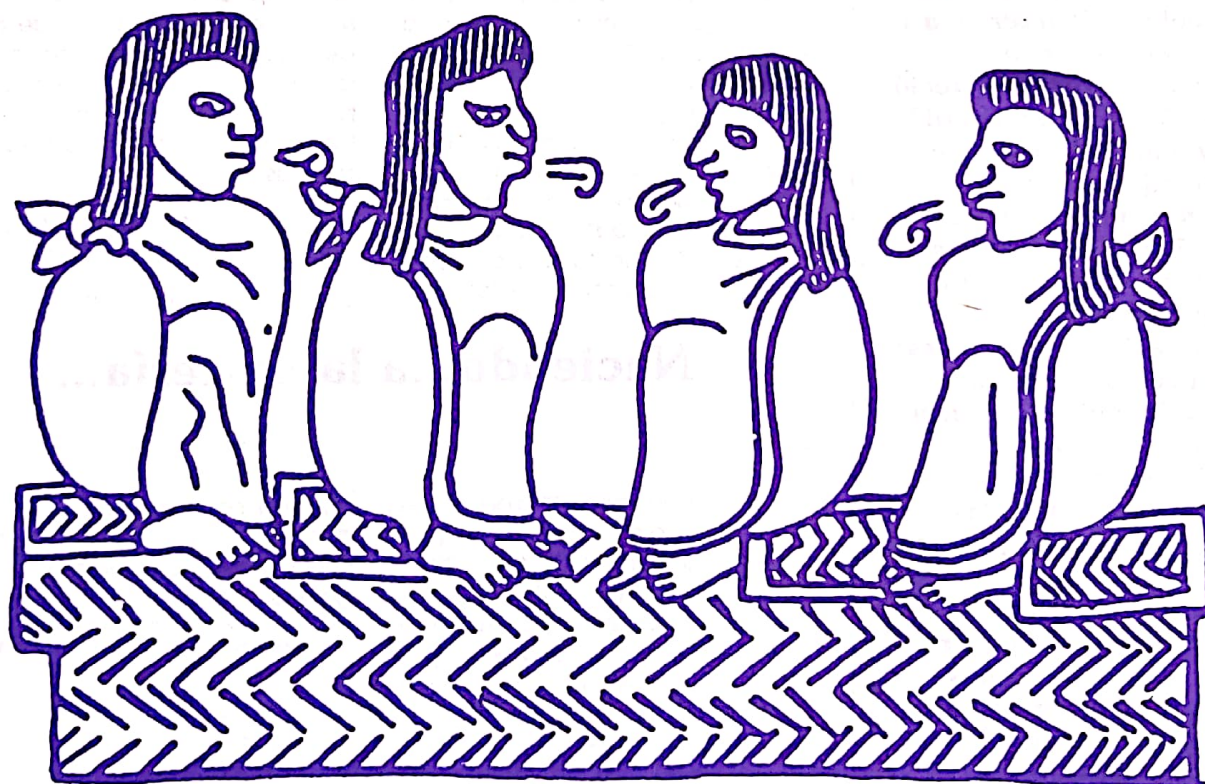


Conversando entre parteras

Boletín sobre partería y salud de la mujer
No. 2 Septiembre de 1991



"Conversando entre parteras..."
Boletín trimestral sobre partería y salud de la mujer

Por medio de este boletín, el número dos de este año, reciban Uds. mis más cordiales saludos. Sin la colaboración de Alison, Elio y Patricia, el primer número (nuestro primer bebé) no hubiese salido. Muchas, muchas gracias por ayudarnos en este nacimiento.

Algo que también nos orientó bastante fueron las opiniones recibidas por parte de quienes lo leyeron y nos sugirieron cómo mejorar su contenido, formato y organización. La verdad, se siente muy bonito confirmar que recibieron el boletín, lo leyeron, así como conocer su opinión: ¿qué les pareció más interesante... ¿útil?, ¿agradable? ¿difícil de entender?. ¿De qué manera mejorarlo?. ¿A quién más lo debemos enviar?. Y lo que sería mejor, recibir aportaciones de ustedes; es decir, aquello que ustedes quieran platicar a otras parteras, médicos, padres y madres embarazadas. Estoy segura de que este espacio seguirá creciendo y llenándose de energía para poder dar a la luz a muchos críos. En espera de sus amables comunicaciones me despido con un fuerte abrazo.

**Laura Cao Romero
de Abascal**

Relatando...historias increíbles...

Si no lo hubiera visto, no lo hubiera creído. Por ahí, a fines de febrero me vinieron a llamar porque una mujer tenía un sangrado muy fuerte. Que llego, y hasta la colcha tuve que quitar pues escurría de sangre. Les dije: esto no es un atraso, es un aborto. Entonces, que le hago un tacto, y encuentro el cuello abierto. Bien que sentí como una ollita y como un pellejito de una molleja de pollo. Esto fue lo que a mí me dio margen para ponerme el guante, agarrar gasas y tratar de parar el sangrado. Que le quito y le ran deshechos de membranas! Le seguí apachurrando el estómago y paró el sangrado. Entonces que la inyecto. Ya me vine cuando vi que el peligro había pasado.

Como a los 20 días que me cuenta mi hija que esa mujer estaba embarazada. "No puede ser, qué tal si son unos tumores" pensé. "Dile que me venga a ver". Pues sí, cuando vino le sentí el producto, bien grande. "Sí, dice, ya voy por los cinco meses; siempre se me cae uno y otro se me queda" "Y ¿sabes?", me dice ella: "yo siento que son dos, pues un corazoncito me late por

aquí y el otro por acá". ¡Es que es una enferma que siente todo! Que agarro la cornetita, y en efecto, le oí dos corazoncitos. Que le digo que vaya a la clínica. "Yo no puedo, tengo mucho qué hacer", me dijo. Bueno, vamos a hacer una cosa: mándame una de tus primeras orinas. Que la mando al laboratorio y que si sale que estaba embarazada... Yo hubiera preferido que no hubiera venido...los antecedentes del aborto, dos bebés, (uno se le tentaba como que se le iba de lado)...

Entonces, hace como tres semanas, que me viene a ver, que ya se sentía mal. Pero ella no quería quedarse, y menos ir al hospital. Así que no me quedó más remedio que acompañarla y atenderla en su casa. Primero salió la bolsa de cuate de agua. Una vez que se reventó, que desciende el primero. Era un niño. Y luego la otra niña. Ahí están las dos muy sanitas, si quiere vamos a verlas...

Estilita Sarmiento, partera del estado de Puebla.

Recopilado por Laura Cao Romero

Naciendo...a la partería...

Doña Carmen, curandera de un pequeño pueblo en la costa oaxaqueña, es la partera de esa comunidad.

Cuando llegué acompañada de Tola, Doña Carmen estaba sentada en su hamaca, arreglando la atarraya. Tola me presentó diciendo que quería platicar con ella porque estoy queriendo ser partera. Después de un silencio, Doña Carmen empezó a hablar. Al principio concentró su mirada en su labor pero poco a poco fue dejándola a un lado para poner sus ojos en los míos. Fui sintiendo su gran personalidad, su fuerza y una gran decisión. Me dijo que ella nunca estudió: "A mí me tocó de

puro así no más y así se hizo...los doctores me invitaban mucho pero nunca quise ir porque soy muy vergonzosa".

*A iz nica in mitaa nitiit
(Aquí estoy yo, la que se llama partera)*



"Yo me ense... porque cuando caí en el río... chamaco. Ahí... me acomodé... modar a los de... venían.... el pr... vienen a través... los piecitos par... groso. Repite: "un... uno para sentir... un doctor real... nunca podrá vi...

Doña Carm... mente referen... que organiza y... Ella descubrió... tenía la facultad... ser partera.

Afirmó que lo... quierenvivir o n... respetar el orde... de la vida.

Comentó que... sostiene a la m... panza. Si no es... hermana.

Finalmente, c... tras las siguientes:

- 1) Una para an... ramas de epazo... concha de cebol... dolores; si son co... to, las acelera y...
- 2) Otra para des... masticada con... la placenta.
- 3) Y otra más, si... que salga la pla... concha de palo... de toronjil y epa...

Plática con C...

Si tienes la oportunidad de realizar una entrevista platicar con una partera tradicional nos encantaría reproducir tu espacio.

"Yo me enseñé conmigo misma porque cuando estaba mala me caí en el río y sola acomodé al chamaco. Ahí donde sentía el dolor me acomodaba. Y así pude acomodarme a los demás sintiendo como venían.... el problema es cuando vienen atravesados, si vienen con los piecitos para abajo es muy peligroso. Repite: "Hay que aprender en uno para sentir, por eso es difícil que un doctor realmente sienta porque nunca podrá vivir un embarazo".

Doña Carmen hizo constantemente referencia a Dios como el que organiza y decide las cosas. Ella descubrió en los hechos que tenía la facultad y la capacidad de ser partera.

Afirmó que los bebés deciden si quieren vivir o no y que es preciso respetar el orden y manifestaciones de la vida.

Comentó que el marido es el que sostiene a la mujer y le empuja la panza. Si no es él, es la madre o la hermana.

Finalmente, compartió con nosotras las siguientes recetas:

- 1) Una para antes del parto: dos ramas de epazote hervidas con una concha de cebolla. Se toma en los dolores; si son contracciones de parto, las acelera y si no son, las para.
- 2) Otra para después: hierbabuena masticada con sal para que salga la placenta.
- 3) Y otra más, si no hay dolor para que salga la placenta: hervir una concha de palo de jicara, 7 hojas de toronjil y epazote.

Plática con Cécile Kachadourian

Si tienes la oportunidad de realizar alguna entrevista o de platicar con una partera tradicional, nos encantaría poder reproducirla en este espacio.

Recordando...nuestras tradiciones...

Invocación mágico religiosa en un parto mexicana

En un lugar, en un lugar de la casa de Ayopechtli

Con adorno de collares está dando a luz

En un lugar en su casa, los vientres maduros se hacen vida

¡Levántate, ven, sé enviado,

¡Levántate ven, niño nuevo!

¡Levántate ven!

¡Levántate, ven, sé enviado,

Levántate ven, niño joya,

Levántate, ven!



El mundo de la mujer
(Dresde y Tro- cortesiano)
En el baño con el símbolo de la
maternidad: el caracol p. 108 y 109

Comentando...un libro...

¿Por qué los mamíferos se ocultan, se aíslan para parir? ¿Por qué esa necesidad de intimidad? Michel Odent, médico y partero, nos hace reflexionar sobre lo útil que sería admitir el parecido que guardamos los seres humanos con otros mamíferos (vacas, perros, cerdos, y otros animales) para darnos cuenta, como parteras, de que muchas cosas que hacemos no dejan a una parturienta tener un buen parto.

Si nos fijamos, la hembra, cuando se aproxima el momento de dar a luz a su cría, busca un rincón, como si tratara de esconderse de los demás; un lugar generalmente oscuro y apartado, donde no todo esté perfectamente ordenado, sino que sea un lugar conocido, que le dé confianza.

Esto me hace recordar el parto de una jirafa en el zoológico de Chapultepec. En el momento que los guardias se dieron cuenta que la madre estaba en trabajo de parto, sacaron a todas las jirafas de la jaula, alejaron a los visitantes y los médicos veterinarios permanecieron observando callados y pacientes afuera de la jaula. No querían que

se diera cuenta de que ellos estaban ahí, no fuera a ser que se distrajera y el parto se hiciera más lento. No querían poner en riesgo ni a la madre, ni a la jirafita por nacer. ¿Podemos admitir que otros mamíferos pueden ayudarnos a redescubrir lo que hemos olvidado?

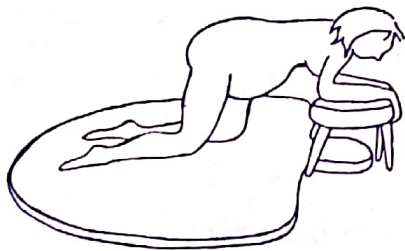
Este investigador confirma lo que en varios estudios se ha observado: que la duración de un parto es mayor entre más personas lo asisten. Lo importante, por lo visto —si nos preocupa ayudar a una mujer en el momento de parir— no es **prepararla**, o pensar que se prepare en esos 9 meses, sino tratar de *no perturbarla demasiado durante su trabajo de parto!*

Una de las cosas que se me aclaró durante la lectura es la existencia de por lo menos dos sistemas cerebrales que rigen nuestra vida: i) el primario, o emocional, formado al inicio de nuestra vida, en que todavía ni hablábamos, ni pensábamos mucho (desde que estábamos en el útero); y ii) el nuevo cerebro, donde se guarda todo aquello que vamos aprendiendo, todas las inhibiciones, todos los jui-

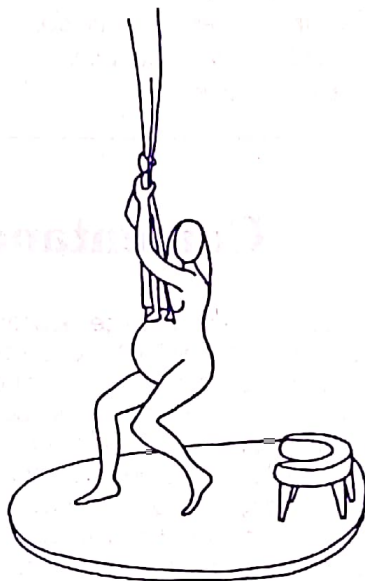


cios que hacemos de nosotros mismos y de los demás. Son como dos sabidurías diferentes. Y, según se ñ a l a Odent, el proceso del parto se si-

túa en el primero, que también podríamos llamar instintivo. "Tengo miedo, me voy a morir", son exclamaciones conocidas, ¿o no? Es este sistema el que provoca el riego de las sustancias que provocan los dolores o contracciones del parto. Así, toda esta etapa y especialmente el último momento —el de expulsión— serán más fáciles si se logra que el segundo cerebro, el razonador, se haga a un lado y deje que el primero sea el más importante en esos momentos. Nuestro papel sería, solamente saber cuándo intervenir. Y ustedes lo saben, la partera con experiencia no necesita perturbar la intimidad de la futura madre con tactos vaginales en exceso y otras maniobras durante el periodo de expulsión. Se apoya en otros signos: sabe si existe o no la bolsa de aguas, el color del líquido, su forma de respirar, de sudar, qué tan ansiosa se encuentra; en resumen, *necesita comportarse como una observadora*. Observar cuál es la postura que más le acomoda a la parturienta y la que facilitará el paso y la expulsión del bebé. Cuidar que el reflejo de expulsión, en donde la mujer toma su parte más activa, se dé en forma espontánea, sin estarla dirigiendo, ni apurando. Así, los *desgarros graves son muy raros*.



Las posiciones más favorable para la etapa de expulsión de la criatura, que este médico ha encontrado son: a) posiciones de cuclillas; b) hincadas a "cuatro patas"; y c) de pie, sostenida de los hombros, apoyada en el borde de una mesa, o cuando la mujer se cuelga de alguien o de algo ¿No les recuerda esto a las mujeres mexicanas que nos antecedieron, colgándose de rebozos o reatas pendientes del techo o de un árbol? En los cursos de adiestramiento que tomamos se deberían incluir preguntas como: ¿De qué manera podemos mantener un ambiente de intimidad a la hora de atender un parto? ¿Cómo se logra que la ma-



dre, a la hora de parir, no se sienta observada, controlada? ¿Cómo facilitar que se dé el primer contacto entre mamá y bebé, bien calientitos uno contra el otro, conociéndose por primera vez... que el bebé, tan cerca de su pecho, lo encuentre aunque éste aún no tenga leche...? No cabe duda que el arte de la partería será el arte de no interferir el nacimiento de un bebé

El bebé es un mamífero, Michel Odent. Madrid, 1991. Mandala Ediciones, S.A.

Comentado por Laura Cao.

Dibujos tomados de "La participación natural de la mujer durante el parto". Liselotte Kuntner, Suiza.

Compartiendo... experiencias...

Del parto en casa

El 10 de Mayo, se reunió un grupo de parejas en casa de Isabel Martínez, partera de Ciudad Satélite; padres jóvenes quienes tuvieron a su bebé en casa, y parejas embarazadas con inquietudes y preguntas acerca de esta forma de tener el nacimiento. Los primeros compartieron con los segundos su experiencia del parto en casa y respondieron a dudas, ya que en muchas ciudades, a diferencia del campo, esta tradición se está perdiendo.

Las parejas comentaron que la decisión de elegir un parto en casa los hizo atravesar por miedos profundos, sentimientos de desconfianza, agravados por las presiones familiares y sociales. Sin embargo, la experiencia insatisfactoria de su parto anterior las había hecho buscar una alternativa. En su casa, pudieron estar acompañadas, apoyadas y apapachadas, dueñas del espacio, de sus movimientos y de sus cuerpos. Recuperar su poder para decidir y poder expresar toda su energía.

La presencia del marido resultó ser para todas de gran trascendencia ya que sienten —al igual que sus maridos— que pudieron vivir el proceso del parto como el resultado de su amor, fortaleciéndose así la relación. Para los hombres, ver la capacidad de sus mujeres y su valor resultó impactante. La presencia de los hijos mayores fue un gran estímulo y permitió una participación activa en la llegada del hermanito.

"El embarazo no es una enfermedad, sino producto de una madurez física, emocional e intelectual; en fin, resultado del amor", dijo uno de los presentes. "A diferencia del hospital, en el que se da una *cosificación* de la persona, en casa el bebé nace en el ambiente en el que va a crecer, con los bichos conocidos, con los que siempre va a convivir... en el momento del parto se expresa el

amor, el afecto más profundo, más serio, de mayor conocimiento del otro, por lo que vale la pena detenerse y decidir con calma, cómo lo queremos tener; para eso tenemos 9 meses."

Señalaron todos que la presencia de la partera fue muy reconfortante, generadora de confianza, intimidad y amistad. Contando con un apoyo incondicional, se sintieron libres de expresarse y hacer las cosas a su modo: escoger la postura para parir, en qué lugar y con quién.

Otro elemento interesante que abordaron fue la cuestión del dolor. Todos ellos experimentaron el dolor y piensan que tiene una función muy específica: "El dolor viene a ser como un proceso preparatorio que permite que la confianza crezca, fortaleciendo a la madre para lo que viene después... el dolor es un maestro necesario para salir de la infancia; representa una oportunidad para crecer personal y espiritualmente". Todas las mujeres presentes coincidieron en que el dolor tiene sentido e invitaron a las futuras madres a disfrutar el momento y enfrentarse a sus dolores porque es una experiencia única, irrepetible. "Este suceso facilitó una relación más estrecha con mi bebé".

Finalmente señalaron que "el parto cura; el parto cura los miedos, temores, desconfianza, generando un profundo sentimiento de satisfacción, de plenitud, de confianza

y de amor por la vida...quisiera decirles a las futuras madres que se animen a experimentar ese proceso maravilloso haciendo uso de sus propias fuerzas."

Leticia y Jesús, Lilia y Oscar, Elia y José, Tere y Roberto, Socorro y Javier, Christianne y Guido, Lourdes y Ricardo entre otros.

Transcrito por Cécile Kachadourian

Expresando... sentimientos...

Un parto en casa maravilloso

Necesito contarlo, Socorro. Qué experiencia más linda pude vivir aquella tarde. Salí de tu casa feliz, como si me hubiesen inyectado una gran dosis de motivación, de energía. Pude reconfirmar la fe que tengo en las mujeres, en la vida.

Tengo imágenes ya fijas, ya imborrables en mi mente. Tu rostro tan pleno, tan sereno a pesar del dolor de cada contracción. Recuerdo que entre dos de ellas me dijiste que gozabas tus contracciones porque sabías que te esperaba algo maravilloso: concretar el misterio del nacimiento.

La lluvia vino a purificarlo todo. No faltaba nada. Comenzamos a sentir un aumento en la temperatura del

ambiente, expresaste unos gemidos más intensos. Todo estaba listo, sólo faltaba la presencia de Carla. Cuando la pusieron junto a ti recargó su cabecita encima de tu panza, y se puso a reír... Su carita tenía una expresión maravillosa, única, limpia. Estoy segura de que ella también sabía que todo estaba listo.

Unos segundos después nació tu segunda hija, sin ninguna complicación. Todo fue tan rápido. No pudimos contener nuestra emoción al ver que Carla, muy naturalmente se acercaba al pezón vacío. Las dos hermanitas, comiendo juntas, cada una en su sitio. Carla estaba acompañada y acompañando. Observaba con mucha atención a la bebita. No podía creer con qué delicadeza empezó a tocar sus dedos, acariciándolos con una gran ternura. ¡Carla sólo tiene un año!

Quisiera también intentar expresar algo más. Pude apreciar cómo Isabel (la partera) y tú fueron entretejiendo un velo casi imperceptible de unidad, de complicidad perfecta y silenciosa, un código secreto clave en la armonización mágica del espacio, del tiempo y del movimiento. ¡Ahí comprendí lo que puede llegar a significar la confianza!

Gracias por permitirme presenciar todo esto. Gracias, Mujer.

Cécile Kachadourian

Trabajando...y aprendiendo juntas...

primero y 2 de junio organizamos junto con SIPAM (Salud Integral Para Mujer) un taller de Esterilidad. Se realizó en su local y fue impartido por dos de las doctoras pertenecientes a ese grupo, Mercedes Ballesté y Yenny García. El taller estuvo dirigido especialmente a las parteras de Puebla y Morelos que lo habían solicitado.

Se estudiaron las causas de este-





Danza para embarazadas

ITICIME abre un nuevo espacio para embarazadas! Los lunes de 11 a 13 hrs. nos reunimos para bailar, relajarnos, expresar con nuestro cuerpo las sensaciones percibidas durante nuestro embarazo. Un espacio abierto donde podemos manifestar dudas, inquietudes, temores o simplemente movemos...

Reflexionando...y mejorando...

La importancia de la buena alimentación en el embarazo

Por razones muy obvias es necesario incrementar el consumo de alimentos sanos durante el embarazo. Una de ellas es nuestro deseo de querer un bebé con un peso adecuado al nacer. Todo el mundo sabe que los bebés de peso adecuado (mínimo de 2500 grs. y mejor si es de 3000 grs.) tienen menos problemas para llegar a término, aguantar el parto y nacer sin sufrimiento, amamantar bien, resistir infecciones, tener un desarrollo físico y mental normal. La mujer tiene una sola oportunidad de formar a su bebé, pues no hay marcha atrás para hacer lo que no hizo en su embarazo.

Además de la formación de un bebé, existen otros requerimientos nutricionales: la formación de la placenta, el crecimiento del útero (30 veces más) para contener al bebé, la formación del líquido amniótico, el aumento de los pechos para iniciar la lactancia. Para hacer todo esto, la madre incrementa el volumen de sangre hasta 40-50%. Ella también necesita reservas para que su cuerpo funcione bien durante el parto, el puerperio, e iniciar con éxito el amamantamiento.

Vamos a ver cuántos kilos tiene que subir una mujer promedio durante su embarazo:

ilidad, qué tipos de esterilidad existen y qué papel podemos y debemos jugar las parteras para resolverla.

Por medio de dinámicas tomamos conciencia de la importancia que tiene manejar suficiente información sobre el tema para poder guiar eficazmente a la paciente, pero también tener una actitud que despierte confianza, ya que un porcentaje elevado se debe a causas psicológicas. Fue un taller fructífero

donde pudimos convivir y compartir experiencias. Jenny y Meche se encuentran pasando en limpio los apuntes para hacerlos llegar pronto a las interesadas. Gracias a todas las participantes.

En el caso de que algunas otras parteras deseen participar en un taller con este tema o algún otro, por favor escriban o hablen a TICIME. Los horarios en que las podemos atender mejor son: martes y jueves de 11 a 15 horas.

Informando

El 2 de Septiembre asistimos a la inauguración del nuevo Centro de Prevención y Detección de VIH-SIDA y Enfermedades de Transmisión Sexual. Este centro surge como parte de los proyectos fijados por SIPAM. Se trata del primer centro en la República que aborda esta enfermedad en forma integral (como es la esencia de SIPAM). No sólo es un espacio para que la mujer pueda ir a hacerse análisis con respecto al Sida, sino que en caso de detección de dicha enfermedad, el centro cuenta con un equipo de gente preparada para dar apoyo médico y psicológico a las enfermas. Entre otras actividades con y para mujeres SIPAM realiza talleres de información acerca de nuestra sexualidad, Sida y Mujer, Salud Reproductiva y Parto sin temor, entre otros. El local de SIPAM se encuentra en una de las contraesquinas del mercado Portales: Prolongación 5 de Febrero No.1374-4 Col. San Simón, Metro Portales. CP 03600. México D.F. Tel: 674 24 47.

Bebé	3 Kgs
Placenta	.5Kg
Líquido amniótico	1.5Kg
Matriz	1 Kg
Pechos	1.5Kg
Sangre	2 Kgs
Reservas	2-3Kgs
<hr/>	
	11-12 Kgs.

Una flaca ha de subir **aún más** porque no tiene reservas previas para desarrollar un embarazo.

Desgraciadamente, pocas personas están aconsejando a las mujeres sobre su alimentación durante el embarazo, a excepción de algunos consejos peligrosos que no están fundamentados científicamente:

1. Les dicen que no suban demasiado de peso porque después se quedan gordas o porque los bebés llegan a ser muy grandes y no salen.
2. Les quitan la sal para que no se hinchen.

De hecho, un señor obstetra alemán (Ludwig Prochownick) dijo en 1900 que una madre desnutrida era una bendición porque formaba un bebé más fácil de parir. El recomendaba una dieta baja en calorías, proteínas y sal. Esta recomendación se hizo tan popular que ha regido como ley en la obstetricia durante casi todo el siglo.

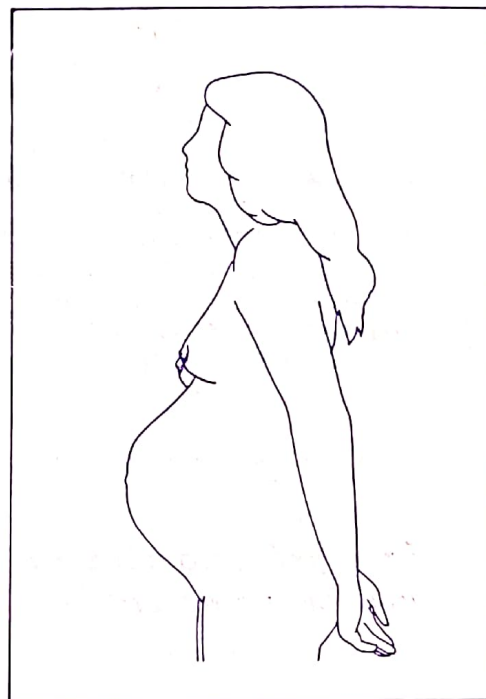
Los datos de investigaciones serias refutan estos dos puntos, pues una mujer que sube de peso comiendo una dieta sana y que luego amamanta a su bebé, baja de peso gradualmente después del parto alcanzando su peso normal en cinco o seis meses más. (Por cierto, me pregunto: ¿por qué no podemos aceptar que nuestros cuerpos cambien durante este periodo?, ¿para quién tenemos que ser esbeltas, co-

mo adolescentes eternas?, ¿no nos hace objetos para el gusto de los hombres, olvidando nuestra salud?).

Es cierto que los bebés sanos llegan a pesar un poco más (su peso óptimo); y también es cierto que, como la mujer está bien alimentada, nacen más rápido y con menos complicaciones para ambos -mujer y bebé- a pesar de un tamaño un poco más grande. ¡Ojo! pues los bebés muy grandes (arriba de 4 kilos) muchas veces son hijos de madres diabéticas que tienen otros problemas...ése es cuento para otro día.

El segundo punto -que dicen que no es bueno que las mujeres embarazadas coman sal- también es falso. Ya se mencionó que hay un litro de líquido amniótico y dos más de sangre extra. ¿Cómo va a **retener** el cuerpo el líquido necesario para cumplir con estos dos requerimientos si le quitamos uno de sus **dos** mecanismos para hacer ésto? Todo el mundo sabe que la sal hace que el cuerpo retenga agua. ¡Bravo! Es lo que queremos en el embarazo (que se retenga más líquido para hacer el líquido amniótico, la sangre del bebé y la sangre extra para la madre).

Las mujeres no se hinchan por demasiada sal. *la sal es un mineral importante para un cuerpo sano y más para un mujer embarazada.* ¿Por qué se hinchan las mujeres embarazadas? Primero vamos a preguntar ¿dónde se hincha la mujer? Si se le hinchan sus pies en los últimos meses del embarazo, no nos preocupa demasiado en ausencia de otros signos peligrosos (por ejemplo, proteína en la orina y la presión alta). Lo que le pasa es que tiene un bebé oprimiendo las venas que pasan por la pelvis para regresar la sangre al



corazón desde las piernas. Como está un poco obstruida, se escapa un poco de líquido de las venas por la presión que existe sobre las venas debajo de la pelvis (por la misma razón se forman várices en las piernas y en el ano -hemorroides- en algunas mujeres embarazadas) y hay hinchazón.

Ahora, si la mujer está hinchándose en otras partes (manos y cara) nos preocupamos un poco más. ¿Qué pasa aquí? Bueno, ya se mencionó que la sal ayuda a que el cuerpo retenga agua, pero no ayuda necesariamente para que esté donde debe estar, es decir, en los vasos sanguíneos y no derramada por dondequiera, causando hinchazón. ¿Qué necesita el cuerpo para que el agua esté donde debe estar? Pues aquí entra el 2o. mecanismo que tiene el cuerpo para retener agua: *la producción de albumina por el hígado.* La albúmina es un tipo de proteína manufacturada en el hígado y 1 mg de albúmina es capaz de jalar 18 mg de agua. En una mujer bien alimentada con suficientes proteínas en su dieta, el hígado tiene los ingredientes necesarios para hacer albumina para que la mujer retenga el agua necesaria y que esté en los vasos sanguíneos -donde debe estar- y no causando hinchazón por dondequiera. Es decir,

Si alguna otra organización se encuentra interesada en ofrecer talleres a parteras, sobre temas de la salud reproductiva de la mujer, les ofrecemos nuestra colaboración como enlace y apoyo en la coordinación de los mismos (comida, traslado, auxiliares didácticos, etc.).

que una mujer que tiene problemas de hinchazón en los pies tiene una falta de proteínas, no un exceso de sal. Unos señores en distintos estudios probaron en más de 25,000 mujeres que a las embarazadas bien alimentadas a ninguna le dio pre-eclampsia ni eclampsia (toxemia).

En resumen, ¿por qué debemos aconsejar a las mujeres que coman bien en el embarazo?

a) En las mujeres se previenen las

siguientes complicaciones: pre-eclampsia, desprendimiento prematuro de la placenta, anemia, infecciones, abortos, partos prematuros, partos largos y difíciles, hemorragia en el parto y dificultad para recuperarse después del parto.

b) A los bebés los protegemos contra: bajo peso al nacer (que está asociado con muchos problemas), muerte intrauterina, infecciones, hipoglucemia, algunos defectos

(especialmente aquellos asociados con el cerebro como hiperactividad, retraso mental y parálisis cerebral) y prematuridad. ¿No les parece importante estas cuantas razones? Vamos a aconsejar a nuestras pacientes embarazadas a que coman bien en el embarazo!

Dña Patricia, partera de Morelos.

La ilustración de la pág. 7 fue extraída de las Memorias Metodológicas del Primer Taller Nacional de Sexualidad con Mujeres de Organizaciones Populares. (De Rincones y sombras: nuestra sexualidad).

En el próximo número: una dieta recomendable para el embarazo

**Agradecemos sus opiniones, participación y donativos,
indispensables para continuar.**

Compilado por Laura Cao Romero y Cécile Kachadourian.



TICIME
Cda. Flor de Agua No. 11
Col. Florida
México, D.F. C.P. 01030
Tels. 524-1412 y 524-1423.