Atención y chequeo pre-natal

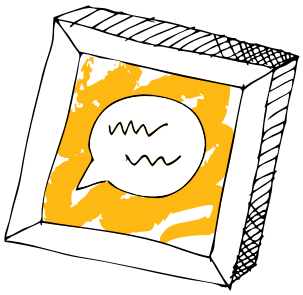
Repasemos:

Al iniciar la reunión, demos la bienvenida y luego preguntemos a las y los participantes:

- ¿Quiénes pueden ayudarnos a recordar lo que conversamos en la reunión pasada?
- ¿Quiénes lograron hacer en su casa la actividad que pedimos al final de la reunión pasada? ¿Cómo les fue?
- ¿Qué preguntas o dudas han quedado después de practicar la actividad?

¿Qué vamos a aprender?

Sobre la importancia del cuidado pre-natal para preservar la salud de la mamá y su bebé.



DIALOGUEMOS: Vamos a ver unas fotos, para conversar sobre lo que conocemos de este tema.

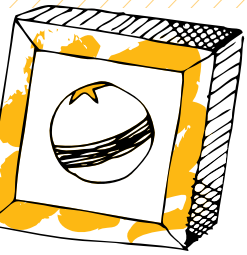


¿Qué cosas han aprendido cuando han ido a chequeos pre-natales?

¿Por qué piensan que es importante hacerse un chequeo pre-natal?

¿Qué se deberían revisar al hacer un chequeo pre-natal?





Actividad:
"Una carta al futuro"

Vamos a escribirle una carta a nuestra o nuestro bebé que está por nacer.

¿Qué vamos a necesitar?

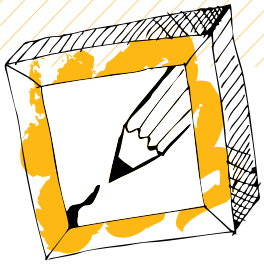
- **Lápiz**
- **Papel blanco**
- **Sobres de correo**

¿COMO LO VAMOS A HACER?

- Primero pidamos a las madres que indiquen cuántos meses de embarazo tienen, y cuándo esperan su bebé. Recordemos que cada mes deben hacer el esfuerzo de ir a la clínica o centro de salud para el control y cuidado del embarazo. (la cantidad de visitas mínima es de 4 veces durante todo el embarazo).
- El tiempo de embarazo es un tiempo de espera. En el que, los padres y madres tenemos muchos pensamientos sobre esa o ese bebé que viene en camino. Hoy vamos a escribir algunos de esos pensamientos en una carta para nuestra o nuestro bebé, para que cuando esté grande y sepa leer, se de cuenta que estuvimos pensando en ella o él durante los meses de espera y que lo estuvimos cuidando lo mejor posible, aun antes de que naciera.
- Vamos a entregarle a cada madre o padre un papel y lápiz. *(Para las que no saben escribir, vamos a pedirle ayuda a otra de las participantes y sino pueden hacer algunos dibujos con sus ideas)* Pidamos a las madres o padres que le escriban una carta a su hija o hijo, diciéndole lo que sienten al estarla o estarlo esperando, cómo es su familia ahora y cómo va a cambiar cuando nazca, cuánto la o lo aman y qué quisieran para su vida, etc. Al terminar las y los que quieran, pueden leer su carta en voz alta.
- Ahora entrreguemos un sobre a cada madre o padre para poner su carta, en el mismo sobre pueden guardar su tarjeta de control de embarazo y así, cada vez que asistan, a ese chequeo, pueden escribirle algo más a su bebé hasta el día que nazca.

ALGUNAS SUGERENCIAS:

- Pedirle a las mujeres que ya han tenido bebés y que recibieron atención prenatal, que les cuenten a las nuevas madres sobre lo que sucede durante ese chequeo: el examen físico y los exámenes de laboratorio.
- También pueden comentar sobre cuáles son las señales de complicación durante el embarazo *(pies hinchados, sangrados, presión alta, contracciones anormales)*



Para finalizar:
¿Qué aprendimos hoy?

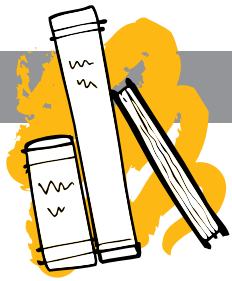
Ahora, repasemos lo que hemos discutido hoy.

- ¿Cómo se sienten después de esta reunión? ¿Por qué?
- ¿Cuáles son los dos puntos más importantes que han aprendido hoy?
- ¿Qué harán de manera diferente de acuerdo a lo que han aprendido en esta reunión?
- ¿Cuáles son los puntos que más les gustaron?¿Hay algunas cosas que no les gustaron?
- ¿Les quedó alguna duda, inquietud o pregunta sobre lo que hemos platicado?
- ¿Algo más que quieran compartir?

Para concluir, ¿Tienen alguna recomendación para mejorar esta reunión cuando se realice con otras personas? *(Hay que explicar que al contestar estas preguntas, los participantes estarán ayudando a que la reunión sea aún mejor en el futuro para otros padres y madres que tengan bebés)*.

Para hacer en casa:

- Cada semana, la pareja puede revisar si la madre tiene alguna señal de complicación, como los pies hinchados y si la o el bebé se está moviendo regularmente.
- Asegurarse que la madre está descansando y comiendo bien para que su bebé pueda crecer saludablemente.



Información básica para la y el facilitador:

Conociendo más sobre la atención pre-natal:

Cada embarazo tiene un nivel de riesgo: Es por eso que los chequeos prenatales son necesarios para detectar y tratar cualquier problema a tiempo, como algunas condiciones médicas existentes tales como la anemia ó hipertensión. En el control prenatal se podrá hacer la prueba del VIH que permitirá detectar temprano la existencia del virus y que la mujer embarazada reciba tratamiento a fin de no enfermarse ella y su bebé.

En el pasado, el cuidado prenatal se utilizaba para chequear a las mujeres embarazadas con posibilidades de tener complicaciones y en riesgo de muerte. Ahora, el cuidado prenatal se usa para detectar y tratar problemas como la hipertensión que puede complicar el embarazo y el trabajo de parto. La mayoría de las muertes relacionadas con el embarazo y el parto, son debido a hemorragias, infecciones, hipertensión severa y a partos complicados, -todas estas complicaciones sólo pueden ser tratadas con atención médica. Los familiares deben estar preparados para reconocer las señales de peligro de complicaciones, saber dónde y cómo buscar ayuda oportuna y recibir el cuidado apropiado en el centro apropiado. Las comunidades deben apoyar y mantener un plan para actuar en casos de emergencias o complicaciones, por ejemplo, contar con fondos y transporte en casos de emergencia, así como tener un contacto con el centro de salud más cercano.

Durante las visitas de control prenatal, se le aconseja a la embarazada sobre cómo tener una nutrición adecuada: Además recibe suplementos de hierro y ácido fólico, calcio, Vitamina D, antiparasitarios y se le administra la vacuna contra el tétano; la mujer recibe también consejos sobre cómo planificar su familia.

En la última visita puede recibir Vitamina A de suplemento. Si vive en áreas donde hay brotes de malaria, se le brindan medicamentos contra la enfermedad y se le aconseja dormir con mosquiteros.

Las embarazadas pueden tener complicaciones, por eso que es muy importante tener un plan para movilizarse y saber a qué clínica ir en caso de que sienta alguno de los siguientes síntomas:

1- **Señales de peligro en el embarazo que requieren de ayuda inmediata:**

- Dificultades para subir de peso: durante el embarazo se deben subir por lo menos 12 libras o 6 kilogramos.
- Anemia, palidez en la parte interior de los párpados (el interior de los párpados saludables debe verse rojo o rosado), mucho cansancio y perder el aliento con facilidad.
- Una hinchazón en las piernas, brazos o la cara que no es usual.
- La o el bebé no se mueve o se mueve muy poco.

2- **¡Señales de emergencia!**

- Sangrado vaginal durante el embarazo o hemorragias después del parto.
- Fuertes dolores de cabeza o de estómago.
- Vómito severo o persistente.
- Fiebre alta.
- La fuente se rompe antes de que llegue el momento del parto.
- Convulsiones.
- Dolor intenso.
- Trabajo de parto prolongado.

3- **Razones para demorarse en buscar ayuda:**

- Tardanza en reconocer la emergencia o la presencia de los síntomas de peligro.
- Atraso en buscar ayuda, ya que toma tiempo decidir qué hacer, a dónde ir, quién debe acompañar a la embarazada y a quién llamar para pedir ayuda.
- No se tienen recursos monetarios para la emergencia.
- Haber tenido experiencias negativas con el sistema de salud:
  - Actitud indiferente de los encargados de los servicios de salud.
  - Carencia de materiales y equipos
  - Inexperiencia del equipo de cuidado médico.
  - El equipo de cuidado médico no se encuentra disponible.
- Falta de transporte de emergencia

4- **Plan de respuesta ante emergencias de la comunidad y del hogar:**

- Saber a dónde ir si hay alguna emergencia como las descritas anteriormente (familia/comunidad).
- Contar con un plan de transporte en el lugar (familia/comunidad).
- Contar con fondos para emergencias, para pagar el transporte y los gastos del parto (familia/comunidad).
- Trabajar con las autoridades de salud y los gobiernos locales para mejorar los servicios de salud disponibles en la comunidad (comunidad)
- Realizar el parto con una partera o con al menos una persona entrenada en atender partos.
- Si la muerte u otras enfermedades severas ocurren como resultado del embarazo, se deben entender las causas y tratar de evitarlas en próximos embarazos.

¡CADA EMBARAZO ES UN RIESGO O PELIGRO POTENCIAL!