

**Guía de Capacitación para Promotoras de Salud  
de la Colectiva de Salud de las Mujeres de Boston**

**Taller de Capacitación  
La Maternidad**

**Módulo #2:  
El embarazo**

*Guía basada en el libro Nuestros Cuerpos, Nuestras Vidas*



© 2002 The Boston Women's Health Book Collective

Guía de Capacitación para Promotoras de Salud  
basada en el libro Nuestros Cuerpos, Nuestras Vidas

Desarrollada por Zobeida Bonilla

Agradecemos el apoyo financiero del Open Society Institute

The Boston Women's Health Book Collective  
P. O. Box 192  
Somerville, MA 02144 USA

A los usuarios de esta guía:

Se recomienda que los módulos individuales que constituyen esta guía sean acompañados de los capítulos pertinentes del libro Nuestros Cuerpos, Nuestras Vidas.

Nos gustaría recibir sus comentarios y sugerencias sobre los materiales contenidos en esta guía de capacitación. Por favor, dirija sus comentarios a:

The Boston Women's Health Book Collective  
P.O. Box 192  
Somerville, MA 02144  
USA  
office@bwhbc.org / [www.ourbodiesourselves.org](http://www.ourbodiesourselves.org)

## Contenido

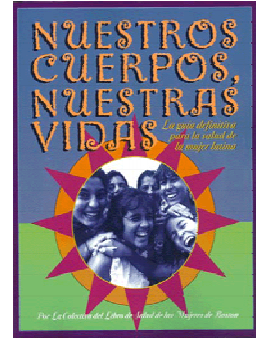
---

<b>Secciones</b>	<b>Página</b>
Panorama general .....	5
Unidad 1: Introducción .....	9
Unidad 2: Comencemos con lo que sabemos .....	12
Unidad 3: La buena alimentación I .....	13
La buena alimentación II .....	18
Unidad 4: Los profesionales que ofrece servicios de salud y los lugares donde se puede tener el parto .....	20
Unidad 5: Sentimientos hacia el embarazo y hacia usted misma ....	24
Unidad 6: Perspectiva general del embarazo .....	25
Primer trimestre .....	26
Segundo trimestre .....	28
Tercer trimestre .....	30
Unidad 7: Exámenes antes y durante el embarazo .....	31
Unidad 8: Varios consejitos útiles, recursos y alternativas .....	32
Unidad 9: ¿Qué aprendimos hoy? .....	38
Dinámicas de presentación y para romper el hielo .....	41

## Hojas sueltas para copiarlas y distribuirlas

---

<b>Hoja</b>	<b>Página</b>
Prueba de conocimiento antes del módulo .....	11
Pirámide de alimentos .....	16
Hoja para evaluar lo que una mujer embarazada consume en un día típico .....	17
Retos que se le presentan a la mujer latina para ser consumidoras informadas de servicios de salud .....	23
Consejitos útiles .....	34
Guías de preguntas .....	35
Díganos qué piensa sobre el módulo “El embarazo” .....	39
Prueba de conocimiento después del módulo .....	40



## Módulo #2: El embarazo

---

### *Panorama General*

El objetivo del módulo "El embarazo" es ofrecer a las participantes y candidatas que quieran llegar a ser Promotoras de Salud una herramienta de capacitación sobre:

- temas relacionados con las etapas del embarazo
- la manera de cuidarnos durante el embarazo
- las opciones que existen en cuanto a proveedores de salud y centros de cuidado durante el embarazo y el parto.

Se espera que al final de este módulo las participantes hayan reforzado su conocimiento sobre el tema y puedan compartir esta información en sus comunidades dentro de su rol como Promotoras de Salud.

### **Objetivos del aprendizaje**

Al completar este módulo, las participantes podrán:

1. Indicar los tipos de alimentos que forman parte de una dieta balanceada durante el embarazo dentro del contexto de la dieta típica de una familia latina.
2. Explicar la importancia del consumo adecuado de ácido fólico, hierro, calcio y el de líquidos durante el embarazo.
3. Indicar y explicar por lo menos 2 sustancias de consumo común que deben evitarse durante el embarazo.
4. Explicar por qué las radiografías deben evitarse durante el embarazo.
5. Señalar y describir a los profesionales que atienden a las mujeres durante el parto y los lugares donde las mujeres embarazadas pueden recibir servicios de salud.

6. Explicar los cambios fisiológicos y los exámenes prenatales que se efectúan durante el primero, el segundo y el tercer trimestre del embarazo.
7. Reconocer las pruebas que se efectúan durante el embarazo y explicar por lo menos 2 de las que se encuentran a continuación:
  - Síndrome de la Célula Falciforme
  - Enfermedad de Tay-Sachs
  - Factor Rh
  - El RhoGAM
  - Ecografía (también llamado sonografía o ultrasonido)
  - Amniocentesis
  - Pruebas de suero materno (AFP por sus siglas en inglés)
  - Prueba de la velloidad coriónica o biopsia del corión (CVS por sus siglas en inglés)
  - Prueba de la sangre umbilical percutánea
  - Prueba de monitorización cardíaca fetal no invasiva
  - Prueba de monitorización de las contracciones

### **Capítulos de Nuestros Cuerpos, Nuestras Vidas (NCNV) a usarse con el presente módulo**

- Capítulo 7: Los alimentos, página 115
- Capítulo 8: Mujeres en movimiento, página 133
- Capítulo 25: El embarazo, página 463

### **Notas preparatorias para la facilitadora**

- Antes de comenzar, lea el capítulo 25 del libro Nuestros Cuerpos, Nuestras Vidas (páginas 463-493) y familiarícese con las siguientes partes de este capítulo:
  - La buena alimentación
  - Substancias y procedimientos que deben ser evitados durante el embarazo
  - El cuidado durante la maternidad en un contexto más amplio: el ejercicio, cómo sentirse tranquila y clases preparatorias para el alumbramiento
  - Las mujeres con discapacidades físicas
  - Distintas prácticas para el alumbramiento
  - Exámenes médicos antes y durante el embarazo
- Tome nota de conceptos y terminología nueva
- Revise este módulo con cuidado antes de comenzar el taller
- Tiempo recomendado de preparación por parte de la facilitadora: 2 – 3 horas dependiendo del conocimiento previo que usted tenga sobre el tema

### **E Género**

Incluya la perspectiva del hombre latino con respecto al embarazo durante el transcurso del mismo:

- Hable del papel que desempeña el hombre durante el embarazo en sus roles de esposo, compañero, hermano, tío, abuelo, padre, vecino o amigo.

- Invite a familiares y a amigos de las participantes a que estén presentes en algunos segmentos del taller. Ellos pueden compartir sus experiencias al ver a sus esposas, compañeras, amigas, hermanas, madres u otro familiar atravesar las distintas etapas del embarazo.
- Es recomendable invitar a hombres de diferentes generaciones para añadir puntos de vista que hombres de distintas edades puedan tener con respecto a la maternidad en general y con relación al rol que desempeñan antes, durante y después del embarazo.

### **Cultura y Tradición**

La perspectiva de género debe ser incluida a la par con un diálogo sobre la cultura y las tradiciones que los latinos mantienen en cuanto a la mujer embarazada. Con esto nos referimos a creencias, comportamientos, valores y costumbres que los latinos relacionan con la maternidad. Algunos ejemplos que se pueden explorar durante el taller son:

- creencias con relación a tener sexo o enterarse del sexo de la criatura durante el embarazo
- costumbres en cuanto al cuidado de la mujer embarazada
- alimentos que se deben o no se deben consumir
- creencias acerca del ejercicio durante el embarazo
- creencias acerca de niños que nacen con problemas congénitos

### **Procedimientos, actividades y materiales**

Cada unidad dentro del módulo contiene los procedimientos y las actividades específicos para dicha unidad. Antes de comenzar este taller de capacitación sobre el embarazo, asegúrese de tener los siguientes materiales disponibles:

- Recurso bibliográfico: "El libro Universal de Ilustraciones del Parto"
- Carteles mostrando las pirámides de la buena alimentación y las dietas balanceadas
- Modelos plásticos de alimentos y, si es posible, frutas y vegetales frescos, cereales, jugos, etc.
- Crayones, marcadores, tizas, carteles en blanco, hojas sueltas en blanco o cuadernos
- Modelos de mujeres embarazadas durante las diferentes etapas del embarazo
- Panfletos sobre cuidado prenatal que contengan información sobre ácido fólico, hierro, calcio y líquidos como el agua
- Copias de las hojas del módulo identificadas bajo la sección "Hojas para copiarlas y distribuir las".

### **Duración**

El tiempo que dure el módulo varía y depende del grupo y del tiempo disponible. La duración que se indica al inicio de cada unidad es sólo un estimado.

### **Recesos**

Determine los recesos de acuerdo a las necesidades del grupo. Si es posible, provea una merienda, café o refrigerios durante los recesos.

### **Evaluación**

Es importante saber que la información contenida en este módulo ha sido transmitida a las participantes de manera efectiva. Es por eso que hemos incluido unas pruebas de conocimiento que ayuden a determinar qué saben las participantes antes de comenzar el módulo y al final del mismo. Use estas pruebas junto con la evaluación de preguntas abiertas que aparece en el módulo.



## Unidad 1: Introducción

---

### ⊕ Duración:

30 minutos

### 📖 Notas para la facilitadora:

- OBJETIVO DE LA UNIDAD: El objetivo de esta unidad es dar la bienvenida a las participantes, comenzar a conocerse y explicar los propósitos del taller y los objetivos del módulo.
- Si esta es la primera vez que las participantes se reúnen como grupo, comience con una dinámica de presentación para romper el hielo. Al final del módulo aparecen varios ejemplos de dinámicas para romper el hielo.
- Inicie la introducción del tema del taller explicándoles a las participantes que este taller de capacitación tiene como punto de partida las experiencias y el conocimiento personal de cada una de las participantes. Esas experiencias son la fuente esencial de conocimiento que ellas poseen sobre sus cuerpos y sobre el tema. En esta unidad se quiere crear un ambiente de colaboración entre las participantes.
- Proceda a explicar objetivos, acuerdos y procedimientos a seguir. Invite a las participantes a crear una lista de acuerdos que puede escribir en un cartelón. Colóquelo en un lugar que todas lo puedan ver. En grupo, decidan cuáles van a ser los procedimientos que se van a seguir durante el taller. Las diferentes técnicas incluyen explicaciones individuales de la facilitadora, diálogos en grupo, trabajo en parejas, plenarias, sociodramas y trabajos individuales.

### Objetivos:

1. Indicar los tipos de alimentos que forman parte de una dieta balanceada durante el embarazo dentro del contexto de la dieta típica de una familia latina.
2. Explicar la importancia del consumo adecuado de ácido fólico, hierro, calcio y el de líquidos durante el embarazo.
3. Indicar y explicar por lo menos 2 sustancias de consumo común que deben evitarse durante el embarazo.
4. Explicar por qué las radiografías deben evitarse durante el embarazo.
5. Señalar y describir a los profesionales que atienden a las mujeres durante el parto y los lugares donde las mujeres embarazadas pueden recibir servicios de salud.
6. Explicar los cambios fisiológicos y los exámenes prenatales que se efectúan durante el primer, el segundo y el tercer trimestre del embarazo.
7. Reconocer las pruebas que se efectúan durante el embarazo y explicar por lo menos 2 de las que aparecen a continuación:

- Síndrome de la Célula Falciforme
  - Enfermedad de Tay-Sachs
  - Factor Rh
  - El RhoGAM
  - Ecografía (también llamado sonografía o ultrasonido)
  - Amniocentesis
  - Pruebas de suero materno (AFP por sus siglas en inglés)
  - Prueba de la vellosidad coriónica o biopsia del corión (CVS por sus siglas en inglés)
  - Prueba de la sangre umbilical percutánea
  - Prueba de monitorización cardíaca fetal no invasiva
  - Prueba de monitorización de las contracciones
- Explique las bases de aprendizaje del taller:
    1. todas las participantes comparten sus experiencias personales formando la base del conocimiento sobre el tema que se discute,
    2. en un ambiente de respeto mutuo,
    3. escuchando atentamente,
    4. tolerando diferencias
    5. llegando a acuerdos positivos y constructivos para todas, y
    6. reconociendo el valor de la contribución de cada una de las participantes durante el taller.
  - Pregúnteles a las participantes cuáles son las expectativas que tienen y lo que quisieran lograr al final del taller. Anote las respuestas en un papelógrafo y cuélguelo en la pared o en el pizarrón. Al final de la jornada sobre el embarazo, usted y las participantes van a revisar estas expectativas para determinar qué lograron completar y qué recomendaciones tienen para futuros talleres. Explique las expectativas y resultados esperados: (1) que todas las participantes hayan adquirido o reforzado conocimientos básicos sobre el embarazo y (2) que cada una pueda transmitirlos a otras mujeres dentro de su rol como *Promotoras de Salud*.
  - Deles tiempo a las participantes para que hagan preguntas y compartan sus expectativas.
  - Cree de antemano un ambiente alegre y animado en el lugar donde se vayan a dar los talleres (música, flores, plantas, afiches, refrigerios.) Pídales a las participantes que traigan algo al taller para alegrar el ambiente. Cree un ambiente relajado:
    - invite a las participantes a que se pongan cómodas
    - indique donde se encuentra el baño
    - donde pueden tomar agua
    - donde hay refrigerios
    - donde pueden obtener materiales
    - donde se van a cuidar los niños, etc.
  - Administre la prueba de conocimiento antes del módulo.

## Prueba de conocimiento antes del módulo

### ¿Cuánto sabemos?

1. Puedo señalar los tipos de alimentos que forman parte de una dieta balanceada durante el embarazo.



Sí



Más o menos



Casi nada o nada

2. Puedo explicar la importancia del consumo adecuado de ácido fólico, hierro, calcio y de líquidos durante el embarazo.



Sí



Más o menos



Casi nada o nada

3. Puedo señalar 2 ó 3 alimentos que consumimos ordinariamente pero que deben evitarse durante el embarazo.



Sí



Más o menos



Ninguno

4. Puedo explicar por qué las radiografías deben evitarse durante el embarazo.



Sí



Más o menos



Casi nada o nada

5. Puedo señalar los distintos tipos de profesionales que pueden atender a las mujeres durante el parto.



Sí



Más o menos



Ninguno

6. Puedo explicar los cambios por los que atraviesa el cuerpo de la mujer durante las etapas del embarazo.



Sí



Más o menos



Ninguno

7. Puedo señalar y describir exámenes y pruebas genéticas comunes que se efectúan durante el embarazo.



Sí



Más o menos



Ninguna

## Unidad 2: Comencemos con lo que sabemos

---

⊕ **Duración:**

40 minutos

📖 **Notas para la facilitadora:**

- **OBJETIVO DE LA UNIDAD:** El objetivo de esta unidad es romper el hielo y dar comienzo a un diálogo entre las participantes utilizando como recurso principal sus propias experiencias y su conocimiento. En esta unidad se modifica la jerarquía tradicional entre maestra y estudiante y se crea un ambiente de trabajo y colaboración donde las participantes se vean como iguales contribuyendo su conocimiento y aprendiendo las unas de las otras.
- Luego de presentar los objetivos del módulo y explicar el rol de la Promotora de Salud, comience la fase de capacitación explorando el conocimiento que poseen las participantes sobre el tema del embarazo. Utilice las preguntas que aparecen a continuación como guía para dirigir el diálogo:
  - ☞ Por lo general, ¿qué hacen las mujeres latinas para cuidarse cuando están embarazadas?
  - ☞ ¿Cuáles son las actitudes en nuestras familias y en nuestras comunidades latinas hacia la mujer embarazada?
  - ☞ ¿Qué opiniones han oído en cuanto a la alimentación de la mujer embarazada?
  - ☞ ¿Adónde van a dar a luz? ¿Quién les ofrece los cuidados médicos?
  - ☞ ¿Cómo ha cambiado la situación con respecto a la mujer embarazada a través de las generaciones: de nuestras madres y abuelas, la nuestra, la de nuestras hijas? ¿Cómo es el trato de la mujer embarazada en nuestros países de origen y en EE.UU.?
  - ☞ Estando en EE.UU., ¿qué dificultades y tropiezos enfrenta una mujer latina que está embarazada? ¿Y en los países de origen?
  - ☞ Añada otras preguntas...
- **E Género y embarazo:** Esta es una buena oportunidad para dialogar tanto con mujeres como con hombres sobre el embarazo en la comunidad latina. Invite a un amigo, a un vecino o a un compañero a participar en esta sección.

## Unidad 3: La buena alimentación - I

---

🕒 **Duración:**

40 minutos

📖 **Notas para la facilitadora:**

- **OBJETIVO DE LA UNIDAD:** El objetivo de la unidad “La buena alimentación” es ampliar los conocimientos que las participantes tengan sobre:
  - los buenos hábitos alimenticios durante el embarazo
  - información adicional sobre la buena alimentación
  - la importancia de ingerir líquidos y alimentos ricos en calcio, hierro y ácido fólico durante el embarazo.
- Como parte de la presentación, y si es posible, arregle una mesa con muestras de los diferentes alimentos que forman una dieta balanceada y que sean ricos en ácido fólico, hierro y calcio y que forman parte de la dieta latina. Si no puede hacer esto, use un cartel que muestre la pirámide de nutrición, o arregle la mesa con envases vacíos de alimentos tales como cereales, arroz, frijoles (habichuelas, caraotas) o modelos plásticos de alimentos. Puede agregar frutas y vegetales frescos si así lo desea y en el receso, ofrecerlos como refrigerio a las participantes. Las posibilidades son diversas y variadas. Explore, cree, añada.
- Comience el diálogo sobre la alimentación con las siguientes preguntas. El objetivo es invitar a las participantes a compartir lo que ya saben sobre la buena alimentación durante el embarazo:
  - ☞ ¿Cuáles son los beneficios de una buena alimentación durante el embarazo?
  - ☞ ¿A qué riesgos se expone una mujer embarazada que no se alimente bien?
  - ☞ ¿Qué alimentos forman parte de nuestra dieta diaria?
  - ☞ ¿Cómo nos benefician nuestras comidas típicas? ¿Cómo nos hacen daño?
  - ☞ ¿Alguna vez le han recomendado que coma algo que a usted no le gusta o que no forma parte de lo que comemos regularmente?
  - ☞ ¿Qué alimentos se consiguen con facilidad por aquí? ¿Cuáles son más difíciles de conseguir?
  - ☞ ¿Dónde se consiguen estos alimentos?
  - ☞ ¿Cuáles de los alimentos que consumimos son ricos en ácido fólico, hierro y calcio?
  - ☞ Añada otras preguntas...
- Presente la pirámide alimenticia que incluye las recomendaciones para una dieta balanceada. Brevemente explíqueles a las participantes en qué consiste una dieta

balanceada y cuáles son las recomendaciones. Divida a las participantes en 2 grupos y distribuya las hojas con las pirámides alimenticias. Pídale a las participantes que examinen la pirámide alimenticia que se acaba de explicar. Pídale que determinen si hay alguna diferencia entre las recomendaciones que se dan y la manera como se alimentan todos los días. En la pirámide vacía pida que vayan construyendo la pirámide que refleja lo que consumen todos los días. Pídale a las participantes que observen similitudes y diferencias. En la plenaria, cada grupo puede presentar una pirámide alimenticia en un cartel.

- Proceda a explicarles a las participantes que es importante que se alimenten bien durante el embarazo. La buena alimentación debe comenzar inclusive antes de quedar embarazada. Es importante recordarles que si tienen buena salud, lo más probable es que su bebé también tenga buena salud.
- Explíqueles a las participantes los beneficios de una buena alimentación.
  - ⇒ El alimentarse bien ayuda a aumentar el volumen de sangre necesario para satisfacer las demandas del embarazo.
  - ⇒ La sangre baña y limpia la placenta, donde se lleva a cabo el intercambio de oxígeno y nutrientes necesarios para el feto
  - ⇒ La buena alimentación disminuye los riesgos de complicaciones del embarazo tales como:
    - las infecciones, la anemia y la **toxemia** en la madre;
    - el nacimiento prematuro;
    - el peso natal bajo;
    - el parto de un feto muerto;
    - el daño cerebral; y
    - el retraso mental en el bebé.
  - ⇒ El cuerpo almacena grasas y lípidos que se necesitan cuando comienza la lactancia materna.
- Presente un ejemplo de una dieta balanceada. Pregúntele a una de las participantes lo que comió el día anterior o lo que come en un día normal. Reparta las hojas para evaluar lo que una mujer come en un día típico y vaya construyendo con las participantes un ejemplo de una dieta balanceada durante el embarazo.
- Explíqueles a las participantes que como *Promotoras de Salud* este ejercicio lo pueden llevar a cabo con otras mujeres para ayudarlas a determinar si se están alimentando adecuadamente durante el embarazo. También puede dividir a las participantes en grupos pequeños y hacer la dinámica en subgrupos.

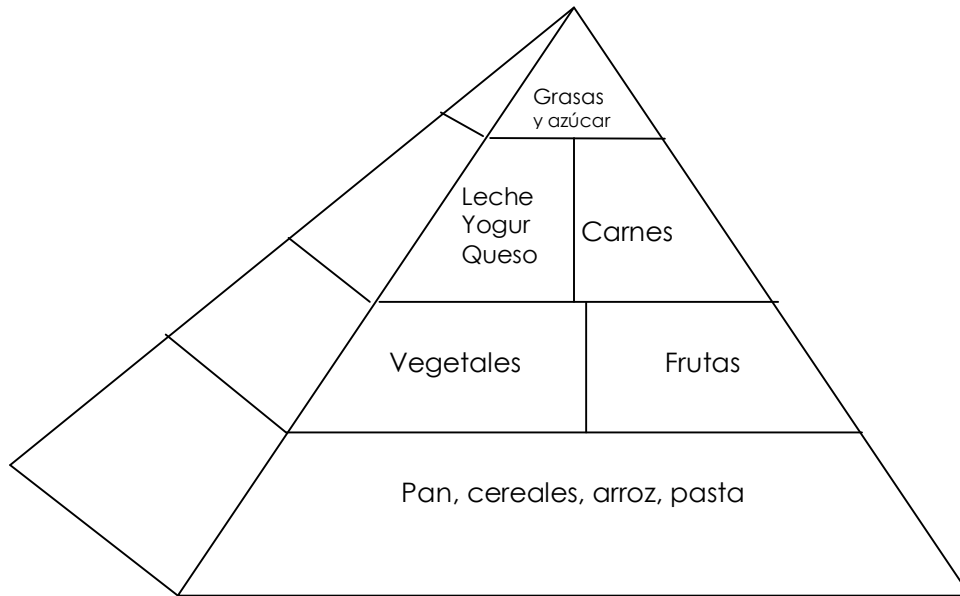
- Otra actividad es recoger recetas típicas y entre las Promotoras crear un volante con recetas.

Modelo:

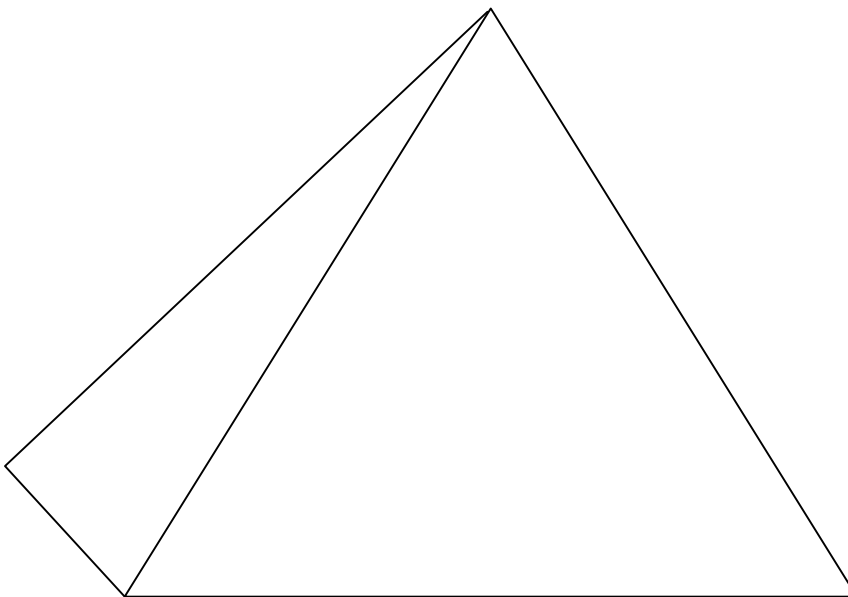
	¿Qué comió?	¿Qué tomó?	¿Cómo nos benefician estos alimentos?
Por la mañana Hora: _____			
A media mañana (antojitos y meriendas) Hora: _____			
Al mediodía Hora: _____			
Después del mediodía (Antojitos y meriendas) Hora: _____			
Por la tarde Hora: _____			
Antes de acostarse (antojitos y meriendas) Hora: _____			

- Explíqueles a las participantes que existen programas como el WIC que proveen leche, frutas, cereales, jugos, queso y huevos para mujeres embarazadas que están amamantando a sus niños. En las clínicas de salud pública se puede conseguir información adicional sobre este programa.
- Continúe con una explicación breve sobre los beneficios del ácido fólico, el hierro, el calcio y el agua.
  1. *Ácido fólico:* Es esencial para la síntesis de proteínas al principio del embarazo y también para la formación de sangre y células nuevas (p. 464.) Se encuentra en las legumbres de hojas verdes, tales como la espinaca, acelga, hojas de rabanito, remolacha (betarraga), también la sandía es rica en ácido fólico. El bebé necesita ácido fólico para crecer. El ácido fólico puede reducir la incidencia de espina bífida y del labio y paladar hendidos.
  2. *Hierro:* Es un componente importante de la hemoglobina. Se puede obtener del jugo de ciruelas, pasas, frutas secas, legumbres, melaza, carnes sin grasa, hígado, yema de huevo y al cocinar la comida en ollas de hierro.
  3. *Calcio:* Se encuentra en la leche, el queso, el yogurt y otros productos lácteos. Es importante puesto que las necesidades de calcio de la mujer aumentan durante el embarazo.
  4. *Agua:* Los líquidos ayudan a la circulación de la sangre y los fluidos del cuerpo y a la distribución de sales minerales. Estimulan la digestión y asimilación de los alimentos. Es recomendable tomar entre 8 y 9 vasos de agua al día.

## Pirámide de Alimentos



## Pirámide de alimentos según la dieta latina





Hoja para evaluar lo que una mujer embarazada come en un día típico

---

	¿Qué comió?	¿Qué tomó?	¿Cómo nos benefician estos alimentos?
Por la mañana Hora: ____			
A media mañana (antojitos y meriendas) Hora: ____			
Al mediodía Hora: ____			
Después del mediodía (antojitos y meriendas) Hora: ____			
Por la tarde Hora: ____			
Antes de acostarse (antojitos y meriendas) Hora: ____			

## Unidad 3 (Cont.): La buena alimentación - II

---

### ⊕ Duración:

30 minutos

### 📖 Notas para la facilitadora:

- OBJETIVO DE LA UNIDAD: El objetivo de esta unidad es dialogar sobre sustancias y procedimientos que deben evitarse durante el embarazo y de la importancia del ejercicio durante el embarazo.

### **Sustancias que deben evitarse (ver tabla en la próxima página)**

- Tenga a mano un cartel donde se muestren sustancias que contengan cafeína como el café, las gaseosas, el té, las maltas y el chocolate. En el mismo cartel muestre otras sustancias como el alcohol y el tabaco. Estas son sustancias que deben evitarse durante el embarazo. Pregúntele a las participantes cuál es el consumo típico de estas sustancias entre las mujeres latinas. Proceda a explicarles por qué cada una de estas sustancias debe evitarse;
  - ⇒ Cuidado con el café, el té y las bebidas gaseosas (tales como: Sodas – Coca Cola, Pepsi; maltas – tales como: Vitarroz, Malta Corona.)
  - ⇒ La cafeína
  - ⇒ El alcohol
  - ⇒ El tabaco, los cigarrillos
- Explíqueles a las participantes que las radiografías o Rayos X deben evitarse o dejarlas para después de que haya nacido el bebé.

### **Beneficios del ejercicio durante el embarazo (ver Capítulo 8, Pág. 133)**

- Divida a las participantes en parejas o en grupos pequeños. Pida que hagan una lista de los beneficios que aporta a la salud el hacer ejercicio en general y en particular durante el embarazo. Pregúntele a las participantes qué tipo de actividades físicas ellas llevan a cabo y cuáles les son más fáciles de hacer. Pregunte qué impide o dificulta que las mujeres en su comunidad hagan ejercicio (tales como: falta de facilidades públicas como parques; seguridad – demasiada violencia, gangas, etc.) Junto con las participantes, haga una lista de las opciones que estén al alcance de la comunidad y de las actividades que las candidatas a promotoras puedan recomendar.
- Pídales a las participantes que compartan los beneficios del ejercicio durante el embarazo:
  - ⇒ Las actividades físicas y los ejercicios son esenciales.

- ⇒ Algunos ejercicios que pueden hacerse incluyen nadar, correr o trotar, caminar, bailar, hacer yoga.
- ⇒ Asegúrese de no sofocarse al punto de no poder hablar sin dificultad.

<b>Sustancia</b>	<b>¿Cómo puede afectar al bebé?</b>
<b>La cafeína</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Los riesgos a los que se puede exponer el bebé durante el embarazo asociados al consumo de cafeína no han sido bien documentados.</li> <li>• Sin embargo, algunos estudios sugieren que consumir más de 300 miligramos de cafeína al día (1 taza de café = 100 mg) puede causar aborto espontáneo y retraso del crecimiento intrauterino / recién nacido muy pequeño para la edad gestacional.</li> <li>• Se recomienda evitar el consumo de cafeína o limitarlo a menos de 2 tazas al día antes y durante el embarazo.</li> <li>• Se recomienda evitar la cafeína durante la lactancia.</li> </ul>
<b>El alcohol</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Síndrome alcohólico fetal               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ retraso del crecimiento intrauterino / recién nacido muy pequeño para la edad gestacional</li> <li>○ anomalías del sistema nervioso central tales como:                   <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ microcefalia (la cabeza y el cerebro muy pequeños)</li> <li>▪ retraso en el desarrollo</li> <li>▪ convulsiones</li> </ul> </li> <li>○ malformaciones de la cara</li> <li>○ malformaciones del corazón y otros órganos</li> </ul> </li> </ul>
<b>El tabaco</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Componentes del humo del cigarrillo en la sangre de la madre pasan a través de la placenta y llegan a la corriente sanguínea del bebé</li> <li>▪ El fumar aumenta las posibilidades de complicaciones durante el embarazo tales como:               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ aborto espontáneo</li> <li>○ rotura prematura de las membranas</li> <li>○ parto prematuro</li> <li>○ placenta previa</li> <li>○ retraso del crecimiento intrauterino / recién nacido muy pequeño para la edad gestacional</li> </ul> </li> <li>▪ Los bebés de madres que fuman durante o después del embarazo son más propensos a:               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ el síndrome de muerte súbita del infante (muerte en la cuna)</li> <li>○ enfermedades respiratorias tales como gripes, bronquitis e infecciones del oído</li> </ul> </li> </ul>

## Unidad 4: Los profesionales que ofrecen servicios de salud y los lugares donde se puede tener el parto

---

### 🕒 Duración:

20 minutos

### 📖 Notas para la facilitadora

- **OBJETIVO DE LA UNIDAD:** El objetivo de esta unidad es presentar las opciones que existen para el cuidado de la salud de la mujer embarazada. Esta unidad aborda el tema de lo que es necesario saber para escoger un médico o una partera y lo que se debe saber sobre el lugar donde se va a dar a luz.
- Antes del taller revise la sección sobre profesionales que atienden a mujeres durante el parto y lugares donde se puede ir a dar a luz, sección “Distintas prácticas para el alumbramiento,” página 470. Haga una lista de los lugares que existen en su localidad donde las mujeres embarazadas pueden ir a dar a luz. También revise la sección sobre cómo escoger a un médico o a una partera en la página 473. Pregúnteles a las participantes si hay parteras en las comunidades donde ellas viven y si dichas personas atienden partos.
- Comience la unidad dialogando sobre los lugares en su localidad donde atienden a las mujeres embarazadas y quiénes son las personas que ofrecen estos servicios. Use las siguientes preguntas como guía:
  - ☞ ¿Qué tipo de facilidades conocen ustedes donde las mujeres embarazadas pueden recibir servicios de salud?
  - ☞ ¿A qué lugares van las latinas a recibir servicios de salud durante el embarazo y el parto?
  - ☞ ¿Quiénes las atienden?
  - ☞ ¿Qué tipo de servicios ofrecen por lo general? ¿Adónde van las mujeres inmigrantes? ¿Quiénes las atienden?
  - ☞ ¿Cómo es el trato que reciben?
  - ☞ ¿Qué experiencias han tenido en cuanto al lugar y al trato que han recibido?
  - ☞ Por lo general, ¿dónde nacen los niños de las mujeres latinas? ¿Y de otros grupos?
- Continúe esta unidad con la siguiente cita del libro NCNV: “Cuando una mujer va a su cita médica, debería salir sintiéndose de maravilla. El deber de todos los lugares donde se ofrecen los distintos servicios de salud, sin importar quienes los ofrezcan, debe incluir no sólo el servicio de salud, sino también una educación que ayude a realzar la habilidad que tiene cada mujer de hacer las cosas bien.” (p. 470)

- Invite a las participantes a presentar sus opiniones con respecto a la cita anterior. Las siguientes preguntas les pueden servir de guía:
  - ☞ Cuando usted va a sus citas médicas o cuando usted fue a sus citas médicas de cuidado prenatal, ¿salía sintiéndose de maravilla, como se describe en la cita anterior?
  - ☞ ¿Se siente o se ha sentido que siempre usted juega un papel importante en su propio cuidado prenatal?
  - ☞ Siente usted que cuando le ofrecen información en la clínica u otro centro de salud, sale mejor preparada y con mayor información para tomar decisiones en torno a su salud?
  - ☞ Antes de comenzar el cuidado prenatal u otro cuidado de salud, ¿tiene usted información de todas o de la mayoría de las opciones disponibles para Ud.?
- Continúe esta unidad con un diálogo sobre los diferentes proveedores de servicios que pueden atender a una mujer durante el parto. En el pizarrón o cartel escriba:  
Los siguientes son algunos profesionales que proveen servicios de salud a mujeres embarazadas:
  - ⇒ Médicos
  - ⇒ Parteras
  - ⇒ Enfermeras-parteras certificadas
  - ⇒ Parteras independientes
- Pregúnteles a las participantes si ellas saben cómo trabajan estos profesionales. Añada información que no haya sido provista por las participantes. Indague sobre la disponibilidad de estos profesionales en su localidad y si verdaderamente están al alcance de las mujeres latinas.
- Explíqueles a las participantes que como **consumidoras de servicios** tienen el derecho de escoger su médico o enfermera, aunque con ciertas limitaciones. Por ejemplo, en el caso de los servicios de salud pública, las opciones no son tan variadas y se limitan a los médicos y enfermeras disponibles en su centro de salud.

**Consejos:**

1. Se recomienda que se examinen las alternativas que existen donde las participantes viven y que consigan los nombres de médicos y parteras por medio de personas conocidas y que sean de confianza.
2. Es recomendable que las participantes se enteren sobre las alternativas disponibles en términos de servicios de salud, que se comparen y se decida si esto forma parte de la realidad de las comunidades donde residen las participantes.

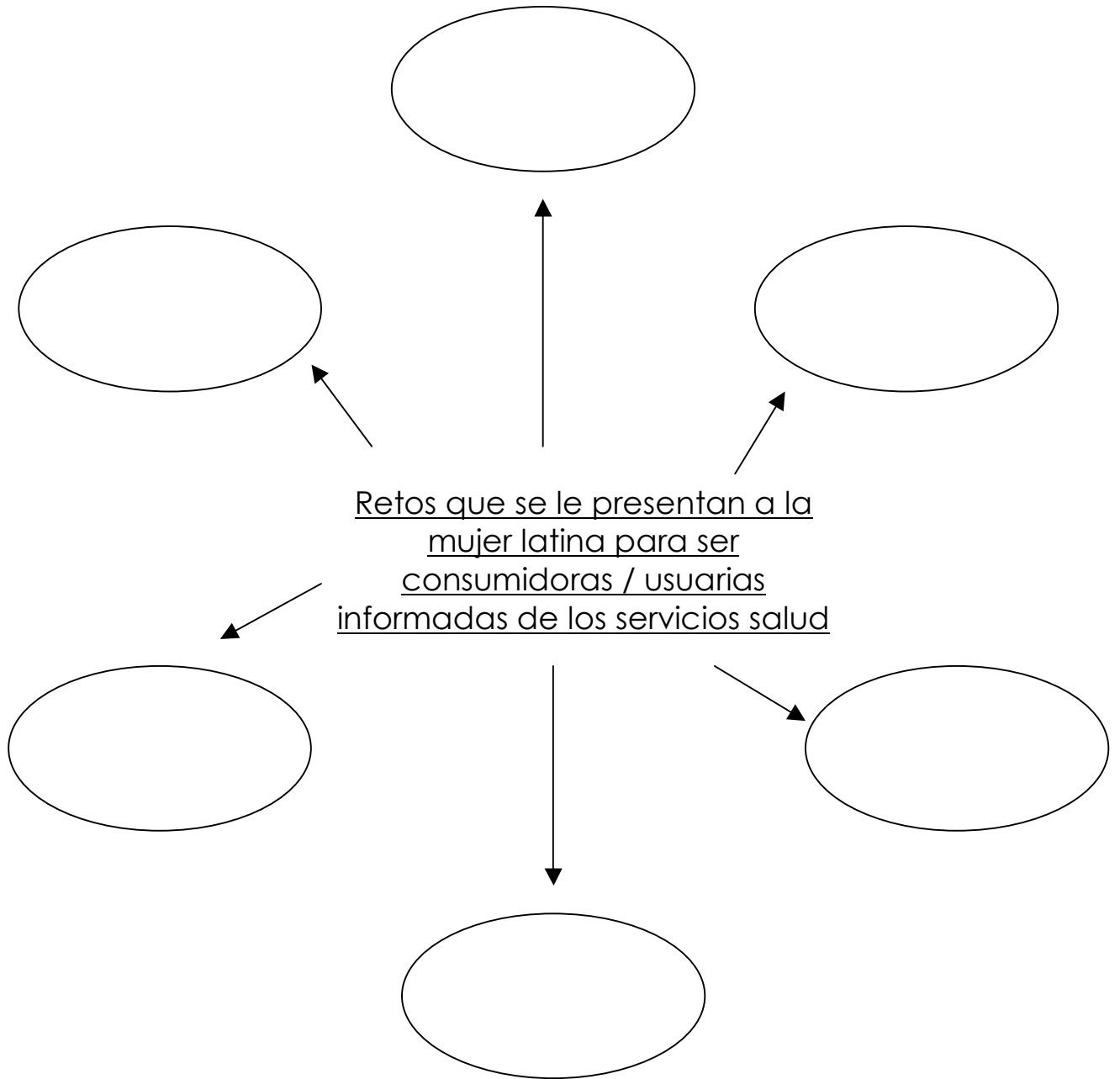
3. Es importante tener claro el tipo de embarazo, parto y experiencia después del parto que se desee.
  4. Se recomienda que visiten a los médicos y a las parteras; comuníquese con ellos por teléfono.
  5. Se recomienda que las mujeres embarazadas no vayan solas a la visita, sino acompañadas de la persona que va a acompañarlas durante el embarazo, el parto y el posparto. Esta persona puede recordarles las preguntas que tengan las participantes y pueden ayudar con cualquier otra inquietud que tengan las participantes.
- Luego de explicar el concepto de **consumidoras de servicios**, invite a las participantes a reflexionar sobre las limitaciones y barreras que puede enfrentar una mujer latina inmigrante al tratar de ser consumidora de servicios de salud del todo informada sobre sus derechos.

### **El parto en diferentes lugares.**

- Lea las páginas 474-476 con cuidado. Utilice los relatos sobre las experiencias de otras mujeres en diferentes lugares donde pueden dar a luz para hablar de las opciones disponibles:
  - Los cuartos de alumbramiento de los hospitales
  - Los centros autónomos de parto
  - El parto en el hogar
- **Cómo construir el mejor centro de maternidad:** Luego de presentar brevemente las opciones vigentes de lugares donde las mujeres pueden ir a tener sus bebés, invite a las participantes a imaginarse el sitio ideal para dar a luz. Puede dividir el grupo en dos y darle a cada grupo cartulinas y crayones para que las participantes hagan un diagrama o dibujo del mejor centro de maternidad (o una descripción textual) adonde les gustaría ir a dar a luz.

Puede incluir preguntas como las siguientes y hacer otras:

- ☞ ¿Dónde va a estar localizado el centro de maternidad?
- ☞ ¿Cómo va a ser el centro, la estructura física, qué facilidades va a tener?
- ☞ ¿Quién va a poder ir a ese centro?
- ☞ ¿Qué servicios van a proveer?
- ☞ ¿Quién va a atender a las mujeres durante diferentes etapas del embarazo? ¿y durante el parto?
- ☞ ¿Quién puede estar con la mujer durante el parto? ¿y durante las visitas prenatales?



## Unidad 5: Sentimientos hacia el embarazo y hacia usted misma

---

🕒 **Duración:**

30 minutos

📖 **Notas para la facilitadora:**

- **OBJETIVO DE LA UNIDAD:** El objetivo de esta unidad es examinar los sentimientos que se experimentan durante el embarazo. Comience preguntándoles a las participantes cómo se han sentido con respecto a sus propios embarazos o si han estado cerca de algún familiar o amiga embarazada, cómo ha sido la experiencia del embarazo para esa persona. Esto servirá a su vez de práctica para que, como *Promotoras de Salud*, también puedan explorar en sus grupos de capacitación cómo otras mujeres viven la experiencia del embarazo. Repase las secciones sobre este tema en las páginas 478-484.
- Invite a las participantes a dialogar sobre la experiencia del embarazo y a explorar cómo se han sentido durante esos nueve meses de cambios drásticos o cómo otras mujeres que ellas conocen se han sentido.
- Pregúntele al grupo qué imagen corporal han desarrollado durante el embarazo y si esa imagen responde a alguna presión social o familiar. Pregúnteles a las participantes cuáles son los temores comunes o las creencias que tienen o existen. Dirija el diálogo hacia los siguientes temas utilizando las preguntas como guía. Añada otros temas y preguntas.
  - ⇒ *Imagen corporal:* ¿Qué me va a pasar?, ¿Cómo me va a cambiar el embarazo?
  - ⇒ *Autoestima e identidad:* ¿quién soy?, ¿qué imagen puedo formar de quién quiero ser?, sentimientos acerca de nuestra imagen, la ropa
  - ⇒ *Preocupaciones:* ¿podré lidiar físicamente con el parto?, ¿tendré una pérdida (aborto) espontánea?, ¿cómo será mi bebé?, ¿qué pasará con mi pareja?
  - ⇒ *La mujer que trabaja fuera del hogar:* ¿cuánto tiempo puedo seguir trabajando?
  - ⇒ *Sentimientos positivos*
  - ⇒ *Sentimientos negativos*
  - ⇒ *Desarrollo del feto*
  - ⇒ *Sexualidad,* ¿qué siente mi pareja hacia mí y hacia mi embarazo?, ¿cambiará mi deseo sexual?, ¿cambiará mi pareja conmigo?
  - ⇒ *Las lesbianas y el embarazo*
  - ⇒ *Pesadez, dejadez, depresión cuando está avanzado nuestro embarazo*



## Unidad 6: Perspectiva general del embarazo

---

🕒 **Duración:**

20 minutos

📖 **Notas para la facilitadora:**

- OBJETIVO DE LA UNIDAD: El objetivo de esta sección es presentar el tema del embarazo y las experiencias físicas y emocionales por las cuales se atraviesa. Refiérase a la sección Perspectiva General del Embarazo, en la página 476.
- Comience la unidad invitando a las participantes a dialogar sobre el embarazo partiendo de la siguiente pregunta: ¿Es el embarazo una enfermedad o un proceso natural? Si es visto como una enfermedad, ¿quiénes lo perciben así y por qué? Si es visto como un proceso natural, ¿quiénes lo perciben así y por qué? Use este ejercicio para introducir la experiencia del embarazo y del parto como:
  - una celebración de familia
  - una celebración de la comunidad en muchos casos
  - algo que no es una enfermedad ni algo clínico-patológico, solitario y sujeto a la medicina y a los hospitales.

Deles tiempo a las participantes para la reflexión antes de comenzar el diálogo.

- Explique que durante el embarazo hay muchos procesos ocurriendo a la misma vez. Primero, la mujer está atravesando por cambios físicos, hormonales y emocionales. Al mismo tiempo, el feto está creciendo dentro de la mujer. Aunque el embarazo de una mujer tiene mucho en común con el de otras mujeres, el embarazo de cada mujer es único y distinto a los anteriores.
- Explique la fecha del embarazo:
  - ⇒ Un embarazo normal dura entre 240 y 300 días
  - ⇒ Es bueno saber cuándo es la fecha aproximada del parto
  - ⇒ Sin embargo, sólo el 5% de las mujeres van a estar de parto en la fecha proyectada
  - ⇒ El consejo de los médicos y las parteras es que se redondee la fecha abarcando el último mes.

## Unidad 6 (Cont.): Primer trimestre

---

### 🕒 Duración:

30 minutos

### 📖 Notas para la facilitadora:

- OBJETIVO DE LA UNIDAD: El objetivo de esta unidad es reforzar el conocimiento que las participantes tienen sobre los cambios que ocurren en el cuerpo de la mujer durante las doce semanas iniciales del embarazo. El Libro Universal de Ilustraciones del Parto le será útil en esta sección. Despliegue los carteles que muestran las etapas iniciales del desarrollo del embrión.
- Antes de explicar los cambios iniciales, pregúnteles a las participantes si han estado embarazadas y cuáles han sido los cambios que notaron durante las primeras etapas del embarazo: las primera semanas, el primer mes, el segundo mes, el tercer mes. Luego repase la lista que aparece a continuación y añada lo que las participantes no hayan expresado.

### **Cambios en su cuerpo**

- Si tiene periodos menstruales normales puede que no le baje la menstruación. Algunas mujeres sangran durante los primeros dos o tres meses del embarazo, pero la menstruación no dura mucho y es muy leve.
- Alrededor de siete días después del embarazo, el **blastocito** se convierte en **embrión**
- El embrión se sujeta a la pared uterina y puede causar un ligero sangramiento al que se le llama **sangrado de implantación**
- Se orina con mayor frecuencia
- Los senos puede que se hinchen, que se sienta hormigueo, punzadas o dolor leve
- Náuseas que pueden ser leves o fuertes
- Cansancio
- Aumento de las secreciones vaginales
- Ensanchamiento de las articulaciones de los huesos pélvicos los cuales se hacen más móviles después de las semanas #10 y #11
- Dolor como consecuencia de los cambios que ocurren en los huesos ya que éstos a veces se juntan y pellizcan el **nervio ciático** que va desde los glúteos hasta la parte trasera de las piernas
- Estreñimiento ya que los movimientos intestinales pueden ser irregulares al aumentar los niveles de la hormona que se encarga de relajar los músculos

### **Exámenes médicos prenatales**

Durante la primera visita le tomarán el historial médico, reproductivo y familiar que incluye:

- Último período menstrual
- Partos previos
- Operaciones o cirugías
- Abortos
- Enfermedades
- Medicamentos que haya tomado
- Enfermedades que ocurren en la familia como la presión alta o enfermedades del corazón

### **Examen físico general del embarazo**

También le hacen:

- Un examen de los senos para ver si hay cambios glandulares
- Un examen pélvico que muestra la posición y la consistencia del útero, la condición de los ovarios y las trompas de Falopio y la consistencia y el color del útero

### **Muestra de sangre**

Y le toman una muestra de sangre para:

- Determinar el tipo de sangre
- Determinar la presencia o ausencia del **factor Rh**
- Hacer un conteo sanguíneo
- Hacer un análisis de **hemoglobina**

### **Análisis de orina**

Y le hacen un análisis de la orina para:

- Determinar los niveles de proteína y glucosa (azúcar) en la orina
- Determinar si hay alguna infección en el tracto urinario

### **Otras pruebas**

- Prueba de **rubéola**
- Prueba de **toxoplasmosis**
- Cultivos para determinar si padece de alguna de las enfermedades de transmisión sexual
- Peso y presión arterial
- Papanicolaou

## Unidad 6 (Cont.): Segundo trimestre

---

### ⌚ Duración:

30 minutos

### 📖 Notas para la facilitadora:

- OBJETIVO DE LA UNIDAD: El objetivo de esta unidad es presentar los cambios que ocurren durante el segundo trimestre del embarazo (de la semana 13 a la 26) y continuar ampliando y/o reforzando el conocimiento que las participantes tengan sobre estos eventos.
- Antes de explicar los cambios fisiológicos que ocurren durante el segundo trimestre, pregúnteles a las participantes cuáles son los cambios que ocurren durante este período.

### **Cambios en su cuerpo**

- ⇒ Alrededor del 4<sup>to</sup> mes el feto comienza a ocupar mucho más espacio
- ⇒ La cintura se ensancha
- ⇒ Se sienten unos leves movimientos del feto cerca del 4<sup>to</sup> y 5<sup>to</sup> mes
- ⇒ Aumento de peso
- ⇒ Aumento del volumen total de la sangre
- ⇒ **Pigmentación:** cambio de color de la aureola o el área oscura que rodea el pezón, de la línea que va del ombligo a la región púbica y manchas en la cara
- ⇒ Aumento de la producción de saliva
- ⇒ Aumento en la cantidad de sudor
- ⇒ Calambres en las piernas y en los pies al despertarse
- ⇒ Formación de estrías o líneas rosadas o rojas en la piel del abdomen
- ⇒ Producción de **calostro**
- ⇒ Senos más grandes y pesados
- ⇒ Continúa el estreñimiento y puede que empeore
- ⇒ Indigestión y acidez
- ⇒ Formación de várices en las piernas
- ⇒ Sangrado por la nariz

### **Edema**

Edema quiere decir retención de agua durante el embarazo. Por lo general es normal y no hay por qué preocuparse. Generalmente se hinchan los pies, los tobillos, las manos y hasta la cara.

¿Por qué ocurre?

- ⇒ Las hormonas producidas por la placenta hacen que se retengan más líquidos
- ⇒ Estos líquidos son de beneficio para la madre y el feto

- ⇒ También sirven de apoyo al aumentar el volumen de sangre necesaria para nutrir la placenta
- ⇒ Protege en caso de que la madre entre en estado de choque, o sea, provee protección en caso de perder la conciencia si la madre llega a perder sangre
- ⇒ Asegura un flujo adecuado de leche durante las primeras semanas de lactancia

### **La preeclampsia**

Es posible que se tenga preeclampsia si hacia el tercer trimestre se presentan los siguientes síntomas:

- ⇒ Presión arterial alta
- ⇒ Mucha proteína en la orina
- ⇒ Dolores de cabeza fuertes y constantes
- ⇒ Hinchazón en la cara o los dedos

Estos trastornos se pueden desarrollar en unas pocas horas y puede presentar un caso de eclampsia. Los casos graves de preeclampsia deben ser atendidos en el hospital. Enfatice que un buen cuidado prenatal puede reducir la incidencia de preeclampsia durante el embarazo.

## Unidad 6 (Cont.): Tercer trimestre

---

🕒 **Duración:**

30 minutos

📖 **Notas para la facilitadora:**

- OBJETIVO DE LA UNIDAD: El objetivo de esta unidad es reforzar y/o introducir información nueva sobre los cambios en que ocurren en el cuerpo de la mujer durante el tercer trimestre (semana 27 - 38.)
- Antes de explicar los cambios fisiológicos que ocurren durante este trimestre, pregúnteles a las participantes qué cambios notaron durante este período.
- Proceda a explicar los cambios fisiológicos que ocurren durante este trimestre:
  - ✓ Los movimientos del bebé se pueden sentir y ver desde el exterior.
  - ✓ El bebé presiona la vejiga, lo cual le hace sentir que desea orinar aún cuando no lo necesite.
  - ✓ El bebé presiona sobre los nervios en la parte superior de las piernas ocasionando malestar y dolor.
  - ✓ El bebé cambia de posición y da vueltas.
  - ✓ A veces el bebé se queda quieto por períodos largos. Se sabe que los bebés duermen en el útero.
  - ✓ Se pueden experimentar contracciones sin dolor, que se conocen como **contracciones Braxton-Hicks**. Se cree que estas contracciones fortalecen los músculos uterinos.
  - ✓ Se hace difícil la respiración ya que el útero presiona los pulmones y puede que el diafragma se haya elevado 2 – 3 centímetros.
  - ✓ La indigestión se vuelve más común.
  - ✓ Es probable que el ombligo sobresalga un poco.
  - ✓ Alrededor de la cuarta o segunda semana antes del parto la cabeza del bebé se sitúa en la pelvis. Esto reduce la presión sobre el estómago y el diafragma. Puede, sin embargo, que tenga estreñimiento ya que los intestinos están más obstruidos que antes.
  - ✓ Mayor retención de agua.

## Unidad 7: Exámenes antes y durante el embarazo

---

🕒 **Duración:**

30 minutos

📖 **Notas para la facilitadora:**

- **OBJETIVO DE LA UNIDAD:** El objetivo de esta unidad es explicar los exámenes médicos que se le hacen a una mujer antes y durante el embarazo. Repase la sección sobre este tema en las páginas 486-493. Haga un resumen de las diferentes pruebas. Si es posible, traiga panfletos del centro de salud local que contengan esta información.
- Comience esta sección con un diálogo sobre los tipos de exámenes que las participantes conozcan ya sea por su propia experiencia o a través de lo que les han contado otras mujeres. Pregúnteles si les quedaron dudas a ellas o a otras mujeres que ellas conocen después de que les hablaron de estos exámenes. Escriba las contestaciones en el papelógrafo o pizarrón. Pregúnteles a las participantes si sabían para qué y por qué les hicieron esas pruebas.
- Proceda a explicar brevemente las pruebas que se hacen antes o durante el embarazo. Deles tiempo suficiente a las participantes para que hagan preguntas.
  - ⇒ *El síndrome de la Anemia Falciforme*
  - ⇒ *La enfermedad de Tay-Sachs*
  - ⇒ *El ultrasonido (sonografía)<sup>1</sup>*
  - ⇒ *La amniocentesis*
  - ⇒ *Las prueba del suero materno (prueba de AFP, por sus siglas en inglés) para detectar trastornos del tubo neural*
  - ⇒ *Examen o muestreo de la vellosidad coriónica (biopsia del corión)*
  - ⇒ *Prueba de la sangre umbilical percutánea*
  - ⇒ *Pruebas fetales antes del nacimiento*
  - ⇒ *Prueba de monitorización cardíaca fetal no invasiva*
  - ⇒ *Prueba de monitorización de las contracciones*

---

<sup>1</sup> El término mas aceptado para este procedimiento es *ecografía*. Sin embargo, estos términos son de uso común y usualmente reconocidos.

## Unidad 8: Varios consejitos útiles, recursos y alternativas

---

🕒 **Duración:**

30 minutos

📖 **Notas para la facilitadora:**

- **OBJETIVO DE LA UNIDAD:** El objetivo de esta unidad es dialogar sobre molestias o problemas por las que pasan comúnmente las mujeres durante el embarazo y ofrecer consejitos como los que nos han dado nuestras mamás y abuelas para aliviar los malestares asociados con el embarazo.
- Comience esta unidad con un diálogo sobre las molestias o los problemas que las mujeres tienen durante el embarazo. Haga una lista de estas molestias en el cartel o pizarrón. Deje suficiente espacio al lado de cada contestación. Pregúnteles a las participantes qué han hecho anteriormente o qué hacen las mujeres que ellas conocen para aliviar las molestias asociadas con el embarazo. En el espacio que dejó al lado de cada contestación anote las respuestas que las participantes hayan proporcionado. Con esta información sobre los remedios tradicionales se puede desarrollar un panfleto. **Consulte con un médico o enfermera antes de recomendarlos puesto que no todos los remedios que nos enseñaron en casa son eficaces o inofensivos.**

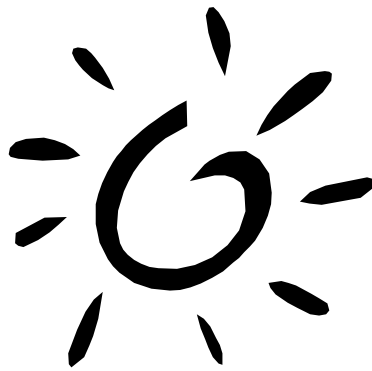
Modelo:

Molestias o Problemas	Consejitos útiles

- Proceda a repasar en grupo otros consejitos útiles utilizando la tabla que aparece a continuación. Antes de repasar la tabla, explique brevemente cada uno de los siguientes puntos:
  - ⇒ El beneficio de hacer ejercicio físico durante el embarazo (p. 467)
  - ⇒ Clases preparatorias para el parto (p. 467)
  - ⇒ Ejercicios de Kegel en preparación para el parto (p. 468)
  - ⇒ El método de Lamaze (p. 469)
- Muchas veces sucede que hay información que no conocemos; puede que se nos ocurra preguntarle a alguien, pero puede que no. Por eso es que en la próxima sección se va a dialogar sobre preguntas que podemos hacer para aclarar las dudas que tengamos. Distribuya las hojas sueltas con las guías de preguntas para hacérselas a los profesionales de la salud. Explíqueles a las participantes que estas guías nos dan una idea de los



procedimientos que se hacen en los centros de salud y que a muchas personas les gustaría enterarse de antemano. Antes de repasar la lista, pregúnteles a las participantes qué quiere saber una mujer embarazada en general sobre los servicios de salud y las personas que proveen atención prenatal y las que atienden el parto. Utilice esas preguntas para desarrollar otra guía de preguntas o para expandir la guía que se incluye en este módulo y que luego va a repartir entre las promotoras.



<b>Problemas</b>	<b>Consejos</b>
<b>Nausea</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Consuma alimentos ligeros a lo largo del día y en pequeñas cantidades.</li> <li>◆ Mantenga galletitas saladas o pan tostado cerca de la cama y cómalas lentamente antes de levantarse en la mañana. Esto ayuda a reducir las nauseas.</li> <li>◆ No coma alimentos grasosos ni muy condimentados.</li> <li>◆ No ayune. Si no puede comer, tome muchos líquidos, jugos de frutas, por ejemplo. A algunas mujeres les cae bien el néctar de albaricoque (damasco.) Pruebe el jengibre en polvo, en cápsulas o en té.</li> </ul>
<b>Estreñimiento</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Coma alimentos altos en fibras o agréguele salvado (afrecho, bran.)</li> <li>◆ Coma frutas frescas y ensaladas.</li> <li>◆ Tome jugos de fruta.</li> </ul>
<b>Várices</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Descanse bastante con las piernas en alto, en combinación con caminatas o ejercicios leves. Los calcetines (medias) de soporte pueden ayudar. Es recomendable usar los calcetines (medias) ½ talla más grande que el tamaño usual.</li> </ul>
<b>Sangrado por la nariz</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Un poco de vaselina en cada agujero de la nariz puede ayudar.</li> </ul>
<b>Indigestión y acidez</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Duerma con la cabeza y los hombros elevados.</li> <li>◆ Consuma cantidades pequeñas de alimentos.</li> </ul>
<b>Hemorroides</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Haga ejercicios del recto parecidos a los ejercicios Kegel para evitar las hemorroides.</li> <li>◆ Suba los pies en un banquillo cuando vaya al baño.</li> <li>◆ Consuma alimentos altos en fibras.</li> <li>◆ Acuéstese con el recto en alto y aplique compresas de hielo si tiene hemorroides.</li> <li>◆ Puede usar toallitas remojadas en agua maravilla que se conocen como "tuck pads." También puede usar Preparación H.</li> <li>◆ Tome baños tibios y póngase vaselina</li> <li>◆ La vitamina E también puede ayudar.</li> <li>◆ Coma con menos condimentos.</li> <li>◆ Es importante que continúe haciendo ejercicio.</li> </ul>
<b>Insomnio o dificultad quedándose dormida debido a los movimientos del bebé</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Camine un poco y tome un baño caliente.</li> <li>◆ Tome leche tibia o una tisana de hojas de frambuesa.</li> <li>◆ El ejercicio vigoroso durante el día puede ayudar a dormir durante la noche.</li> <li>◆ Evite tomar pastillas para dormir.</li> </ul>
<b>Pezones invertidos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Háuelos suavemente varias veces al día: coloque sus dedos pulgares a los lados del pezón, presione hacia el seno y tire cuidadosamente hacia afuera del pezón.</li> </ul>
<b>Dificultades respirando</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Eleve la cabeza al acostarse con almohadas o acuéstese de lado para reducir la presión sobre el diafragma.</li> </ul>

**Guía de preguntas que debe hacerles a los proveedores de servicios de salud que trabajan en los hospitales**

- 
- ¿Qué piensa usted del parto, cuál es su filosofía?
- ¿Qué tipo de cuidados prenatales ofrece?
- ¿Qué tipo de preparación le parece más adecuada para el parto?
- ¿Considera que la buena nutrición y el ejercicio son importantes? ¿Me puede dar consejos al respecto?
- ¿Recomienda un curso de preparación para el parto?
- ¿Qué tipo de pruebas hace durante el embarazo y antes del parto?
- ¿Me puedo poner en contacto con Ud. si tengo necesidad de hacerlo?
- ¿Cuántos partos ha atendido? ¿Dónde?
- ¿Dónde se preparó como médico, enfermera, partera?
- ¿Se queda con las mujeres durante todo el parto o tan sólo llega al final?
- ¿Está bien que haya ayudantes de parto durante el alumbramiento?
- ¿Qué opina si están presentes familiares, amistades y niños durante el parto?
- ¿Cuántos de sus clientes caminan, comen o beben durante el parto? ¿Pueden dar a luz en la posición que escojan; no necesitan medicamentos ni episiotomía; pueden tomar sus bebés en los brazos y amamantarlos al nacer?
- ¿Bajo qué circunstancias usa medicamentos e intervenciones quirúrgicas y con cuánta frecuencia lo hace – todo el tiempo, 1 de cada 2-3 mujeres, 1 de cada 5 – : suero intravenoso, amniotomía, monitores electrónicos, pitocina para iniciar o acelerar el parto, fórceps, cesáreas?
- ¿Quién lo substituye si no puede estar presente en las visitas prenatales o durante el parto?
- Estas personas, ¿comparten sus creencias?
- ¿Me podría facilitar los nombres de otras mujeres que hayan usado sus servicios?
- ¿Cuánto cobra por los cuidados prenatales y el parto vaginal? ¿Y por una cesárea?
- ¿Me aconsejaría tener un parto vaginal?
- ¿Con cuánta frecuencia voy a verlo o a verla después de que nazca mi bebé?

**Guía de preguntas que debe hacerles a las enfermeras-parteras que atienden en oficinas privadas, clínicas u hospitales**

*Nota: También haga las preguntas dirigidas a los proveedores de servicios de salud.*

- 
- ¿Tengo que ponerme en contacto con otra persona, además de usted?
- ¿Cuántas de sus clientes requieren cuidados médicos?
- ¿Bajo qué circunstancias llama a un médico para que le ayude?
- Si en caso de emergencia necesito ser transferida a los cuidados de un médico, ¿podrá usted seguir a mi lado?

### Guía de preguntas que debe hacerles a las enfermeras-parteras y médicos que trabajan en centros autónomos

Nota: También haga las preguntas dirigidas a los proveedores de servicios de salud.

- 
- ¿Cuáles son los requisitos para ser admitido al centro de partos?
- ¿Qué protocolo de selección siguen?
- ¿A qué porcentaje de sus clientes se les ha detectado riesgos antes del parto? ¿Por qué?
- ¿Cuál es el protocolo para ingresar a un hospital?
- ¿Cuándo aconsejan la hospitalización?

### Guía de preguntas que debe hacerles a las parteras o comadronas que atienden en el hogar

- 
- ¿Cuál es su filosofía con relación al parto y a los cuidados prenatales?
- ¿Ofrece cuidados integrales, incluyendo pruebas de laboratorio, ya sea por su cuenta o en conexión con un laboratorio?
- ¿Da asesoría en lo que se refiere a la nutrición?
- ¿Cuántas visitas hace antes y después del parto?
- ¿Qué tipo de preparación para el parto le parece más adecuado?
- ¿Me recomienda que tome algún curso? ¿De qué tipo?
- ¿Dónde aprendió a ser partera?
- ¿Quién la entrenó para ser partera?
- ¿Está en contacto con otras parteras de la zona?
- ¿Cuántos partos ha atendido?
- ¿De cuántos partos ha estado a cargo?
- ¿Qué apoyo médico / hospitalario tiene?
- ¿Cómo han sido sus experiencias?
- ¿Cómo ayuda a las mujeres durante el parto?
- ¿Cuándo es que usted toma los latidos del corazón del bebé, la presión arterial, el pulso y observa las dilataciones? ¿Cuándo determina la posición del bebé y su descenso?
- ¿Cómo sabe usted si hay complicaciones y cómo las maneja?
- ¿Bajo qué condiciones debo ver a un médico o ir a un hospital?
- ¿Cómo reduce o evita la ruptura del perineo? ¿Cómo la separa?
- ¿Cómo determina el peligro que corre el recién nacido y cómo los maneja?
- ¿Sabe cómo hacer resucitaciones de boca a boca a los recién nacidos?
- ¿Hace visitas de posparto? ¿Cuándo? ¿Por cuánto tiempo?
- ¿Quién lo/la reemplaza en caso que sea necesario?
- ¿Esta persona comparte sus creencias?
- ¿Lo/la puedo conocer?
- ¿Me podría facilitar los nombres de otras mujeres a las que haya atendido?
- ¿Cuánto cobra?

**Guía de preguntas que debe hacerles  
a los empleados administrativos en los hospitales**

- 
- ¿Me puedo registrar de antemano o tendré que llenar formularios cuando llegue de parto?
- ¿Tienen una sala de parto? ¿Bajo qué criterios funciona?
- ¿Qué porcentaje de mujeres embarazadas la usan?
- ¿Qué porcentaje de médicos lo usan?
- ¿Cuáles son los procedimientos de rutina aquí?
- ¿Lo despojan a una de sus pertenencias?
- ¿Afeitan el vello púbico?
- ¿Ponen enemas?
- ¿Tienen un lugar para las mujeres que se encuentran en las primeras etapas del parto – un lugar especial o una sala?
- ¿Me pueden acompañar mi compañero y familiares, amigos o instructores de parto durante el parto?
- ¿Pueden estar presentes mis hijos?
- ¿Exigen como rutina que se administre intravenosas y se efectúan controles fetales?
- ¿Puedo caminar durante el parto?
- ¿Puedo tomarme una ducha o un baño?
- ¿Podemos tomar fotos?
- ¿Puedo quedarme en la sala de dilatación todo el tiempo en vez de ir a la sala de parto?
- ¿Quiénes atienden?, ¿estudiantes de medicina? ¿Cómo me podría afectar eso?
- ¿Cuál es la tasa de cesáreas de su hospital, tanto cesáreas primarias como reiteradas/repetidas?
- ¿Han tenido infecciones de estafilococos en el último año?
- Si tuviera que someterme a una cesárea, ¿se pueden quedar conmigo mi pareja y mi instructora de partos, tanto en la sala de operaciones como en el cuarto de recuperación?
- ¿Puede mi pareja tomar el bebé en sus brazos al nacer?
- ¿Puedo tomar a mi bebé en mis brazos tan pronto como nazca y amamantarlo?
- ¿Separan a las madres de sus bebés después del parto? ¿Por cuánto tiempo? ¿Por qué?
- ¿Es posible que alguien me acompañe en mi cuarto?
- ¿Qué tipo de servicio ofrecen? ¿Completo? ¿Modificado? ¿Qué horarios?
- ¿Puedo alimentar a mi bebé cuando lo pida?
- ¿Cuentan con asesoría profesional para las madres que decidan amamantar a sus bebés?
- ¿Cuáles son las horas de visita?
- ¿Me pueden visitar mi pareja y familiares cuando quieran?
- ¿Puedo decidir cuánto tiempo me quiero quedar en el hospital?
- ¿Pueden darme de alta antes del plazo prefijado?
- ¿Cuáles son las regulaciones al respecto?

## Unidad 9: ¿Qué aprendimos hoy?

---

**⌚ Duración:**

30 minutos

**📖 Notas para la facilitadora:**

- OBJETIVO DE LA UNIDAD: El propósito de esta unidad es evaluar el taller, los métodos de enseñanza y la información contenida en el módulo. Pídeles a las participantes que contesten las preguntas generales que aparecen en la hoja "Díganos que piensa..." Puede llevar a cabo una evaluación grupal.
  - ☞ Lo más importante que aprendí hoy fue...
  - ☞ Todavía tengo dudas sobre...
  - ☞ Las actividades que más me ayudaron...
  - ☞ Me gustaría que en futuros talleres se...
  - ☞ Sugiero que...
  - ☞ Las siguientes unidades necesitan más tiempo o deben ser ampliadas:
- Pídale al grupo que provea ideas sobre cómo compartirían lo que han aprendido en este módulo con una mujer que necesite ayuda de ellas como *Promotoras de Salud*.
- Distribuya la prueba de conocimiento después del módulo y pida a las participantes que la contesten.
- Agradezca a las participantes por su asistencia y concluya el taller.

**Díganos que piensa sobre el módulo “El embarazo”...**

☞ Lo más importante que aprendí hoy fue...

---

---

---

---

---

☞ Todavía tengo dudas sobre...

---

---

---

---

---

☞ Las actividades que más me ayudaron...

---

---

---

---

---

☞ Me gustaría que en futuros talleres se...

---

---

---

---

---

☞ Sugiero que...

---

---

---

---

---

☞ Las siguientes unidades necesitan más tiempo o deben ser ampliadas:

---

---

---

---

---

## Prueba de conocimiento después del módulo

Después de haber participado en el taller "El embarazo," puedo...

1. señalar los tipos de alimentos que forman parte de una dieta balanceada durante el embarazo.



Mejor que antes



Igual que antes

2. explicar la importancia del consumo adecuado de ácido fólico, hierro, calcio y de líquidos durante el embarazo.



Mejor que antes



Igual que antes

3. señalar 2 ó 3 alimentos que consumimos ordinariamente pero que deben evitarse durante el embarazo.



Mejor que antes



Igual que antes

4. explicar por qué las radiografías deben evitarse durante el embarazo.



Igual que antes



Mejor que antes

5. señalar los distintos tipos de profesionales que pueden atender a las mujeres durante el parto.



Mejor que antes



Igual que antes

6. explicar los cambios por los que pasa el cuerpo de la mujer durante las etapas del embarazo.



Mejor que antes



Igual que antes

7. señalar y describir exámenes y pruebas genéticas comunes que se efectúan durante el embarazo.



Mejor que antes



Igual que antes

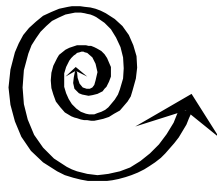


## Dinámicas de presentación y para romper el hielo<sup>2</sup>

---

(desarrolladas por Laura Colón Martínez, Wanda Denis Camacho, Sandra Laureano Camacho, Maritza Nieves Santos y Yolanda Muriel, Taller Salud, Puerto Rico)

1. **Instrumentos musicales:** cada mujer toma de una canasta un instrumento musical (maracas, güiros, palitos, campana, etc.) Lo hace sonar y menciona su nombre y una parte del cuerpo y la celebra.
2. **Telaraña:** se reúne al grupo de participantes en forma circular. La persona que dirige la dinámica toma una bola de hilo de tejer, dice su nombre y completa la frase “me motiva a estar aquí...” [en vez pueden decir, “me motiva ser Promotora de Salud....] Sostiene el hilo y lanza la bola a otra participante. Esto se repite hasta que todas tengan una porción del hilo y se forme una telaraña.
3. **Sentimientos:** Todas las mujeres se presentarán con su nombre y dirán cuál sentimiento o sentimientos les genera poder pensar en.... [se puede adaptar a diferentes temas de salud, enfermedades o problemas de salud]. No se emite juicio valorativo sobre ninguno de ellos y solamente la facilitadora se limita a validarlos. Mientras las mujeres van dando su nombre e identificando el sentimiento que les produce, usted va anotando en una pizarra o papelógrafos los sentimientos identificados por las mujeres. Se repasa la lista de sentimientos y se discuten.
4. **Flor:** se hace un patrón de una flor con tres pétalos; cada mujer escoge una flor, se dividen en parejas y cada una debe escribir tres cualidades positivas de la pareja.
5. **Parejas:** se divide el grupo en parejas y durante una plenaria cada cual se presenta como si fuera la otra.
6. **Círculo:** todas sentadas en círculo la primera se presenta y la segunda debe decir, “Ella es \_\_\_\_ y yo soy \_\_\_\_.” [La siguiente persona dice lo mismo, presentando a la primera persona, la segunda persona y luego ella.] Sigue así hasta la última que debe decir el nombre de todas antes que el suyo.



---

<sup>2</sup> Las dinámicas 1-3 fueron preparadas por Laura Colón Martínez, Wanda Denis Camacho, Sandra Laureano Camacho y Maritza Nieves Santos, Taller Salud, Río Piedras, Puerto Rico, 1993. Las dinámicas 4-6 fueron preparadas por Yolanda Muriel, Taller Salud, Río Piedras, Puerto Rico, 1990.