


La abertura del cuello del útero o madre debe llegar a este tamaño para que el bebé pueda nacer.

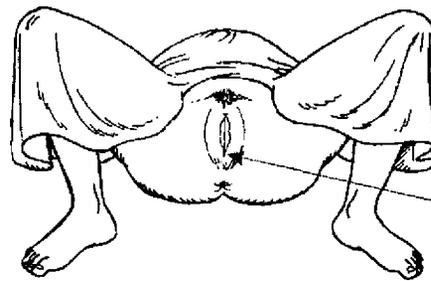
SEGUNDA ETAPA

El bebe es empujado hacia afuera (expulsión):

- Una vez que el cuello del útero está totalmente abierto, las contracciones empujan al bebe para que salga por la vagina. La mujer también puede ayudar, cuando siente una contracción, pujando como si quisiera hacer caca. Esta etapa dura de 1 a 2 horas.

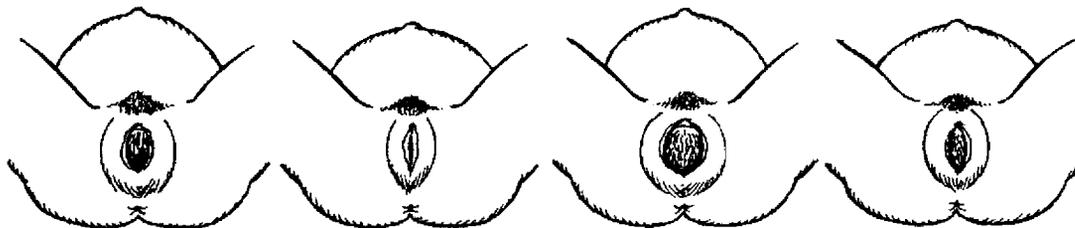


Los genitales se hinchan durante la contracción.



Se relajan cuando la contracción termina.

- Entre contracción y contracción el útero descansa y toma fuerzas. Es muy importante que la mujer aproveche estos momentos para relajarse, respirando tranquila; esto también ayuda a que el bebe descansa un poco. Cada contracción hará que la cabecita del bebe se asome más.



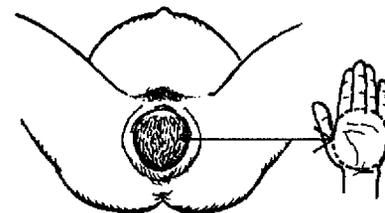
La cabeza del bebe se asoma.

La cabeza se mete de nuevo.

Con cada contracción, la cabeza se asoma más.

Ahora se ve así entre contracciones.

- Cuando la cabeza del bebe ha estirado la entrada de la vagina como el tamaño de la palma de la mano, la cabeza se quedará allí y se dice que el bebe ha coronado. La mujer no debe pujar más, para que la cabecita pueda salir despacio y para que



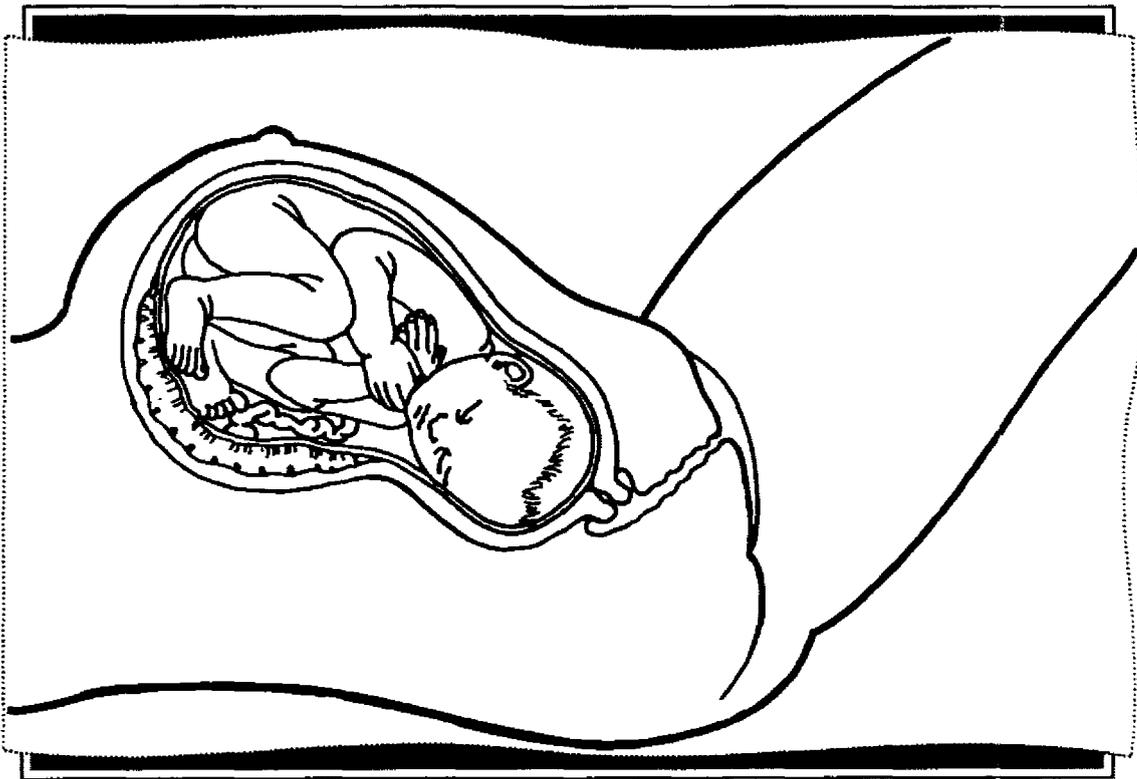
Cuando el bebe "se corona" la abertura de la vagina es como del



Luego, decimos

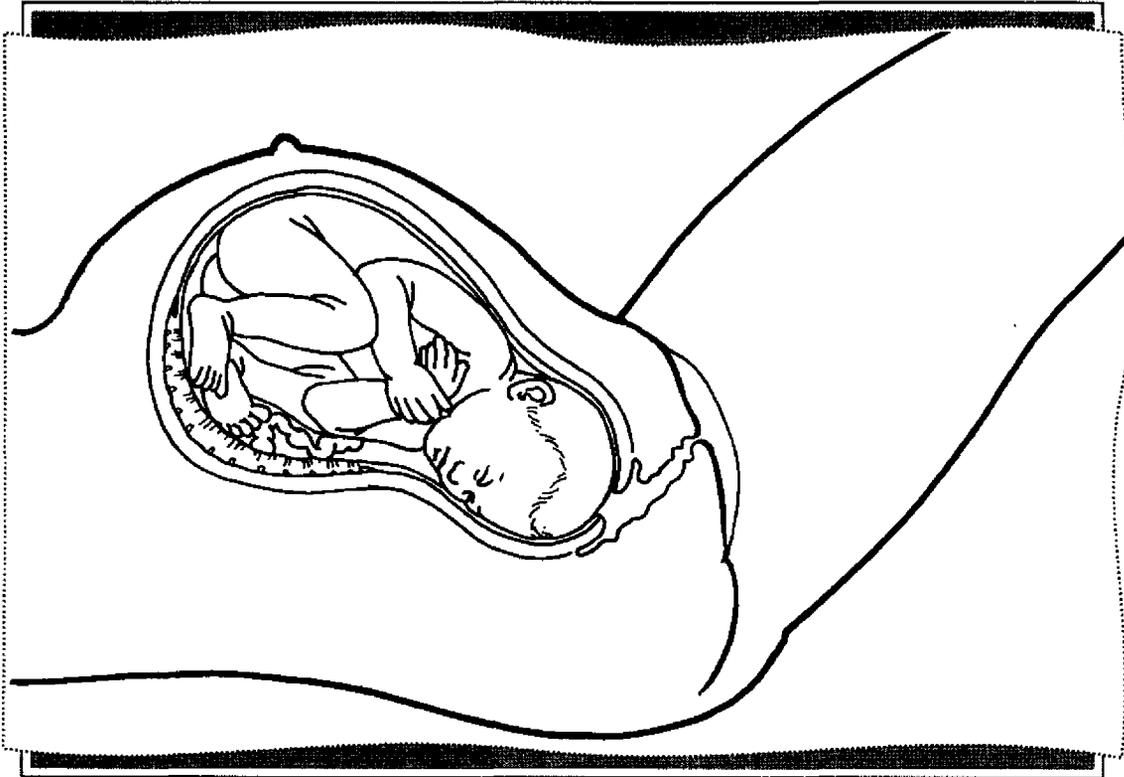
Ahora veremos en dibujos
como sale un bebe por
el canal de la vagina,
durante un parto normal.

(Mostramos este dibujo)



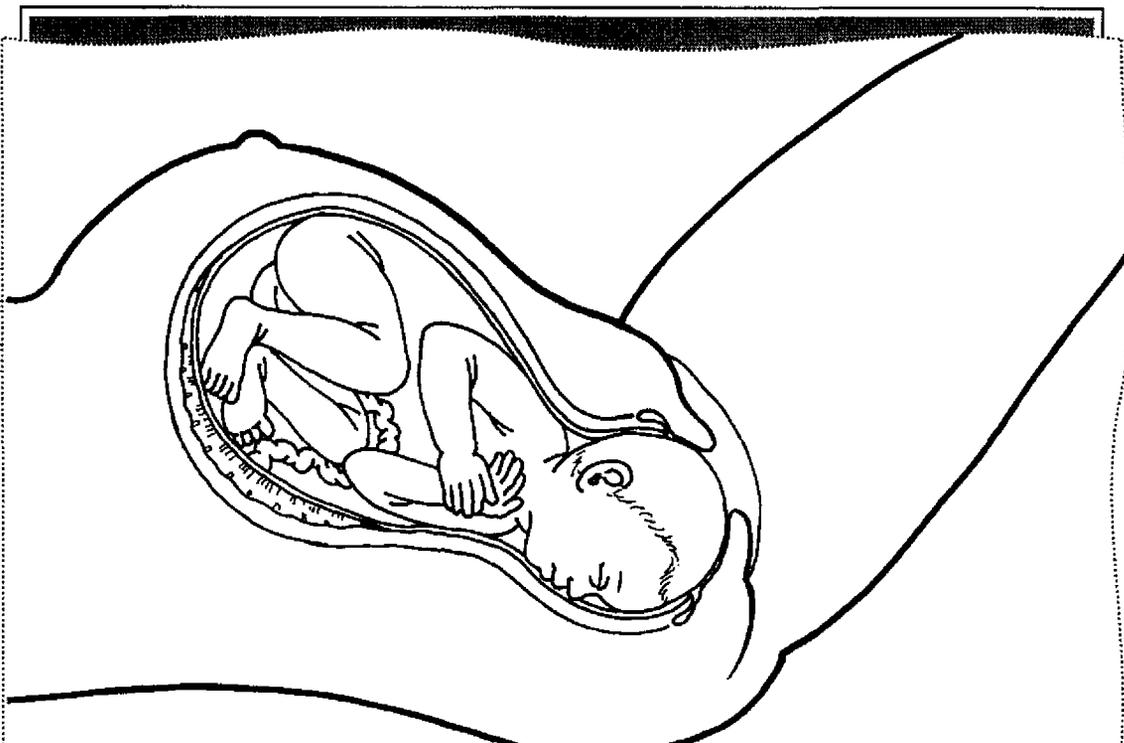
- Aquí vemos como el bebe
ha encajado su cabecita,
porque es el momento del parto.

(Mostramos este dibujo)

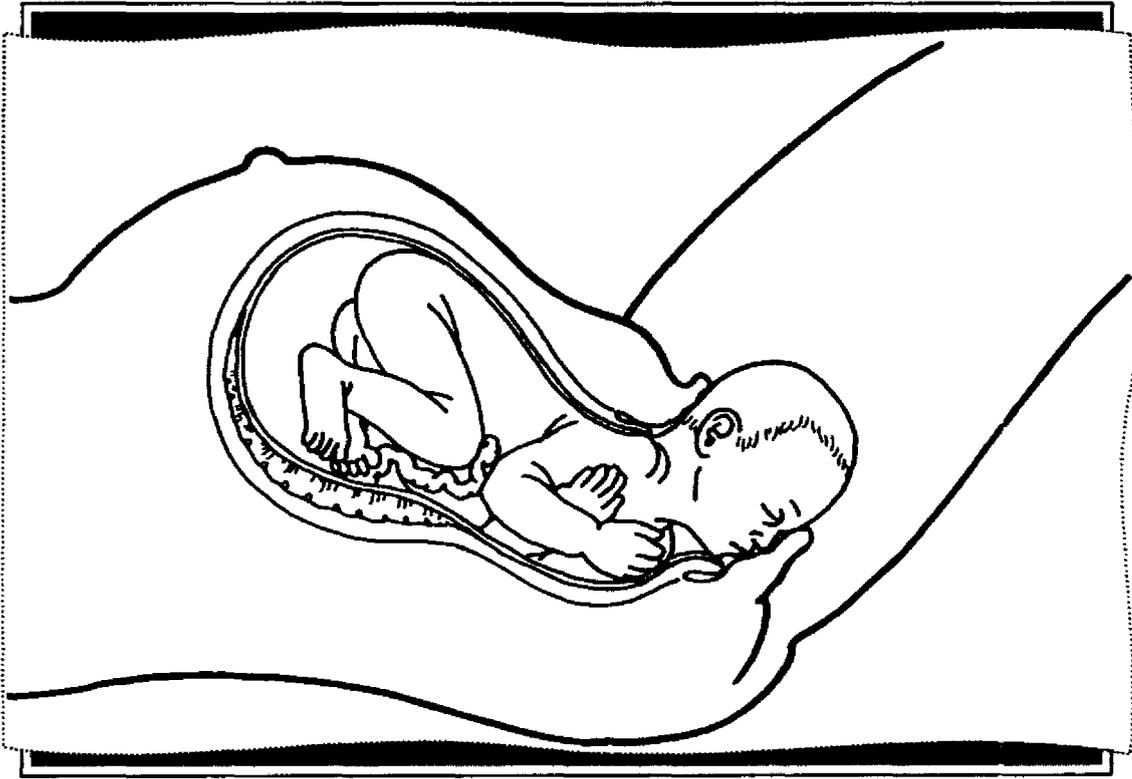


■ Aquí vemos como se ha dilatado el cuello del útero o madre para que el bebe pueda nacer.

(Mostramos este dibujo)

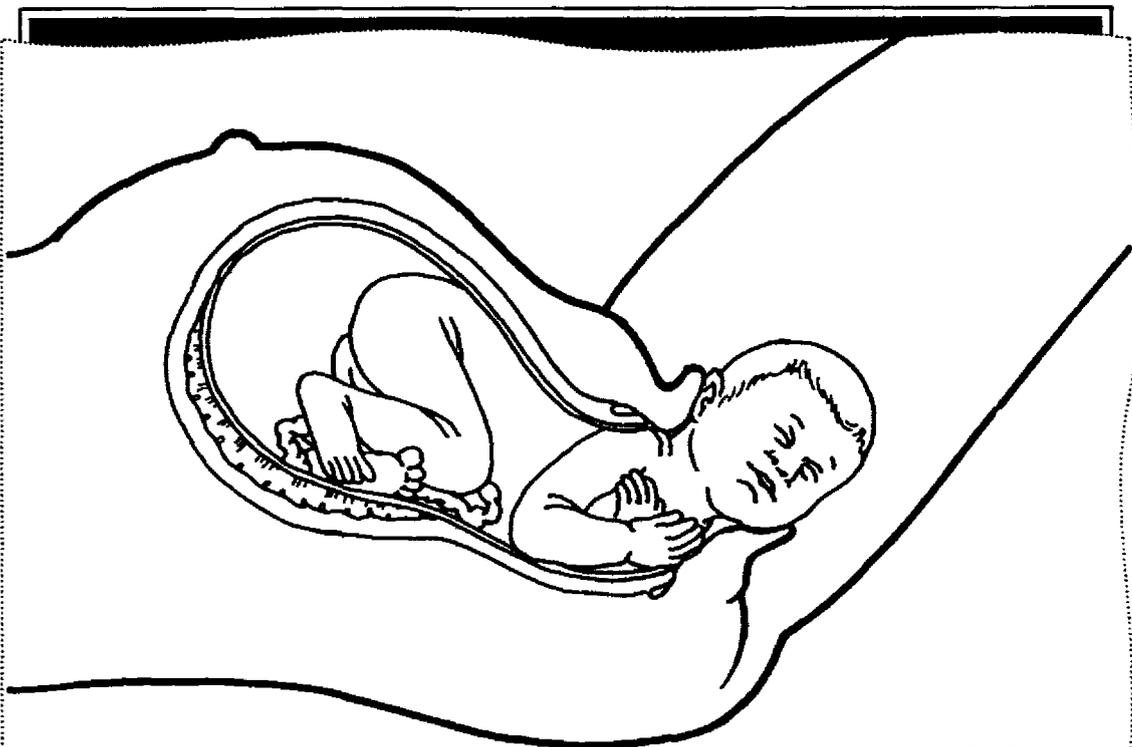


(Mostramos este dibujo)

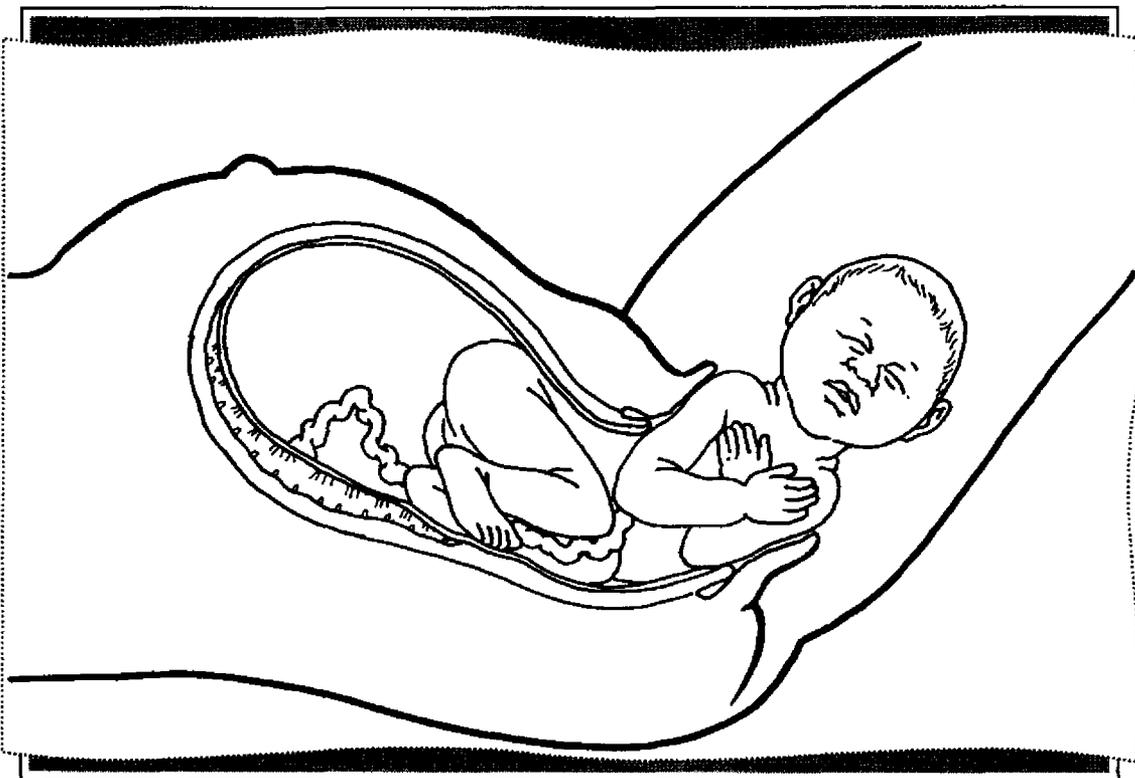


■ Aquí vemos como la cabecita del bebe está saliendo por la vagina.

(Mostramos este dibujo)



(Mostramos este dibujo)



■ Ahora están saliendo los hombros del bebe.

(Mostramos este dibujo)



TERCERA ETAPA

La placenta sale hacia afuera (alumbramiento):

■ Mientras la placenta sigue pegada al útero o madre, el cordón se ve grueso, de color azul y palpita porque el recién nacido sigue recibiendo sangre de la placenta; esto le da al bebe un momentito para ir aprendiendo a respirar.



El cordón pulsa y está grueso y azul. La placenta aún está pegada a la pared de la matriz.



El cordón ya no pulsa, está delgado y blanco.
La placenta se ha separado.

■ Cuando la placenta se separa del útero, muchas veces sale un chorrito de sangre de la vagina. El cordón se adelgaza, se pone de color blanco y deja de palpitar; esto quiere decir que es el momento para amarrar y cortar el cordón.

■ La placenta puede salir de inmediato o tardar un rato, como media hora. La mujer siente todavía contracciones, que ayudan a que salga la placenta.

■ La madre también puede ayudar a que salga la placenta, si puja un poquito. Pero nunca se debe jalar la placenta

PASO 2

Conocer qué se debe hacer si el parto es en la casa, y cómo planificar una ruta de evacuación si se presentara alguna señal de peligro.



Decimos

Las mujeres muchas veces decimos que nos hemos salvado, cuando nuestro parto sale bien, porque tener un bebe tiene siempre ciertos riesgos.



◆ Pero ¿qué es lo que debemos hacer si el parto es en la casa, para que sea atendido con cuidado?





Recogiendo las opiniones de las mujeres, decimos

Cuando el parto es en la casa, se debe cumplir estas condiciones para que sea atendido con cuidado:

- El lugar en el que daremos a luz debe estar limpio, ser abrigado y tener suficiente luz, para que la persona que nos atienda vea bien nuestras partes.

- Debemos tener a la mano lo siguiente: un depósito de agua hervida tibia; trapos limpios, así como ropa limpia para la madre y el recién nacido; una pita, de preferencia pabilo, que debe haber sido hervido por lo menos durante 5 minutos; y una hoja de afeitar nueva.



- Debemos contar con una persona con experiencia, para que nos atienda en el parto; y, de preferencia, capacitada por el Ministerio de Salud. Mucho mejor, si se trata de la obstetriz o enfermera del puesto de salud. La persona que atenderá nuestro parto se lavará bien las manos, utilizando jabón. Esto es muy importante porque deberá



■ La persona que atenderá el parto aseará nuestras partes con agua limpia o hervida.



■ Durante la primera etapa del parto, cuando el cuello del útero o madre se abre, es bueno que tomemos algo de líquido después de cada contracción, para tener fuerza y no secarnos (deshidratarnos).

■ Durante la segunda etapa del parto, cuando el bebe es empujado hacia fuera, nuestro esposo o la comadre de parto pueden ayudarnos para que



■ Durante la tercera etapa del parto, cuando la placenta sale hacia afuera, debemos procurar orinar porque una vejiga llena puede retrasar que se bote la placenta. Ayuda también a que salga la placenta si el recién nacido chupa el pecho de la mamá. Esperaremos a que salga la placenta, nunca debemos jalarla por el cordón. Una vez que esté fuera, se deberá mirar si está completa.



■ Y, si así es nuestra costumbre, la placenta se puede quemar o enterrar.

- Después de dar a luz, nos alimentaremos para reponer nuestras fuerzas.

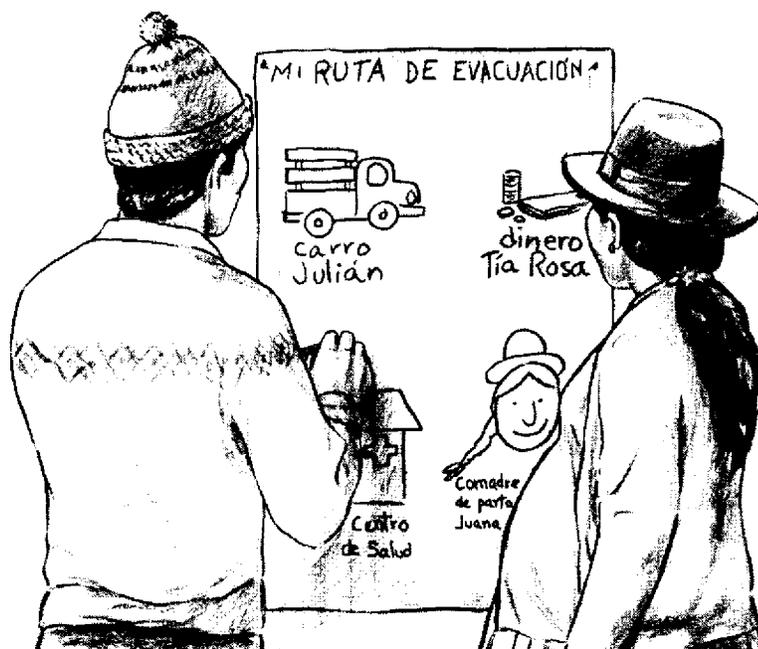


Luego, decimos

- Cualquier parto puede complicarse y, si no se atiende el problema de inmediato, puede hasta causar la muerte de la mujer y/o del niño. Si el parto es en la casa, será necesario trasladar a la mujer o a ella y a su hijo muy rápidamente a un establecimiento de salud.

- Debemos contar con una **ruta de evacuación** o de traslado rápido a un servicio de salud en caso de una complicación.

- Es muy importante que hagamos este plan con nuestro esposo y familia,



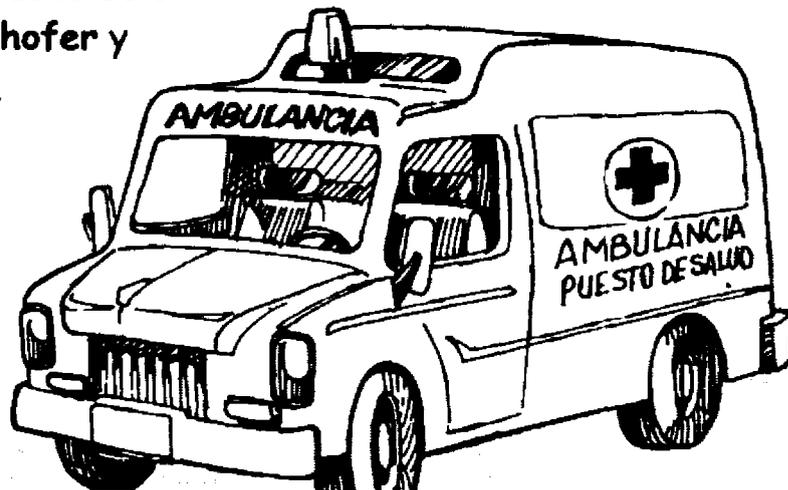
Es muy importante conocer a cuál **servicio de salud** sería mejor que nos llevaran, en caso de una complicación durante el parto o después. Para saberlo, debemos preguntar lo siguiente:

- ¿Este servicio tiene un profesional permanente, día y noche?
- ¿Pueden hacer una transfusión de sangre?
- ¿Tiene instrumentos (legras) para sacar restos de placenta que se hayan quedado dentro de la madre (útero)?
- ¿Tiene medicamentos para detener una pérdida grande de sangre (hemorragia) por la vagina?
- ¿Tiene medicamentos para tratar infecciones?

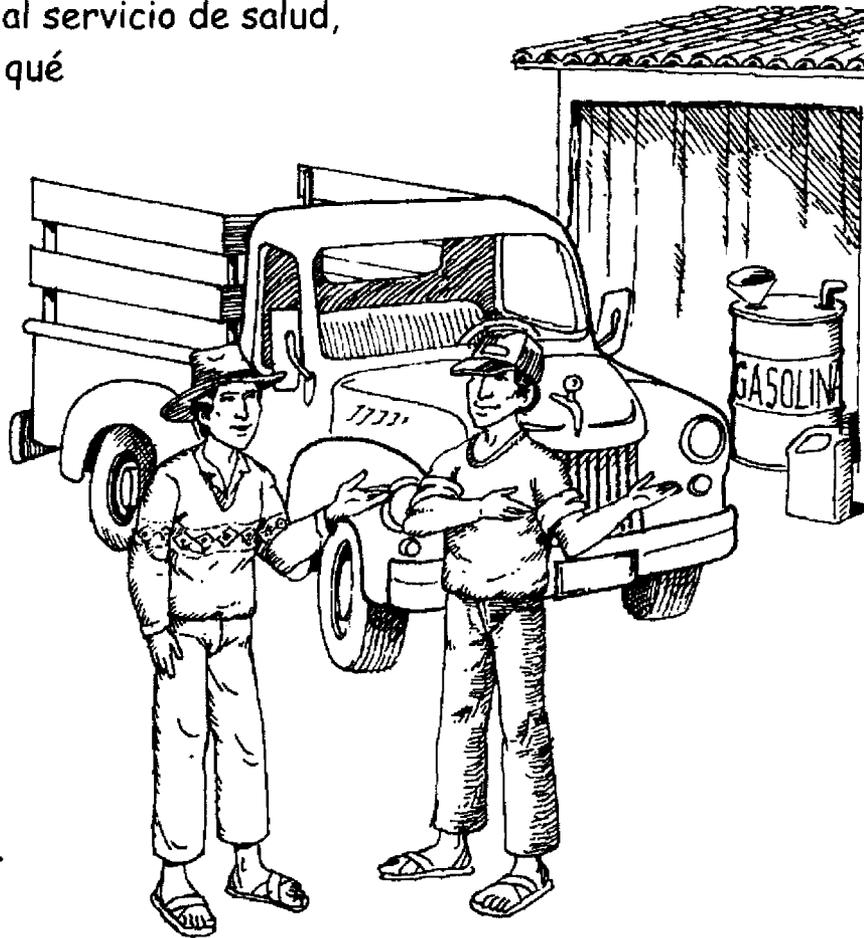


Es importante también conocer si el servicio de salud al que deberíamos llegar rápido en caso de tener una complicación, cuenta con una **ambulancia** que pudiera ir a recogerlos a la casa.

Debemos estar informadas de cómo se puede localizar al chofer y de qué manera se pide el permiso para que venga a la casa. Hay que tener **dinero** a la mano, por si se necesita en



- Si es la comunidad la que debe encargarse de llevarnos rápido al servicio de salud, debemos saber con qué **movilidad es posible hacerlo**. Arreglar con anticipación el trato con el responsable del transporte (carro, camión, bote, canoa). Saber cómo lo ubicaremos, cuánto nos cobrará, y asegurarnos de que cuente con una reserva de gasolina.



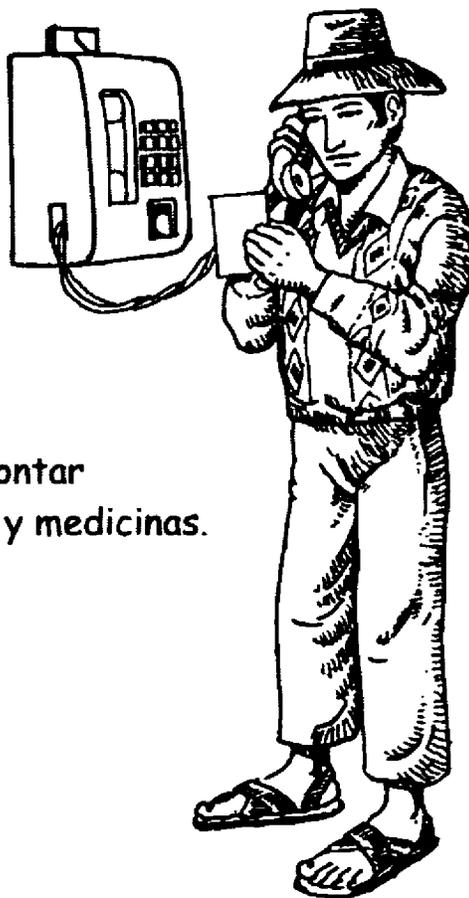
- Y, si el medio de transporte tiene que ser una camilla, saber quiénes serían los **cargadores** y arreglar con una persona para que les avise.



Debemos saber a quién y cómo avisar al servicio de salud, para decir que nos están llevando de emergencia, si eso fuera necesario.

De esa manera estarán mejor preparados para recibirnos cuando lleguemos.

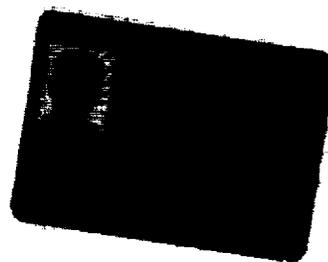
Si ése es nuestro caso, debemos contar con dinero para gastos de hospital y medicinas.



FICHA DE CONTROL DE MUJERES EMBARAZADAS



Nombre: _____ Edad: _____
Comunidad o centro poblado: _____
Distrito: _____ Provincia: _____
Promotora: _____



Debemos tener a la mano nuestra libreta electoral o DNI.

También debemos tener cerca nuestro carné de control del embarazo.



Luego,
preguntamos

- ◆ En nuestra comunidad
¿cuál sería la mejor
ruta de evacuación o de traslado,
para una mujer que presenta
una complicación en el parto?



(Lluvia de ideas)



Recogiendo las opiniones de las mujeres,
decimos

- Muy bien, tenemos algunas ideas
de cómo hacer la ruta de evacuación.
Es importante que hagamos las consultas
necesarias para que lo antes posible

Vamos a reconocer las señales de peligro durante el parto e inmediatamente después.



Preguntamos

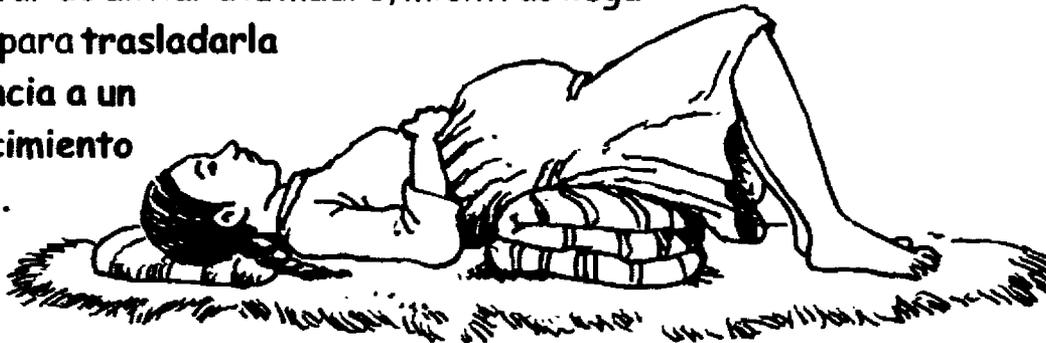
- ◆ ¿Cuáles son las señales de peligro durante el parto e inmediatamente después?



Recogiendo las opiniones de las mujeres,
decimos

■ Cuando se presenta alguna señal de peligro durante el parto o inmediatamente después, debemos buscar atención inmediata en el puesto o en el centro de salud.

■ En algunos casos es posible tomar algunas medidas para tratar de aliviar a la madre, mientras llega la ayuda para trasladarla de urgencia a un establecimiento de salud.



■ Una señal de peligro es cuando el parto comienza antes del octavo mes

■ Una señal de peligro es cuando la bolsa de aguas se rompe pero el parto no comienza. En este caso debemos recordar que el riesgo de una infección es mayor porque ya no hay protección para el útero o madre. Y, si de la vagina baja un líquido verdoso, esto indica que el bebé está sufriendo y que podría morir. Mientras espera que la lleven al servicio de salud, la madre debe respirar tranquila, con calma.



■ Una señal de peligro es cuando el cuello del útero demora más de doce horas en abrirse (dilatación), o si al empujar el bebé hacia afuera (expulsión) las contracciones se detienen más de dos horas.



■ Una señal de peligro es si aparece primero el cordón, una mano o el pie del bebe. En este caso la mujer no debe caminar ni estar de pie.



■ Una señal de peligro es si unas 3 ó 4 horas después del parto sigue saliendo sangre

- Una señal de peligro es si la mujer tiene convulsiones (ataques). En este caso debemos acostar a la madre de lado para que no aspire vómito o saliva.



- Una señal de peligro es si pasa más de media hora y no ha salido la placenta. En este caso **NUNCA** se debe jalar del cordón.





Luego, decimos

En grupos, vamos a pensar en una pequeña historia en la que una mujer que está de parto presenta alguna complicación. Cada uno de los grupos debe preparar una Ruta de Evacuación o de traslado, señalando que la mujer salvó su vida porque fue atendida de inmediato en un servicio de salud.

Es importante que cada grupo presente diferentes señales de peligro (nos acercaremos de grupo en grupo para ver que las complicaciones que presenten no sean las mismas).



Formamos 5 grupos

Las mujeres conversan y luego cada grupo presenta una historia

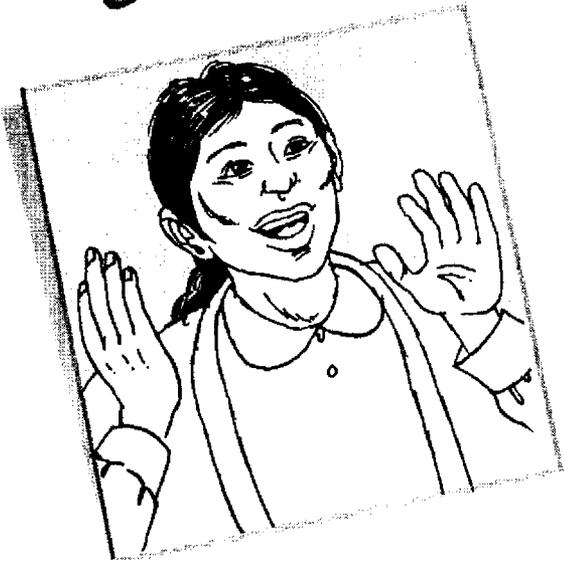


Recogiendo lo dicho en las historias,
decimos

Si se nos presenta una señal de peligro en el embarazo, el parto, o inmediatamente después del parto,



SUMANDO CONOCIMIENTOS



Juntando lo que ya sabíamos,
con lo que hemos aprendido
hoy, estamos más preparadas
para cuidar nuestra salud.

Recordamos a las mujeres:

- ★ Algunos nuevos conocimientos aprendidos en esta reunión.



MEDIR LO APRENDIDO



Decimos

Ahora, algunas de nosotras
vamos a ensayar
cómo explicar
lo que hemos aprendido,
a nuestro esposo,
hermana, hija, o
a alguna otra persona.



COMPROMISOS



Decimos

Si queremos que en nuestra comunidad las mujeres se salven de morir cuando ocurre una complicación en su parto, es muy importante que hagamos lo siguiente:

- Compartir con otras personas que no hayan estado en esta reunión, lo que ahora sabemos.
 - Realizar algunas acciones (prácticas saludables) que apoyen lo que queremos lograr.
-
- ◆ ¿Quiénes hablaremos con otra persona de lo aprendido hoy? (Contamos en silencio las manos levantadas)
 - ◆ ¿Quiénes nos comprometemos a que quede por escrito o dibujada una propuesta de **Ruta de Evacuación** o de traslado, en el caso de que una mujer de nuestra comunidad presente alguna señal de peligro



DESPEDIDA



Ahora todas nos vamos a aplaudir, por lo bien que hemos trabajado el día de hoy.

Nos despediremos con un abrazo, para darnos una a otra fuerzas y cumplir con nuestros compromisos.



Para esta reunión necesitamos lo siguiente:

1. Siete dibujos sobre el desarrollo de un parto normal:

- La cabecita encajada en el canal del parto.
- El cuello del útero se dilata.
- La cabecita del bebe empieza a bajar.
- La cabecita del bebe esta saliendo.
- La cabecita del bebe volteada ligeramente.
- Los hombros del bebe empiezan a salir.
- El cuerpo del bebe está terminando de salir.

**TODAS LAS MUJERES TENEMOS DERECHO
A UN EMBARAZO Y PARTO SALUDABLES**



Reunión +

BIENVENIDA

Para que nuestra reunión sea agradable

Nos saludamos con cariño.
Nos sentamos con comodidad.



AVANCE EN LOS COMPROMISOS

- ◀ ¿Con cuántas personas y con quiénes hemos compartido lo que sabemos sobre las señales de peligro durante el parto e inmediatamente después?



- ◀ ¿Qué dificultades hemos tenido y cómo las vencimos?
- ◀ ¿Qué apoyos hemos recibido?
- ◀ ¿Cómo vamos avanzando en nuestro compromiso de escribir o dibujar una Ruta de Evacuación o de traslado, en el caso de que una mujer de nuestra comunidad presente alguna señal de peligro durante su parto o inmediatamente después?
- ◀ ¿Qué dificultades hemos tenido y cómo las vencimos?
- ◀ ¿Qué apoyos hemos recibido?

PROPÓSITO DE ESTA REUNIÓN



En la reunión de hoy, todas juntas esperamos lograr

- ✓ Saber qué podemos hacer cuando ocurre la retención de la placenta.
- ✓ Conocer los cuidados que debemos tener durante las seis semanas después del parto (el puerperio), y las señales de peligro que se pueden presentar.
- ✓ Aprender cuáles son los cuidados que debe recibir el recién nacido; las señales de peligro que puede presentar; y los beneficios

PASO 1

Vamos a saber qué podemos hacer cuando ocurre la retención de la placenta.



Decimos

Una de las señales de peligro, inmediatamente después del parto, es la retención de placenta. Esta complicación nos puede llevar a la muerte.

◆ ¿Cómo nos damos cuenta de que la placenta se ha desprendido, luego del parto?



(Lluvia de ideas)



Recogiendo las opiniones de las mujeres, decimos

■ Es normal que la placenta tarde un ratito en desprenderse del útero o madre, después de que nace el bebé.

■ Nos damos cuenta que la placenta se ha desprendido, de esta manera:

■ Baja un sólo chorrito de sangre de la vagina; no un goteo ni un flujo constante.

■ El cordón se ve



El útero o madre cambia de forma y se siente diferente:

- Antes de que la placenta se desprenda, el útero se siente redondo y hasta abajo del ombligo, pero un poco plano de arriba.
- Después que la placenta se desprende, el útero se siente más redondo y más duro, y sube hasta el ombligo o más arriba. Si, se le empuja suavemente con dos dedos, se siente que se mueve un poco.



Luego,
preguntamos

◆ ¿Cómo se puede ayudar
a que salga la placenta?



(Lluvia de ideas)



Recogiendo las opiniones de las mujeres,
decimos

La mujer puede estar recostada, pero la ayuda más estar en cucullas y pujar, así como orinar



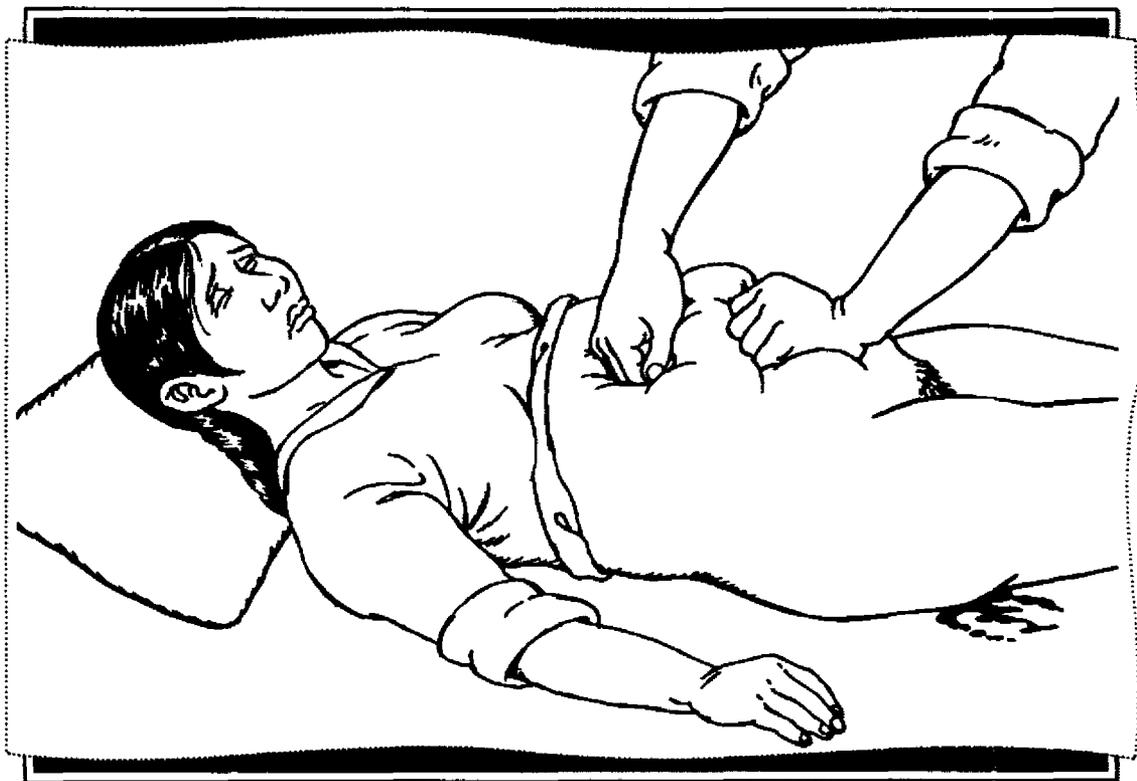
Se coloca al recién nacido al pecho de su madre; si no quiere mamar, se puede frotar suavemente los pezones de la mujer.



Se espera a que salga la placenta, aunque se puede ayudar haciendo masajes suaves en el vientre de la madre. Nunca debemos jalar la placenta, porque puede causar una hemorragia y hasta la muerte.



(Mostramos este dibujo)



Si después que sale la placenta se produce un sangrado fuerte o constante, podemos tratar de detener la hemorragia haciendo presión por fuera con las dos manos.

Si pasa media hora y la placenta no ha salido, o si se da un sangrado fuerte luego que sale la placenta, la madre debe ser llevada de urgencia a un servicio de salud.



PASO 2

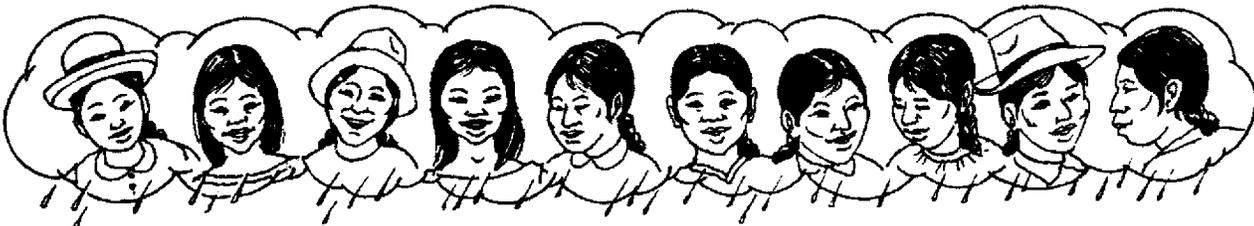
Vamos a conocer los cuidados que debemos tener durante las seis semanas después del parto (el puerperio), y las señales de peligro que se pueden presentar.



Ahora vamos a conversar sobre los cuidados que debemos tener durante las seis semanas después del parto.

Vamos a responder estas preguntas:

- ◆ ¿Cuáles son las atenciones que nos dan en esta comunidad, inmediatamente después del parto?
- ◆ ¿Qué es lo que pasa en nuestro cuerpo durante las seis semanas que siguen después de un parto (puerperio), y qué cuidados debemos tener?



(Lluvia de ideas)



Recogiendo las opiniones de las mujeres,
decimos

■ Esto es lo que ocurre durante las seis semanas después de un parto (el puerperio):



■ Perdemos restos de sangre (loquios), que se han quedado dentro del útero; primero son del color de la regla, pero a los ocho días ya son muy poquitos y casi de color café claro a oscuro. Caminar ayuda a que bajen estos restos de sangre.

■ Debemos alimentarnos bien, para recuperarnos pronto y porque necesitamos fuerzas para lactar al bebe. Por eso debemos tomar leche; comer menestras como las lentejas, algún tipo de carne o huevos, y verduras verdes y fruta.



- Es importante que estemos acompañadas, y que esa persona esté capacitada para atendernos si tenemos algún problema.



- Debemos lavarnos nuestras partes con agua limpia, rociándola con un jarrito dos o tres veces al día.



Hay que descansar. No debemos hacer fuerza ni trabajar demasiado. Cargar mucho peso puede causar la caída del útero o madre (prolapso).



Debemos esperar que pasen seis semanas después del parto, antes de tener relaciones sexuales con nuestro esposo.

Durante las seis semanas que siguen a un parto,



Terminamos
diciendo

Pero también durante las seis semanas después de un parto (el puerperio), pueden aparecer señales de peligro.

◆ ¿Cuáles son estas señales de peligro?



(Lluvia de ideas)



Recogiendo las opiniones de las mujeres,
decimos

Si tenemos cualquiera de estas señales de peligro, durante las seis semanas que siguen al parto,



Una señal de peligro es si por más de un día tenemos fiebre, escalofríos, dolor de cabeza muy fuerte, malestar en todo el cuerpo o dolor en el bajo vientre.

(Mostramos este dibujo)



Una señal de peligro es si nos sigue bajando mucha sangre o como grumos (coágulos).

(Mostramos este dibujo)



(Mostramos este dibujo)

- Una señal de peligro es si la sangre (loquios) que baja de la vagina, tiene mal olor.



(Mostramos este dibujo)



- Una señal de peligro es si nuestros pechos nos duelen, se ponen rojos, tienen una herida o llaga o les sale pus.

(Mostramos este dibujo)



- Una señal de peligro es si nuestra barriga sigue grande o dura.



Terminamos, diciendo

- Recordemos que si un pedazo de placenta se queda dentro de nuestro de útero puede causar una infección que nos puede llevar a la muerte.

- Cuando ocurren señales de peligro durante el embarazo, parto o en las seis semanas después del parto, a veces no tenemos como conseguir ayuda pronto. Por eso es muy importante hacer lo siguiente:

- **Decidir tener el parto en un servicio de salud,** porque así está más protegida la salud y la vida de la madre y el niño.
- **Planificar una ruta de evacuación** o de traslado rápido a un servicio de salud, por si el parto es en la casa y se presenta una complicación.

▼

Frente a cualquier señal de peligro, las mejores posibilidades de salvar la vida de la mujer y de su hijo, se encuentran llegando lo más rápido posible a un servicio de salud.

(Mostramos este dibujo)



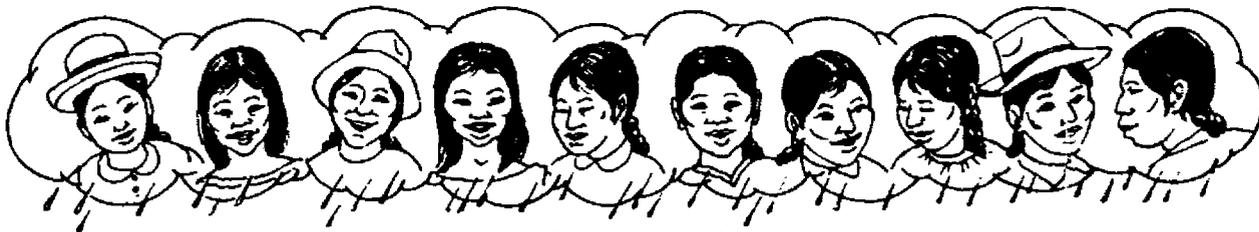
PASO 3

Vamos a aprender cuáles son los cuidados que debe recibir el recién nacido; las señales de peligro que puede presentar; y los beneficios de la lactancia, para madre e hijo.



Decimos

◆ ¿Qué cuidados debemos tener con un bebe recién nacido?



(Lluvia de ideas)

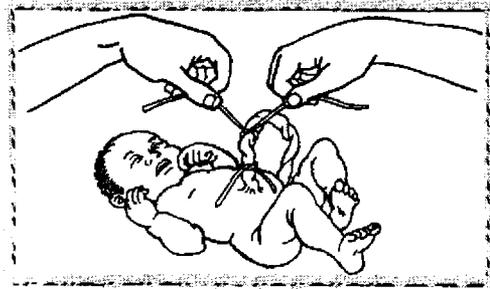
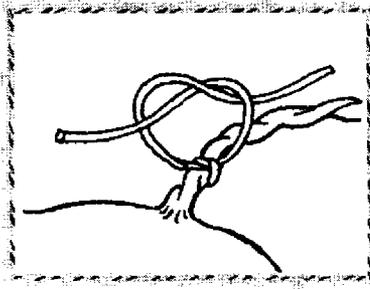
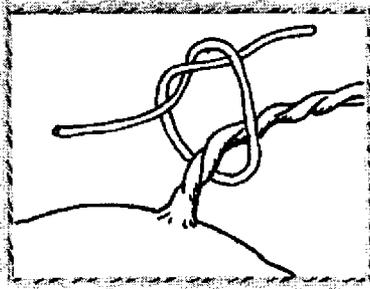


Recogiendo las opiniones de las mujeres, decimos

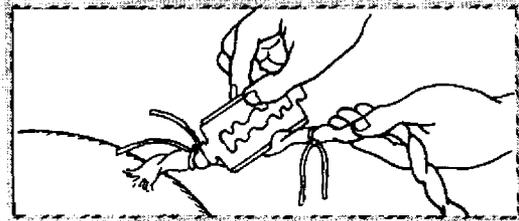
■ Éstos son los cuidados que debemos tener con un bebe recién nacido:

■ En cuanto nace el bebe, a dos dedos de su ombligo debemos hacer dos nudos en el cordón, con pabilo (que haya hervido) muy limpio.



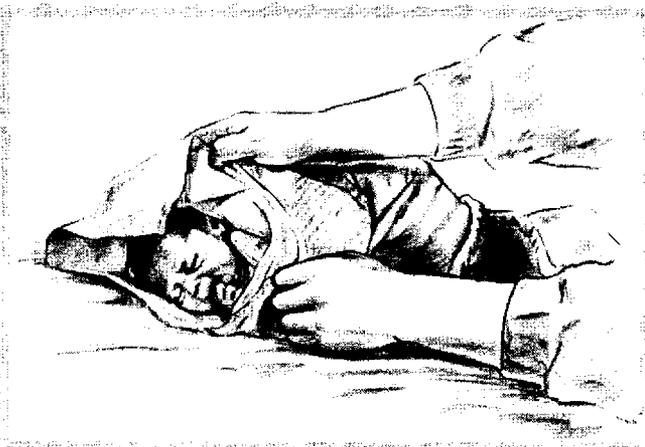


Luego cortamos al medio de los nudos, con una hoja de afeitar nueva.



■ Debemos limpiar su carita, nariz y ojos.

■ Debemos abrigarlo.



■ Debemos colocarlo en el pecho de su madre para que chupe un líquido amarillento (calostro) que es muy nutritivo y protege al bebe de las infecciones.

Dar de mamar al recién nacido hace que el útero o madre se empiece a encoger, lo que ayuda a que salga la placenta y disminuye el sangrado. Después



▶ Durante los primeros días el bebe hace su caca aguada y verdosa; esto es normal y no se le debe dar ningún remedio ni agüita. Debemos saber que la caca de los bebes que se alimentan sólo con la leche de su mamá es algo suelta; eso es normal.

Recordemos que hasta que se caiga el ombligo del bebe, no debe mojarse con agua. Una vez al día se debe colocar en la puntita del ombligo una gota de alcohol yodado, sin que toque la piel del bebe.



Luego, decimos

También un bebe recién nacido puede presentar complicaciones que requieran su atención inmediata en un servicio de salud.

◆ ¿Cuáles son las señales de peligro que puede presentar un recién nacido, por las que debemos llevarlo de urgencia a un servicio de salud?



(Lluvia de ideas)



Recojiendo las opiniones de las mujeres.

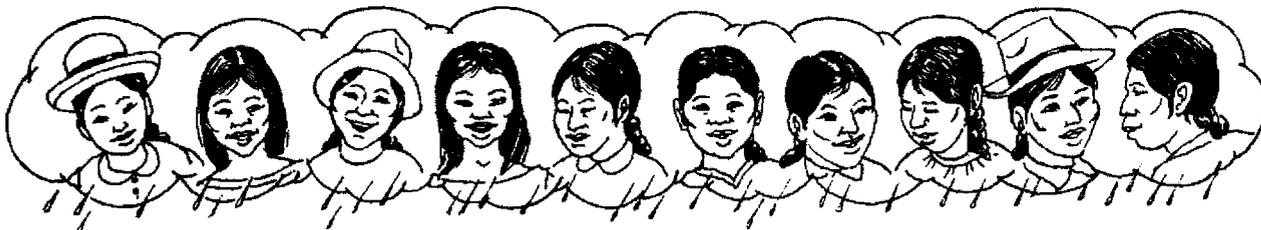
Debemos llevar de inmediato a un bebe recién nacido a un servicio de salud, en los siguientes casos:

- Si no mama.
- Si tiene fiebre.
- Si tiene la piel azulada (o si a los pocos días de nacido la piel se vuelve amarillenta).



Luego, preguntamos

◆ Y, a los pocos días de nacido el bebe,
¿qué debemos hacer para nuestro hijo o hija?



(Lluvia de ideas)



Recogiendo las opiniones de las mujeres,
decimos

Llevarlo al puesto o centro de salud, para que nos digan cómo cuidarlo para que crezca con fuerza y salud.

Si hemos dado a luz en la casa, en el servicio de salud nos entregarán un certificado del nacimiento.

También nos darán su carné de control del niño sano.

En su primer control le colocarán la vacuna de la B.C.G. para protegerlo de la tuberculosis.



Debemos inscribirlo en el Registro de Nacimientos del Municipio y sacar su Partida de Nacimiento,

porque todo niño o niña tiene derecho a tener un nombre. El trámite puede ser hecho también por una madre soltera; el padre puede firmar después.



Luego, decimos

Ahora hablaremos sobre la lactancia, que es buena tanto para la mamá como para el bebe.

◆ ¿Cuáles son esos beneficios de la lactancia para nosotras y para nuestro hijo o hija?





Recogiendo las opiniones de la mujeres,
decimos

■ Cuando ponemos al bebe o wawa para que chupe de nuestro pecho en cuanto nace, esto es bueno porque:

■ Ayuda a que el útero (madre) regrese a su tamaño normal.

■ La sustancia amarillita (calostro) que sale de nuestro pecho en los primeros dos o tres días, protege al bebe de las enfermedades.



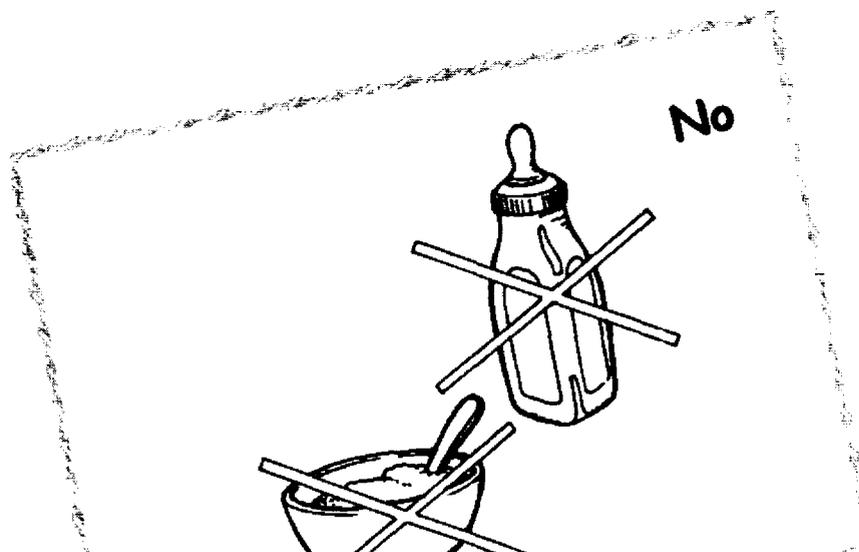
La lactancia puede hacer que nuestras semillas (óvulos) no maduren (ovulación) y, por lo tanto, que no podamos quedar embarazadas. Pero, el método anticonceptivo de la lactancia dará resultado sólo si se cumplen estos tres requisitos:

• **Primer requisito:**

Este método sólo sirve si el bebe lacta seguido, a cada rato, y se alimenta únicamente con la leche de su mamá.



Otra razón por la que un bebe chiquito no debe tomar agüitas, ni calditos, ni papillas, es porque su estómago está todavía débil y podría enfermarse.



• Segundo requisito:

Este método sólo sirve desde que el bebe nace y hasta que cumpla los 6 meses. Si el bebe ya cumplió los 6 meses, la pareja debe usar otro método anticonceptivo.



• Tercer requisito:

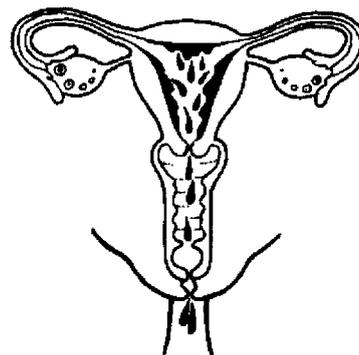
Este método sólo sirve si a la mujer todavía no le ha vuelto la menstruación, después del parto.

Si a la mujer le baja la regla, aunque sea en poca cantidad, querrá decir que su ovario está madurando de nuevo sus semillas y corre peligro de quedar embarazada.

Sí

Abril						
D	L	M	M	J	V	S
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

No





Luego, preguntamos

◆ Y, nuestros pechos: ¿qué cuidados necesitan, durante la lactancia?



(Lluvia de ideas)



Recogiendo las opiniones de la mujeres,
decimos

■ Nuestros pechos necesitan de estos cuidados durante la lactancia:

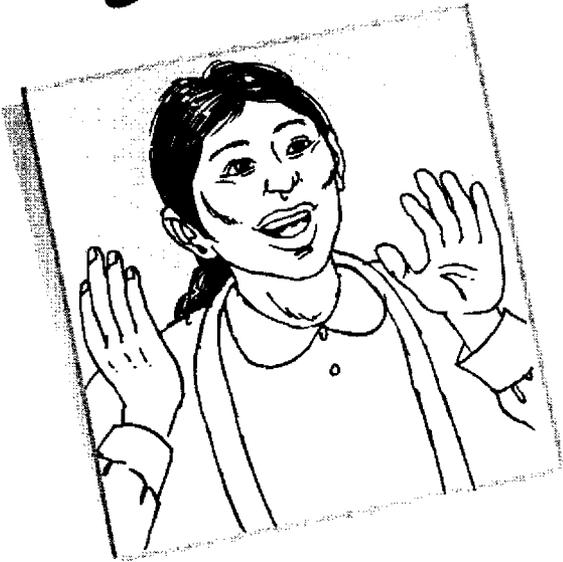
■ Cuando el bebe o wawa termina de mamar, mojamos con leche nuestros pezones, para protegerlos.

■ Cuando los pechos se pongan duros, por estar muy cargados, nos pondremos encima pañitos con agua caliente e iremos sacando la leche, sobre todo la que se ha quedado en las partes duras.

■ Si nos sale una herida que tenga pus y/o tenemos dolor y fiebre, debemos consultar en un servicio



SUMANDO CONOCIMIENTOS



Juntando lo que ya sabíamos,
con lo que hemos aprendido
hoy, estamos más preparadas
para cuidar nuestra salud.

Recordamos a las mujeres:

- ★ Algunos nuevos conocimientos aprendidos en esta reunión.



COMPROMISOS



Decimos

Si queremos que las mujeres de nuestra comunidad se encuentren saludables durante las seis semanas que siguen a un parto, es muy importante que hagamos lo siguiente:

- Compartir con otras personas que no hayan estado en esta reunión, lo que ahora sabemos.
- Realizar algunas acciones (prácticas saludables) que apoyen lo que queremos lograr.

◆ ¿Quiénes hablaremos con otra persona de lo aprendido hoy? (Contamos en silencio las manos levantadas)

◆ ¿Quiénes nos comprometemos a conversar con las mujeres de nuestra comunidad para que acudan a un servicio de salud



MEDIR LO APRENDIDO



Decimos

Ahora, algunas de nosotras
vamos a ensayar
cómo explicar
lo que hemos aprendido,
a nuestro esposo,
hermana, hija, o
a alguna otra persona.



DESPEDIDA



Ahora todas nos vamos a aplaudir, por lo bien que hemos trabajado el día de hoy.

Nos despediremos con un abrazo, para darnos una a otra fuerzas y cumplir con nuestros compromisos.



Para esta reunión necesitamos lo siguiente:

1. Siete dibujos:

- Masajes al útero o madre de mujer que presenta una hemorragia después del parto.
- Mujer que ha dado a luz, que presenta fiebre y escalofríos.
- Mujer que ha dado a luz, a la que le sigue bajando mucha sangre.
- Mujer que ha dado a luz, a la que le baja sangre (loquios) con mal olor.
- Mujer que ha dado a luz, que tiene los pechos inflamados.
- Mujer que ha dado a luz, que su vientre se le ha puesto duro.
- Centro de salud, al que debe acudir una mujer que presenta alguna señal de peligro durante las seis semanas después del parto.

**TODAS LAS MUJERES TENEMOS DERECHO
A UN EMBARAZO Y PARTO SALUDABLES**



Reunión 5

BIENVENIDA

Para que nuestra reunión sea agradable

Nos saludamos con cariño.
Nos sentamos con comodidad.



AVANCE EN LOS COMPROMISOS



- ◀ ¿Con cuántas personas y con quiénes hemos compartido lo que sabemos sobre los cuidados que debe tener una mujer durante las seis semanas después del parto, y sobre los cuidados del recién nacido?
- ◀ ¿Qué dificultades hemos tenido y cómo las vencimos?
- ◀ ¿Qué apoyos hemos recibido?
- ◀ ¿Cómo vamos avanzando en nuestro compromiso de conversar con las mujeres de nuestra comunidad para que vayan a chequearse en servicio de salud, al cumplirse las seis semanas de su parto?
- ◀ ¿Qué dificultades hemos tenido y cómo las vencimos?

PROPÓSITO DE ESTA REUNIÓN



En la reunión de hoy, todas juntas esperamos lograr

- ✓ Aprender que el embarazo, el parto, y las seis semanas después del parto, son etapas en nuestra vida reproductiva en las que las mujeres tenemos derecho a cuidados especiales.
- ✓ Reconocer que el hombre debe ser responsable también del embarazo de su mujer, y que debe apoyarla y tratarla con cariño.
- ✓ Decidir cómo organizarnos para tener un embarazo y parto saludables y saber qué hacer si se presentan señales de peligro.
- ✓ Proponer cómo arreglar con nuestro servicio de salud para que nos apoye mejor en la atención de nuestros embarazos y partos.
- ✓ Proponer cómo conversar con una o más autoridades, para que se comprometan a ayudar las mujeres que

PASO 1

Aprender que el embarazo, el parto, y las seis semanas después del parto, son etapas de nuestra vida reproductiva en las que las mujeres tenemos derecho a cuidados especiales.



Algunas mujeres no nos cuidamos lo suficiente cuando estamos embarazadas, en el parto, o durante las seis semanas después del parto.

Vamos a trabajar en grupos para responder estas preguntas:

- ◆ Cuando no nos cuidamos durante el embarazo, parto y las seis semanas después, ¿será que pensamos que no valemos? ¿acaso de chiquitas nos habrán hecho sentir que somos poca cosa? ¿o será también que no nos cuidamos porque nos sentimos solas, sin ningún apoyo?.
- ◆ ¿Cómo podríamos mostrar que nos queremos a nosotras mismas, en esos momentos de nuestra vida?





Recogiendo las opiniones de las mujeres, decimos

Uno demuestra que quiere al esposo
cuando lo escucha, le da cariño,
comparte sus preocupaciones;
así él siente que es de mucho valor.

Las mujeres valemos
igual que los hombres,
sólo que tenemos que
aprender a reconocerlo,
para que así los demás
también lo reconozcan.



Cuando estamos
embarazadas o
cuando estamos
de parto, tenemos
derecho a ser
tratadas de una
manera especial,
porque es un
momento especial



Luego, decimos

■ **Mostrar que nos queremos a nosotras mismas durante el embarazo, parto y puerperio, es:**

■ **Alimentarnos bien.**

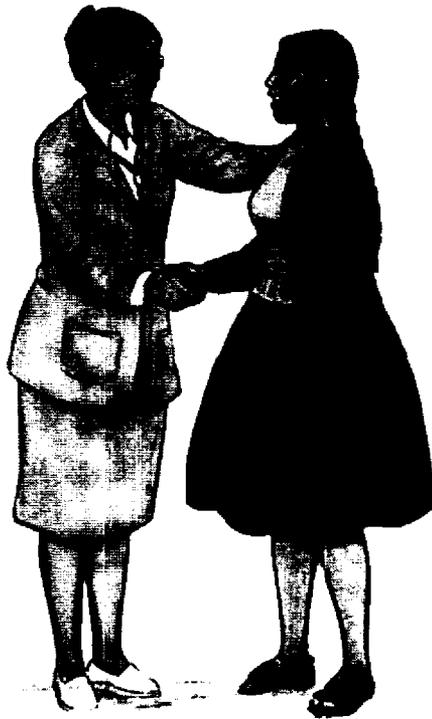


■ **Descansar, y pedir que nos ayuden.**



■ **Ir a nuestros controles de embarazo, preguntar cómo**

- Organizar el parto con tiempo, desde meses antes.



- Si el parto es en la casa, contar con una ruta de evacuación o de traslado rápido a un servicio de salud en el caso de presentarse una señal de peligro.

- Tomar las decisiones que hagan bien a nuestra salud, y cumplirlas.



PASO 2

Reconocer que el hombre debe ser responsable también del embarazo de su mujer, y que debe apoyarla y tratarla con cariño.



Decimos

¿Cuántas personas se necesitan para hacer un bebé? Dos personas: un hombre y una mujer. Por lo tanto, ese niño o niña debe ser responsabilidad de los dos.

- Pero también la mujer embarazada y que va a dar a luz, o que acaba de tener un hijo, tiene derecho a que su esposo la cuide, así como al hijo o hija de ambos.
- Ahora vamos a trabajar en dos grupos. En uno vamos a conversar sobre cómo se portaría un hombre responsable que se preocupa y cuida a su esposa embarazada o que acaba de tener un bebé. En el otro grupo vamos a conversar sobre cómo se portaría un esposo que no es responsable.



Formamos 2 grupos

Grupo

ESPOSO RESPONSABLE

Grupo

ESPOSO IRRESPONSABLE



Recogiendo las opiniones de las mujeres,
decimos

Un hombre responsable apoya a su esposa, cuando está embarazada o acaba de dar a luz, para que se alimente bien, no trabaje tanto, descansa y duerma bien.

La escucha, le habla bonito, se preocupa de que esté bien atendida.



Un esposo responsable no maltrata a su mujer, y menos todavía si está embarazada o acaba de parir. Al contrario, la respeta y muestra que la estima.

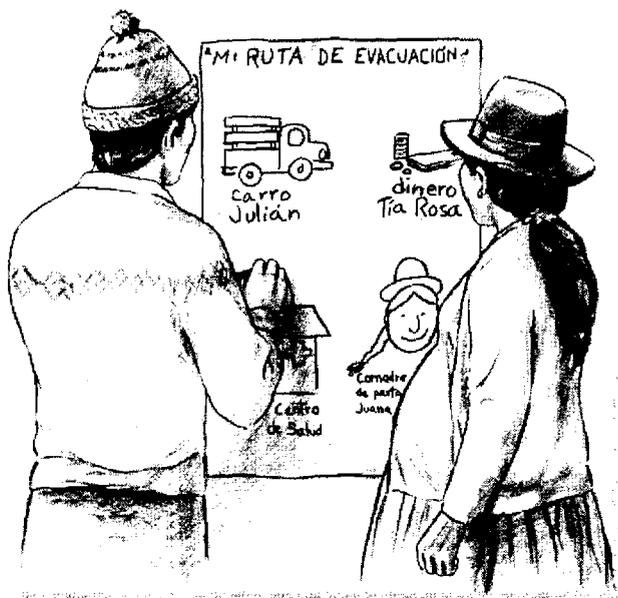


Durante el embarazo, debemos ir a todos nuestros controles que nos indiquen en el servicio de salud.

Un esposo responsable comprende que es muy importante acompañarnos,

Un esposo responsable nos apoya para tener nuestro parto en un servicio de salud, porque es lo mejor para proteger nuestra salud y la del bebe.

Y nos apoya también para organizar el parto con tiempo y para contar con una ruta de evacuación o de traslado rápido a un servicio de salud, en el caso que el parto sea en la casa y se presente alguna complicación.



Cuando nace el bebe, un esposo responsable se preocupará de que se le lave y abrigue.



Y él también puede estar atento de que la wawa chupe nuestro pecho de inmediato.

Si bien las mamás somos los que damos de lactar al bebe, el hombre debe - al igual que nosotras - hacerle cariño,





Luego, preguntamos

- ◆ Y, ¿qué podemos hacer para que nuestros esposos sean más responsables con los embarazos, partos y en la crianza de los hijos?



(Lluvia de ideas)



Recogiendo las opiniones de las mujeres, decimos

Muy bien, ahora lo importante es poner en práctica estas buenas ideas. Y no olvidar que los cambios se logran poco a poco.



PASO 3

Decidir cómo organizarnos para tener un embarazo y parto saludables, y para pedir apoyo si se presentan señales de peligro.



Decimos

Vamos a pensar que una mujer de nuestra comunidad presenta una señal de peligro en su embarazo, parto o después del parto, y necesita ser atendida en un servicio de salud. Ahora, responderemos algunas preguntas, recordando lo aprendido.

- ◆ ¿Cómo podríamos estar organizadas para ayudar a salvar su vida y la del bebé?
- ◆ ¿Qué ruta de evacuación o de traslado sería la mejor?
- ◆ ¿Quiénes pueden apoyarnos y cómo?
Por ejemplo: con la movilidad, la gasolina, dinero, etc.
- ◆ ¿Por qué sería bueno acompañarla o visitarla durante el embarazo y, especialmente, durante las dos primeras semanas después que nazca su bebe?





Recogiendo las opiniones de las mujeres, decimos

A veces ocurren problemas que no se pueden solucionar, porque nos encontramos solas.



Estar organizadas nos da fuerzas para vencer nuestros problemas.

También,
nos podemos
dar fuerzas
una a otra
acompañándonos,
escuchándonos,
yendo juntas
a los controles
del embarazo
si nos gusta
hacerlo así,
y visitándonos
después del parto.



PASO 4

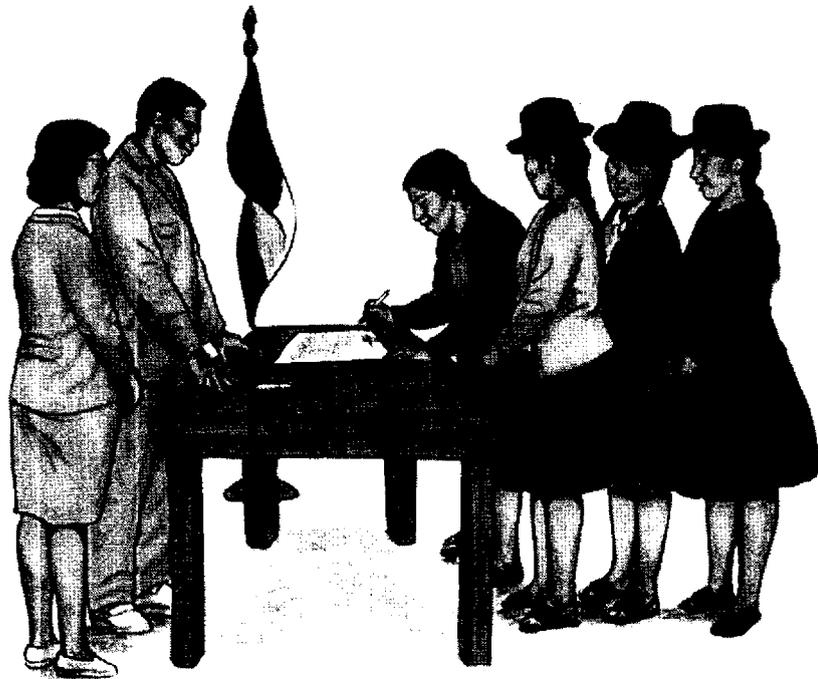
Proponer cómo arreglar con nuestro servicio de salud para que nos apoye mejor en la atención de nuestros embarazos y partos.



Todas quisiéramos que el puesto o centro de salud nos apoyara más, para que más mujeres nos salvemos durante el embarazo y el parto.

Algunos cambios en los servicios de salud son más fáciles o rápidos de lograr, si es que nosotras conversamos y hacemos algunos acuerdos con ellos.

Ahora vamos a conversar sobre lo que podríamos proponer hacer al servicio de salud, para tener más embarazos y partos saludables en nuestra comunidad. Y también para que estén más preparados para atender a una mujer que llegue de emergencia con una complicación.



◆ ¿Cómo queremos que nos atiendan?

◆ ¿Qué propuestas podemos hacer al puesto o centro de salud?





Recogiendo las opiniones de las mujeres,
decimos

- Ahora vamos a escoger,
de lo que hemos propuesto,
lo que vamos a hacer y
cómo lo haremos,
cuándo lo haremos,
y qué responsabilidades tendremos.

(Se hace una votación y se llega a acuerdos)



PASO 5

Proponer cómo conversar con una o más autoridades, para que se comprometan a ayudar a las mujeres que estemos embarazadas o que hayamos dado a luz.



Decimos

Si nosotras queremos que los cambios, para tener embarazos y partos saludables, sean cambios que duren, necesitamos que también las autoridades se comprometan en la solución de este problema.

Trabajaremos en grupos, y cada uno va a presentar cómo le hablarían a una autoridad, qué le podrían proponer.



Formamos 3 grupos

Grupo
ALCALDE

Grupo
JEFE POLICIAL

Grupo
DIRECTORA DE ESCUELA



Recogiendo las opiniones de las mujeres,
decimos

■ Muy bien, ahora vamos a votar con cuál de las autoridades hablaremos primero y cuándo lo hablaremos.

(Votación y acuerdo)



DARNOS FUERZAS



Decimos

Es muy importante que recordemos todo lo que hemos aprendido juntas en estos días.

Con este motivo, si a ustedes les parece bien, podemos quedar en formar pequeños grupos, para afianzar o aumentar nuestros conocimientos, utilizando los materiales educativos que tenemos y a los que llamamos Recursos en Saber y en Alegría, porque son como una herramienta para alcanzar una mejor salud y sentirnos bien, contentas.

(Preguntas,



COMPARTIR CON LA FAMILIA Y LA COMUNIDAD



Decimos



Si queremos avanzar,
debemos compartir
lo que sabemos con nuestra familia y con nuestra comunidad.

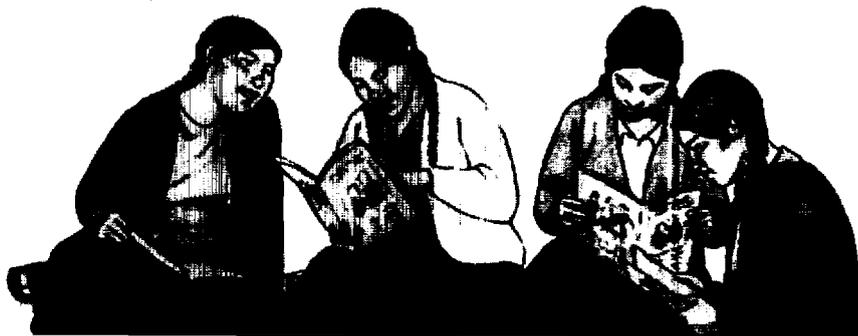
Lo podemos hacer de estas dos maneras:



Compartiendo este librito
con nuestro esposo
y otros familiares.

(Entregar folleto EMBARAZO Y
PARTO SALUDABLES, y explicar
sus contenidos)

Reuniéndonos
para repasar
lo que hemos
aprendido



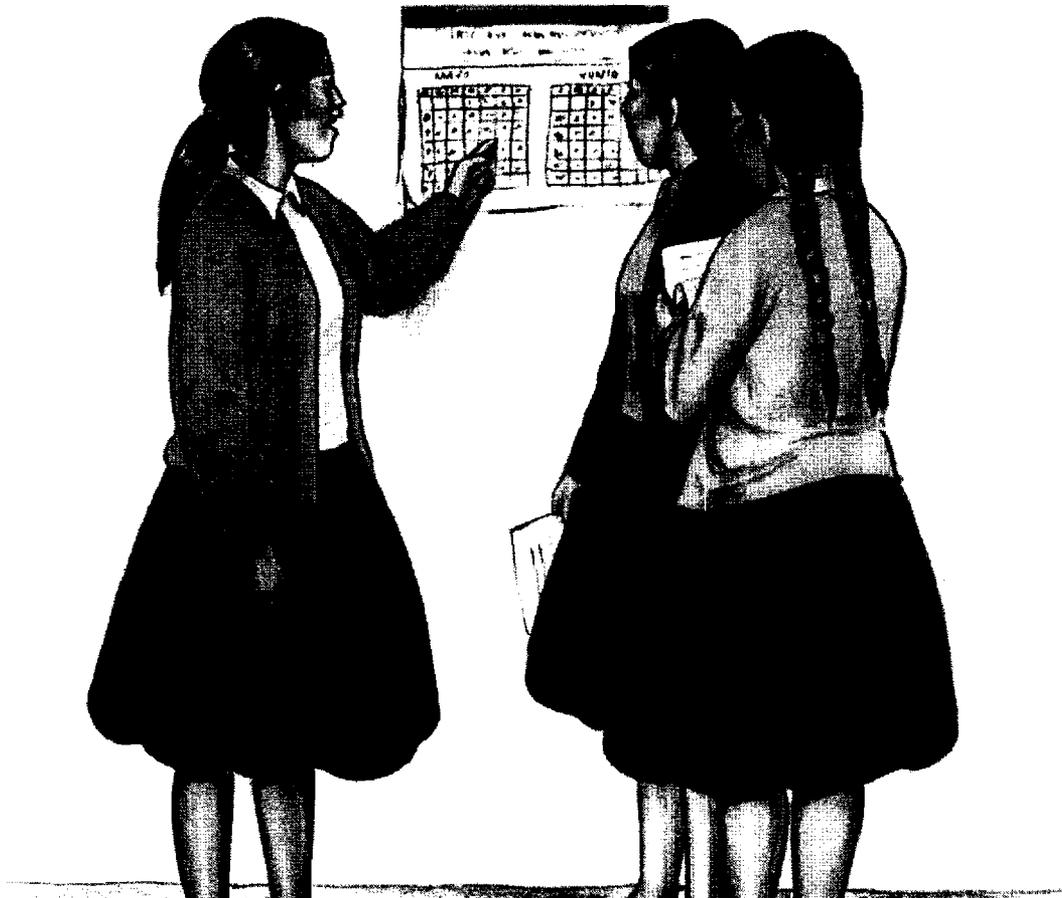


Decimos

Vamos a decidir cuándo nos vamos a reunir para repasar lo aprendido y para compartir nuestros avances en los compromisos.

(Votación y acuerdos)

- La fecha será.....
- El lugar será.....
- La hora de llegar será.....
- La reunión va a durar.....



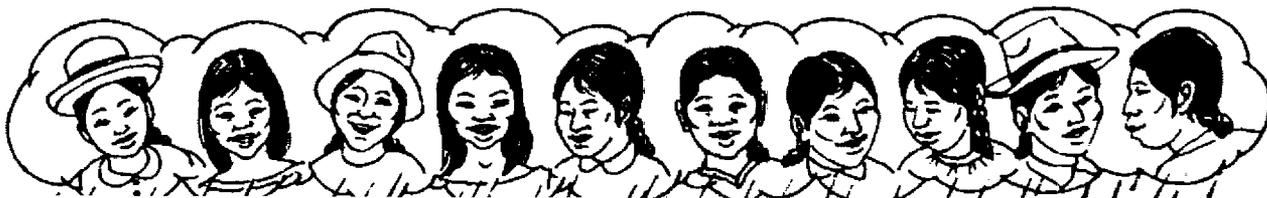
RESULTADO DE NUESTRO TALLER



Decimos

Ahora vamos a responder juntas algunas preguntas, para que cuando hagamos otro taller, sea mejor que éste.

- ✦ ¿Qué es lo que nos gustó más?
- ✦ ¿Qué necesitamos repasar, para aprenderlo mejor?
- ✦ ¿Qué podríamos aprender más fácilmente, si se hiciera de otra manera?
- ✦ ¿Qué otra cosa más nos hubiera gustado aprender, sobre el embarazo, el parto y las seis semanas después del parto?



DESPEDIDA



★ De aquí en adelante vamos a luchar más por nuestro derecho a un embarazo y parto saludables.

Nos despediremos con un abrazo, para darnos una a otra fuerzas y cumplir con nuestros compromisos.



**Para esta reunión
necesitamos lo siguiente:**

1. Folleto:
EMBARAZO Y
PARTO
SALUDABLES"



Si nos faltó tiempo en esta reunión para hacer las cinco tareas, decidiremos otro momento para terminarla. Esto es muy importante, para alcanzar nuestro derecho a una buena salud y a sentirnos bien.

**TODAS LAS MUJERES TENEMOS DERECHO
A UN EMBARAZO Y PARTO SALUDABLES**





**En las siguientes páginas
están los dibujos
que debes mostrar
al explicar
los contenidos
de tu módulo
Embarazo
y parto
saludables.**

