Preparándonos para un parto normal

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?

Lo que debe hacer la mujer embarazada para prepararse para el parto y cómo puede ayudar durante el parto mismo.



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

¿Qué ven en la foto?¿Qué diferencias observan?

¿Cuáles son las ventajas de un parto con una partera empírica? ¿Cuáles son las desventajas?



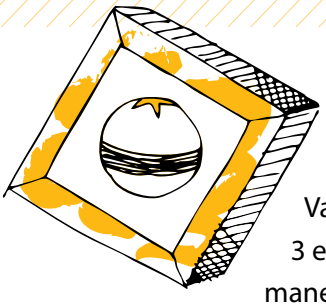
¿Cuáles son las ventajas de un parto con un profesional de la salud, como una enfermera o un médico? ¿Cuáles son las desventajas?

¿Cómo debe prepararse una mujer para su parto?

¿Cómo sabe la mujer cuando su labor de parto ha comenzado? ¿En qué momento debe acudir a la clínica o a la partera?

¿Qué debe hacer una mujer cuando está en su trabajo de parto?

¿Cómo es la o el bebé que nace sano?



Actividad:
"Pasando el parto"

Vamos a hacer una línea de tiempo de las 3 etapas del parto y discutir qué hacer para manejar mejor cada una de ellas.

¿Qué vamos a necesitar?

- **Cinta adhesiva**
- **Marcadores**
- **Papeles de colores**

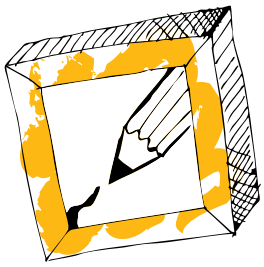
¿COMO LO VAMOS A HACER?

- Ponemos una cinta adhesiva larga (como de 3 mts) en el piso o la pared y lo dividimos con rayitas de marcador para representar 24 horas.
- Expliquemos que la línea representa el día del parto. El tiempo del parto se divide en 3 etapas: la labor de parto, el nacimiento de la o el bebé, y la expulsión de la placenta
- Pidamos a las mujeres que han tenido una o un bebé que cuenten su "historia" sobre un parto: *¿Cómo empezó? ¿Cuánto tiempo duró? ¿Cómo se sintieron?*
- Luego, pidamos que peguen un papelito de color en la línea de tiempo, para indicar cuánto tiempo aproximadamente pasaron en cada una de las 3 etapas del parto.
- Por último, las madres pueden dar ideas para manejar cada etapa de la mejor manera. Por ejemplo, caminar durante la primera parte de la labor de parto, respirar profundo, sobar la espalda, etc.

ALGUNAS SUGERENCIAS:

- Si es posible, vale la pena invitar a un médico o enfermera con experiencia, para explicar con mayor detalle (pero de manera sencilla), sobre qué se puede esperar tanto en un parto normal, como en un parto por cesárea. Las madres deben tener libertad para preguntar todo lo que quieran.
- En grupo pueden hacer un directorio con una lista de los nombres, teléfonos, y dirección de las clínicas, médicos y de parteras de su comunidad y de otras cercanas.

Para finalizar:
¿Qué aprendimos hoy?



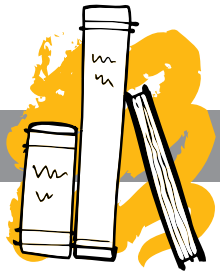
Ahora, repasemos lo que hemos discutido hoy.

- ¿Cómo se sienten después de esta reunión? ¿Por qué?
- ¿Cuáles son los dos puntos más importantes que han aprendido hoy?
- ¿Que 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 madres y padres que tengan bebés).*

Para hacer en casa:

- Pida a las madres embarazadas que piensen y platiquen con su familia sobre las posibles opciones del lugar del parto y el tipo de profesional que les pueda asistir. *(¿Será una partera? ¿Enfermera? ¿Médico?).*
- Al escoger el lugar, dígales que averigüen cuánto dinero van a necesitar y que procuren guardar el necesario para el parto.
- Las participantes que no están embarazadas pueden aconsejar a sus hijas, nietas, nueras y yernos para que lleven a la mujer embarazada a control.



Información básica para la y el facilitador:

Conociendo más sobre el parto:

1 - Señales que indican el inicio del trabajo de parto:

- Contracciones regulares más fuertes y frecuentes (cada 5-10 minutos).
- Expulsión de mucosidades con sangre.

Estos dos hechos señalan que es tiempo de ir a la clínica u hospital para ser atendida por parteras con experiencia o profesionales de la salud. La futura madre tiene que llevar todo lo que ha ido alistando para ella y para la o el bebé. Si el parto va a ser en la casa, es el momento de llamar a la partera o la persona indicada para recibir a la o el bebé.

2 - Para tomar en cuenta si el parto va a ser en la casa:

- ***La labor de parto comienza naturalmente:*** Ni la futura madre o la persona experta en partos deben tratar de provocar el parto, sino que deben permitir que la naturaleza haga su trabajo. En el caso de que el parto deba ser provocado, esto debe realizarse por la partera o los médicos obstetras.
- ***Moverse durante el parto:*** La embarazada puede caminar por su cuarto durante la primera etapa del trabajo de parto, lo que le permite relajarse, sentir menos dolor y ayudar a que la o el bebé baje por gravedad.
- ***Estar acompañada de alguien de confianza***: Recibir el apoyo de alguna mujer con experiencia en partos, alivia el miedo y la ansiedad, al mismo tiempo que juega un rol muy importante en el nacimiento de la o el bebé.
- ***Sin intervenciones:*** Ninguna otra intervención es necesaria más que la auscultación (escuchar con el estetoscopio) de la o el bebé, esto se debe hacer intermitentemente y no continuamente para que las mujeres puedan caminar y moverse hasta encontrar la posición más cómoda para el parto. Si ella quiere, se le debe permitir beber líquidos o comer algo ligero.

- ***Buscar la mejor posición***: Las mujeres deben pujar cuando sientan el deseo de hacerlo y acomodarse, ya sea de forma vertical o de lado, para pujar usando la gravedad a su favor.
- ***Madre y recién nacido juntos***: Cuando la o el bebé nazca, no se le debe separar de la madre, por el contrario ella debe darle pecho sin ninguna limitación.

3- Plan de preparación por si hay complicaciones.

Estos 3 obstáculos deben evitarse, veamos qué hacer en cada uno de ellos:

- ***Posponer la busca de ayuda:*** Si hay dificultad para que la o el bebé descienda a la pelvis, hay sangrado anormal, la presión arterial sube, hay fiebre o edema en las piernas, se debe buscar ayuda médica de manera inmediata.
- ***Dificultad para encontrar ayuda:*** Si el centro médico más próximo es demasiado lejos o las carreteras son malas, se debe tener preparado con antelación algún medio de transporte de emergencia.
- ***Impedimentos para recibir la atención necesaria:*** Puede ser debido al poco personal de salud disponible, a la carencia de materiales o equipo o también por negligencia. Es mejor que los familiares le soliciten ayuda a los encargados médicos con amabilidad, pero al mismo tiempo, con firmeza debido a la urgencia del caso.

En base a las discusiones en grupo de arriba, los miembros de las comunidades y las familias deben crear y escribir su propio plan de preparación en caso de urgencias, que incluya formas de mejorar el acceso a los Centros de Salud y al transporte, etc.

4- Cuidado Post-natal o después del parto:

- Las recién paridas deben recibir al menos dos visitas de profesionales médicos inmediatamente después del parto, para revisarlas por si hay complicaciones, aconsejar a las madre sobre cómo darle el pecho a sus bebés y sobre los métodos de planificación familiar.
- Si algunas complicaciones como hemorragias o alguna hinchazón anormal aparece en la madre, se debe remitir de emergencia a un Centro de Salud.
- Los profesionales médicos así como las recién paridas deben lavarse muy bien las manos antes de tocar a la o el bebé.
- Como la o el bebé ha estado protegido en el vientre de la madre por nueve meses, las necesidades más importantes cuando acaba de nacer son: ***limpiarles la nariz para que puedan respirar***, limpiar y arroparlos con ropa limpia y seca, cubriéndoles la cabeza; además entrar en contacto directo con la piel de la madre, especialmente los de bajo pesoa los que se les debe cuidar como los canguros cuidan a sus crías. Limpiarles el ombligo y los ojos, y darles pecho inmediatamente.

Señales de alarma en el bebé que requieren de atención:

Si la o el recién nacido tiene dificultades para respirar, fiebre, piel amarilla o cualquier otra señal de peligro, se le debe llevar inmediatamente a un centro médico para que le hagan un diagnóstico y le den tratamiento.