

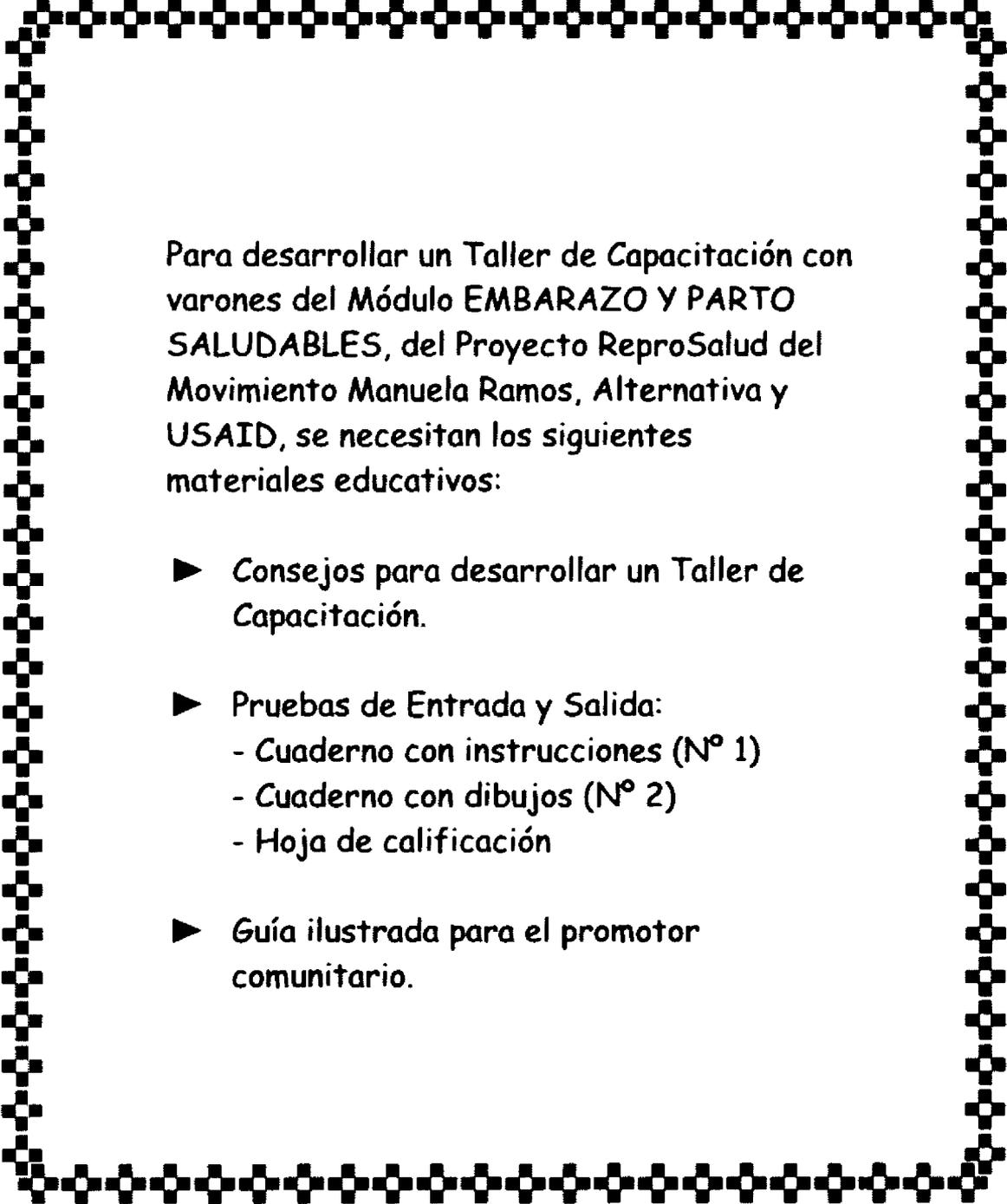
- PN - ADB - 036

GUÍA ILUSTRADA PARA EL PROMOTOR COMUNITARIO



Módulo

EMBARAZO



Para desarrollar un Taller de Capacitación con varones 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 el promotor comunitario.

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 mueren al traer hijos al mundo.



◆ ¿Así debe ser?

◆ ¿Podría ser de otra forma?

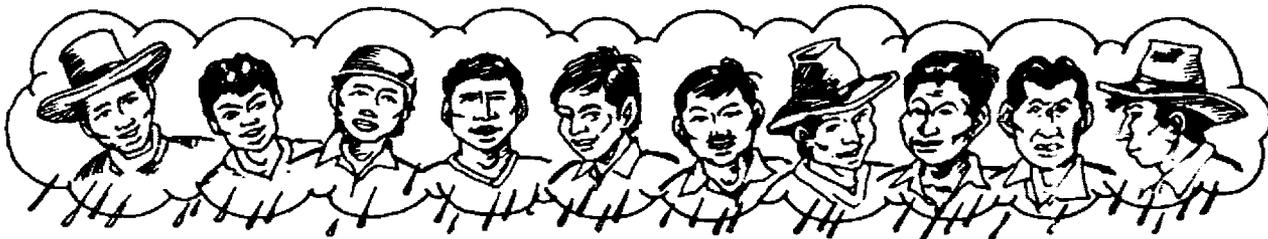


RECONOCER EL DERECHO DE LAS MUJERES



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

◆ ¿Qué quiere decir qué es su derecho?



(Lluvia de ideas)

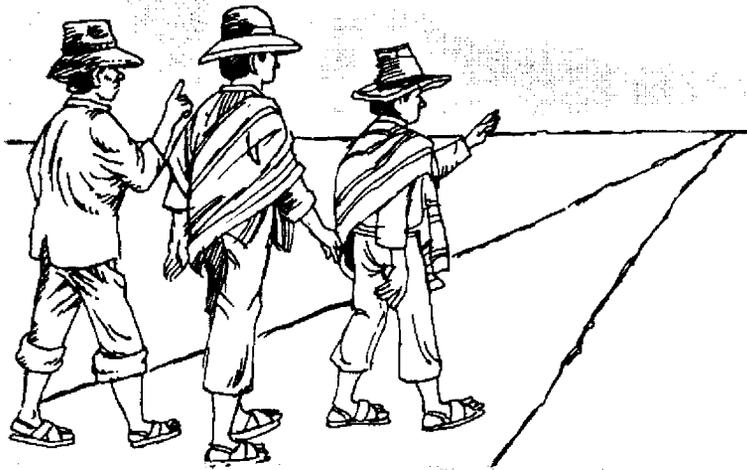


Recogiendo las opiniones de los varones, decimos

- Un derecho es algo que pertenece a una persona, desde que nace. Nadie le puede quitar un derecho, aunque muchas veces se tiene que luchar para que lo reconozcan.
- Por haber nacido mujeres, ellas son las que pueden tener embarazos y partos, y merecen tenerlos sólo cuando lo deseen 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?



Recogiendo las opiniones de los varones,
decimos

- ✘ Capacitarnos nos ayudará a comprender cómo apoyar, para que las mujeres de esta comunidad no sufran más y se salven de morir por el embarazo, parto o durante las seis semanas después (puerperio).
- ✘ Capacitarnos nos ayudará a ser mejores esposos y padres.
- ✘ Capacitarnos nos ayudará para apoyar a la organización de mujeres en sus conversaciones con el puesto o centro de salud para que les brinden un mejor servicio.

PROPÓSITO DE ESTA REUNIÓN



En la reunión de hoy, todos juntos esperamos lograr

- ✓ Reconocer cuándo no es un buen momento para que la mujer tenga un embarazo.
- ✓ Aprender cómo se desarrolla un embarazo normal.
- ✓ Saber cómo debemos cuidar a nuestra esposa durante el

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**

Los varones conversan y luego dicen en voz alta lo que piensan



Recogiendo las opiniones de los varones,
decimos

Ésta es la situación de Esther:

Si la mujer no quiere tener un bebe porque está trabajando para ofrecer a sus hijos y familia una vida mejor, es preferible esperar hasta cuando piense que sea





Esto pasa con Lucila:

Después de un parto
es mejor esperar
un tiempo para que
el cuerpo de la mujer
se recupere
y el bebe 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 bebe 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:

Un último embarazo no evita las molestias de la edad crítica.

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.

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 personas tienen derecho a decidir sobre su vida. Por lo tanto, es derecho de la mujer, decidir cuántos hijos tener.
- El embarazo y el parto ocurren en el cuerpo de la mujer. Por eso la mujer tiene derecho a decidir cuándo es el mejor momento para tener un embarazo.



- Y también es derecho de la mujer decir NO, si no tiene deseo de tener relaciones sexuales. Y su decisión debe ser respetada.



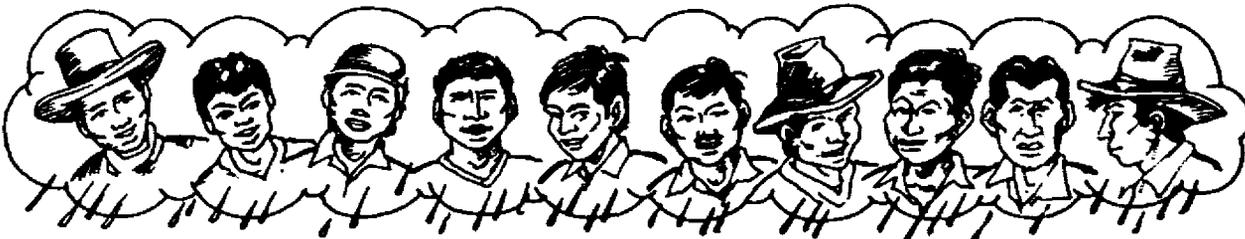
PASO 2

Vamos a aprender cómo se desarrolla un embarazo normal.



Vamos a responder tres preguntas

- ◆ ¿Cómo le decimos aquí al embarazo?
- ◆ ¿Cómo es que la mujer queda embarazada?
- ◆ ¿Cómo sabemos que una mujer está embarazada?



(Lluvia de ideas)



Recogiendo las opiniones de los varones,
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.



Luego, decimos

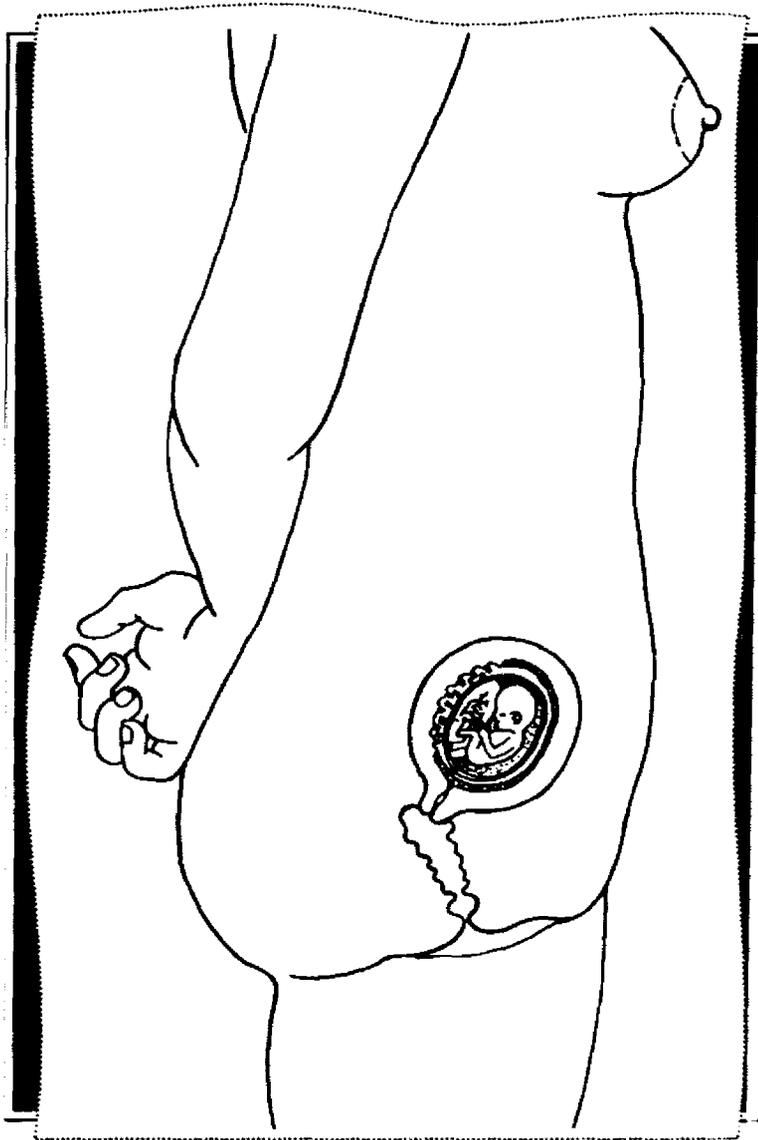
Así nos damos cuenta que una mujer está embarazada:

- ▶ Se le suspende la regla (desaparece), pero es importante que recordemos que la regla se puede suspender también por otras causas.
- ▶ Muchas mujeres, sienten náuseas, mareos y hasta vómitos, sobre todo cuando huelen algo muy fuerte.
- ▶ Pueden sentirse cansadas, desganadas y con sueño.
- ▶ Sus pechos se pueden hinchar un poco.
- ▶ A veces les da ganas de orinar más seguido.
- ▶ Cuando una mujer está embarazada a veces puede tener ganas de llorar, o sentir tristeza, cólera, miedo, preocupación; también puede tener sueños desagradables (pesadillas). Esto es normal, y no quiere decir que el embarazo esté marchando mal sino que los cambios que están ocurriendo en su cuerpo la vuelven más sensible y hacen que su ánimo cambie por momentos. Aunque también puede ocurrir que esté preocupada si es que está pasando por algún problema en el hogar.
- ▶ Es importante saber que no todas las mujeres



Ahora veremos cómo se desarrolla un embarazo normal.

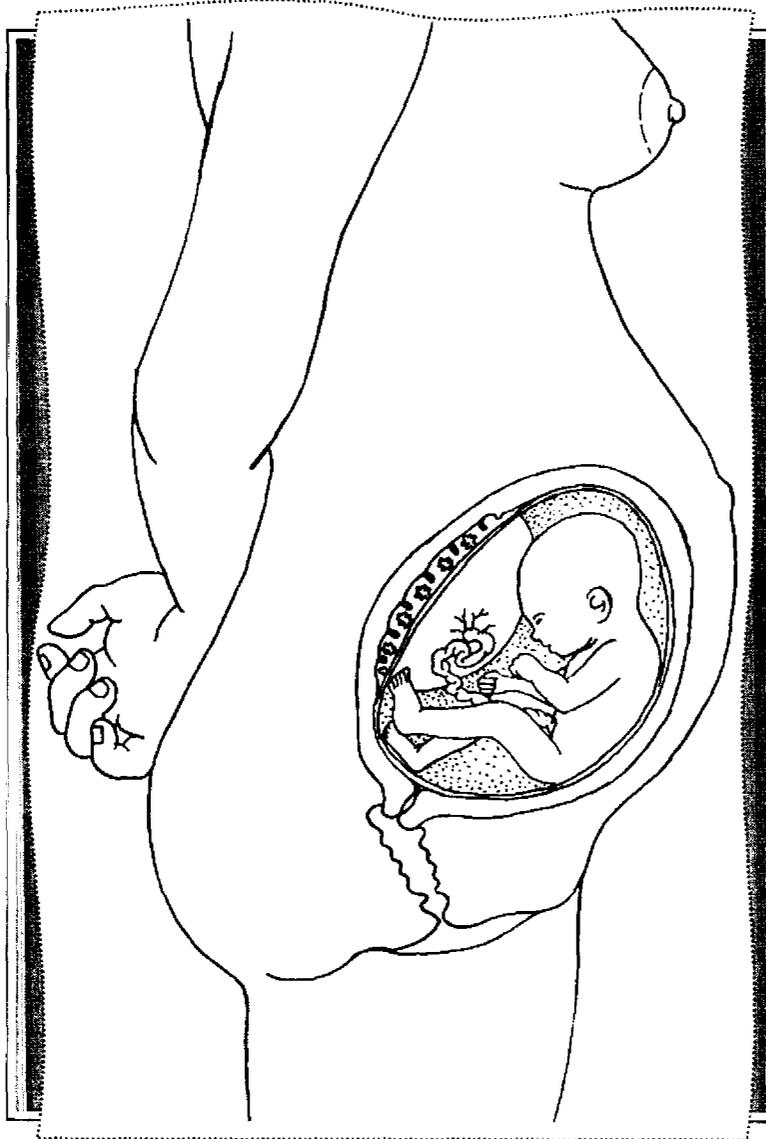
(Mostramos este dibujo)



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 bebé.

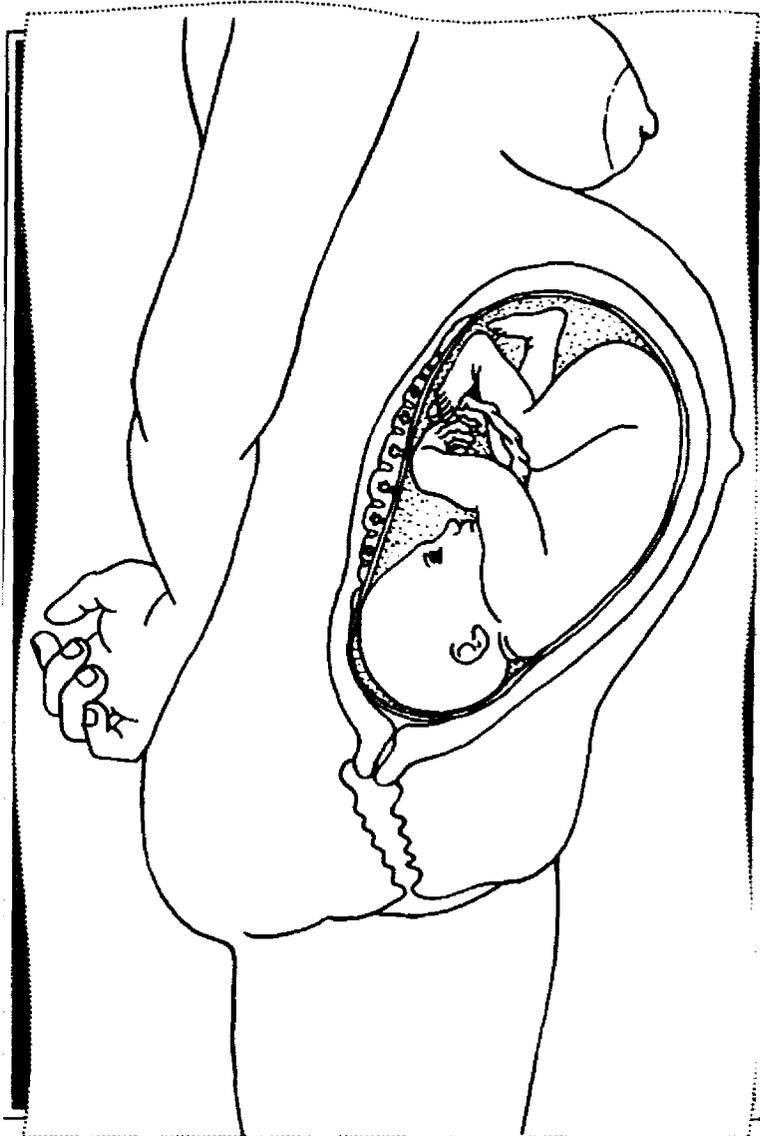
(Mostramos este dibujo)



Entre los cuatro y los seis meses:

- El embarazo comienza a notarse porque el bebe que está dentro del útero sigue creciendo.
La mujer comienza a aumentar de peso y se anchan sus caderas.

(Mostramos este dibujo)



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

- Las caderas de la mujer se hacen más anchas, para prepararse para el parto. Sus pechos crecen, preparándose para la lactancia; a veces puede salir líquido como leche.
- Es en estos meses cuando el bebe completa su desarrollo y crece más, llegando finalmente al tamaño que tendrá al nacer.

PASO 3

Saber cómo debemos cuidar a nuestra esposa durante el embarazo.



Ahora, en grupos, vamos a responder esta pregunta.

◆ ¿Cómo debemos cuidar a nuestra esposa cuando está embarazada?



Formamos 4 grupos

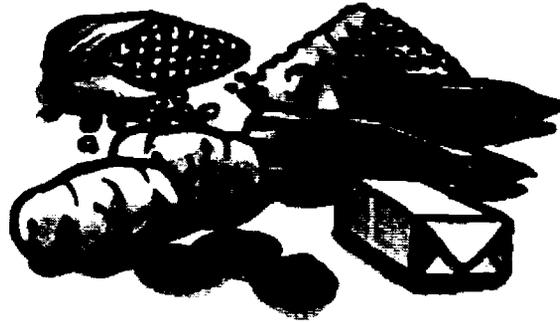
Los varones conversan y luego dicen en voz alta lo que piensan
Recogiendo las opiniones de los varones, decimos

(Mostramos este dibujo)



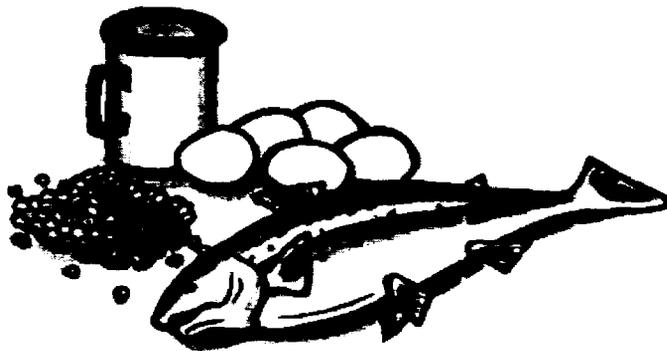
Una mujer embarazada debe comer alimentos que le den fuerza para el momento del parto, como:

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



Una mujer embarazada debe comer alimentos que la ayuden a reponer las partes gastadas de su cuerpo y a que el bebe que espera se desarrolle bien, como:

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



Cuando se agrega limón a las menestras éstas aumentan su contenido de fierro, tan importante para defender a la mujer de la debilidad de la sangre (anemia).

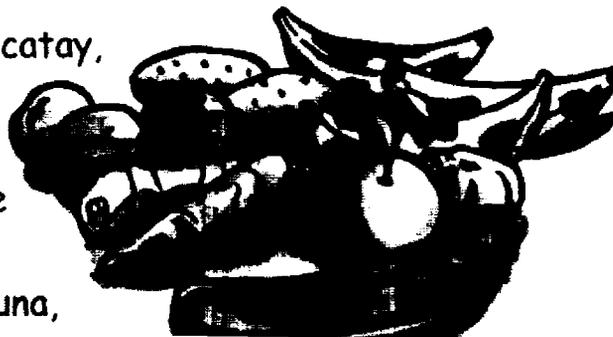
- Sangrecita, hígado, bofe. Carne de alpaca, cordero, pollo, res, pescado.

Una mujer embarazada debe comer alimentos que la protejan de las enfermedades, como:

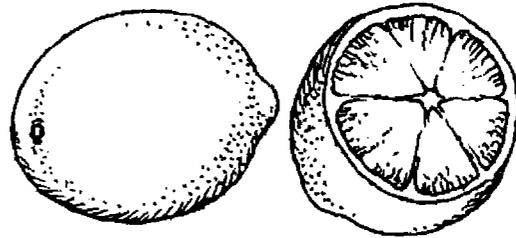
- Espinaca, vainitas, lechuga, huacatay, zanahoria, zapallo, tomate.

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

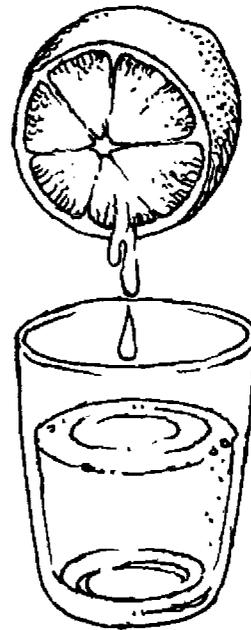
- Plátano, manzana, melocotón, tuna,



└ También debe tomar una pastilla de suplemento de hierro y ácido fólico, que puede encontrar en los puestos y centros de salud.



└ Debemos decirle a nuestra esposa que si siente náuseas es mejor que coma alimentos sólidos más seguido, en pequeñas cantidades. Si las náuseas no la dejan comer, ella puede tomar un poquito de agua fría con unas gotas de limón, esperar un ratito y luego comer.



Es importante recordar que una mujer embarazada:



Cuando come alimentos frescos se defiende de las enfermedades.



Si la mujer está bien alimentada tendrá más fuerzas en el momento del parto y se recuperará más pronto, sin perder peso

(Mostramos este dibujo)



Debemos preocuparnos de que descanse

Debemos evitar que cargue demasiado peso, ni que haga mucho esfuerzo físico. Tampoco debe caminar grandes distancias. Esto ayudará a prevenir la caída del útero o madre (prolapso).

Debemos apoyarla para que descanse por ratos (dos o tres horas) durante el día, colocando las piernas en alto. Y también debemos asegurarnos de que duerma lo suficiente.

Un hijo es responsabilidad del hombre y de la mujer, desde el embarazo.

Por eso nosotros los varones debemos colaborar más:

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

También toda la familia debe apoyar a la mujer para que

(Mostramos este dibujo)



(Mostramos este dibujo)



La mujer debe chequearse en el puesto o centro de salud, en cuanto sospeche que está embarazada

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 los varones, decimos

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

- Pesan a la mujer para saber si está aumentando normalmente de peso o si está alimentándose poco.
- La examinan por la vagina para ver cuánto tiempo de embarazo tiene; para ver si el bebe podrá nacer normalmente o si va a necesitar una operación (cesárea), en caso de que el ancho de su 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).

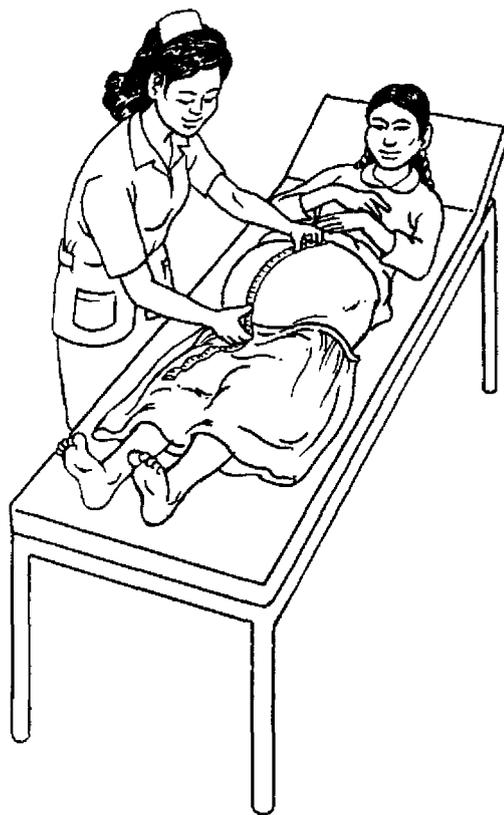


- Le colocan una vacuna que protege de la enfermedad del tétanos a la mamá y al bebe. El tétanos da cuando un bichito (microbio) que vive en la caca de los animales o de la gente, entra en el cuerpo a través de una herida. En el parto el tétanos puede dar al cortarse el cordón con algo sucio.

- Le miden la presión

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

Sacan un poquito de su sangre con una jeringa y aguja nuevas, y la examinan para ver si está débil (anemia).



Examinan su orina, porque así se sabe si tiene una infección y le podrán decir 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.

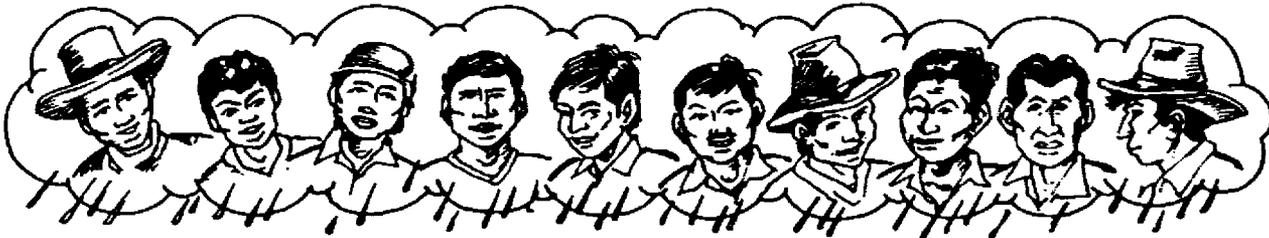
Escuchan los latidos del corazón del bebe, para conocer si está bien.





Luego,
preguntamos

◆ Y ¿a cuántos controles debe ir una mujer,
cuando está embarazada?



(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 el embarazo de nuestra esposa.

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;
y 4 controles en el noveno mes

- ▮ No es suficiente un sólo control, porque pueden aparecer diferentes problemas según va avanzando el embarazo.
- ▮ La mujer debe ir, por lo menos, a cuatro controles durante un embarazo.



- ▮ Pero, si queremos cuidar mejor su salud y la de nuestro bebe,

En el servicio de salud le entregarán su Carnet de Control. Allí se anota cómo va el embarazo y las recomendaciones que debe seguir, y que nosotros debemos apoyar.

Este carnet debe llevarlo a cada control de embarazo y también tenerlo con ella para el momento del parto.

Recordemos que el último de sus 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 su 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 hizo sus 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 preparados
para cuidar la salud de
nuestra esposa.

Recordamos a los varones:

- ★ Algunos de los conocimientos que ya sabían.
- ★ Algunos nuevos conocimientos aprendidos en esta reunión.



MEDIR LO APRENDIDO



Decimos

Ahora, algunos de nosotros vamos a ensayar cómo explicar lo que hemos aprendido, a nuestro hijo, hermano, cuñado o algún otro varón de la comunidad.



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 otro varón de lo aprendido hoy?
(Contamos en silencio las manos levantadas)

◆ ¿Quiénes nos comprometemos a apoyar para que nuestras esposas estén bien alimentadas, descansen y vayan a todos sus controles

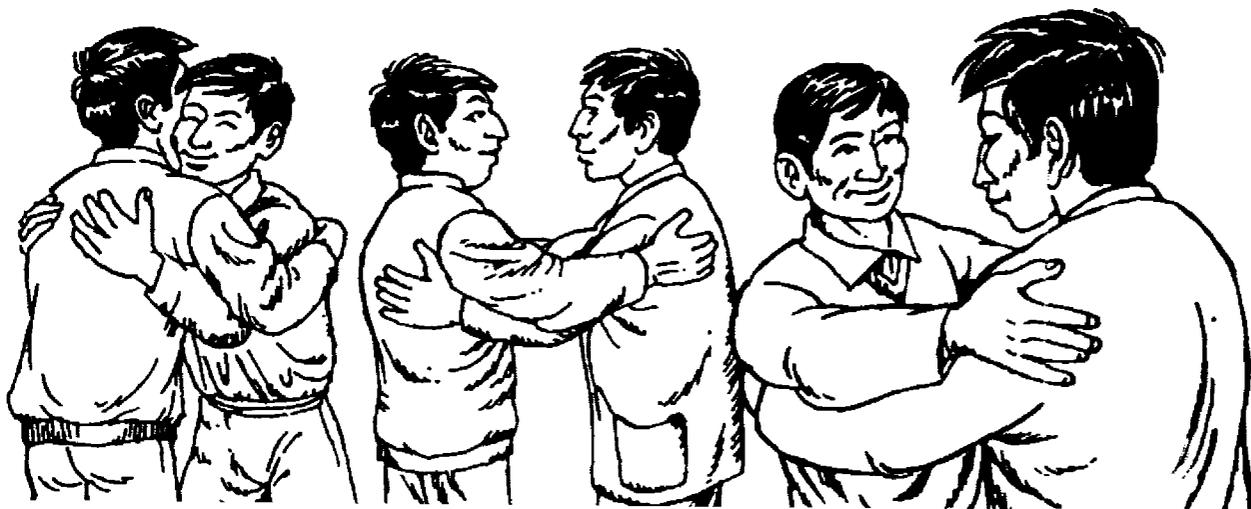


DESPEDIDA



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

Nos despediremos con un abrazo, para darnos uno a otro 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 TIENEN 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 varones 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 apoyar para que nuestra esposa se alimente bien, descansa y vaya a todos sus controles si está embarazada?

◀ ¿Qué dificultades hemos tenido y cómo las vencimos?

◀ ¿Qué apoyos hemos recibido?

PROPÓSITO DE ESTA REUNIÓN



En la reunión de hoy, todos juntos esperamos lograr

- ✓ Saber cómo podríamos organizar el parto, junto con nuestra esposa.
- ✓ 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

PASO 1

Vamos a saber cómo podríamos organizar el parto, junto con nuestra esposa.



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 nuestra esposa y familia todo el apoyo que ella necesite y que es posible alistar desde tiempo antes.



Preguntamos

- ◆ ¿Qué se puede organizar desde meses antes que ocurra el parto de nuestra esposa?



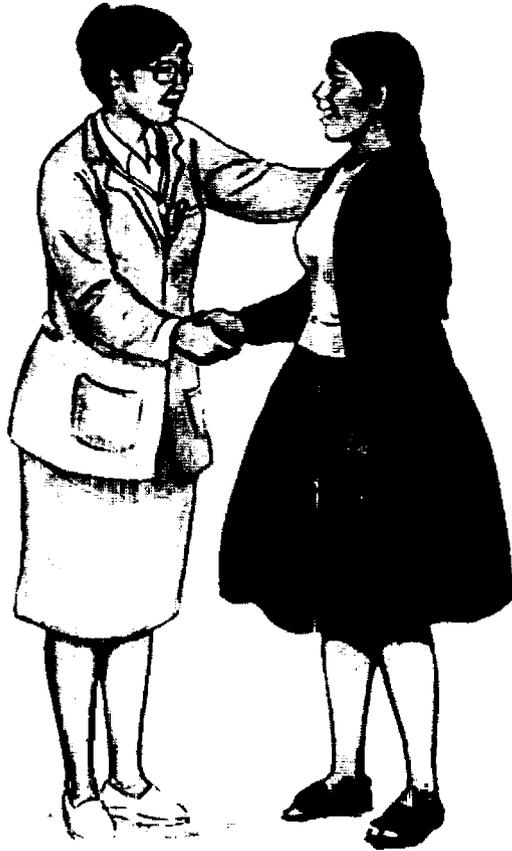


Recogiendo las opiniones de los varones,
decimos

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

Como primera elección, que converse con alguno de los profesionales de salud que controló su embarazo, para que, llegado el momento del parto, la atienda en nuestra casa.

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



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



Nuestra esposa debe contar con una vecina o familiar para que sea su comadre de parto. Esto es, para que la acompañe en el momento del parto y después. Si está con alguien se sentirá protegida y más segura de recibir

Debemos apoyarla en los arreglos para contar con un **mensajero**. Esto es, una persona que esté preparada para ir rápidamente en busca de cualquier ayuda que ella necesite, 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, junto con ella, acordar quién será **responsable de cuidar la chacra y los animales**, para que no tengamos ninguna preocupación por estos motivos, cuando se presente su parto.





Y, si tenemos otros hijos,
junto con ella,
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.
Esto, en el caso de que
nosotros estemos ausentes.



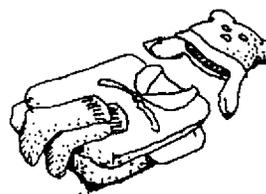
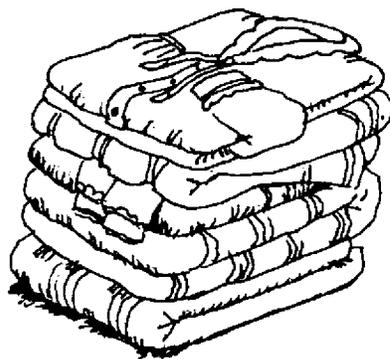
Debemos, junto con ella,
ir ahorrando algo de dinero,
para contar con
un fondo para parto.

Debemos saber qué personas
podrían hacernos
un préstamo por emergencia,
y asegurar que
lo tengan a la mano cuando
esté cerca la fecha del parto.

Y debemos decidir junto con ella,
para conversar con una persona
que acepte darle sangre,
si se diera esa necesidad.
Esto es, contar con un posible
donante de sangre.



Con la debida anticipación debemos apoyarla para
preparar **trapos limpios y ropa** para ella y
para el recién nacido.



Terminamos, diciendo

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

PASO 2

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
indican peligro, por lo que la mujer
debe ir lo antes posible
a un servicio de salud
para que la atiendan.

Trabajando en grupos,
vamos a responder esta pregunta:

- ◆ ¿Cuáles son las señales de peligro
en el embarazo?





Recogiendo las opiniones de los varones,
decimos

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



▀ Cuando tiene fuertes náuseas y vómitos a cada rato.



▀ Cuando tiene ganas de orinar a cada rato pero no puede hacerlo o solo consigue orinar

▀ Si tiene fiebre alta.



▀ Si tiene dolor fuerte en el vientre.



▀ Cuando se le hincha la cara, manos, brazos, piernas y pies.
(Cuando presionamos



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

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



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

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



Terminamos, diciendo

Todos estos problemas son muy serios. Basta que la mujer note una de estas señales de peligro para que deba ir al centro de salud, si queremos proteger su 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. El varón al 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

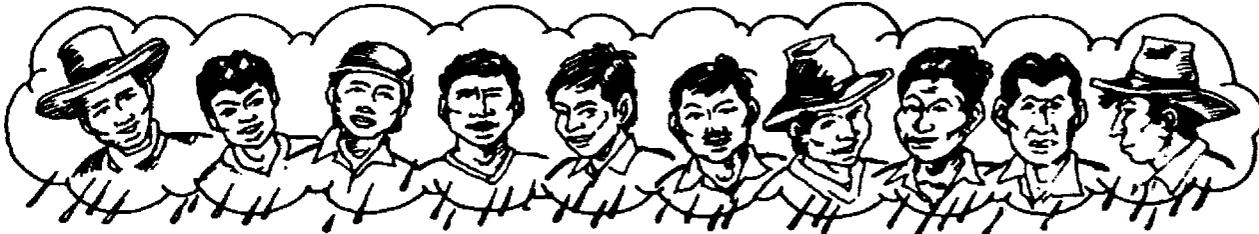
PASO 3

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



Algunas mujeres deben decidir, de todas maneras, que su parto ocurra en un servicio de salud.

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



(Lluvia de ideas)



Recogiendo las opiniones de los varones, decimos

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

- Si la mujer está muy delgada o muy pálida, o si al examinar su sangre le han dicho que está débil (con anemia), debe dar a luz en un centro de salud u hospital.



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

- Si le duele mucho la cabeza, ve como lucecitas, se le nubla la vista, tiene mareos,



Si es jovencita (menos de 17 años)
o si es su primer parto,
debe dar a luz en
un centro de salud u hospital.



Si es mayor (más de 35 años)
debe dar a luz en
un centro de salud u hospital.



Si ha tenido
cuatro o más
partos debe

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

Si vivimos muy lejos, debemos tener en cuenta la fecha probable de parto y apoyarla para que se traslade a la casa de un familiar desde donde sería más rápido llevarla a un servicio de salud.



Luego, decimos

- └ Muchas de estas cosas las explicarán en los controles de embarazo.



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. El varón al que le cae la pelota deberá decir, si se acuerda, uno de los casos en que una mujer siempre 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 preparados
para cuidar la salud de
nuestra esposa.

Recordamos a los varones:

- ★ Algunos de los conocimientos que ya sabían.
- ★ Algunos nuevos conocimientos aprendidos en esta reunión.



MEDIR LO APRENDIDO



Decimos

Ahora, algunos de nosotros vamos a ensayar cómo explicar lo que hemos aprendido, a nuestro hijo, hermano, cuñado o algún otro varón de la comunidad.



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 otro varón de lo aprendido hoy?
(Contamos en silencio las manos levantadas)

◆ ¿Quiénes nos comprometemos a apoyar a nuestra esposa a organizar su parto si se encuentra

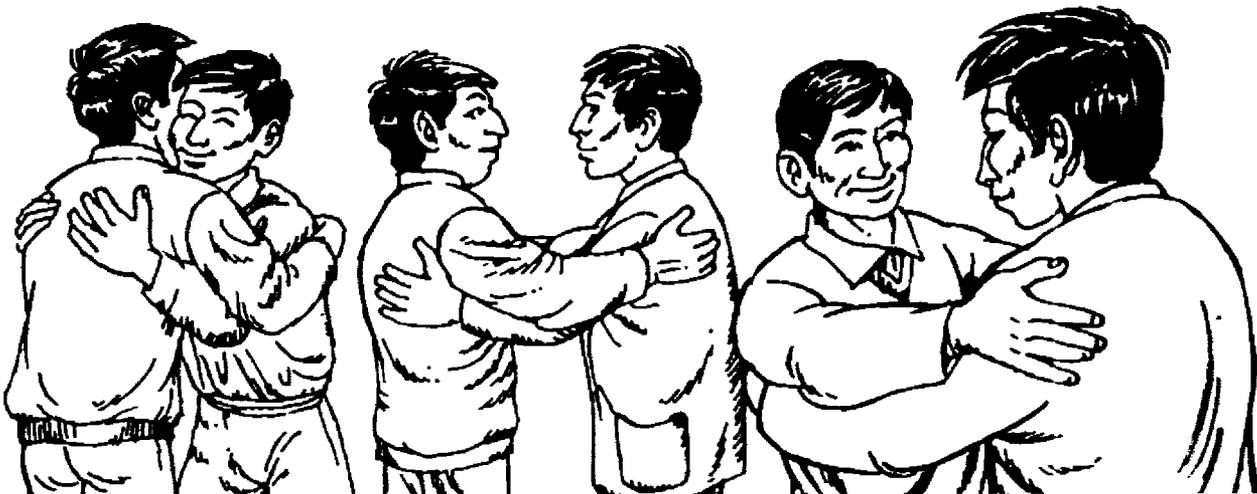


DESPEDIDA



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

Nos despediremos con un abrazo, para darnos uno a otro fuerzas y cumplir con nuestros compromisos.



**Para esta reunión
necesitamos lo siguiente:**

1. Una pelota.



TODAS LAS MUJERES
TIENEN 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 cuántos varones y con quiénes hemos compartido lo que sabemos sobre las señales de peligro en el embarazo y los casos en que una mujer siempre 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 apoyar a nuestra esposa a organizar su parto con tiempo?
- ◀ ¿Qué dificultades hemos tenido y cómo las vencimos?
- ◀ ¿Qué apoyos hemos recibido?

PROPÓSITO DE ESTA REUNIÓN



En la reunión de hoy, todos juntos esperamos lograr

- ✓ Saber cómo se desarrolla un parto normal.
- ✓ 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.
- ✓ Reconocer cuáles son las señales de peligro durante un parto.

PASO 1

Vamos a saber cómo se desarrolla un parto normal.

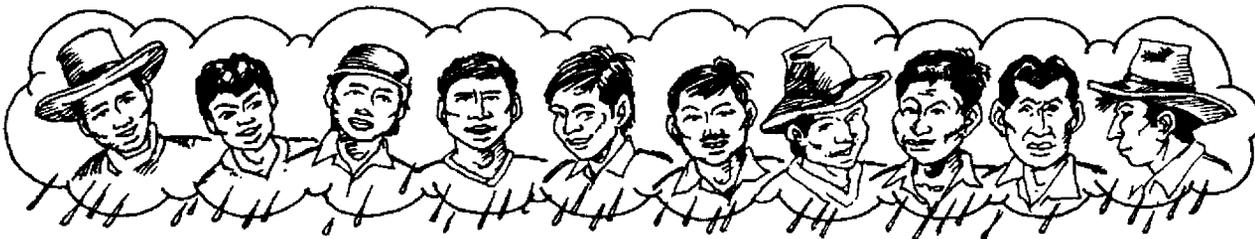


Ahora, vamos a conocer cómo es un parto normal.

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



Recogiendo las opiniones de los varones,
decimos



(Lluvia de ideas)

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

El bebe baja en el vientre de la madre.

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

Los huesos de su 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.

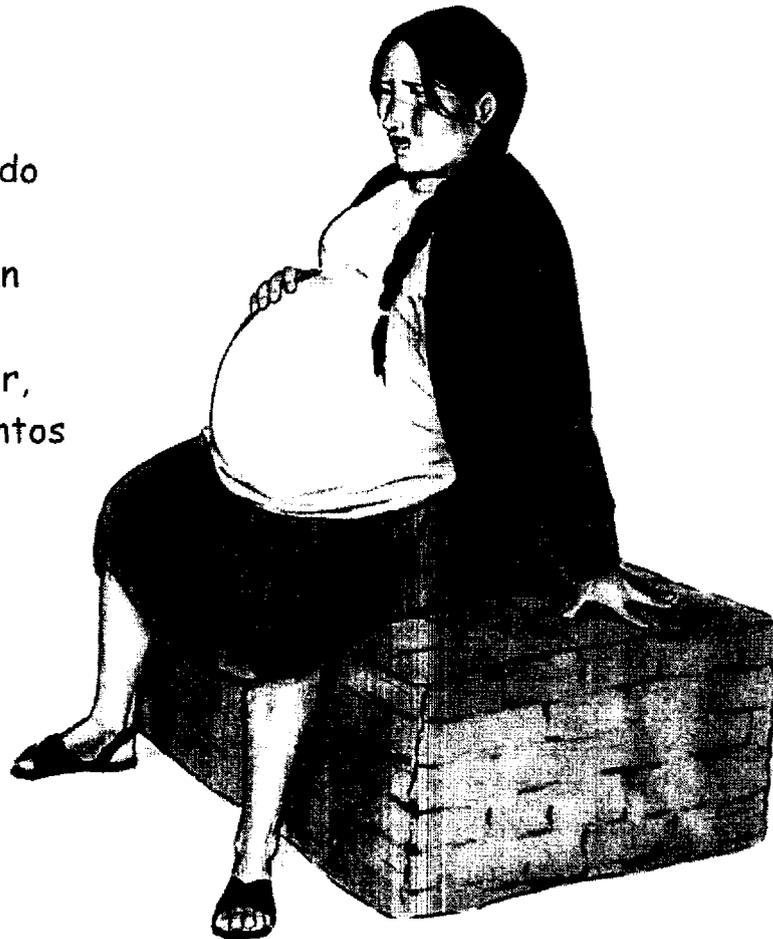
Se abre el tapón de moco del cuello del útero. Durante el embarazo el cuello del útero se encuentra tapado con un moco. Cuando se acerca el momento del parto, el cuello del útero se empieza a ablandar y el tapón de moco con sangre baja. A esto se le conoce como seña o señal del parto porque nos está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

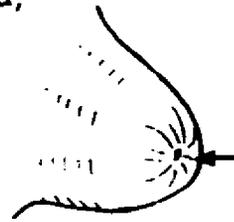
- El parto tiene tres etapas y en el cuerpo de la mujer ocurre lo siguiente

PRIMERA ETAPA

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

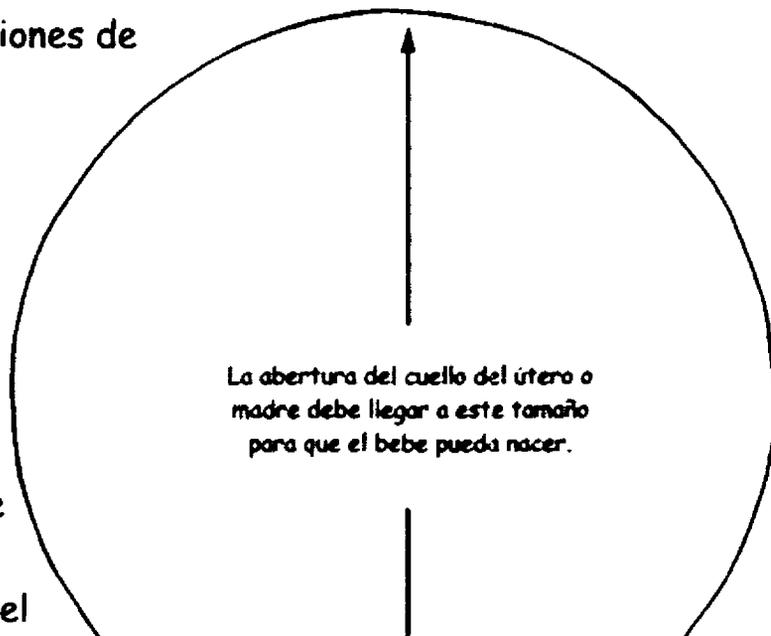
Al inicio del embarazo el cuello del útero tiene una forma alargada, como si fuera un dedo gordo pequeño, es duro como un músculo apretado, y su huequito está tapado con un moco. Las contracciones que la mujer siente durante los meses de embarazo ayudan para que el cuello del útero, poco a poco, se vaya 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

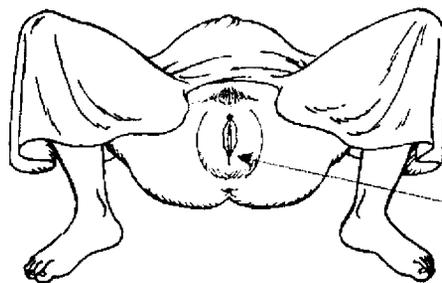


La abertura del cuello del útero o madre debe llegar a este tamaño para que el bebe pueda nacer.

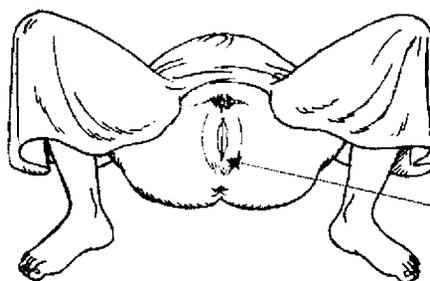
SEGUNDA ETAPA

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.

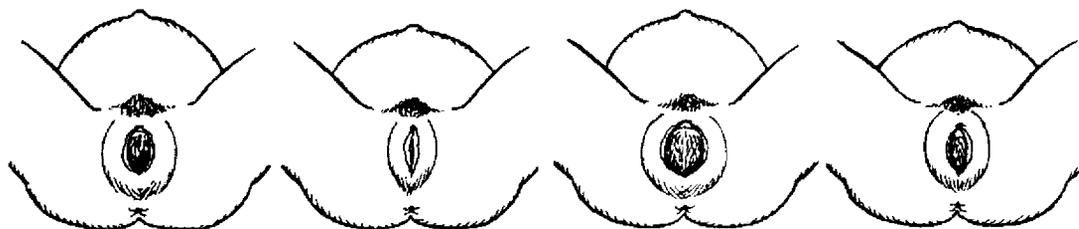


Los genitales se hinchan durante la contracción.



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 descanse un poco. Cada contracción hará que la cabecita del bebe se asome más.



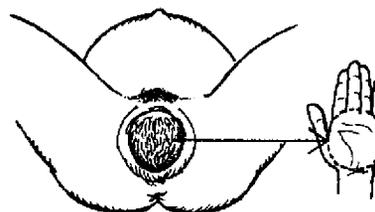
La cabeza del bebe se asoma.

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 desahogada y sana.



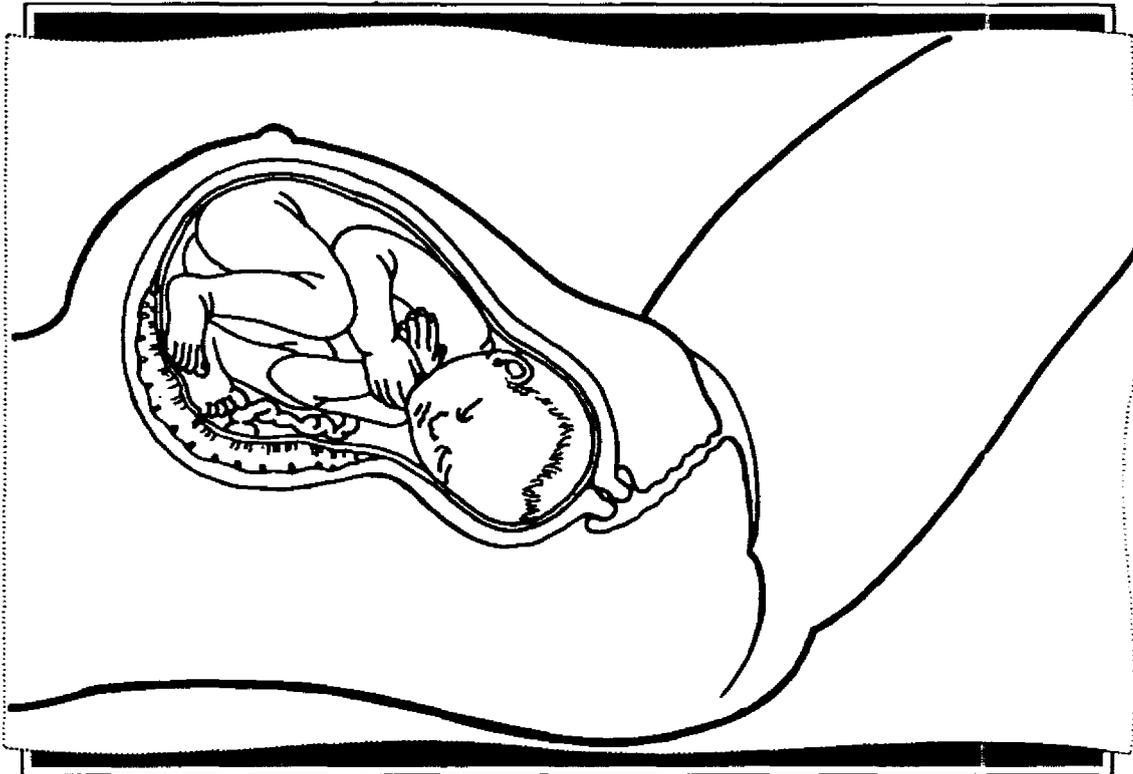
Cuando el bebe "se corona" la abertura de la vagina es como del



Luego, decimos

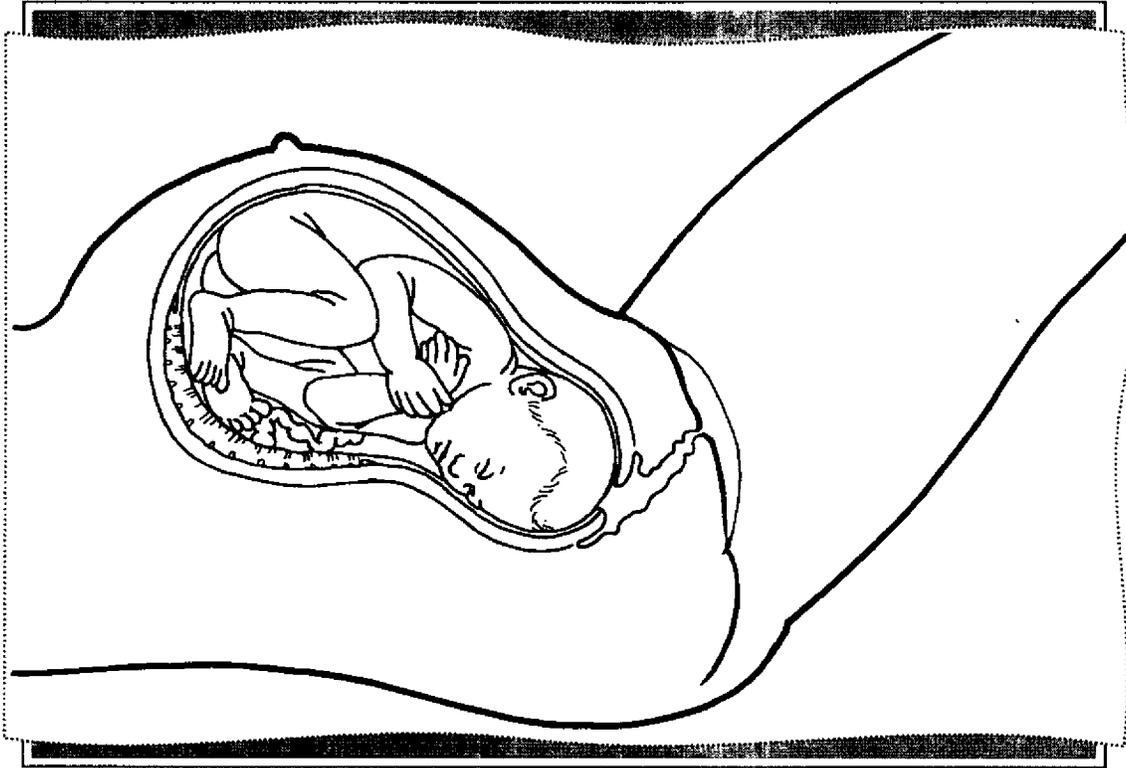
Ahora veremos en dibujos
como sale un bebe por
el canal de la vagina,
durante un parto normal.

(Mostramos este dibujo)



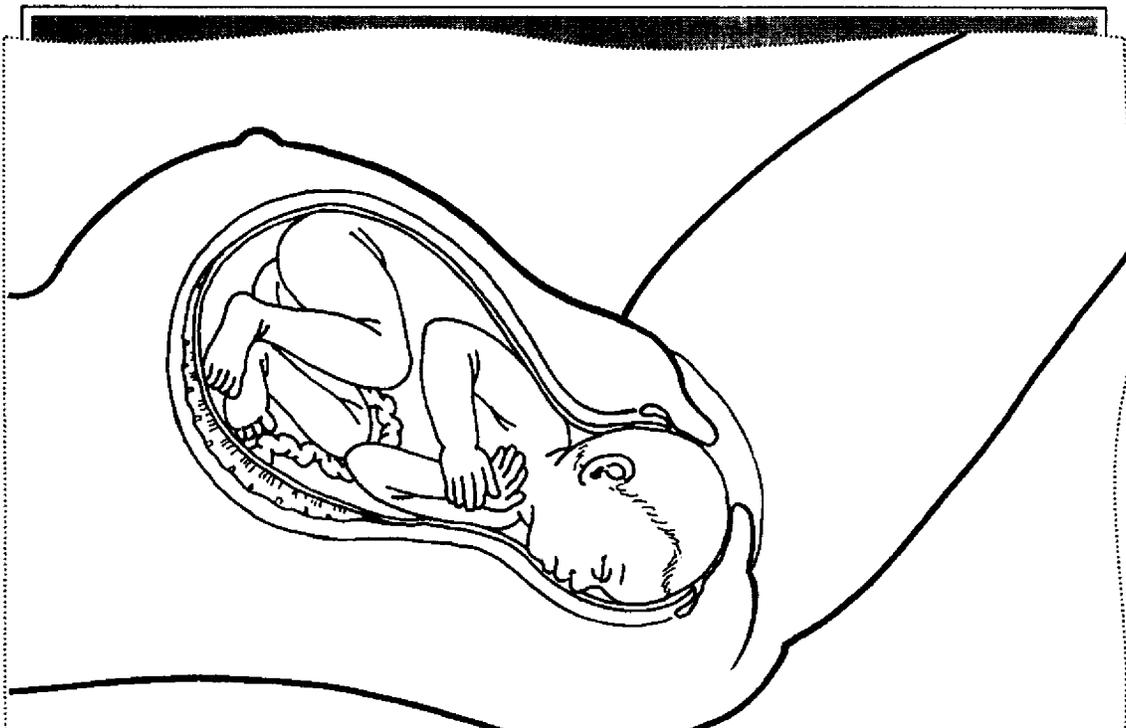
- ▀ Aquí vemos como el bebe
ha encajado su cabecita,
porque es el momento del parto.

(Mostramos este dibujo)

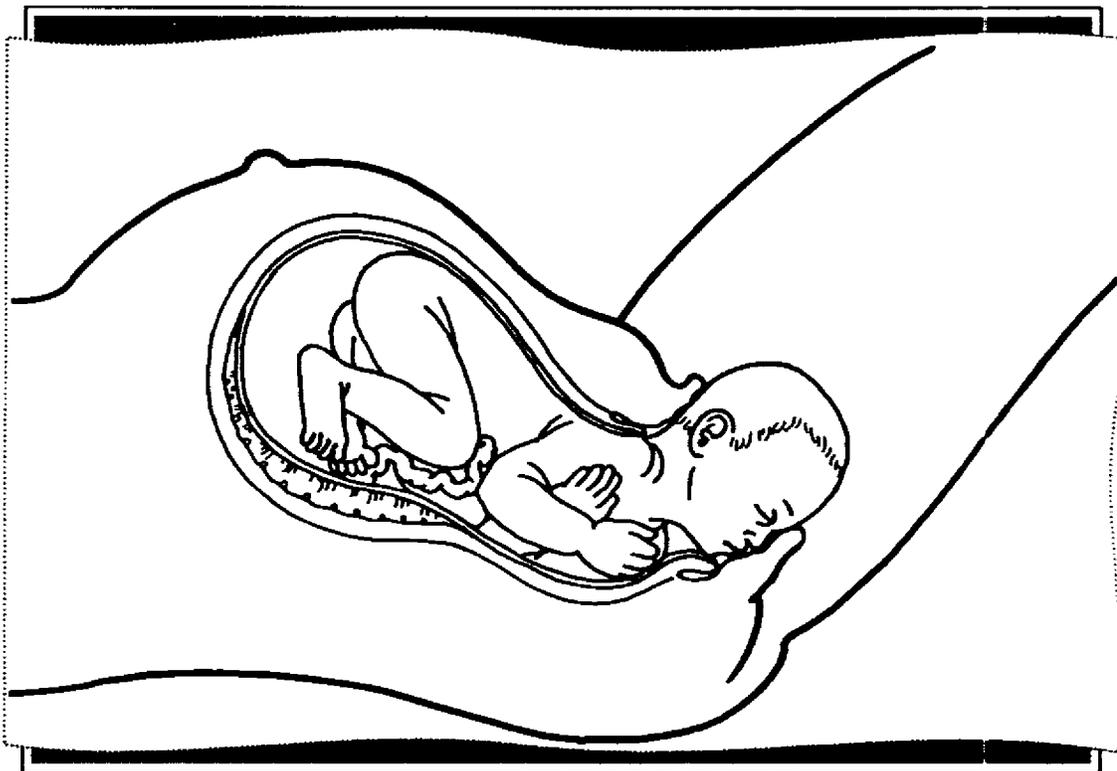


■ Aquí vemos como se ha dilatado el cuello del útero o madre para que el bebe pueda nacer.

(Mostramos este dibujo)

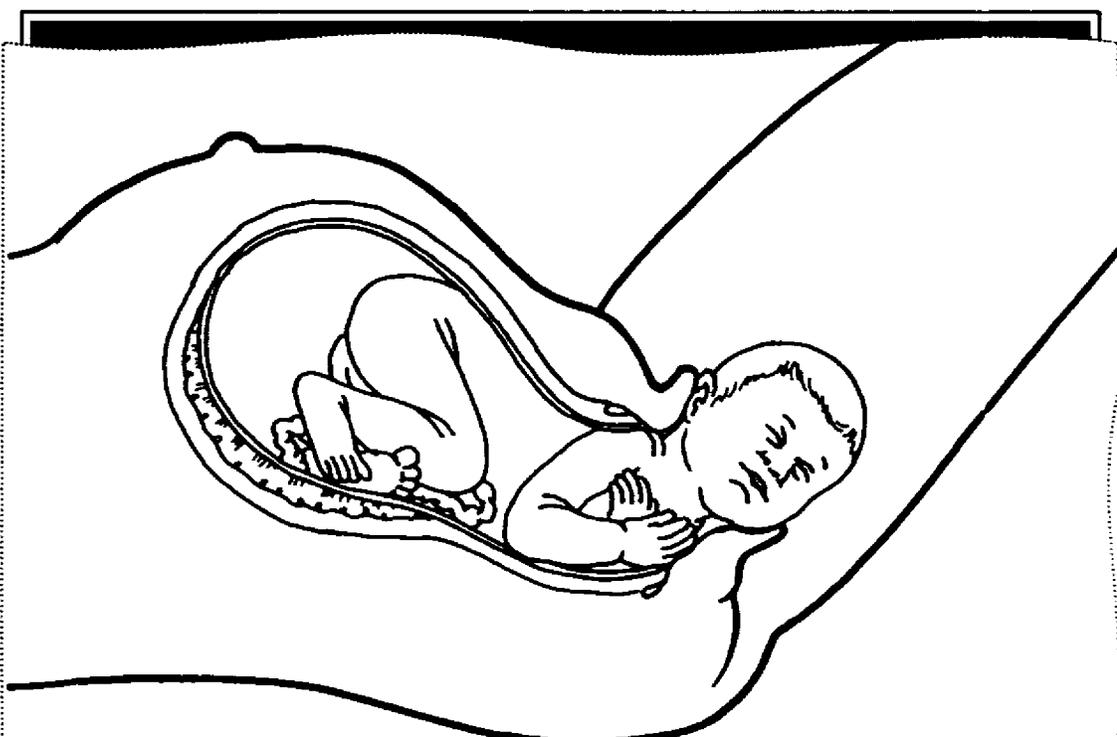


(Mostramos este dibujo)

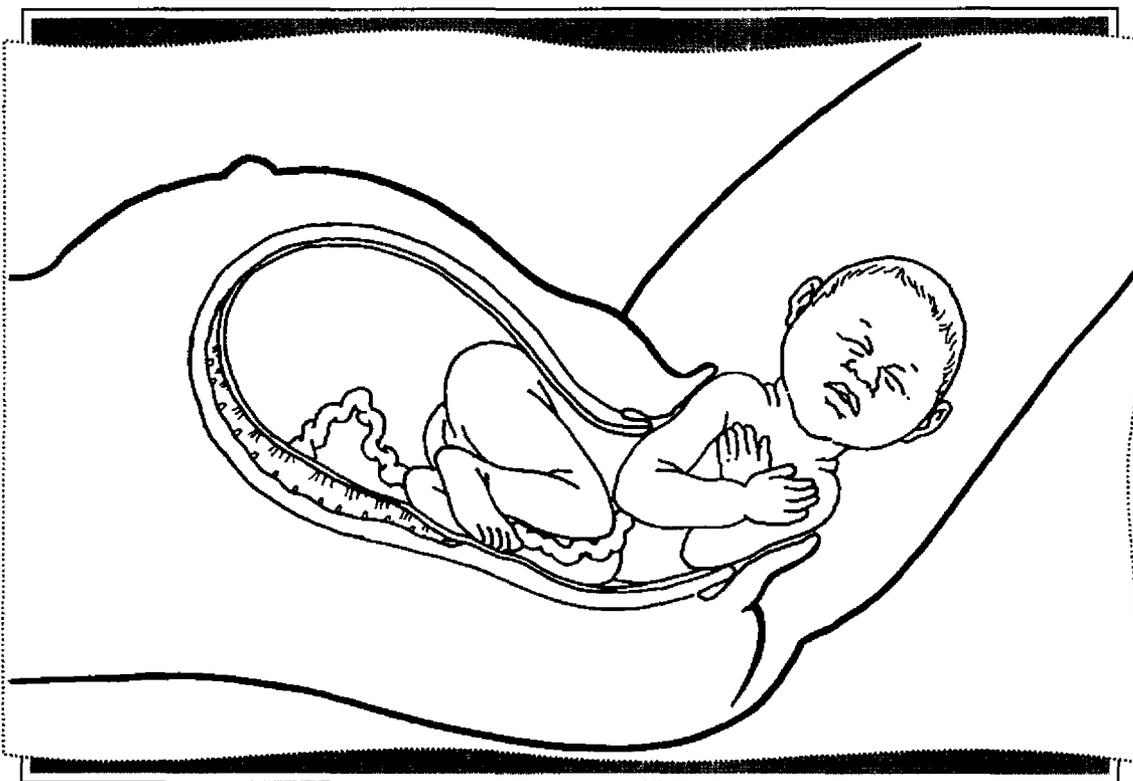


■ Aquí vemos como la cabecita del bebe está saliendo por la vagina.

(Mostramos este dibujo)



(Mostramos este dibujo)



■ Ahora están saliendo los hombros del bebe.

(Mostramos este dibujo)



TERCERA ETAPA

La placenta sale hacia afuera (alumbamiento):

- 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 bebé 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 chorrillo 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 dicen que se han salvado, cuando su 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 los varones, decimos

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

- El lugar en el que la mujer dará a luz debe estar limpio, ser abrigado y tener suficiente luz, para que la persona que la atienda vea bien sus 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 la 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 el parto se lavará bien las manos, utilizando jabón. Esto es muy importante porque deberá



La persona que atenderá el parto aseará las partes de la mujer con agua limpia o hervida.



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

Durante la segunda etapa del parto, cuando el bebe es empujado hacia fuera, nosotros o la comadre de parto podemos ayudar para que ella esté en la



└ Durante la tercera etapa del parto, cuando la placenta sale hacia afuera, la mujer debe 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, podemos quemar o enterrar la placenta.

- Después de dar a luz, la mujer debe alimentarse para reponer sus 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.

- La mujer debe contar con una ruta de evacuación o de traslado rápido a un servicio de salud en caso de una complicación.

- Es muy importante que la apoyemos para hacer esta ruta de evacuación, y



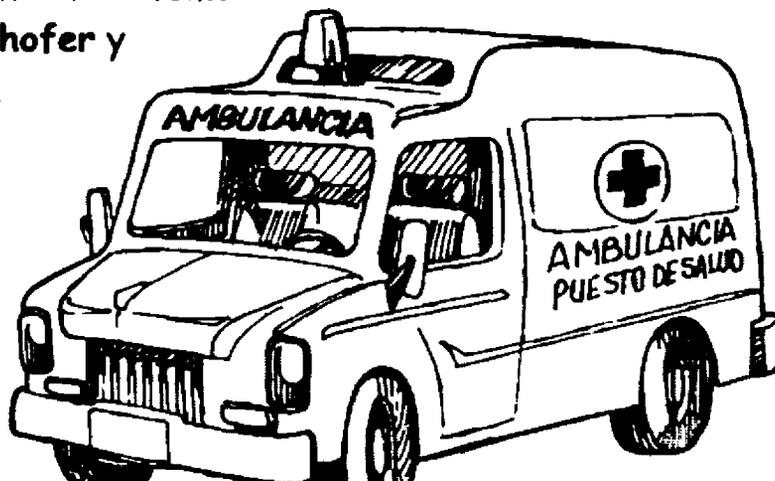
Es muy importante conocer a cuál **servicio de salud** sería mejor llevar a nuestra esposa, en caso de una complicación durante el parto o después. Para saberlo, debemos preguntar lo siguiente:

- ¿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 recogerla a la casa.

Debemos estar informados 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 llevarla rápido al servicio de salud, debemos saber con qué **movilidad es posible hacerlo.**

Si nuestra esposa así lo desea, podemos arreglar con anticipación el trato con el responsable del transporte (carro, camión, bote, canoa).

Hay que saber cómo lo ubicaremos, cuánto nos cobrará, y asegurarnos de que cuente con una reserva de gasolina.



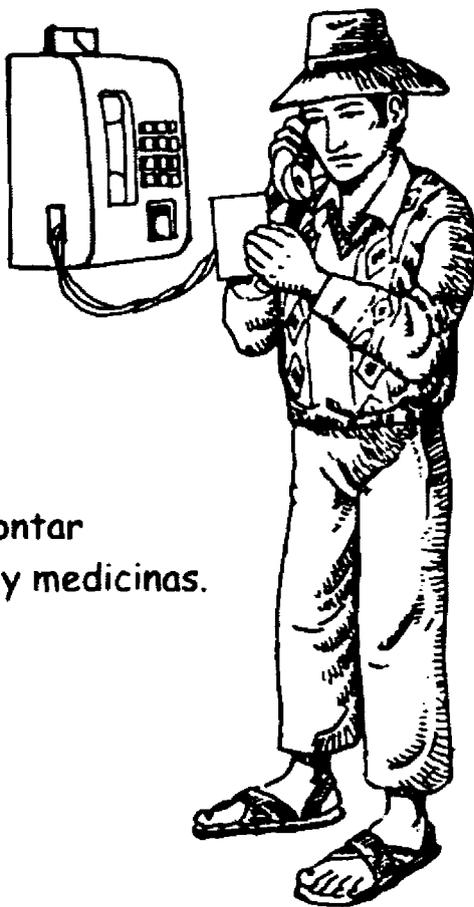
Y, si el medio de transporte tiene que ser una camilla, si nuestra esposa está de acuerdo, nosotros podemos encargarnos de ubicar a los **cargadores** y arreglar con una persona para que les avise.



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

De esa manera estarán mejor preparados para recibirnos cuando llegemos.

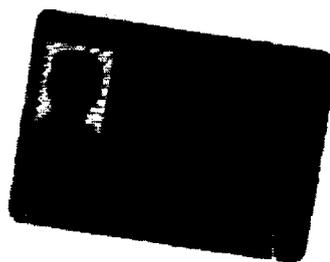
Si éste es nuestro caso, debemos contar con dinero para gastos de hospital y medicinas.



FICHA DE CONTROL DE MUJERES EMBARAZADAS



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



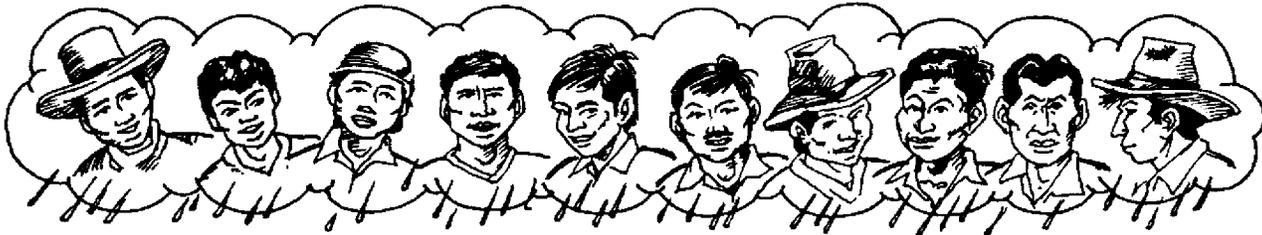
Debemos asegurarnos que nuestra esposa tenga a la mano su libreta electoral o DNI.

También debe tener cerca su 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 los varones,
decimos

- Muy bien, tenemos algunas ideas
de cómo hacer la ruta de evacuación.
Es importante que estas ideas las conversemos
con la organización de mujeres para que se
lleve a elegir el mejor plano de evacuación o de

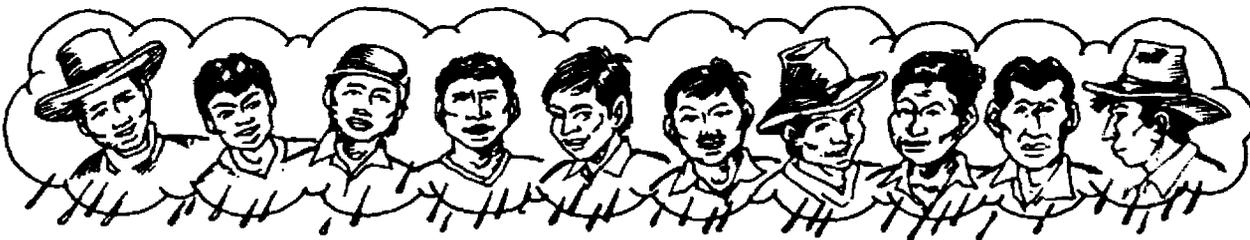
PASO 3

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?

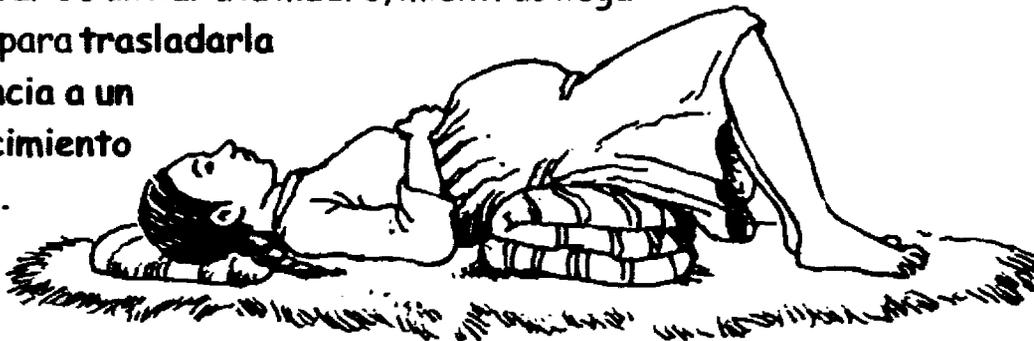


(Lluvia de ideas)



Recogiendo las opiniones de los varones, decimos

- Cuando la mujer 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

Los varones conversan y luego cada grupo presenta una historia



Recogiendo lo dicho en las historias,
decimos

Si la mujer 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 preparados
para cuidar la salud de
nuestra esposa.

Recordamos a los varones:

- ★ Algunos de los conocimientos que ya sabían.
- ★ Algunos nuevos conocimientos aprendidos en esta reunión.



MEDIR LO APRENDIDO



Decimos

Ahora, algunos de nosotros vamos a ensayar cómo explicar lo que hemos aprendido, a nuestro hijo, hermano, cuñado o algún otro varón de la comunidad.



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 otro varón de lo aprendido hoy?
(Contamos en silencio las manos levantadas)

◆ ¿Quiénes nos comprometemos a presentar nuestras ideas sobre una **Ruta de Evacuación** o de traslado a la organización de mujeres, en el caso de que una señora de nuestra comunidad presente alguna señal de peligro durante su parto o inmediatamente

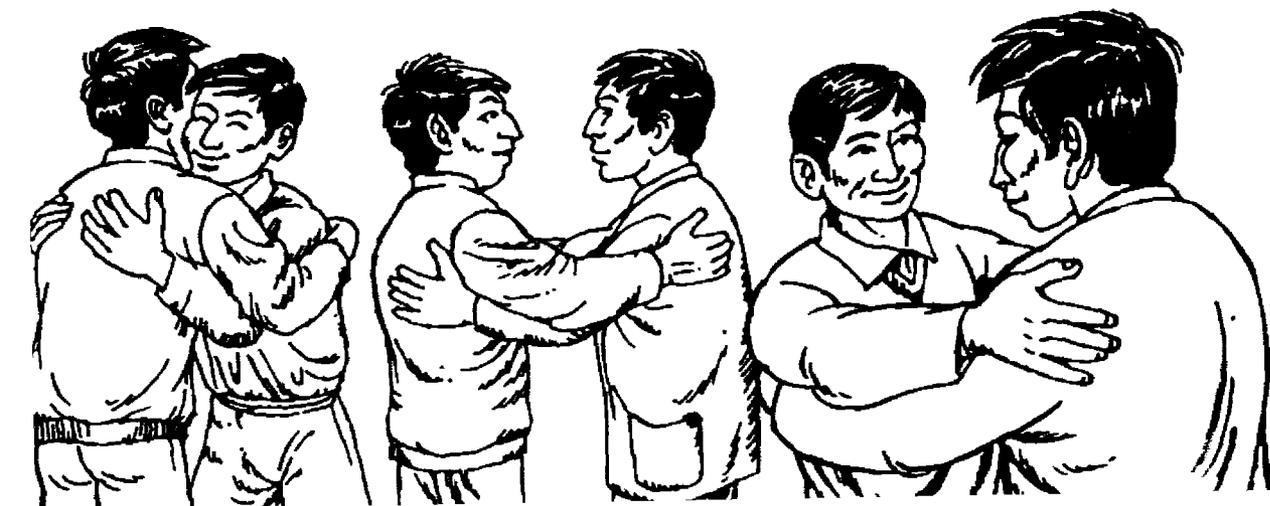


DESPEDIDA



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

Nos despediremos con un abrazo, para darnos uno a otro 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 TIENEN DERECHO
A UN EMBARAZO Y PARTO SALUDABLES**



Reunión 4

BIENVENIDA

Para que nuestra reunión sea agradable

Nos saludamos con cariño.
Nos sentamos con comodidad.



AVANCE EN LOS COMPROMISOS

◀ ¿Con cuántos varones 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 conversar con la organización de mujeres sobre nuestras ideas acerca de 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, todos juntos esperamos lograr

- ✓ Saber qué podemos hacer cuando ocurre la retención de la placenta.
- ✓ Conocer los cuidados que debe tener una mujer 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 de la lactancia, para madre e hijo.
- ✓ Reconocer que el hombre debe ser responsable también del embarazo de su esposa.

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 puede llevar a la muerte a una mujer.

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



Recogiendo las opiniones de los varones, decimos

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

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 los varones,
decimos

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



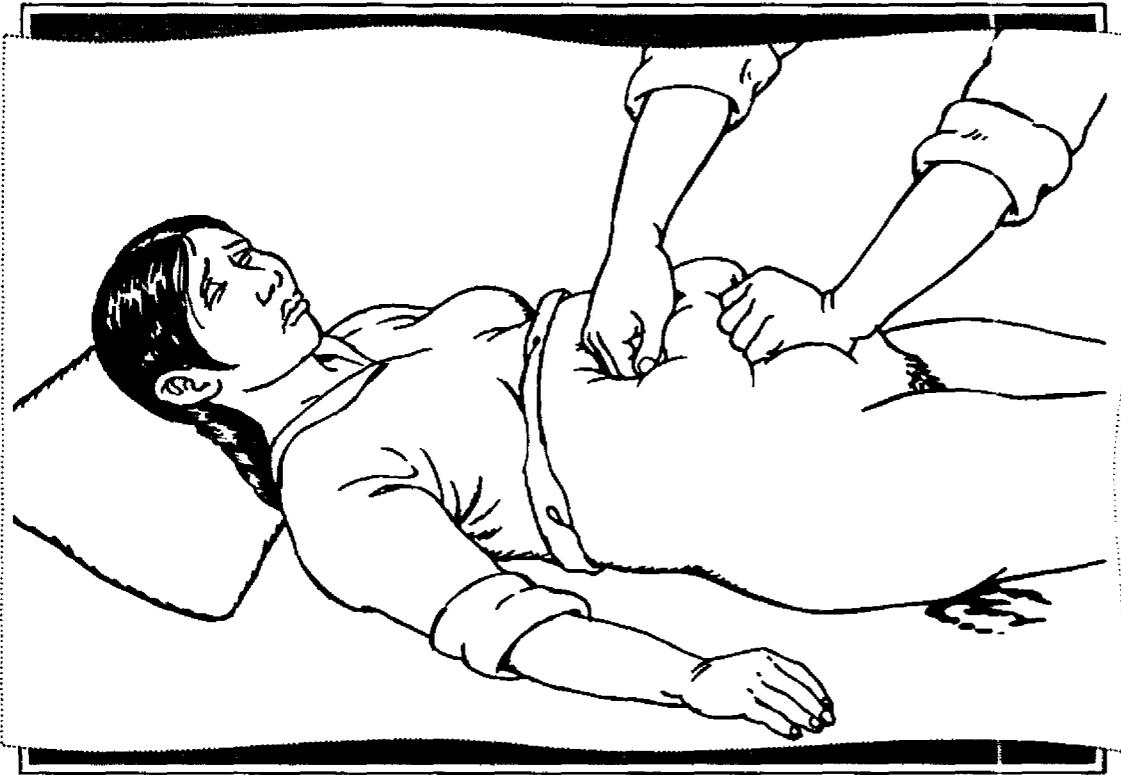
Se coloca al recién nacido al pecho de su madre; si no quiere mamar, nosotros podemos frotar suavemente los pezones de nuestra esposa.



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, debemos llevar a la madre de urgencia a un servicio de salud.



PASO 2

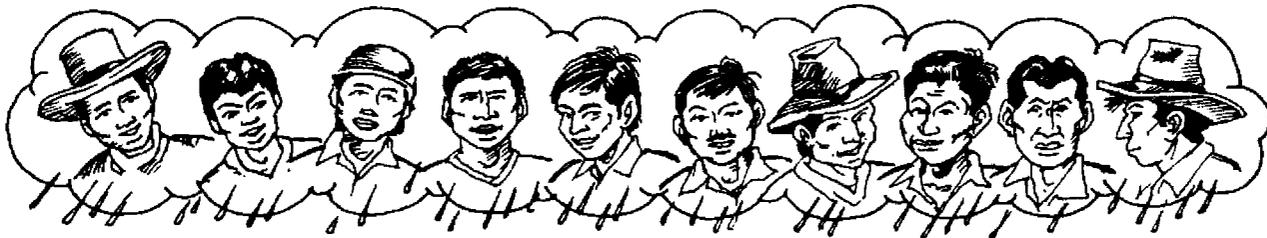
Vamos a conocer los cuidados que debe tener una mujer durante las seis semanas después del parto (el puerperio), y las señales de peligro que se pueden presentar.



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

Vamos a responder estas preguntas:

- ◆ ¿Cuáles son las atenciones que se dan a una mujer en esta comunidad, inmediatamente después del parto?
- ◆ ¿Qué es lo que pasa en el cuerpo de la mujer durante las seis semanas que siguen después de un parto (puerperio), y qué se cuidados debe tener?



(Lluvia de ideas)



Recogiendo las opiniones de los varones.
Decimos

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



■ La mujer pierde 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.

■ La mujer debe alimentarse bien, para recuperarse pronto y porque necesita fuerzas para lactar al bebe. Nosotros debemos preocuparnos de que nuestra esposa tomar leche; comer menestras como las lentejas, algún tipo de carne o huevos,



Es importante que la mujer esté acompañada, y que esa persona esté capacitada para atenderla si tiene algún problema. Si nosotros salimos a trabajar, antes debemos asegurarnos de que alguien se quede a su lado.



La mujer debe lavar sus partes con agua limpia, rociándola con un jarrito dos o tres veces al día.



La mujer debe descansar. No debe hacer fuerza ni trabajar demasiado. Cargar mucho peso puede causar la caída del útero o madre (prolapso). Es muy importante que nosotros hagamos ese tipo de tareas.



Debemos esperar que pasen seis semanas después del parto, antes de tener relaciones sexuales con nuestra esposa, para que sus partes se recuperen.

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?

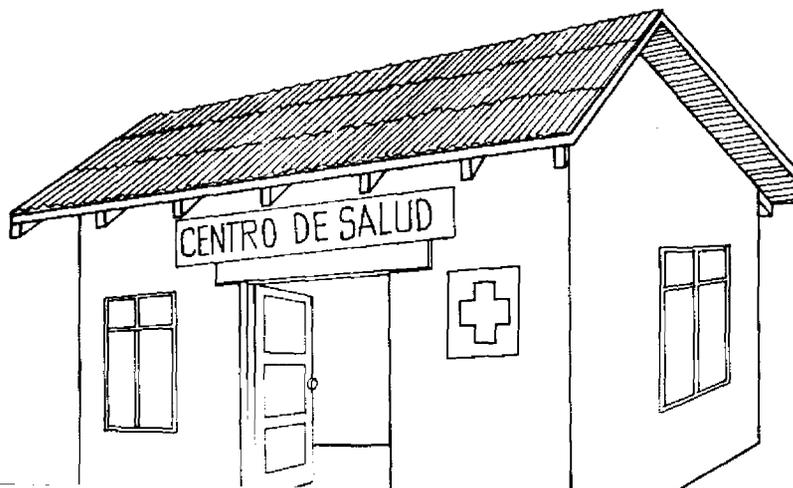


(Lluvia de ideas)



Recogiendo las opiniones de los varones,
decimos

Si una mujer tiene 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 tiene 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 le sigue bajando mucha sangre o como grumos (coágulos).

(Mostramos este dibujo)



(Mostramos este dibujo)

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



(Mostramos este dibujo)



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

(Mostramos este dibujo)



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



Terminamos, diciendo

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

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 apoyar a nuestra esposa en siguiente:

- **Decidir tener el parto en un servicio de salud,** porque así está más protegida su vida y la del 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 se debe tener con un bebe recién nacido?



(Lluvia de ideas)

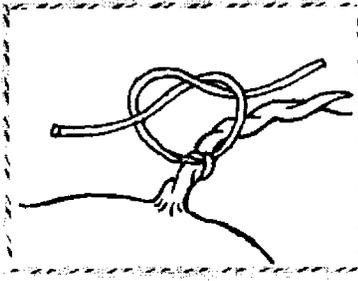
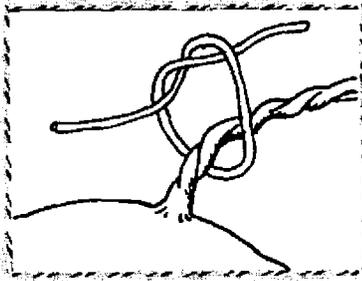


Recogiendo las opiniones de los varones, decimos

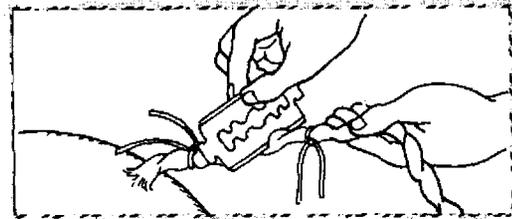
Éstos son los cuidados que se debe tener con un bebe recién nacido:

En cuanto nace el bebe, a dos dedos de su ombligo se debe hacer dos nudos en el cordón, con pabito muy limpio (que haya sido hervido).





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



Se le debe limpiar su carita, nariz y ojos.

Se le debe abrigar.



Se le debe colocar 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?



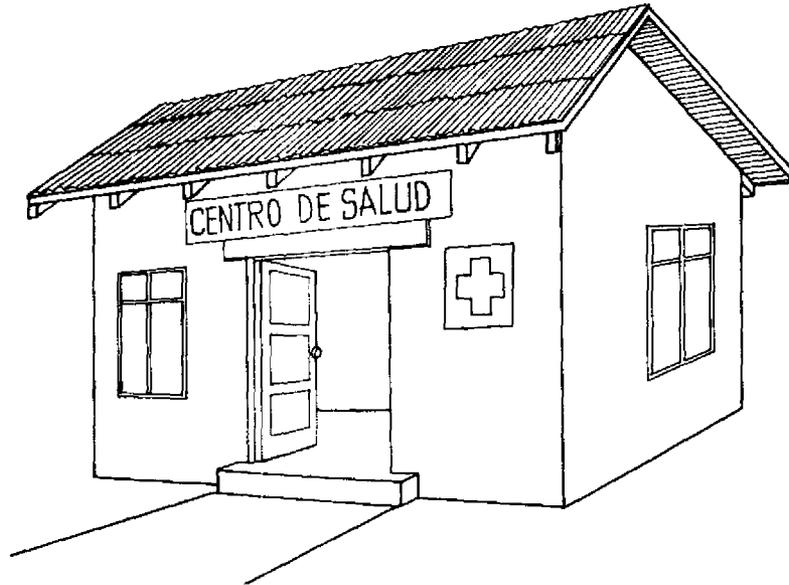
(Lluvia de ideas)



Recogiendo las opiniones de los usuarios

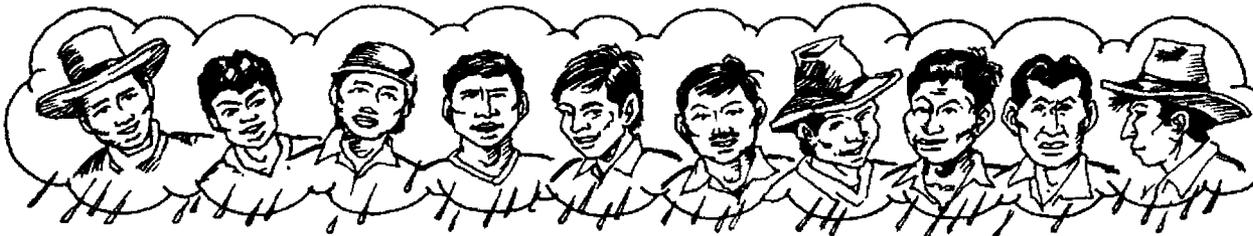
Debemos llevar de inmediato a un bebe recién nacido a un servicio de salud, en los siguientes casos:

- 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 los varones, decimos

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

Si nuestra esposa dio 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 la mujer y para nuestro hijo o hija?





Recogiendo las opiniones de los varones,
decimos

■ Cuando se pone al bebe o wawa para que chupe de el pecho de su mamá en cuanto nace, esto es bueno porque:

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

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



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

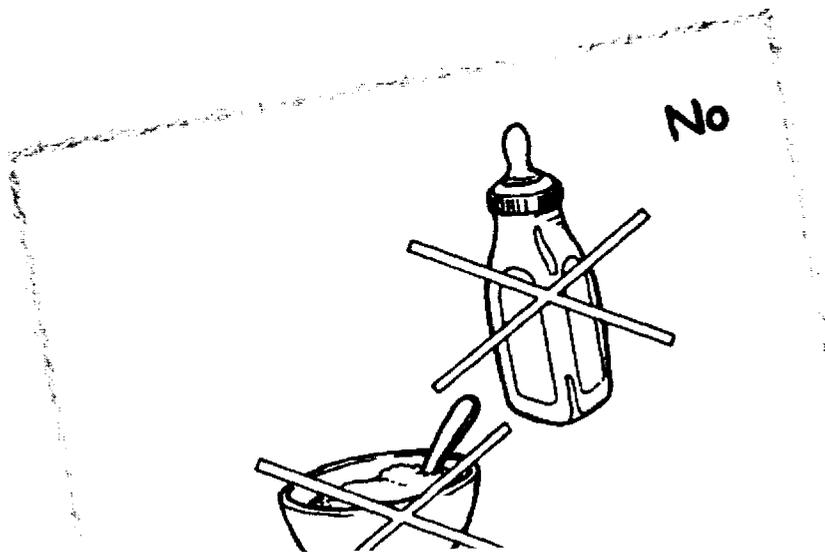
• **Primer requisito:**

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



Sí

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.



No

• 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.



Sí



No

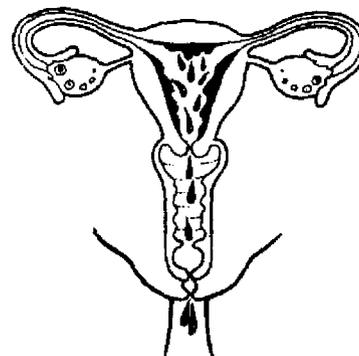
• Tercer requisito:

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
						1
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						

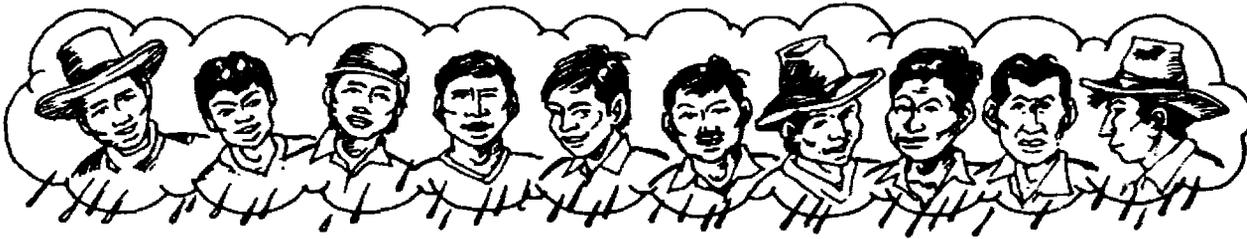


No



Luego, preguntamos

◆ Y, los pechos de la mamá: ¿qué cuidados necesitan, durante la lactancia?



(Lluvia de ideas)



Recogiendo las opiniones de los varones,

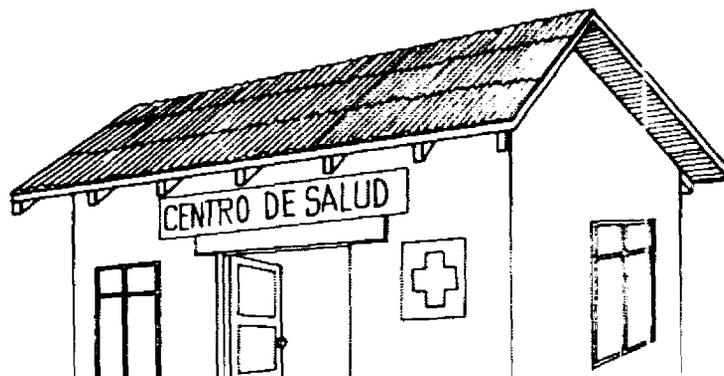
Decimos

Los pechos de la madre necesitan de estos cuidados durante la lactancia:

Cuando el bebe o wawa termina de mamar, la mamá debe mojar con leche sus pezones, para protegerlos.

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

Si le sale una herida que tenga pus y/o si la madre tiene dolor y fiebre, debe consultar



PASO 4

Reconocer que el hombre debe ser responsable también del embarazo de su mujer, y que debe apoyarla y demostrarle su 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

Grupo

RESPONSABLE

NO RESPONSABLE



Recogiendo las opiniones de los varones,
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, descanse 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.

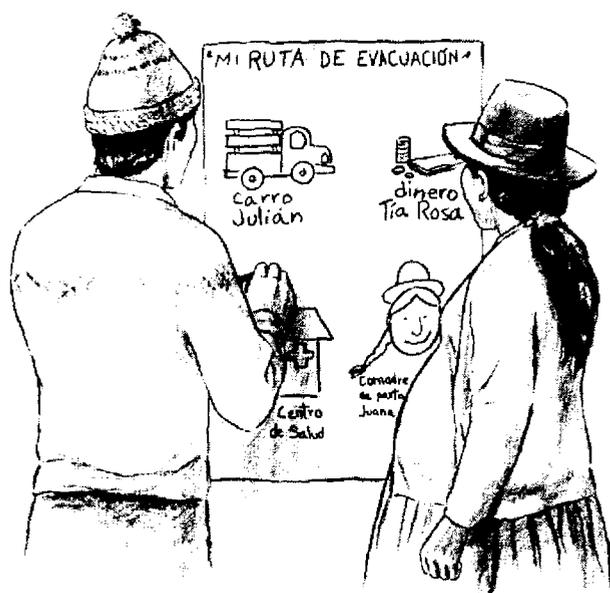


Durante el embarazo la mujer debe ir a todos nuestros controles que nos indiquen en el servicio de salud.

Un esposo responsable comprende que es muy importante acompañar a su

Un esposo responsable apoya a su esposa para tener su parto en un servicio de salud, porque es lo mejor para proteger su salud y la del bebe.

Y la 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 el pecho de su mamá de inmediato.

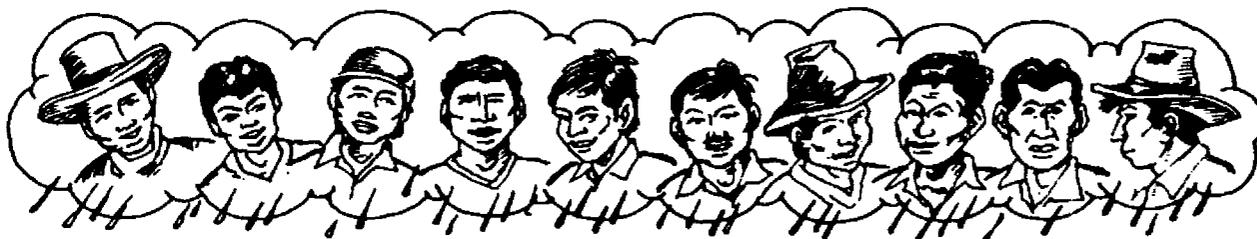
Si bien las mamás son las que dan de lactar al bebe, el hombre debe - al igual que la mujer- hacerle cariño,





Luego, preguntamos

- ◆ Y, ¿qué podemos hacer para que en adelante seamos más responsables con los embarazos, partos y en la crianza de los hijos?.



(Lluvia de ideas)



Recogiendo las opiniones de los varones, decimos

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



SUMANDO CONOCIMIENTOS



Juntando lo que ya sabíamos,
con lo que hemos aprendido
hoy, estamos más preparados
para cuidar la salud de
nuestra esposa.

Recordamos a los varones:

- ★ Algunos de los conocimientos que ya sabían.
- ★ Algunos nuevos conocimientos aprendidos en esta reunión.



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 otro varón de lo aprendido hoy?
(Contamos en silencio las manos levantadas)

◆ ¿Quiénes nos comprometemos a registrar en el Municipio el nacimiento de nuestros hijos, si aún no lo



MEDIR LO APRENDIDO



Decimos

Ahora, algunos de nosotros vamos a ensayar cómo explicar lo que hemos aprendido, a nuestro hijo, hermano, cuñado o algún otro varón de la comunidad.



RESULTADO DE NUESTRO TALLER



Decimos

Ahora vamos a responder juntos 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?

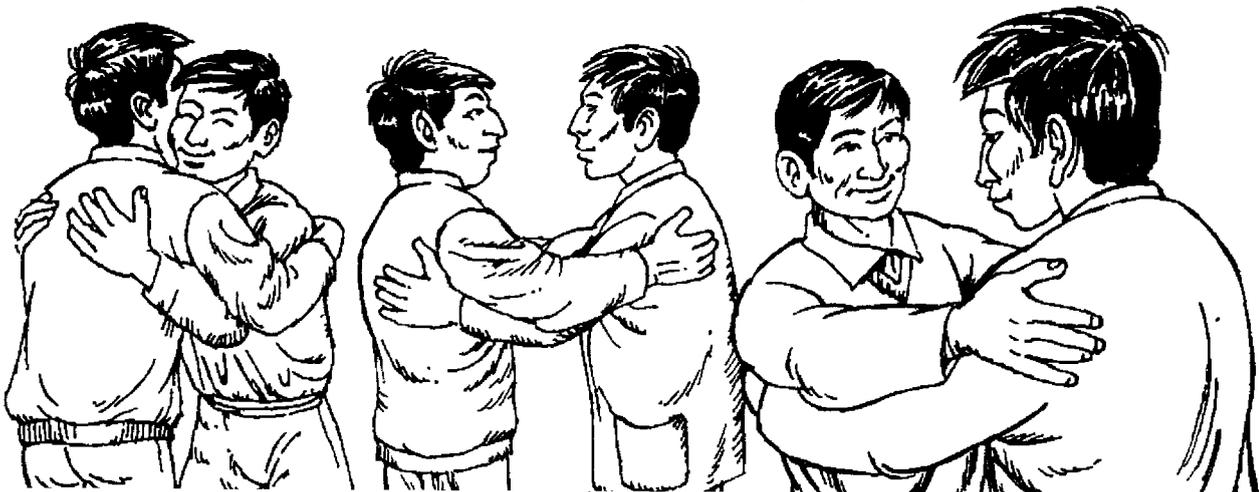


DESPEDIDA



★ De aquí en adelante vamos a luchar más por el derecho de las mujeres 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. 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 TIENEN 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.**

