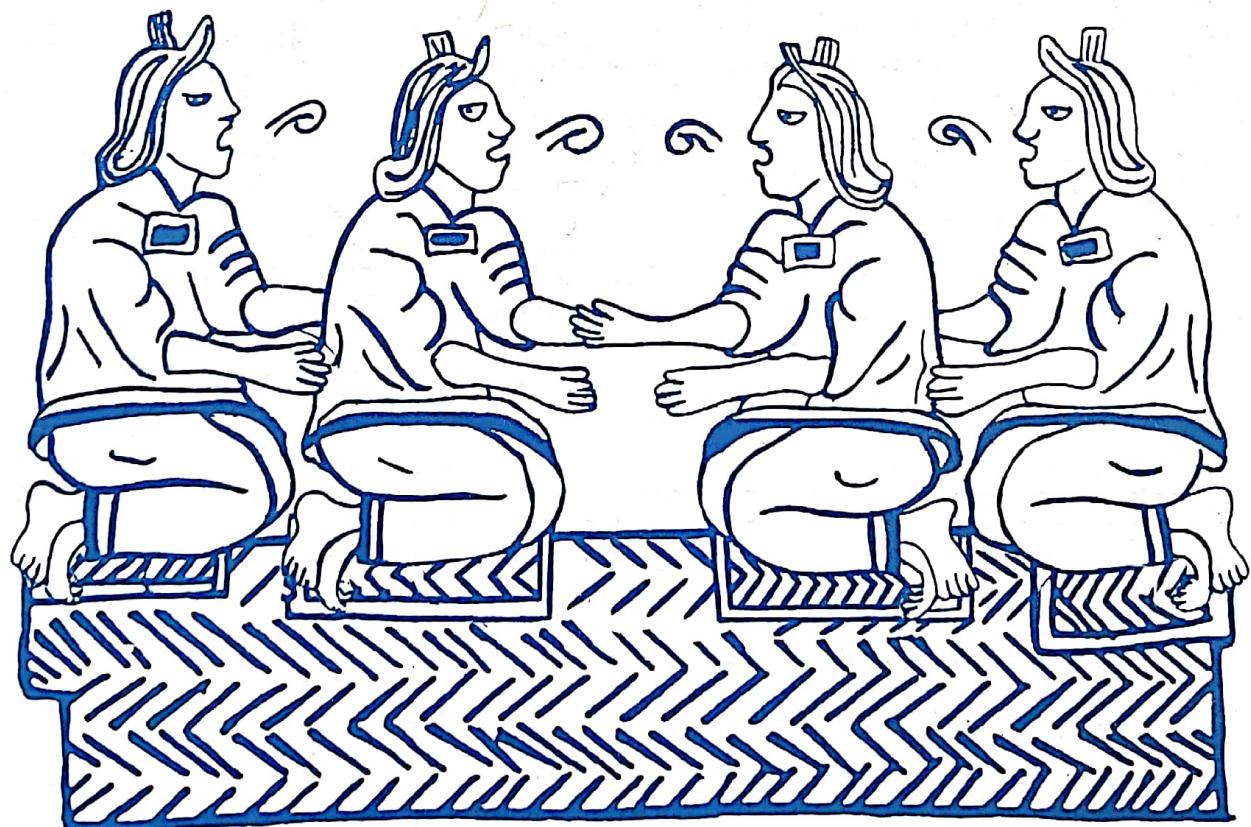


Conversando entre parteras

Boletín trimestral sobre partería y salud de la mujer
No. 3 diciembre de 1991



Códice Mendoza (modificado)

Queridas TICIME (parteras y curanderos) y queridos lectores de este boletín:

Ahí vamos, poco a poco, caminando hacia uno de nuestros objetivos: que este boletín sea un medio de enlace entre parteras, un espacio de comunicación también con las embarazadas y con todos aquellos interesados por nacimientos más saludables y gozosos.

Este número está dedicado al tema de la nutrición. Cuando pensamos en nutrición, lo primero que se nos viene a la mente es qué tipo de alimentos ingerimos, en qué cantidad y cómo los distribuimos. Sin lugar a dudas estos son importantes elementos de la nutrición, pero a veces olvidamos que la nutrición abarca todo lo que necesitamos para estar vivos y SENTIRNOS BIEN. Sin una buena oxigenación, nuestro cuerpo no asimilaría bien los alimentos, sin el sol, no estaríamos vivos, y no podríamos fijar ciertas vitaminas que obtenemos de él. Estos son parte de la nutrición. Pero, como se ha observado en varios estudios, los niños que aunque bien alimentados viven aislados, no crecen ni se desarrollan. A ellos les falta un nutriente básico que es el amor.

¡Nutrimos para fortalecemos en lo físico, lo emocional y lo espiritual creemos debe ser nuestra tirada!

Nuestro boletín también necesita para su sano crecimiento que lo alimenten con sus opiniones, experiencias y puntos de vista. Este no pretende ser un medio de difusión únicamente nuestro, sino que en él se viertan diferentes enfoques y vivencias. Creemos en la diversidad y estamos convencidas de que sólo así podrá evolucionar y enriquecerse la práctica de la partería.

Estamos por finalizar este año 1991, en el que hemos tenido el gusto de iniciar junto con ustedes esta red. ¡Síganos escribiendo! Nos despedimos deseando que reciban y regalen muchos momentos de alegría y amor.

Laura y Cécile.
Editoras.

Buzón:

Carta para Conversando entre Parteras:

Quiero felicitarlas por la aparición de su boletín y desearles que se mantengan abiertas y cerca de las mujeres (madres o no), quienes finalmente estamos buscando alternativas para una maternidad más "nuestra"...

Beatriz Martín.

Procreando...y creando...

Tengo una burbuja flotando en mi vientre.

Me he tragado un pedazo de vida.

Es como un ave suspendida en vuelo

atrapado por el tiempo.

Ha de dormir en mis entrañas nueve meses.

Y yo... Te esperaré en un largo letargo

que ha de acabar con tu primer canto.

Niño-pájaro, vamos a amarnos toda la vida.

Martha R. Cortina.

Naciendo...a la partería...

Existen varios caminos que conducen a la partería. Algunas cuentan con una práctica heredada de generaciones, unas más descubren de pronto que lo son, mientras que otras deben seguir un camino más largo, no por ello menos hermoso, en el que el tiempo, el aprendizaje y el crecimiento van abriendo en nuestro interior un nuevo espacio que permite convertirnos en parteras.

Isabel y Marian después de estudiar largo tiempo, tuvieron un entrenamiento de tres meses en El Paso Texas. Esta es una manera más de irse abriendo camino. Publicamos aquí su experiencia.

"Al estarlo escribiendo ahora, es como un sueño (pero real). Me es muy difícil comunicarles todas mis sensaciones, sentimientos y angustias.



A iz nica in mitoa niticiti
(Aquí estoy yo, la que se llama partera)

Se tenía que empezar a planear la idea de ir a hacer la práctica al Paso Texas, a alguna de las maternidades que hay allá, porque aquí había estado estudiando sólo teoría y en México no se cuenta con un lugar para practicar en forma más rápida lo de partería.

Vino a México una de las parteras que trabaja en Maternidad La Luz, (Diane), nos platicó y se comprometió a darnos clases en español. Aceptamos ir por tres meses. Planeamos el viaje, (ver dónde se iba a quedar mi hijo, juntar dinero, etc). Todo resultó y me fui con tres estudiantes más.

Al principio fue muy difícil para mí estar allá: otras costumbres, otro idioma, lejos de mi familia etc. Pero las parteras se portaron muy lindas y nos apoyaron mucho. También nos ayudó que casi todas las embarazadas eran mexicanas.

Fue una experiencia muy bonita, me llenó mucho como mujer, aprendí mucho, me di cuenta que lo que había estado estudiando me sirvió y sobre todo que quería ser Partera.

Cuando había un parto, aunque era difícil comunicarnos por el idioma, trabajábamos todas por un bien común: ayudar a la mujer para un parto digno y ayudarla a crecer. E corazón

era lo que nos ayudaba a comunicarnos."

Isabel Montes de Oca.

"Después de dos años y medio de recibir clases y entrenamiento práctico con una partera aquí en México, éste año fui 3 meses a una maternidad en El Paso Texas para hacer una práctica intensiva. Este centro es un lugar calificado para la preparación de parteras en programas de estudio intensivo, en los cuales lo que predomina es la práctica con las pacientes que llegan a atenderse. Se aprende "haciendo", por supuesto bajo la supervisión constante de parteras tituladas, la mayoría de ellas con mucha experiencia.

Creo que lo más sobresaliente para mí durante el entrenamiento fue la sensación de seguridad, de confianza en mí misma durante las consultas, los partos, etc., tal vez provocada por la misma actitud de las parteras que trabajan allá, las cuales constantemente te animan y te empujan: "adelante, tu puedes, intenta sin miedo".

En el nivel personal, fue muy duro separarse de la familia, hijos, etc, pero ahora mi conclusión es que me alegro mucho de haber estado allá porque me ha supuesto una excelente experiencia en muchos niveles."

Marian Tudela.

Expresando... sentimientos...

Fue un proceso largo, muy enriquecedor, que quedará en mi corazón en forma especial...era la primera vez que yo estaba a cargo. Por fortuna conté con el apoyo de Carmen, muy experimentada y conocedora. En cada hora que transcurría me iba sintiendo más segura. Así

podía observar las señales del cuerpo, las sensaciones de Evelyn, ver a una mujer ante un proceso de conversión.

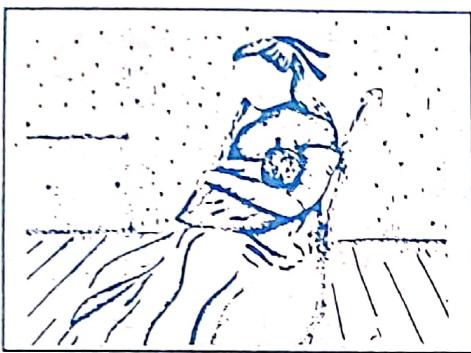
Sí, representó un verdadero esfuerzo convertirse en madre. En vuelta en su batalla por romper las ataduras que le hacían difícil el acceso a dar a luz. Paciencia, eso es lo que se necesitaba y lo logramos, pero también sensibilidad; ella a propio proceso, a encontrar su voz interior él, Oscar, el contacto de verdadero compañero y amigo, entonado con la energía que fluía en ella, mezclándose con la de



él, haciendo entre los dos un sólo canal rítmico, armonioso.

Pude entender lo que estaba sucediendo, hacerlo mío y así cuidarlo.

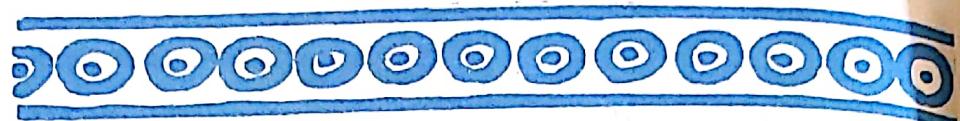
Una serie de sucesos afortunados, un masaje que le ayudó a encauzar su energía, a desbloquear los miedos almacenados en la memoria de su cuerpo desde su propio nacimiento. Todos creímos que sería cuestión de un rato. No, el descenso fue muy lento. Estaba escrito. Su nacimiento también había sido un parto "seco". Su madre, a la vez, había nacido con fórceps, y su padre, "muy elegante, con corbata" (una



vuelta de cordón al cuello) solía decir su abuela. "Pude romper con esta secuencia", dijo Evelyn gozosa al día siguiente. "El hijo de mi hijo nacerá más fácilmente".

Aferrándose a percibir las órdenes internas que le daban la pauta a buscar una postura, a recuperar fuerzas, esta parturienta dirigía su pujo... cerraba los ojos... pedía silencio... Aunque a veces volteaba a preguntar si lo estaba haciendo bien, sabía muy bien que la respuesta no estaba en mí, la partera, ni en los demás, sino en ella misma. Estaba ante el reto de ser mujer adulta y convertirse en madre. Atzín, en su interior también nos ayudaba; daba la pauta para seguir, ya que su corazón latía perfectamente. Su nacimiento nos ayudó a todos los que participamos en él: a su madre, confirmando su capacidad para liberarse de ataduras; a su padre, para apropiarse y vivir intensamente su paternidad desde el primer instante, y comprobar, junto con Evelyn, la intensidad y plenitud de su unión; a Carmen, para fortalecer su convencimiento por dar respeto a la mujer, protagonista del parto; a mí, a nacer como partera. Estoy muy agradecida a la vida de haber tenido esta experiencia.

Laura Cao Romero.



Comentando... un libro...

El libro *Un embarazo sano* de Alison Parra es una guía práctica, de fácil consulta, sobre los alimentos y hierbas recomendables durante el embarazo.

Transcribimos algunos párrafos del texto que expresan claramente el concepto y el enfoque de la autora sobre la salud de la embarazada y su cuidado:

"El concepto de "parto ideal" es un mito. Muchas veces el parto se nos presenta como si fuera una carrera por ganar o como si se tratara de competir entre todas las mujeres del mundo para alcanzar "un parto perfecto", tomando como referencia un parto de dos horas y sin nada de dolor. Pero la realidad es otra. Como cada mujer es diferente, cada parto es diferente también.

"Cada parto es una vivencia única con ese niño en especial, y puede ser tan sagrado y bonito como tú lo deseas. Cada parto es una oportunidad tremenda para aprender sobre tí misma, sobre tus poderes vitales, tu lugar en el universo y la potencia de lo que es el amor."

"Cualquiera que sea la experiencia que tengas durante tu embarazo y tu parto, una buena nutrición es la base para que el cuerpo tenga la habilidad suficiente para responder a las tensiones, esfuerzos y circunstancias del parto, de tu vida y la del bebé en general. El hecho de estar bien informada y saber las alternativas que exis-

ten y lo que significan te ayudará a encontrar y a vencer cualquier situación."

"Lee las etiquetas. Trata de evitar los aditivos químicos, harina blanca, azúcar blanca, y cafeína. Fíjate en la calidad de los alimentos. Entre más cerca a su estado natural esté el alimento, más alto será su valor nutritivo. Tal vez quisieras tratar de comer seis comidas chicas en vez de tres grandes. Eso te ayudará a evitar molestias digestivas, acidez y asegurar que la comida se asimile mejor."

"Los cambios rituales y la formación de nuevos hábitos forman parte del estar embarazada. Prepararse para el parto terminará dentro de unas horas o días. Pero los hábitos que establezcas, tus actitudes y las de tu familia son para toda la vida y para el desarrollo del bebé."

"Acuérdate que nadie más puede comer por tu bebé. Nadie más lo va a crear."

En Alison Parra *Un embarazo Sano: Alimentación y Hierbas para el Ciclo Reproductivo.* 1985.

Si deseas obtener una copia puedes solicitarla a Ticime o directamente con Alison Parra

*Zacateros 77 - 5 San Miguel Allende Guanajuato
Tel: 465 223 70.*

¡Tenemos una muy buena noticia!

Después de muchos años de lucha, la Liga de la Leche logró que se estableciera, por decreto presidencial, un derecho natural de las mujeres y de sus hijos, interferido por los hospitales: amamantar al bebé desde su nacimiento.

Desde hace unos días se anunció públicamente que está prohibido sustituir la leche materna por "fórmula" (leche en polvo) en centros de salud, hospitales y maternidades.

Las felicitamos por su trabajo



Reproducimos a continuación una invitación del Instituto Nacional de Perinatología

La diabetes Mellitus durante el embarazo es una enfermedad sobre la cual existen un sinnúmero de dudas e inquietudes, sobre todo en aquellas personas que la padecen, es por ello que el Instituto Nacional de Perinatología ha elaborado un Programa que tiene como objetivo principal:

"Proporcionar información clara, sencilla y específica sobre la conducta de la embarazada ante la Diabetes Mellitus".

Los temas se abordarán en una plática que se llevará a cabo el primer jueves de cada mes, en el auditorio "B" del INPer, de 9:00 a 12:00 hrs. Es gratuita.

Coordinador: Dr. Antonio Barranco Jaubert.

Recordando... nuestras tradiciones...

Del nacimiento a la muerte. El bautismo

Cuando un niño venía al mundo en una familia mexicana, la partera que había dirigido el alumbramiento fungía de sacerdote y cuidaba del cumplimiento de todos los ritos prescritos. Ella era quien, dirigiéndose al recién nacido, le daba la bienvenida, lo saludaba con los nombres de "piedra preciosa, plumaje rico" y al mismo tiempo lo advertía de las incertidumbres y penas de la vida: "Habéis venido a este mundo donde vuestros parientes viven en trabajos y fatigas, donde hay calor destemplado y fríos y aires... no sabemos si viviréis mucho en este mundo... no sabemos la ventura o fortuna que te ha cabido". Todos esos temas tradicionales serán repetidos indefinidamente durante las ceremonias que van a seguir.

La partera cortaba el cordón umbilical del recién nacido, no sin dirigirle largos discursos. Si era varón, le decía: "Hijo mío muy amado..., sábete y

entiende que no es aquí tu casa donde has nacido, porque eres soldado y criado, eres ave que llaman quecholli... esta casa donde has nacido no es sino un nido... tu oficio es dar a beber al sol con sangre de los enemigos, y dar de comer a la tierra, que se llama Tlaltecuhtli, con los cuerpos de tus enemigos... Tu propia tierra, y tu heredad y tu padre, es la casa del sol en el cielo..." Y si el recién nacido era mujer, le decía: "Habéis de estar dentro de casa como el corazón dentro del cuerpo... habéis de ser la ceniza con que se cubre el fuego del hogar." De este modo,

desde el primer instante, el hombre estaba consagrado al destino del guerrero y la mujer al de una Cenicienta sentada frente al hogar.

Jacques Soustelle, La vida cotidiana de los aztecas, México, FCE..
(Continuará en el próximo boletín).



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

De la Sierra Norte de Oaxaca, San Pablo Guelatao, Ixtlán de Juárez, Oaxaca. Doña Queta clausuró la convención con este poema:

Cúbranla de flores

Nací en la tierra de lindos cafetales,
donde el Quetzal miramos con cariño,
me quiso tanto mi madre cuando niño,
que de cortinas tendía mis pañales.
Cuando crecí cesaron sus pesares
encontró descanso al fin de su calvario
y me enseñó a hacer el silabario
y los domingos al rayar el día
fuimos a Misa con toda el alma mía.
Ocho años tristes para mí han pasado
sin poder olvidar la pobre madre mía
pero el destino había señalado
que aquella dicha fuese pasajera.
Dichoso aquel que cuenta todavía
con una madre
porque en la vida llena de dolores
no hay amor más puro y
sacrosanto que el de una madre.

¡Cúbranla de flores!



Reflexionando... y mejorando...

Embarazo y alimentación

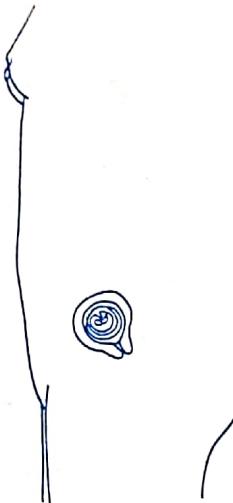
La mujer cuando se embaraza vive un momento mágico, de comunicación íntima entre ella y el bebé; se vuelve más sensible, más intuitiva, más mujer; su cuerpo cambia, y su mente y espíritu también. Es en esta etapa, cuando más debe de cuidar su alimentación, y entiéndase por alimentación no sólo la comida, sino de todo lo que se alimenta una persona:

aire, ejercicio, pensamientos, relaciones, etc.

Muchas mujeres embarazadas tienen la idea que de lo que se alimentan no le afecta a su bebé, pero por el contrario, es cuando más tienen que fijarse en sus hábitos de vida, ya que de esto depende la formación del niño.

Con respecto a la comida,

es muy importante evitar todos los "alimentos" refinados y químicos, como son: azúcar, harinas blancas, sal de mesa, enlatados, y en general todo lo que sea procesado. Estos productos en vez de nutrir representan un peligro para nuestra salud y la de nuestro hijo, ya que en lugar de aportar beneficios al organismo, le roban vi-



taminas y minerales (entre otros) para poder ser digeridos, y crean así un desequilibrio orgánico y emocional.

Estos "venenitos" que nos encontramos en miles de productos en el mercado, se pueden sustituir por productos realmente nutritivos que puedan aportarnos vida y salud.

Por ejemplo, el azúcar blanca es una de las drogas más fuertes que existe en nuestra alimentación -y digo droga porque millones de niños y de adultos son adictos a ella-, es la causante de muchas enfermedades, entre ellas la hipoglucemia y la diabetes, debilita nuestro organismo y nos produce depresión.

Podemos eliminar el azúcar y en vez de ésta consumir frutas frescas (o secas) y mlecos naturales (como de abeja, de arroz, malta, etc) y utilizarlas como endulzantes en nuestros postres.

Las harinas blancas, que han sido despojadas de la mayor parte de sus vitaminas y minerales en el proceso de refinamiento, pueden ser sustituidas por harinas y cereales integrales (como arroz integral, avena, harina integral, etc.), los cuales

sí contienen su cascarilla en donde se encuentran los nutrientes. Los cereales y harinas refinados sólo contienen almidón (el que nos hace engordar) y un porcentaje insignificante de lo que realmente nos hace bien.

Por otro lado, es muy importante cuidar las combinaciones que hacemos en la comida: la fruta fresca siempre se debe comer sola, ya que su digestión es rápida y si se combina con otro alimento, ésta tiene que esperar a que lo otro sea digerido y empleza a fermentar, creando putrefacción, gases e inflamación.

Los productos de origen animal (carnes de cualquier tipo, huevos y lácteos) no deben combinarse con ningún carbohidrato (arroz, pan, pastas, papas, etc.) en la misma comida. Las carnes requieren de un medio ácido para ser digeridas, y el proceso se lleva a cabo en el estómago, con una enzima llamada pepsina; a diferencia de los carbohidratos que requieren de un medio alcalino y para los cuales la digestión comienza en la boca con otra enzima: la ptilalina. Si estas dos sustancias salen al mismo tiempo para digerir a la vez un filete de pescado y arroz, se neutralizan ya que una es ácida y la otra alcalina. La comida queda parcialmente digerida, nuestro vientre se inflama, se llena de aire, y lo que quedó sin digerir se descompone y se deposita en forma de toxinas en diferentes partes de nuestro cuerpo (como caderas, senos, muslos, etc.)

Por lo tanto, si nos comemos una pieza de pollo, hay que combinarla con una buena ensalada, y en la noche podemos cenar nuestro arroz con alguna otra cosa.

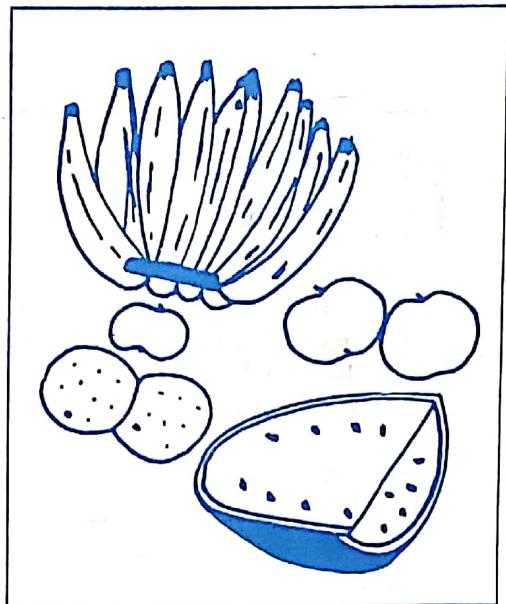
Por otra parte, es recomen-

dable evitar durante el embarazo las carnes rojas y los embutidos, ya que son los que más químicos, y toxinas contienen, y esto a nuestro bebé no le hace nada bien. Es mejor consumir pescado de carne blanca, y si se consigue pollo y huevos de rancho (criados con alimento natural, sin químicos ni hormonas) también.

Los jugos naturales frescos son buenos aliados en el embarazo, nos proporcionan enzimas, fortalecen nuestros órganos, además de que calman los nervios y la necesidad que a veces nos da de estar comiendo.

Cuando se lleva una dieta equilibrada y de buena calidad, nuestras emociones también se equilibran; y si añadimos ejercicio, yoga, meditación, aire puro, pensamientos positivos y relaciones humanas que nos nutran, podemos facilitar muchísimo nuestro parto y tener un embarazo tranquilo y bonito, con la seguridad de que nuestro bebé se alimenta de lo mejor que le podemos dar.

Mónica Noviello.



Encontrándonos...

Estamos muy contentas de que fueron 26 las parteras que viajaron de México a El Paso para asistir a la novena Convención Anual de Parteras de Norteamérica. Los contribuyentes a esta causa incluyen gente de la mesa directiva de MANA, y por parte de México, el Consejo Nacional de Médicos Tradicionales, el Instituto Nacional Indigenista, TICIME (Centro de documentación y apoyo a la partería) y algunos particulares: Elio y Alison Parra, Claudia y Gloria Cao Romero, Juan Carlos Alzás y José María Abascal. ¡Nuestro profundo agradecimiento a todos!

Nos encontramos parteras de varios países latinos! Mucho gusto de verlas por ahí, argentinas, brasileña, cubana, italianas, nicaragüense, panameña y todas aquellas parteras latinas o que sin serlo, atienden a una población hispana.

Tuvimos un rico intercambio entre la partería tradicional mexicana y la partería moderna, no sólo durante los talleres, sino también en diferentes momentos y lugares: corredores, comedores, en la alberca y en las habitaciones de varias parteras. Hablamos sobre hierbas, masajes y creencias culturales acerca del embarazo y parto, así como de técnicas útiles en la detección de partos de alto riesgo.

Conversamos acerca de lo reconfortante y motivador que resultó el encuentro ya que para muchas el trabajo que desempeñan lo realizan aisladamente teniendo que enfrentar y vencer solas muchos obstáculos. Saber que cada día somos más las que trabajamos por un nacimiento más seguro, menos violento, más de acuerdo a los deseos de la mujer nos alienta y nos impulsa a seguir por este mismo camino. Por eso estamos planeando un encuentro más formal entre parteras latinas, y, a petición de las presentes, estamos realizando un directorio de parteras y médicas latinas.

En fin, todas contribuimos y gozamos de las olas de energía desplegadas entre tantas hermanas reunidas.



TICIME Cerrada Flor de agua No. 11
Colonia Florida
01030 México D.F.
5 24 14 23 -5 24 14 12

Suscripciones Individuales \$ 20.000.00

Suscribase a nuestro boletín trimestral "Conversando entre parteras"

Si estas interesada en nuestro boletín pero no cuentas con recursos suficientes, no dejes de solicitarlo. Estamos abiertas a recibir cualquier tipo de apoyo o aportación tuya. (artículos, fotos, dibujos, recetas, técnicas, relatos de tus experiencias, reseñas de libros, etc...)

Nombre: _____

Deseo recibir:

"Conversando entre parteras"

SI

NO Cuántas

Dirección: _____

Actividad: _____

La importancia de la buena alimentación en el embarazo

(2a. parte)

El Dr. Thomas Brewer de EUA es un obstetra que ha estudiado y trabajado con prácticas alimenticias desde hace más de 25 años. Otros médicos genuinamente interesados en el bienestar de sus pacientes embarazadas han reproducido sus estudios y les han dado los mismos buenos resultados. ¿Qué encuentran? Las mujeres alimentadas con suficientes proteínas, carbohidratos, minerales y vitaminas tienen menos incidencia de:

- Toxemia
- Bebés prematuros
- Bajo peso al nacer
- Problemas de la placenta
- Hemorragia
- Infecciones
- Bebés con partos largos y complicados.
- Muerte.

La dieta recomendada y comprobada en estos estudios es francamente un poco difícil de enseñar y promover. Sin embargo, dados los resultados tan buenos que provee, siento que vale la pena hacer el esfuerzo. Una compañera ha desarrollado un juego para ayudar a enseñarla y en nuestra Clínica Popular, damos una plática a todas las embarazadas para enseñarles la dieta. En cuatro años de funcionamiento, ningún bebé ha nacido bajo de peso en la Clínica. No somos una clínica para clase media sino para mujeres del pueblo que han aprendido a usar la dieta y obviamente les ha aprovechado.

A continuación se sintetiza la dieta. Consiste en 9 categorías o tipos de alimentos. Diario, la mujer embarazada debe comer el número de porciones señaladas para cada categoría.

1. Leche y productos lácteos: 4 porciones

- 1 vaso de leche
- 1/2 vaso de leche evaporada
- 1 vaso de yogurt
- 1/2 vaso de crema
- 1/4 vaso de queso cottage o requesón
- 40 gr. de queso
- 1 taza de helado

2. Huevos:2

3. Proteínas: 4 porciones de 60 grs.

- 60 grs. de carnes, pescado, aves o mariscos.
- 1/2 medida de cacahuates o crema de cacahuates
- 1/4 medida de leguminosas (frijoles, lentejas, garbanzos, chícharos, soya) + 1/2 medida

de granos (maíz, arroz, trigo, avena, cebada), se mide antes de cocinar.

1/4 medida de cacahuate o ajonjoli o girasol + 1/2 medida de arroz.

1/2 medida de arroz + 2/3 vaso de leche

30 gr. de queso + 2 rebanadas de pan integral o 2 tortillas de maíz.

30 gr queso + 1/2 medida (seca) de pasta.

30 gr queso + 1/4 medida de frijol

1/4 medida de frijol + 3 tortillas 1/2 medida de semillas + 1/2 vaso de leche

1 papa + 1/2 vaso de leche
60 gr de queso

1/2 medida de requesón o queso cottage

4. Verduras de color verde oscuro :2

- 1/2 medida de lechuga orejona
- " " de quelites
- " " de berros
- " " de espinacas o acelgas
- " " de cilantro o perejil
- " " germinado de alfalfa
- 1 medida de brócoli
- 1 medida de bruselitas
- 1/2 medida de espárragos

5. Granos Integrales:5

- 1 tortilla de maíz
- 1 rebanada de pan integral (trigo, centeno, avena u otro grano entero)
- 1/2 medida (seca) avena o cebada
- 1/2 medida de granola
- 1/4 medida de germen de trigo

1/2 medida de arroz integral
2 cucharadas de levadura de cerveza
1 hotcake.

6. Frutas frescas:2

7. Fruta o verdura de color anaranjado: 1

1 zanahoria
1/2 melón

3 chabacanos
1 durazno
1/2 medida de papaya
1 elote
1/2 medida de calabaza amarilla.

8. Sal al gusto (sal marina no refinada).

9. Agua:

según dicte la sed (6 a 8 vasos).



Doña Patricia, partera de Tepoztlán, Morelos.

Ayoyando... la lactancia..

Consejos de lactancia para parteras

Las parteras tenemos un papel muy importante en el inicio y éxito de la lactancia materna.

Somos nosotras las que debemos de ayudar a la madre a que se prepare para poder amamantar y para que tenga una bonita relación y experiencia con su bebé.

Desde la primera visita o revisión que le hagamos, debemos de hablarle de las ventajas de la leche materna. Estas no son sólo para el bebé, sino son ventajas también para ella, de economía familiar y en ahorro de tiempo.

Es importante ayudarla a amamantar al bebé casi inmediatamente después de que nace, cuando apenas se haya terminado de cortar el cordón umbilical. No todos los bebés succionan en ese momento, pero el sólo contacto con la madre ayuda a estimularla para que la leche baje más fácil y rápidamente.

Ese primer contacto del bebé con su madre es importísimo y vemos como se da de una manera natural en los animales cuando tienen a sus

crias, inmediatamente los lamen y los acercan a que succionen.

El amamantar a un bebé es algo que se debe hacer de una forma natural, poner al bebé al pecho y dejar que chupe todo lo que quiera. Mientras más chupe, más leche tendrá la mamá.

El primer líquido que sale del pecho es el calostro que es un líquido amarillento, espeso y un poco pegajoso. Esta primera leche no debe desaprovecharse, va a preparar el estómago del bebé y lo va a limpiar de lo que pudo haber tomado mientras estaba dentro de la mamá. Además tiene muchos anticuerpos que son los que van a proteger al bebé de las enfermedades; por eso vemos siempre que el niño amamantado es mucho más sano. *El bebé recién nacido no necesita nada más que el calostro como alimento.* Este tiene todo lo que se necesita en esos primeros días, y poco a poco irá bajando la leche que en un principio es un poco amarillenta tam-

bien. No necesitamos darle leche o té, porque si lo hacemos vamos a confundirlo con la succión, ya que es mucho más sencillo chupar de un biberón que del pecho. En el biberón el líquido fluye solo, mientras que para sacar la leche del pecho hay que chupar más fuerte. ¿Pero para qué sirve que el bebé succione más fuerte? Eso le va a ayudar a formar mejor su maxilar, sus arcos dentales; le ayuda a que los dientes no salgan torcidos, y al jalar el pezón muy adentro de su boca se evita que al crecer se le hagan tantas caries.

Son muchas las cosas de las que podemos hablar acerca de la lactancia, y la vamos a ir tratando en cada boletín "Conversando entre parteras". Si tienen alguna duda o si quieren que platicemos acerca de dificultades que hayan tenido por favor díganme.

Muchas gracias y hasta la próxima. Con cariño

Lourdes Bravo de Garza.
Tel. (9173) 151362

Intercambiando...recetas...

Este espacio, dedicado a intercambiar recetas, puedes recortarlo e ir formando un fichero. Enviáns alguna receta o describe una técnica que quieras compartir y la escribiremos aquí. Muchas gracias.

La anemia, posibles causas:

Mala alimentación y deficiencia de hierro o ácido fólico

- Infección
 - Derrame interno o externo (pérdida de sangre)
 - Enfermedad grave, ejemplo: leucemia
 - Herencia.

Recetas contra la gnemia

Ortiga menor: se deposita en una taza 1 cucharada colmada de **ortiga menor**, se le agrega agua muy caliente, se deja reposar durante medio minuto, se filtra y se bebe a sorbos, un máximo de 4 tazas de Infusión por día. (Treben María *Plantas Medicinales* Ed. Blume.)

Muchas parteras y curanderos recomiendan el **Multite** y las hojas de nogal en infusión, tomada como agua de tiempo.

El Diente de León en té o ensalada. Recomendemos a todas las embarazadas comer verduras de hoja verde oscuro.

Arroz Mochi con artemisa

Pan integral con Miso (fermento de arroz o trigo)

Ponga una cruz (X) en el cuadro que corresponde a la categoría de alimentos cada vez que come algo. Debe haber el mismo número de cruces (como mínimo) que el número señalado en cada categoría. Así, va a saber si su dieta está adecuada durante el embarazo.

Por ejemplo: Productos lácteos -4- XXXX

1. **Leche y productos lácteos -4-**
 2. **Huevos -2-**
 3. **Carnes y sustitutos de carne -4-**
 4. **Verduras de verde oscuro -2-**
 5. **Granos -5-**
 6. **Frutas frescas -2-**
 7. **Fruta /vegetal amarillo /anaranjado -1-**
 8. **Aqua -8-**



Les agradeceríamos nos hiciéran saber si están interesados en recibir nuestro boletín y enviar-nos su suscripción.

¿Qué hace TICIME?

TICIME apoya y difunde la partería, con su boletín trimestral "Conversando entre parteras", ofreciendo material de difusión y organizando talleres de actualización en temas de partería (prevención de riesgos, uso racional de intervenciones médicas en el parto, cuidado del ambiente en el nacimiento, etc.).

TICIME tiene un área de servicios para parejas embarazadas. Da asesoría sobre alternativas de atención al parto (parto en casa, en una maternidad, en agua, etc.). Apoya a la mujer embarazada y a su pareja mediante diversas actividades (cursos de sensibilización, pláticas y videos, biblioteca, etc.) que los conduzca hacia decisiones conscientes y más satisfactorias acerca de cómo desean vivir el nacimiento de su bebé

En el próximo número: herbolaria

Las ilustraciones que aparecen en las páginas 3 (del lado derecho), 4 y 7 fueron extraídas del Material de apoyo "De mareas y sombras: nuestra sexualidad", editado por Mujeres para el Diálogo y Regsamuni A.C.

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

Compilado por Laura Cao Romero de Abascal y Cécile Kachadourian



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