

## Programa de Desarrollo Infantil Temprano



**Salud**

# 1. Salud de la madre y del recién nacido



© **ChildFund Honduras**

Colonia Matamoros, 5 avenida, calle Almería,  
Paseo La Campaña, N° 3002, Tegucigalpa, Honduras  
Teléfonos: (504) 2236-8152 / 2221-4813  
Correo electrónico: [office@honduras.childfund.org](mailto:office@honduras.childfund.org)  
[www.childfund.org](http://www.childfund.org)

Primera edición: junio de 2015

Impreso y hecho en Honduras.

# Contenido

## Introducción 5

## Tema 1 7

### La importancia de consumir ácido fólico 7

- ¿Qué es el ácido fólico? 7
- La importancia del ácido fólico antes y durante el embarazo 8
- Algunas advertencias 9

## Tema 2 11

### Salud antes del parto 11

- El cuidado y la salud del recién nacido empiezan antes de su nacimiento 11
- Beneficios de los controles prenatales 13
- ¿Cuáles son las señales de peligro durante el embarazo? 14
- La importancia del plan de parto 17

## Tema 3 19

### Parto seguro 19

- ¿Cuál es el mejor lugar para que nazca un niño? 19
- Ventajas de realizar el parto en un hospital o en una clínica materno infantil 20
- ¿Cuáles son las señales de peligro durante el parto? 21

## Tema 4 23

### Salud después del parto y cuidados del recién nacido 23

- La importancia del control en los primeros tres días después del parto 23
- ¿Cómo saber si hay peligro durante el puerperio? 24
- ¿Cuáles son las señales de peligro en el recién nacido? 26

## **Tema 5**

**28**

### **Espaciamiento de los embarazos**

**28**

- Hablemos de la planificación familiar 28
- Los métodos de planificación familiar 29
- Mitos y realidades sobre los métodos de planificación familiar 31

### **Fuentes consultadas**

**35**

# Introducción

La cobertura y calidad de la atención durante el embarazo y el parto se relacionan directamente con la salud y la supervivencia de la madre y del recién nacido.

Según la Encuesta Nacional de Demografía y Salud (ENDESA)<sup>1</sup>, 97 de cada cien madres recibieron atención prenatal de alguna persona calificada, y 83 de cada cien nacimientos fueron atendidos a nivel institucional. Es decir, tuvieron lugar en un hospital o en una clínica materno infantil.

Sin embargo, estos datos ocultan la realidad de las zonas rurales, donde la situación es muy diferente. El parto institucional es menor (73%), y más de la mitad de las mujeres nunca ha recibido atención prenatal.

Lo mismo sucede con la atención puerperal. La ENDESA muestra que en el país, en promedio, 85 de cada cien mujeres tuvieron atención después del parto, mientras que solo el 77 por ciento de las mujeres rurales recibió atención posparto.

Según estudios de la Secretaría de Salud, la mayoría de las muertes ocurre en las madres que tienen las características siguientes: viven en la zona rural y alejadas de los servicios de salud; son muy pobres, tienen más de 4 hijos, embarazos muy seguidos —menos de 2 años entre uno y otro—, no saben leer y escribir, y son menores de 18 años o mayores de 35 años.

A través de cinco temas, este módulo ofrece información sobre la atención que toda mujer debe recibir desde antes de salir embarazada, durante y después del parto, así como los cuidados que precisa el recién nacido.

El objetivo es promover prácticas saludables antes y durante el embarazo, parto y puerperio, a fin de lograr la salud y el bienestar de las familias, y en especial de las madres y los recién nacidos. Ahora veamos cómo podemos conseguirlo.

<sup>1</sup> Instituto Nacional de Estadística (INE), 2013.



## Tema 1

# La importancia de consumir ácido fólico



### Objetivos

Al finalizar la sesión, la madre y el padre de familia serán capaces de:

1. Nombrar las ventajas de que la madre consuma ácido fólico antes y durante el primer trimestre del embarazo.
2. Mencionar las malformaciones con que pueden nacer los bebés de madres que no consumieron ácido fólico.



### Puntos principales de aprendizaje

1. El ácido fólico es una vitamina del complejo B y se encuentra en algunos alimentos.
2. Los defectos del tubo neural de los bebés están relacionados con la deficiencia de ácido fólico en la madre.
3. Las mujeres que consumen ácido fólico reducen el riesgo de tener un bebé con defectos del tubo neural.
4. El ácido fólico es un medicamento seguro.

## ¿Qué es el ácido fólico?

El ácido fólico es una vitamina del complejo B, a la que también se le llama vitamina B9. Esta vitamina no se almacena en el cuerpo; es decir que, cuando una persona consume algún alimento que contiene ácido fólico, una parte la absorbe el cuerpo, pero otra parte la elimina por la orina. De ahí la importancia de consumir ácido fólico todos los días.

Algunos **alimentos ricos en ácido fólico** son:

1. **Carnes:** hígado de pollo, pavo y vaca.
2. **Legumbres:** cacahuates, frijoles y soya.
3. **Cereales:** avena, arroz, maíz.
4. **Frutas:** melón, naranja, tomate, plátano, aguacate.



Para aprovechar al máximo el ácido fólico, las legumbres, cereales y frutas deben comerse crudas porque, cuando se cocinan, se pierde casi toda la vitamina. Otra forma de consumirla es tomando pastillas de ácido fólico, que se pueden obtener en el establecimiento de salud más cercano.

## La importancia del ácido fólico antes y durante el embarazo

Durante el embarazo, primero se forma el embrión, luego el feto, y por último el bebé. En el embrión existe una estructura llamada "tubo neural", del que se origina el sistema nervioso central; por lo general, se forma en el primer mes de embarazo.

Cuando el tubo neural no se forma de manera adecuada, el bebé padece de defectos en el cerebro y la médula espinal.

Los defectos más comunes del tubo neural son:

- 1. Espina bífida:** la médula espinal y la columna vertebral no se forman adecuadamente, y esto causa parálisis infantil. Además, el niño no controla la vejiga ni el intestino, por lo que orina y defeca en cualquier momento.
- 2. Anencefalia:** el cráneo y el cerebro no se forman adecuadamente, y los bebés no pueden sobrevivir con este defecto.



Las malformaciones del tubo neural surgen muy temprano en el embarazo, generalmente antes de que la mujer sepa que está embarazada. Pero esto se puede evitar.

Los estudios demuestran que las mujeres que consumen la cantidad recomendada de ácido fólico antes de salir embarazadas y durante el primer mes de embarazo, reducen el riesgo de tener un bebé con defectos de nacimiento en el cerebro y la médula espinal.

Por eso se recomienda que toda mujer que desea quedar embarazada tome tabletas de ácido fólico tres meses antes del embarazo, y que lo siga tomando durante todo el embarazo, pues esta vitamina cumple otras funciones importantes:

1. Una mujer embarazada necesita ácido fólico para producir los glóbulos sanguíneos adicionales que necesita durante este periodo.
2. El ácido fólico es fundamental para el rápido crecimiento de la placenta y del feto.
3. Es necesario para producir ADN (material genético nuevo) a medida que se multiplican las células.
4. Las mujeres a quienes les falta ácido fólico tienen más probabilidades de dar a luz un bebé prematuro y de peso bajo al nacer.

Si una mujer desea salir o ya está embarazada, y ha tenido algún bebé con problemas del tubo neural, es necesario que se lo diga al proveedor de salud, ya que la dosis para una madre que ha tenido hijos con problemas del tubo neural es diferente.

## Algunas advertencias

El ácido fólico es un medicamento SEGURO. La mayoría de las personas adultas no sufre efectos secundarios si consume la cantidad recomendada. Pero el ácido fólico en grandes cantidades puede producir:

- Calambres en el abdomen
- Trastornos del sueño
- Náuseas
- Diarrea
- Confusión
- Convulsiones

Por otra parte, si consume algún medicamento como fenobarbital o fenitoína, antes de tomar ácido fólico debe consultar al médico.

El fenobarbital y la fenitoína se utilizan para tratar a las personas con epilepsia. Si se toma ácido fólico, su eficacia puede disminuir, por lo que podría aumentar la posibilidad de sufrir convulsiones.

### **Otras causas relacionadas con las malformaciones congénitas**

- **Edad de la madre:** madres menores de 20 y mayores de 40 años.
- **Edad del padre:** padres mayores de 45 años.
- **Unión entre familiares:** aumenta las probabilidades de transmisión de enfermedades hereditarias.
- **Exposición a insecticidas y otras sustancias tóxicas:** los bebés que están en el vientre y los niños son especialmente frágiles a la exposición de insecticidas y otros venenos, debido a que sus mecanismos de defensa no están totalmente desarrollados.

### **Recuerde:**

- 1 Comience a tomar ácido fólico antes de salir embarazada.
- 2 Siga tomando ácido fólico todos los días durante el embarazo.
- 3 Hable con una enfermera o médico si está embarazada, o está haciendo planes para quedar embarazada.
- 4 Platique con sus amigas y su familia acerca del ácido fólico.

Consumir ácido fólico requiere un pequeño esfuerzo,  
pero la diferencia es enorme.

## Tema 2

# Salud antes del parto



### Objetivos

Al finalizar la sesión, la madre y el padre de familia serán capaces de:

1. Identificar señales de peligro durante el embarazo.
2. Elaborar un plan de parto.



### Puntos principales de aprendizaje

1. La embarazada debe asistir al primer control prenatal al establecimiento de salud antes de los tres meses de embarazo.
2. La embarazada debe recibir al menos cinco controles antes del parto.
3. Las señales de peligro más frecuentes durante el embarazo son: sangrado vaginal, fuerte dolor de cabeza, salida por la vagina de líquido diferente a la sangre, fiebre, falta de movimiento del bebé después de los 5 meses.
4. El plan de parto permite al papá y la mamá prepararse para que el bebé nazca en una clínica materno infantil o en un hospital, a fin de evitar riesgos.

## El cuidado y la salud del recién nacido empiezan antes de su nacimiento

La embarazada debe asistir al primer control prenatal antes de los tres meses de embarazo. Las visitas al establecimiento de salud en los primeros tres meses ayudan a identificar y resolver a tiempo problemas en la madre.

Se sabe que la salud y la supervivencia del recién nacido están relacionadas con la salud de la madre. En otras palabras, lo más seguro es que una madre sana con un embarazo sano, tendrá un bebé sano.

Las mujeres que padecen enfermedades crónicas como diabetes, presión alta, ataques o convulsiones, várices en las piernas, o enfermedades que se transmiten de madre a hijo, como VIH/sida, sífilis y hepatitis B, tienen mayor riesgo de complicarse durante el embarazo o el parto. Con más razón, estas mujeres deben visitar un establecimiento de salud durante los primeros tres meses de embarazo.

Algunos síntomas frecuentes del embarazo son:

- Falta de menstruación
- Náuseas o deseos de vomitar
- Mareos
- Pechos adoloridos
- Dolor de vientre

Si una pareja tiene dudas sobre el estado de la mujer, lo mejor es que visite al médico o enfermera para que la examinen y le hagan una prueba de embarazo.

Aunque también se puede hacer una prueba de embarazo en la casa, la cual es relativamente fácil de realizar e interpretar. Existen varios tipos de pruebas, pero en esencia es el mismo principio. Veamos cómo se hace.

### Pasos:



#### Paso 1

Orine en un vaso de plástico.



#### Paso 2

Derrame gotas de orina en el orificio que indica la prueba.



#### Paso 3

Espere de ocho a diez minutos.

### Interpretación de la prueba

- Si aparecen dos rayas rojas, significa que SÍ está embarazada. Si solo aparece una raya roja, significa que NO está embarazada.
- Si no aparece nada o las rayas no se ven bien, hay que repetir la prueba.
- En otras pruebas, en vez de aparecer dos rayas rojas aparece el signo "+", lo que significa que sí está embarazada.
- Si aparece un "-" significa que NO está embarazada.

**Consideraciones** importantes a tener en cuenta cuando realice una prueba de embarazo:

1. La mejor orina es la de la mañana; así que un buen momento para hacerse la prueba es apenas se levante en la mañana.
2. Si cree que está embarazada, repita la prueba en el consultorio del médico.
3. Si la prueba que se hizo en casa es positiva, visite el establecimiento de salud lo más pronto posible.

## Beneficios de los controles prenatales

El personal de Salud cuenta la duración del embarazo en semanas; o sea que, en vez de decir “un mes de embarazo”, dicen “cuatro o cinco semanas de embarazo”, según el caso.

Según la norma vigente de la Secretaría de Salud, toda embarazada debe recibir, al menos, cinco controles prenatales en las siguientes fechas:

Número de controles prenatales	Duración del embarazo	
	Semanas	Meses
Primer control	Antes de las 12 semanas	Antes de los 3 meses
Segundo control	Entre las 13 y 24 semanas	Entre los 4 y 5 meses
Tercer control	Entre las 25 y 29 semanas	Entre los 6 y 7 meses
Cuarto control	Entre las 30 y 35 semanas	Entre los 7 y 8 meses
Quinto control	Entre las 36 y 40 semanas	Entre los 8 y 9 meses

### Algunos beneficios de los controles prenatales son:

1. La mujer recibe información sobre su estado de salud y el del bebé.
2. Recibirá educación sobre nutrición, higiene personal, signos de peligro durante el embarazo, malestares comunes del embarazo.
3. Se evitan complicaciones de enfermedades que la embarazada ya padece.

4. Recibe vitaminas para beneficio propio y del bebé.
5. La embarazada será vacunada contra tétano, en caso de no estarlo.
6. El personal de salud apoyará en la elaboración de un plan de parto, que permitirá a la embarazada y a la familia prepararse para un parto exitoso.
7. La embarazada recibirá consejería para decidir si se hace la citología, la prueba de VIH/sida y sífilis. Estas pruebas son gratuitas y confidenciales en todos los establecimientos de salud.

## ¿Cuáles son las señales de peligro durante el embarazo?

Saber reconocer las señales de peligro durante el embarazo y buscar ayuda médica inmediata en caso de presentarse alguna de ellas, hace la diferencia entre la vida y la muerte de la embarazada y del bebé.

Las mujeres embarazadas están propensas a padecer cualquier enfermedad; por tanto, pueden presentar cualquier signo o síntoma de enfermedad. Sin embargo, hay cinco señales a las cuales hay que poner mucha atención y NO dejar pasar:

- Sangrado vaginal.
- Fuerte dolor de cabeza.
- Salida de líquido diferente a la sangre.
- Fiebre.
- Falta de movimiento del niño después de los 5 meses.

Ante cualquiera de estas señales de peligro, la embarazada debe buscar ayuda médica de urgencia.

### 1. Sangrado vaginal

Cualquier sangrado vaginal durante el embarazo es un signo de peligro, y la mujer debe ser evaluada de urgencia por el personal de salud.

Las razones más frecuentes por las que una mujer embarazada sangra son:

- Cuando se le quiere caer el niño: por lo general esto sucede en los primeros cinco meses de embarazo y es más frecuente en los primeros tres meses.

- Cuando la placenta está mal colocada; es decir, que está muy cerca de la abertura de la matriz por donde saldrá el bebé. En este caso existe el riesgo de que la placenta salga primero que el bebé, y esto producirá la muerte de la madre y el recién nacido. Cuando sale la placenta la matriz se contrae; entonces el niño queda adentro, atrapado, y la madre sangrará hasta morir.



## 2. Fuerte dolor de cabeza

Este dolor puede ser una señal de que la embarazada está padeciendo de alta presión. Esta enfermedad aparece generalmente después del quinto mes de embarazo; se caracteriza por hinchazón de manos, cara y pies.

Otros síntomas asociados a esta enfermedad son: zumbido de oídos, la mujer mira lucecitas, dolor en la boca

del estómago y pueden sufrir ataques o convulsiones en cualquier momento.

En caso de no recibir atención médica desde el inicio de los síntomas, la presión alta durante el embarazo puede producir la muerte de la madre.



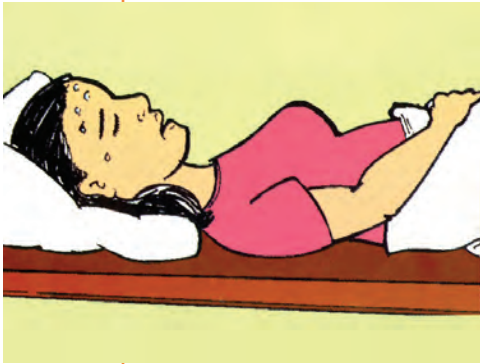
## 3. Salida de líquido diferente a la sangre

En el útero, el bebé está flotando en un líquido que se llama líquido amniótico. Este líquido está rodeado por unas membranas o bolsa que evitan que se salga. Casi siempre, las membranas se rompen cuando la mujer tiene los dolores de parto; a esto se le llama "romper fuente".

Pero a veces, la fuente se rompe antes de que una mujer tenga dolores de parto.

Cuando esto sucede, hay una ruptura prematura de membranas. Cuando a una mujer se le rompe la fuente, lo más seguro es que tendrá su parto en las próximas 24 horas.

El niño está listo para nacer a las 37 semanas, más o menos en el octavo mes de embarazo. Si la fuente se rompe antes de ese tiempo, entonces se trata de una emergencia médica.



#### 4. Fiebre

La fiebre es el aumento de la temperatura del cuerpo; indica que hay una infección. Es un signo común de enfermedades como gripes, infecciones en la garganta, dengue, etc., y todas son un peligro potencial para la madre y el recién nacido.

Una de las infecciones más peligrosas durante el embarazo es la de las vías urinarias.

Esta infección puede subir hasta los riñones y la matriz, y desencadenar un aborto o un parto antes de tiempo.

Además de la fiebre, las infecciones urinarias están acompañadas de ardor al orinar, debilidad, dolor de cintura y dolor de vientre.



#### 5. Falta de movimiento del niño después de los 5 meses

El movimiento del bebé en el útero es uno de los primeros signos de vida. En condiciones normales, la madre los siente hasta finales del cuarto mes de embarazo o a inicios del quinto (18 semanas); pero si ya ha estado embarazada, puede empezar a notarlos antes de ese tiempo.

Las embarazadas obesas suelen notar los movimientos del bebé un poco más tarde, como al sexto mes de embarazo; o sea, a partir de las 24 semanas.

A partir de los siete meses (34 semanas), la intensidad de los movimientos puede disminuir ligeramente por dos razones:

1. A medida que el feto crece, tiene menos espacio en el útero y sus movimientos son más limitados.
2. Aumentan los periodos de sueño fetal.



También hay otras razones por las que puede disminuir la percepción de los movimientos fetales. Las más frecuentes son: cuando la madre ha fumado, ha tomado alcohol o algún medicamento sedante o antidepresivo. También cuando está sometida a mucho estrés, permanece de pie o haciendo actividad física por mucho tiempo, y el ayuno prolongado.

Ningún bebé se mueve igual que otro, ni con la misma intensidad ni con el mismo ritmo. Lo importante es que el nivel de actividad no cambie demasiado. Pero si siente que el bebé se mueve menos, busque ayuda médica de inmediato.

## **La importancia del plan de parto**

Todas las familias deben disponer de un plan de parto para poder acudir en cualquier momento, de día o de noche, a un hospital o a una clínica materno infantil para realizar el parto.

En el primer control de embarazo, el personal de salud entrega a la embarazada una hoja que contiene el "Plan de parto"; este es una herramienta que ayuda a preparar las mejores opciones que están al alcance de la familia para el momento del parto.

Para elaborar el plan de parto, la embarazada y su pareja deben responder a las siguientes preguntas:

- Sitio donde será el parto.
- Persona que cuidará a los otros hijos y la casa cuando asista al hospital o clínica materno infantil.
- Medio de transporte de la casa al hospital o clínica materno infantil.
- Lugar donde se hospedará antes del parto.
- Ropa para antes y después del parto, tanto para la madre como para el bebé.

Para lograr lo planeado en el plan de parto, hay que contar con un ahorro de dinero, que habrá que iniciar desde los primeros meses de embarazo.

## Recuerde:

- 1 Acudir al primer control antes de los tres meses de embarazo.
- 2 Acudir a un establecimiento de salud para revisión al menos cinco veces durante el embarazo.
- 3 Tomar suplementos de hierro y ácido fólico, según lo aconsejado.
- 4 Buscar ayuda médica de urgencia ante cualquier señal de peligro.
- 5 Disponer de un plan de parto para poder acudir en cualquier momento al establecimiento de salud.

## Tema 3

# Parto seguro



### Objetivos

Al finalizar la sesión, la madre y el padre serán capaces de:

1. Mencionar las ventajas y los beneficios del parto institucional.
2. Identificar señales de peligro durante el parto.



### Puntos principales de aprendizaje

1. La atención del parto siempre debe ser en un hospital o en una clínica materno infantil.
2. Las señales de peligro más frecuentes durante el parto son: sangrado abundante, dolor de cabeza intenso, niño que no viene de cabeza, parto tardado y placenta que no sale.

## ¿Cuál es el mejor lugar para que nazca un niño?

La atención del parto siempre debe ser en un hospital o una clínica materno infantil. A esto se le llama parto institucional.

En un hospital o en una clínica se previene, identifica y trata a tiempo cualquier complicación del parto, con lo que se reducen las muertes de madres y recién nacidos.

La meta que debe fijarse toda mujer embarazada y su pareja es que el parto se atienda en un hospital o clínica materno infantil, donde hay personal capacitado y con experiencia, como enfermeras y médicos que se han preparado para atender el embarazo, parto y puerperio.

La atención del parto es el momento más crítico, porque es en esta etapa donde se registra el mayor número de muertes en madres y recién nacidos.

## Ventajas de realizar el parto en un hospital o en una clínica materno infantil

Las ventajas son muchas. Veamos:

1. El personal que atiende el parto se ha preparado para ese momento, y continúa capacitándose para brindar una atención de calidad.
2. El personal conoce los signos de las complicaciones y sabe qué hacer en cada caso.
3. Hay equipo y medicamentos para atender a la madre y al recién nacido.
4. El equipo que existe en los hospitales y clínicas está estéril, sin microbios; o sea, que no causa infecciones cuando hace contacto con la madre o el recién nacido.
5. El personal que atiende los partos realiza procedimientos especiales y aplica medicamentos a la madre para que no sangre mucho después del parto.
6. En los hospitales y clínicas hay salas o cuartos limpios para cada etapa del parto: una sala para antes del parto, una para el parto y otra para después del parto.
7. El recién nacido es evaluado apenas nace, lo que permite tomar las mejores decisiones en caso de presentar alguna señal de peligro.
8. El recién nacido recibe medicamentos para evitar infecciones en los ojos y en el cordón umbilical, así como vitamina K, importante para evitar hemorragias.
9. El recién nacido puede ser vacunado inmediatamente. La vacuna contra la hepatitis B solo se aplica en las primeras 24 horas; esto quiere decir que si un niño nació en casa y no lo llevan en las primeras 24 horas para que le apliquen esa vacuna, ya no se le puede poner.
10. La mujer y el bebé son revisados cada quince minutos en la primera hora después del parto.

## ¿Cuáles son las señales de peligro durante el parto?

La embarazada y su familia deben aprender a reconocer las señales de peligro durante el parto. La mayoría de las veces, el parto ocurre sin complicaciones. Sin embargo, algunos no salen bien, y pueden terminar causando daño o hasta la muerte de la madre o del recién nacido.

Algunas señales de peligro durante el parto son:

- Sangrado abundante.
- Dolor de cabeza intenso.
- Niño que no viene de cabeza.
- Placenta que no sale.
- Parto tardado (más de 10 horas).

Si por alguna razón el parto ocurre en casa y se presenta una señal de peligro, acuda de inmediato al hospital. Si hay algún establecimiento de salud cerca, vaya para que le ayuden a trasladarse al hospital.

### 1. Sangrado abundante

El sangrado abundante es la principal causa de muerte materna en el país. Las razones por las que puede presentarse sangrado intenso durante el parto son:

- La placenta tarda en salir o no sale. Mientras la placenta está “pegada” a la matriz, esta no se contrae; y si la matriz no se contrae, hay sangrado. Y el sangrado puede matar a la mujer que acaba de parir.
- Ruptura de la matriz o del canal vaginal. Los desgarros en el canal vaginal o la matriz causan sangrado, lo que también puede terminar en la muerte de la mujer que acaba de parir.



### 2. Dolor de cabeza intenso

Puede indicar que la embarazada tiene alta presión arterial; si esta enfermedad no se trata a tiempo, puede provocar ataques o convulsiones, pérdida de la conciencia (desmayos) y hasta la muerte.



### 3. Niño que no viene de cabeza

Lo normal es que el bebé esté en el vientre materno con la cabeza hacia abajo; esa posición contribuye a un parto sin complicaciones. Pero el bebé puede estar sentado o atravesado, y ambas situaciones requieren de la intervención de un médico especialista.



### 4. Placenta que no sale

Es cuando la placenta tarda en salir más de media hora después de que nace el bebé. Esto puede ocurrir porque la matriz pierde fuerza para continuar con el proceso del parto y no puede expulsar la placenta. Si el problema continúa la matriz sigue sangrando, lo que puede causar un desenlace fatal para la madre.

### 5. Parto tardado

Es cuando una mujer tiene dolores durante más de 10 horas. Se debe a varias razones:

- La mujer es estrecha de caderas.
- El bebé está mal colocado: sentado, de pie o atravesado.
- Es un embarazo de gemelos.
- El bebé tiene el cordón umbilical enrollado en el cuello.
- Los dolores de parto son débiles.

## Recuerde:

- 1 En un hospital y en una clínica materno infantil se previene, identifica y trata a tiempo una eventual complicación del parto.
- 2 Las señales de peligro más frecuentes durante el parto son: sangrado abundante, dolor de cabeza intenso, niño que no viene de cabeza, placenta que no sale y parto tardado.
- 3 Si por alguna razón el parto ocurre en casa y presenta una de las señales de peligro mencionadas, acuda de inmediato al hospital. Si hay algún establecimiento de salud cerca, vaya de inmediato para que le ayuden a trasladarse al hospital.

## Tema 4

# Salud después del parto y cuidados del recién nacido



### Objetivos

Al finalizar la sesión, la madre y el padre de familia serán capaces de:

1. Mencionar los beneficios del control temprano en la puérpera y el recién nacido.
2. Identificar señales de peligro durante el puerperio y en el recién nacido.



### Puntos principales de aprendizaje

1. El control en los primeros tres días después del parto permite identificar y tratar a tiempo las complicaciones en la madre y el recién nacido.
2. Las señales de peligro más frecuentes en una mujer después del parto son: sangrado abundante, ataques o convulsiones, fiebre, y flujo por la vagina con mal olor.
3. Las señales de peligro en el recién nacido son: tiene fiebre o está heladito, ha dejado de mamar, le cuesta despertarse, le sale pus por el ombligo o lo tiene enrojecido, y respira más rápido o cansadito.

## La importancia del control en los primeros tres días después del parto

**Puérpera** es la mujer que se encuentra en los 40 días después del parto.

**Control puerperal** es la atención que brindan los médicos o las enfermeras durante los 40 días después del parto, a fin de prevenir y manejar de manera adecuada las complicaciones que se presenten.

Lo ideal es que el control de la puérpera y del recién nacido se haga en el establecimiento de salud durante los primeros tres días después del parto, pues se ha comprobado que las complicaciones aparecen en estos primeros tres días.

La mitad de las muertes de los recién nacidos ocurre en las primeras 24 horas después del parto; y esta cifra aumenta a 75 de cada cien en la primera semana después del parto. Por tanto, la madre y el recién nacido deben ser evaluados en los primeros tres días.

### **El control de la puérpera y del recién nacido permite:**

- Examinar a la mujer y al recién nacido para verificar su estado de salud.
- Identificar y manejar a tiempo cualquier complicación surgida durante o después del parto.
- Proveer una dosis de vitamina A a la puérpera.
- Educar a la pareja sobre el cuidado básico del recién nacido.
- Vacunar al bebé, si el parto ocurrió en la casa.
- Promover la lactancia materna exclusiva durante los primeros seis meses de vida del bebé.
- Promover el uso de métodos de planificación familiar para espaciar embarazos.

### **¿Cómo saber si hay peligro durante el puerperio?**

Las complicaciones que se producen en este periodo dependen de la atención del parto y de algunas enfermedades y condiciones de la mujer en el embarazo. Durante el puerperio el cuerpo de la madre está débil, debido a las fatigas propias del embarazo y del parto.

Las señales que indican que existe peligro durante el puerperio son:

- Sangrado abundante
- Ataques o convulsiones
- Fiebre
- Flujo vaginal con mal olor

**Si en los primeros días después del parto tiene alguna de estas señales de peligro, vaya de inmediato al hospital. Si no tiene uno cerca, vaya al establecimiento de salud más cercano para que le ayuden a trasladarse al hospital.**



## 1. Sangrado abundante

La mujer pierde mucha sangre fina por la vagina.

Una de las principales razones para que esto suceda, es que haya quedado restos de placenta en la matriz o útero. El sangrado terminará hasta que le extraigan los restos de placenta.

**El sangrado después del parto es la segunda causa de muerte materna en el mundo.**



## 2. Ataques o convulsiones

A la mujer le tiembla todo el cuerpo y puede sufrir desmayos. Este es un síntoma de que la puérpera tiene alta presión.

## 3. Fiebre

La calentura o fiebre después del parto tiene muchas causas. Una de las más comunes es que el útero o matriz se contaminó por falta de aseo durante el parto.

Las posibles razones de contaminación del útero son:

- Falta de aseo de la mujer al momento del parto.
- Falta de aseo de la persona que atendió el parto.
- Falta de aseo del equipo con que se atendió el parto.
- Falta de aseo del lugar donde se atendió el parto.
- Infecciones de la puérpera en ese momento.

Si la fiebre es por contaminación del útero, también habrá dolor de vientre, debilidad general y secreción o flujo con mal olor por la vagina.



## ¿Cuáles son las señales de peligro en el recién nacido?

El recién nacido tiene muchas necesidades, como alimentarlo y cambiarle el pañal todas las veces que sea necesario.

Los cuidados básicos del recién nacido son:

- Darle solo pecho.
- Mantenerlo limpio.
- Mantenerlo calentito.
- Mantener el ombligo limpio y seco.
- Vacunarlo de acuerdo a la edad.

En los recién nacidos las enfermedades se manifiestan en forma diferente que en los niños de más edad o los adultos. Por eso hay que vigilarlos y observar si se presenta alguna señal de peligro, especialmente si aparece en los primeros siete días de vida.

Las **señales de peligro** más comunes son:



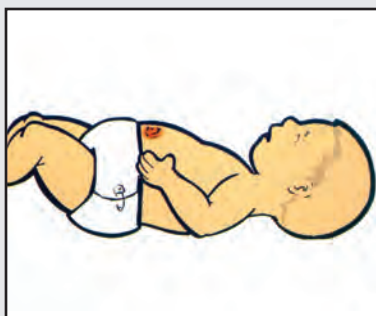
- 1.** Tiene fiebre o está heladito.



- 2.** Le cuesta despertarse.



- 3.** Ha dejado de mamar.



- 4.** Le sale pus por el ombligo o lo tiene enrojecido.



- 5.** Respira más rápido o cansadito.

Si el recién nacido presenta una de estas señales, debe llevarse de urgencia al establecimiento de salud más cercano.

## Recuerde:

- 1 El control de la mujer y del recién nacido debe realizarse en los primeros tres días después del parto, con el fin de identificar y tratar a tiempo cualquier complicación.
- 2 Las señales de peligro más frecuentes en la mujer los primeros días después del parto son: sangrado abundante, ataques o convulsiones, fiebre y flujo por la vagina con mal olor.
- 3 Las señales de peligro en el recién nacido son: tiene fiebre o está heladito, ha dejado de mamar, le cuesta despertarse, le sale pus por el ombligo o lo tiene enrojecido, y respira más rápido o cansadito.
- 4 La leche materna es el único alimento que necesita el recién nacido.
- 5 Este es un buen momento para que la pareja elija un método de planificación familiar.

## Tema 5

# Espaciamiento de los embarazos



### Objetivos

Al finalizar la sesión, la madre y el padre de familia serán capaces de:

1. Mencionar los métodos de planificación familiar.
2. Reconocer los mitos y realidades de los métodos de planificación familiar.



### Puntos principales de aprendizaje

1. La planificación familiar influye en la sobrevivencia, salud y desarrollo de los niños, ya que contribuye a cuidar la salud de la madre.
2. El desconocimiento de los métodos de planificación familiar provoca ideas equivocadas y temores en las personas.

## Hablemos de la planificación familiar

La planificación familiar es un derecho que tiene la mujer, el hombre o la pareja para decidir de manera libre, informada y responsable, cuántos hijos quieren tener y en qué momento.

El espaciamiento de los embarazos tiene un impacto positivo sobre la supervivencia infantil porque evita el agotamiento de la madre. No hay que olvidar que en cada embarazo y parto la mujer sufre cambios que van maltratando algunos órganos, lo que termina afectando su salud.

### La Secretaría de Salud recomienda a las parejas:



- Iniciar con el primer parto después de los 18 años.
- No tener más partos después de los 35 años.
- Esperar dos años entre un parto y otro.
- Tener un máximo de cuatro hijos.

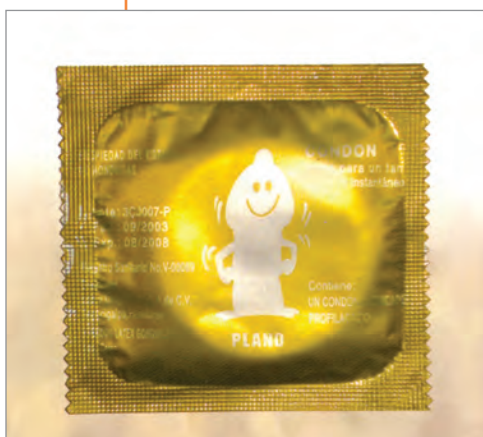
### Estas recomendaciones producen los siguientes beneficios:

1. Disminuye la probabilidad de complicaciones maternas durante el embarazo y parto.
2. Mejora la calidad de vida de la familia.
3. Disminuye la probabilidad de tener abortos, hijos con bajo peso al nacer, o la muerte del bebé en el vientre.
4. Mejora la disponibilidad de alimentos en la familia.
5. Aumenta la probabilidad de que el niño reciba lactancia materna.
6. Disminuye embarazos no deseados en menores de 18 años y en mayores de 35.

### Los métodos de planificación familiar

Hay muchas formas de planificar el número de hijos. Para ello se utilizan diferentes procedimientos, objetos y medicamentos que impiden un embarazo por un tiempo o para siempre. Estos se conocen como métodos de planificación familiar.

Los establecimientos de salud cuentan con personal capacitado que puede orientar sobre los métodos disponibles para que la mujer o la pareja elijan el que más les conviene. Estos métodos son:



#### El preservativo o condón

Funciona como una barrera que impide que el semen que expulsa el hombre entre en contacto con el aparato reproductor femenino; así evita el embarazo.

Uno de los principales beneficios del preservativo es que, al impedir el contacto de secreciones entre la pareja, también evita la transmisión de enfermedades sexuales.



## Pastillas o píldoras anticonceptivas

Los anticonceptivos orales o tomados evitan que la mujer ovule; y si no hay óvulos, no puede haber embarazo, ya que el óvulo es donde llega el espermatozoide para formar el embrión.

La mujer debe tomar las pastillas anticonceptivas todos los días y a la misma hora, de ser posible.

Los médicos también utilizan estas pastillas para tratar trastornos menstruales y otras enfermedades de la mujer.

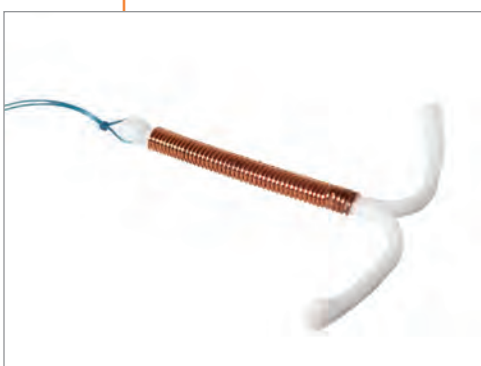


## Inyecciones

Es una inyección que se aplica a la mujer cada tres meses. Contiene una sustancia que evita el embarazo de dos formas:

- Impide que los ovarios liberen óvulos y, al no haber óvulos, no puede haber embarazo.
- También evita que los espermatozoides lleguen al lugar donde se encuentran los óvulos.

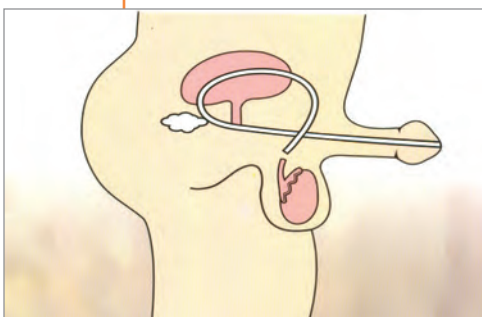
La marca más conocida es la Depo-Provera.



## Dispositivo intrauterino (DIU)

Es un objeto pequeño, de plástico y en forma de T que se coloca dentro del útero para prevenir el embarazo. Tiene un cordón pegado en el extremo que sirve para comprobar que está en su lugar.

El DIU se mantiene dentro del útero hasta que el médico lo retira.



### Vasectomía

Es una operación que se le hace al hombre para que no pueda embarazar a una mujer.

Después de recuperarse de la vasectomía, la vida sexual del hombre no tiene ningún cambio.



### Operación a la mujer

Con esta operación cierran las trompas de Falopio, que son las que transportan el óvulo hasta el útero cada mes.

Cuando las trompas se cierran, los espermatozoides no pueden alcanzar el óvulo y, por tanto, no habrá embarazo.

### Otros métodos de planificación familiar

Además de los anteriores, existen los métodos naturales de planificación familiar. Por ejemplo el collar, el método de ovulación (Billings), el ritmo y otros.

Para conocer en detalle los métodos de planificación familiar y tomar una decisión basada en el conocimiento, hay que preguntar y despejar todas las dudas en el establecimiento de salud.



El método de planificación más apropiado es el que escoge la pareja después de informarse adecuadamente.



## Mitos y realidades sobre los métodos de planificación familiar

Cuando la gente no conoce bien algo, le busca explicaciones que muchas veces no se basan en la realidad. Los mitos existen desde que el ser humano tuvo que enfrentarse con hechos cuyas causas no podía comprender. Por ejemplo la lluvia, el día, la noche, los nacimientos y la muerte.

Así sucede con los métodos de planificación familiar. Como no se conocen bien, han surgido mitos que no tienen justificación médica, pero que se han extendido con el paso del tiempo. A continuación algunos ejemplos.

**Mito: Las mujeres deben descansar del uso de la pastilla.**

**Realidad:** El descanso de las pastillas anticonceptivas aumentará la probabilidad de que la mujer quede embarazada.

**Mito: Las pastillas anticonceptivas causan defectos congénitos en el recién nacido.**

**Realidad:** No hay riesgo de que el niño nazca con defectos congénitos si la mujer queda embarazada mientras toma pastillas anticonceptivas.

**Mito: Las pastillas anticonceptivas producen cáncer en la mujer.**

**Realidad:** No hay evidencia de que las pastillas produzcan cáncer. Al contrario, hay pruebas de que protegen contra el cáncer de ovario y de matriz.

**Mito: Las pastillas anticonceptivas causan infertilidad en la mujer.**

**Realidad:** Muchas mujeres quedan embarazadas apenas dejan las pastillas. Las que presentan dificultades para embarazarse después de usar pastillas, es porque han tenido problemas desde antes de usarlas.

**Mito: Las pastillas anticonceptivas se acumulan en el cuerpo.**

**Realidad:** Las pastillas se disuelven en el estómago y pasan a la sangre, al igual que otros medicamentos.



**Mito:** La inyección causa infertilidad.

**Realidad:** No causa infertilidad; lo que sucede es que al suspender su uso, toma algún tiempo volver a menstruar con regularidad.

**Mito:** Las inyecciones causan cáncer.

**Realidad:** Los estudios demuestran que no se ha registrado casos de cáncer por el uso de la inyección para planificar.

**Mito:** La inyección produce abortos.

**Realidad:** No hay casos que demuestren eso.

**Mito:** Las mujeres que planifican con la inyección no pueden tener más hijos.

**Realidad:** No es cierto. La inyección no es un método definitivo.

**Mito:** La vasectomía afecta el funcionamiento sexual del hombre.

**Realidad:** NO afecta el desempeño sexual del hombre; solo impide el paso de espermatozoides en el semen.



## Fuentes consultadas

Cómo podemos servir mejor a los recién nacidos. Alianza de Salud Neonatal para América Latina y el Caribe, 2012.

Disminución de los Movimientos fetales, Hospital Universitario de Barcelona, 2011.

Librito de la Familia Saludable, Secretaría de Salud, Honduras, 2010.

Manual del voluntario de Salud sobre Planificación Familiar. ChildFund Honduras, 2009.

Manual para el Manejo Comunitario de Emergencias Obstétricas y del Recién Nacido, ChildFund Honduras, 2007.

Mitos y Métodos de Planificación, Fondo de Población de las Naciones Unidas, UNFPA, 2011.

Normas Nacionales para la Atención Materno y Neonatal, Secretaría de Salud, Honduras, mayo 2011.

Tarjeta de Defectos del Tubo Neural, Centro para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC), agosto 2010.

