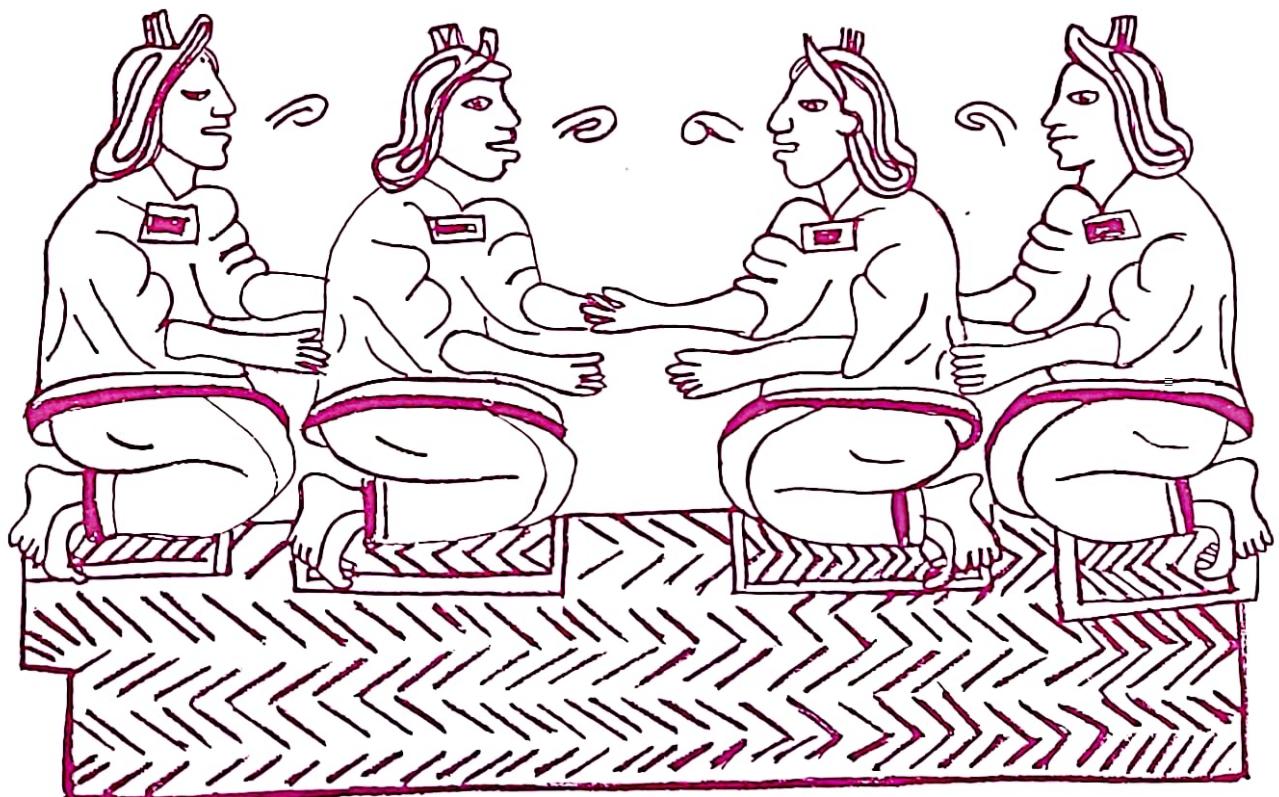


Conversando entre parteras

Boletín trimestral sobre partería y salud de la mujer

No. 5. Junio de 1992



Códice Mendoza (modificado)

Queridos lectores y parteras:
En el mes de mayo, como ustedes saben, se conmemora el Día de las Madres en varias partes del mundo. Coincide que en ese mes también se conmemora el Día de la Salud Materna: mayo 28. Como nuestro trabajo como parteras está muy relacionado con la salud de las madres y de los bebés, hemos decidido incluir, en este quinto número de nuestro boletín, temas sobre la prevención de riesgos en el parto.

Marian y Lucila nos platican de dos afecciones que se presentan durante el embarazo, la anemia y la toxemias, y nos recomiendan qué hacer para contrarrestarlas. Doña Patricia, quien en el número anterior nos aclara dudas acerca del mito: "es mejor hacer una episiotomía a que se desgarre el periné..", en éste, nos aconseja cómo hacer una episiotomía en caso de ser necesaria.

La partera debe considerar todos los aspectos que pueden interferir en la salud de la mujer. Como hemos podido observar, en la parturienta, los riesgos en el parto no se deben únicamente a complicaciones de tipo físico, sino también emocionales y afectivos que bloquean la energía. Las causas pueden ser varias: por ejemplo, sustos o situaciones de angustia cuando muy pequeñas. También mucho de lo que vamos escuchando acerca de ser madres puede entorpecer el buen funcionamiento del cuerpo. Ilse, Evelyn y Leonardo nos hablan de eso.

Nos da mucho gusto relatarles, aquí también, acerca del 2º Encuentro de Parteras que tuvimos el 5 de mayo para celebrar nuestro día. Deseamos seguir compartiendo con ustedes, no sólo en el mes de mayo, sino en todos los que restan, ideas y experiencias que nos ayuden a mejorar el trabajo que hacemos por la salud de las mamás y los bebés.

Con muchísimo afecto,
Laura y Cécile.

Abriendo...el buzón...

Queridas lectoras de "Conversando entre Parteras":

En el número anterior, (No.4) lei el artículo sobre la episiotomía y quisiera compartir con ustedes mi experiencia:

Tengo 35 años, y hace unos cuantos meses nació mi primer bebé. Como supondrán todos me declaran que era una situación difícil, delicada, que ya estaba grande, que lo más seguro es que fuera cesárea, etc, etc, etc. Sin embargo, mi esposo y yo estábamos convencidos de que el parto podía ser normal. A lo que más miedo le tenía era precisamente a la rasurada y al corte. Se me hacía muy grotesco y muy agresivo, además de que pensaba que esto antes no se utilizaba y que las mujeres desde siempre dieron a luz sin ese corte. Así, buscando y buscando encontré a Laura Cao, platicué con ella y finalmente descansé sabiendo que no había necesidad de la episiotomía.

Llegó la hora del parto, nosotros habíamos decidido que fuera parto en agua y así fue. Resultó que mis músculos estaban demasiado fuertes y duros, cosa que no es muy común, pensaron que yo era deportista y no lo soy, ni lo práctico; sin embargo, esto no fue ningún obstáculo para que mis músculos -después de un buen rato de trabajo de parto- se estiraran y pudiera nacer nuestro hijo.

Inmediatamente después fui revisada cuidadosamente, y para sorpresa y alegría de todos no había ningún desgarre y todo estaba normal. Así después de esta experiencia, puedo decirles que si la mujer se lo propone y está dispuesta a no dejarse influenciar por todo el bombardeo de opiniones que nos llega, puede dar a luz sin necesidad de episiotomía e incluso sin llegar a tener desgarres.

Espero que mi experiencia pueda servir de algo a las mujeres que la lean, pues créanme, vale la pena hacer el esfuerzo por dar a luz en forma natural, ya que para esa forma es que nuestros cuerpos fueron creados. Que la bendición de Dios llegue a todas ustedes. Gracias.

Evelyn, Ciudad de México

Como una semilla depositada
por el viento en tierra fértil,
el amor de Luis y Cécile
se hace vida...

Humedecida por la lluvia
y el rocío del mes de mayo,
crece en el lugar más cálido,
el vientre gozoso de su madre.

Ticime se regocija y le canta
a quien verá la luz
a un lado del lago purépecha
ven, ven, niño de amor.



Encontrándonos...a celebrar...



Ochenta parteras logramos reunirnos el 5 de mayo, Día Internacional de la Partera, para compartir e intercambiar experiencias que hemos ido aprendiendo en el camino de nuestra profesión.

Los talleres estuvieron muy interesantes y nos proponemos hacer apuntes de cada uno de ellos en este boletín y en el siguiente, para hacerlos llegar a más parteras, aquéllas que no pudieron estar ahí ese día.

Agradecemos mucho la participación de Doña Angelita, Doña Justina, Rosita y Raquel, todas ellas del Estado de Morelos, quienes dieron un excelente taller sobre Herbolaria.

Empezaremos en este número resumiendo lo que vimos en el taller "Posiciones que facilitan el nacimiento", y en el recetario, una de las plantas de que se habló. Las otras plantas aparecerán en los próximos boletines. En el boletín No.6 dedicado a: "Salud y desarrollo de la partera" encontrarán los apuntes del taller "El papel de la partera" y en el número 7, dedicado a "Cuidados al recién nacido", incluimos los remedios tratados en el taller tan útil ofreci-

do por Doña Patricia: "Homeopatía para el recién nacido".

Nos sentimos muy satisfechas de que este encuentro se preparó por parteras, parteras; y que por primera vez, es un grupo no gubernamental el encargado de realizarlo.

Varias personas y grupos nos apoyaron y, TICIME, el grupo organizador, les estamos muy agradecidas: La Clínica Popular de Tepoztlán, Morelos, pagó la comida del Encuentro (que por cierto estuvo riquísimo el pipián preparado por la familia García); la casa editorial PAX MEX contribuyó para rentar el local que el Jardín Etnobotánico nos ofreció (un espacio muy agradable rodeado de árboles en el clima de Cuernavaca); las parteras y CIDHAL de Cuernavaca nos ofrecieron hospedaje (aunque en realidad no lo llegamos a necesitar, fue muy bueno contar con esa seguridad); algunas otros grupos como la ENEO (Escuela de Enfermería y Obstetricia), CIMI-GEN (Centro de Estudios al Nacimiento), PIEM (Programa Interdisciplinario de Estudios sobre la Mujer) y SIPAM (Salud Integral para la Mujer) contribuyeron con becas de inscripción al Encuentro; Margari-

ta Avilés, Magua Becerril y Blanca Guzmán nos asistieron con su valioso apoyo; y todas las parteras asistentes (de SEIS estados de la República!) hicieron posible esta segunda reunión del 5 de mayo. *Las esperamos el año entrante en San Miguel de Allende, Guanajuato.* Las invitamos, desde ahora, a prepararse (ahorrar, buscar apoyo, informarse, y demás) para poder encontrarnos en 1993. *Escríbenos para saber sobre qué temas deseas conversar...en ese encuentro.*



Resumiendo lo que conversamos...



"Posiciones que favorecen el nacimiento:

Varias posiciones fueron mencionadas por las parteras participantes, todas con alguna ventaja ya en el momento de la expulsión:

- SEMI-ACOSTADA, (mejor que acostada plana) para que el peso del bebé no haga más difícil la circulación de la mamá;
- ACOSTADA DE LADO, levantando una pierna, para que el bebé tenga más espacio y se oxigene mejor;
- PARADA O SEMI PARADA, bien sostenida para que se sienta cómoda y segura, es recomendable cuando de repente nos encontramos con un bebé de nalguitas (se recomienda no tocarlo hasta que

los hombros estén afuera para que no respingue y se atore);

- A GATAS, cuando el bebé viene en 'posterior', o sea, cuando la cabecita viene viendo hacia adelante en lugar de hacia atrás, y la mujer siente más los dolores atrás en las asentaderas;
- EN CUCLILLAS, con los pies bien plantados en el suelo o en la cama, puede favorecer la expulsión pues el canal del parto queda hacia abajo y sin que el peso del cuerpo de la mamá lo aplane;
- SENTADA, ya sea sobre las piernas del acompañante o entre dos sillas, favorece que la mujer tenga apoyo para pujar y pueda ver el nacimiento de su bebé;
- COLGADA, tendiendo una reata o un rebozo de la viga del techo,

pues muchas mujeres necesitan un apoyo por delante para jalar de él y darse fuerzas para pujar;

- HINCADA, con alguien apoyando por adelante y la partera ayudándola por detrás, reúne varias ventajas de las cuatro últimas posiciones.

Entre todas las asistentes se llegó a cuatro conclusiones importantes:

- 1) Todas las posiciones pueden favorecer.
- 2) Lo importante es respetar lo que el cuerpo pide y no imponer.
- 3) Si el parto no avanza en una posición, hay que buscar otra.
- 4) Hay que confiar en nuestra voz interior tanto la partera como la parturienta.

Magua Becerril y Laura Cao Romero

Aconsejando... y previniendo...

La anemia

La anemia es la disminución de la cantidad de hemoglobina contenida en la sangre. Dicho en otras palabras, es el adelgazamiento de la sangre.

Durante el embarazo es una de las complicaciones que se presentan con mayor frecuencia, causada por una alimentación deficiente.

La persona con anemia puede presentar los siguientes signos y síntomas:

- Palidez (piel, conjuntivas, encías).
- Debilidad, fatiga.
- Uñas quebradizas.
- Pulso rápido (más de 100 palpaciones por minuto.)
- Puede desmayarse con facilidad, sofoco.

Para poder tratar la anemia es importante comer:

- verduras de color verde oscuro (quelites, verdolagas, acelgas, espinacas, berros, alfalfa, calabacitas, etc.).
- carne (hígado, corazón, vísceras).
- fruta seca.
- frijoles, habas, garbanzos.
- en general, comer alimentos variados.

Es importante muchas veces tomar en cuenta los antojos de las mujeres ya que estos nos pueden estar indicando la falta de algo en el organismo.

Uno de los antojos muy frecuentes en mujeres es las ganas de comer tierra. esto puede estar indicando que la mujer está anémica.

Cuando la anemia persiste a pesar de tener una buena alimentación, es necesario investigar cuál es la causa de esto. También se le puede dar a la embarazada, hierro en tabletas, si no es posible obtenerlo de los alimentos.

Lucila, partera de Morelos



Identificando...y cuidando...



La Toxemia, también conocida como pre-eclampsia, es una enfermedad que suele suceder después de la semana 20 del embarazo o durante las 24 horas después del nacimiento del bebé. Se sabe que una de las causas más frecuentes de esta enfermedad suelen ser daño en el hígado y una dieta insuficiente en calorías, proteínas y sal:

Durante el embarazo, el hígado de la madre está trabajando más tiempo para satisfacer el esfuerzo que supone el que todas las funciones del cuerpo están aumentadas. El hígado elabora una proteína llamada albúmina, que es la que mantiene el agua en circulación; esto es en los vasos sanguíneos. Se necesita más albúmina durante el embarazo para mantener el volumen de sangre materna, que normalmente aumenta 2 litros. Cuando la dieta de la madre es inadecuada, el hígado no puede sintetizar suficiente albúmina para atender las demandas del embarazo, por lo que el agua que debiera estar en la circulación se sale de su lugar y se derramen los tejidos de la madre. Como resultado la mujer aparece muy hinchada y abultada por la acumulación excesiva de agua. La retención de agua extra también causa un aumento repentino de peso, más de 2 kilos en una semana.

Al irse el agua de la circulación el volumen de sangre se reduce y la capacidad de funcionar de la placenta empieza a fallar, por lo que el bebé no crece adecuadamente y se mueve menos.

Si la dieta de la mujer no mejora, el volumen de la sangre sigue bajando, y su cuerpo trata de compensar esto de las siguientes maneras:
1. Los riñones empiezan a reabsorber el agua en un esfuerzo por restablecer el líquido a la circulación sanguínea. Pero sin la suficiente albúmina, el agua que se reabsorbió también se derrama en los tejidos, de manera que se agrava la hinchazón.
2. La tensión arterial se eleva en un intento por mantener un abasteci-

miento adecuado de sangre para todos los órganos.

3. Si el volumen de sangre se reduce críticamente, los riñones dejan de funcionar completamente y la producción de orina se reduce a nada.

Los signos y los síntomas de una mujer que está desarrollando esta enfermedad son los siguientes:

- Hinchazón general (cara, manos, piernas y abdomen)
- Se eleva la presión arterial
- Se encuentra proteína excesiva en la orina
- Aumenta de peso repentinamente (más de 2 kilos en una semana)
- Orina poco
- Disminuyen los movimientos del bebé
- Dolor de estómago
- No descansa, está inquieta y duerme mal.
- Dolor de cabeza
- Se le nubla la vista
- Alteraciones auditivas.

Si tenemos una paciente que presenta varios de estos síntomas nuestro plan va a ser el siguiente:



La forma de describir el parto en los códices era dibujar una mujer desnuda, unida por el cordón umbilical, con la criatura que está naciendo. Entre las piernas tiene un gran círculo rojo que representa la placenta.

Códice Nutal en
"El mundo de la mujer", p. 117
La vida cotidiana de los aztecas
J. Soustelle.

1. Revisar la dieta y corregirla: (ver boletín 2 y 3 artículo sobre nutrición de Doña Patricia.):

- a) Que no coma alimentos tóxicos (carnes rojas, comida chatarra, dulces).
- b) Aumentar el consumo de proteínas vegetales (combinaciones de granos y leguminosas).
- c) Debe tomar entre 8 y 10 vasos grandes de agua al día.
- d) Tomar ajo cada 3 horas.
- e) Aumentar el consumo de calorías.
- f) Aumentar el calcio (2 mg. por día).

2. Necesita reposar y quitar estres de su vida:

- a) Descansar acostada del lado izquierdo, 2 horas por la mañana y 2 horas por la tarde.
- b. Pasear por lugares tranquilos.
- c. Hacer ejercicios de relajación.

3. Necesitamos verla en 2 días para que nos diga si:

- a) Ha disminuido su orina
- b) Le duela la cabeza.
- c) Tiene la visión borrosa.
- d) Le duele el estómago.
- f) El bebé se mueve menos.

Si la mujer sigue estrictamente nuestro plan y los síntomas o signos no mejoran en una semana, debemos referirla a un médico especialista. Estos son partos de alto riesgo que no podemos atender las parteras y que necesitan de un manejo especial para salvar a la mujer y a su bebé.

Los peligros con esta enfermedad son:

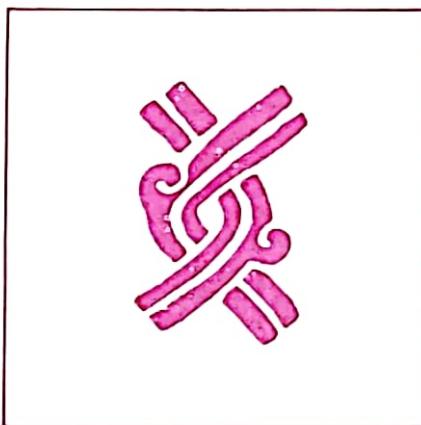
- a) Para la mujer: daño al hígado o los riñones y que la enfermedad lleve a eclampsia con convulsiones, coma y la muerte.
- b) Para el bebé: que la placenta no funcione adecuadamente por lo tanto el bebé crece poco y se mueve menos, puede haber trabajo de parto prematuro y muerte fetal.

Marian, partera de Morelos.



Compartiendo...experiencias...

Trabajar por lograr partos saludables es un objetivo que compartimos con las mujeres que esperan un bebé, de ahí que las experiencias platicadas aquí son tanto de mujeres que han dado a luz, como de terapeutas que las han ayudado en ese proceso:



Querida Laura

Te agradezco tu invitación a compartir en el boletín "Conversando entre parteras" las experiencias que gracias a tu confianza en mi labor como terapeuta en Polaridad, me han sido concedidas vivir.

Polaridad es un masaje que funciona aplicando toques con los dedos en los polos opuestos del cuerpo, activando y armonizando la energía, desbloqueando atores energéticos, los que causan males-tares y enfermedades. Restablece la salud porque armoniza el cuerpo y las emociones.

En nuestro libro de estudio, dice por ejemplo, que las manipulaciones que se aplican para preparar a una mujer para el parto, son tan efectivas que la parturienta ni siquiera se desgarra. Honestamente se me hacía demasiado maravilloso como para poder creerlo pero tuve la oportunidad de verlo comprobado.

Mi primer caso lo trabajé con una alumna de gimnasia, Patricia, quién

10 días antes de su segundo parto (después de 5 años) vino a verme porque sufría de dolores de ciática que no la dejaban casi caminar, ni dormir. Después de trabajarle las manipulaciones indicadas para estos casos, el bebé se acomodó de manera que ya no le presionó el nervio y Patricia se fue descansada y sin dolores. Le recomendé venir 2 ó 3 veces más, antes del parto, para prepararla. Al querer venir a su siguiente cita tuvo que dirigirse al hospital. Cuando la visité unos días después, me platicó que las contracciones habían sido bastante más soportables que con su primer bebé y que tuvo un parto fácil. Ella estaba encantada y, naturalmente, yo también.

El segundo caso fue el de Evelyn a quién tú me trajiste, Laura, después de que habían pasado 20 horas después de la ruptura de la fuente sin que iniciaran las contracciones.

Evelyn llegó acompañada de su esposo y de ti. Los cuatro, más bien los cinco, trabajamos juntos en mi pequeño consultorio.

La confianza con la que se entregó Evelyn a mi cuidado y labor, tal vez fue la parte inicial más importante.

Evelyn empezó a relajarse y las contracciones venían más seguido. En ella se empezaron a producir procesos y cambios emocionales muy fuertes y valiosos, como una apertura y comprensión con su pareja, y hacia el proceso de parto. Su esposo estaba hincado delante de la mesa de masaje hablando con ella, dándole apoyo, ternura, o diciendo cosas que a ambos les movían desde tiempo atrás. Tú, viendo las manipulaciones que yo aplicaba para aprender; y yo, conectada con mi trabajo y concentrada en Evelyn. En esas tres horas vivimos momentos de ternura, de solemnidad y silencio, respetando el proceso interno y el dolor físico de Evelyn,

así como también momentos de alegría y risas. Todos envueltos como con un halo de amor y unión.

Fue algo hermoso: presenciar cómo en este trabajo la energía física se encuentra tan ligada a procesos emocionales profundos. El bebé pudo nacer 6 horas después, a su propio ritmo, pues Evelyn se logró preparar para ello y su nene nació sin que ella se desgarrara.

Me siento muy contenta y agrada de haber podido ser canal de cooperación y vivir esta experiencia.

Ilse Knapp, Ciudad de México.

Cuántas cosas nos suceden a las mujeres durante el embarazo y durante el proceso de parto. Son incontables, sin embargo hay muchas que son las mismas para todas. El miedo es una de ellas. En algún momento el miedo aparece; en algunas más en algunas menos, pero ahí está y no sabemos qué hacer con él y mucho menos sabemos de donde proviene o porqué aparece.

El momento de dar a luz a un hijo/a es muy importante en la vida de toda mujer y se sufren muchos cambios. Hasta la fecha y por generaciones, nos han llenado la cabeza y el corazón con muchas cosas negativas: que duele mucho, que es muy feo, que te puedes morir, que se sufre y en fin tantas cosas. Todo esto aparece en el momento en que estamos dando a

luz y eso nos hace más difícil el momento, porque hay una parte de todo esto que la tenemos consciente, pero hay una gran parte que es inconsciente y que sin embargo nos mueve y nos bloquea y muchas veces no sabemos ni qué está pasando.

¿Qué hacer? Muchas nos preguntamós lo mismo y afortunadamente en la actualidad hay muchas cosas qué hacer.

Les voy a platicar mi experiencia:

Cuando mi esposo y yo supimos que estábamos esperando un bebé, al principio tuvimos una serie de sentimientos encontrados; nos pusimos nerviosos, contentos, con temores, preocupaciones, etc. Sin embargo, pasada la primera impresión empezamos a trabajar física y mentalmente para que todo marchara bien. De tiempo atrás nosotros practicábamos meditación y durante este tiempo redoblamos la práctica, estuvimos leyendo algunos libros, tomé un tratamiento de masajes para analizar mejor mi energía, tomé un tratamiento de agujas especiales para el embarazo, me dieron algunas vitaminas que me provocaron gastritis y las suspendí, y todo el tiempo estuve analizando y haciendo consciente todo lo que me sucedía tanto física, como emocional y mentalmente.

Por el segundo mes me enteré que existía TICIME y platicando supé que había posibilidad de hacer el parto en el agua. Yo sabía que existía este procedimiento y quería que nuestro hijo naciera así. Durante los últimos meses acrecenté la práctica de meditación y nos fuimos preparando mental y emocionalmente para el parto.

Yo pensaba en que mi cuerpo sabía como dar a luz, porque es una función natural del cuerpo de la mujer, pero que tenía que tener cuidado con mi mente y mis sentimientos para no bloquear esta función natural.

Así, cuando llegó el momento, mi esposo y yo estuvimos trabajando fuertemente en hacer conciencia de todo lo que nos pasaba. Primero se me desprendió el tapón y posteriormente se me rompió la fuente, tuve dolores y después se me quitaron. Me dieron un té para provocar las



contracciones, me mandaron a caminar, me dieron medicina homeopática y finalmente tuvieron que darme una pastilla alópata. Ya con las contracciones fuimos a ver a un especialista en masajes para canalizar energía y esto me ayudó mucho.

Ya a la hora del parto se me revolvían muchas cosas, tuve miedos, resistencia a sentir dolor y estuve en un combate conmigo misma y con todo aquello que en el inconsciente estaba bloqueando el nacimiento de nuestro hijo. Finalmente, analizando y dándome cuenta de las grabaciones mentales que habían en mí, pude romperlas y dar a luz a un hermoso niño que es fuerte y sano y que ya no tiene las mismas grabaciones de bloqueo que tuvimos nosotros.

Con este relato quiero decirles que es muy importante que nos preparemos, que analicemos y hagamos consciente todo aquello que nosotros somos para que además del trabajo de parto a nivel físico, hagamos también un trabajo de limpieza a nivel mental y emocional para ofrecerles a nuestros hijos una mejor forma de nacimiento, en donde nosotras estemos más armonizadas con nosotras mismas, y podamos dejar trabajar libremente a nuestros cuerpos, que los dolores se vayan pasando y que gocemos del momento tan maravilloso de traer al mundo un nuevo ser. Con todo cariño y respeto para ustedes. Evelyn.





¿Cómo tu nacimiento influye en tu manera de parir?



Para este número platicamos con Leonardo Estrada, terapeuta psico-corporal para que compartiera con nosotros sus experiencias en talleres de una técnica llamada Renacimiento. A lo largo de sus años de trabajo con adultos ha obtenido información en base a la cual sacó conclusiones que pueden ser de gran utilidad para las que nos dedicamos también a ayudar a nacer.

"Al momento de nacer se hace la primera respiración, una respiración que quema. El nacimiento es un momento emocional fuerte que tiende a bloquear la respiración por el miedo y la amenaza que representa el hecho de llegar a un lugar totalmente desconocido. Dependiendo mucho de la manera en que el bebé fue recibido, la respiración queda más o menos bloqueada en los años siguientes. Si la primera respiración está asociada a eventos de dolor habrá tendencia a retener la respiración para evitar revivirlo. Se queda grabada la idea de que si respiro mucho, me conecto con el dolor. Porque al respirar bien nos volvemos más sensibles. Si hay un susto el diafragma se contrae, y, el nacimiento, tiende a serlo. De lo que se trata es de no dejar de respirar bien y poder afrontar situaciones de angustia de otra manera."

Cada situación produce esquemas mentales que afectan nuestras relaciones con la gente y nuestro modo de vivir. El nacimiento es una de estas situaciones. Existe una tendencia a repetir lo que nos pasa, lo que está grabado en nuestro cuerpo

Al momento de parir también se despierta la memoria del propio nacimiento. He podido comprobar, a través de las sesiones, que las mujeres que ya son madres tienden a repetir su propio caso, porque los mensajes internos se reproducen y se potencian, buscando su verdad en el exterior. Repite su historia de nacimiento, la angustia que vivió, vuelve a sentir miedo, reproduce el

mensaje, y el mismo patrón mental se desencadena e involucra a otros. El mensaje está potencialmente presente.

Los mensajes son la sensación que nos queda de la vivencia de cada proceso, pero no todos tienen el mismo significado o importancia para nosotros.

¿Cuáles son los mensajes de alguien que va a dar a luz? Los que puedan potenciar sus creencias, para vivir lo conocido y poderlas confirmar en el exterior.

Es muy importante destribar las propias angustias, cambiar los mensajes y eso es posible.

Existen varios procesos. Según Stanislav Grov, son cuatro las fases perinatales. En el proceso de gestación, por ejemplo, se registra la relación entre la madre y el niño y las circunstancias presentes de la madre. Si la mamá se relaciona mucho con el bebé, si le habla, si éste se siente atendido, el bebé se va a sentir parte de ella. Si la mamá cree que existe sólo cuando nace, va a sentirse solo, como abandonado, como si no fuera importante. Si la mamá no acepta bien su embarazo, si sus memorias de nacimiento son muy

angustiosas, si las circunstancias sociales y económicas son adversas, la mamá se tensa, lo que provoca la contracción de la matriz, produciendo menos calor. El bebé experimenta frío interno y a partir de ahí registra que no hay suficiente amor, que no tiene derecho a existir. Estos bebés tienden a desarrollarse menos, a ser más flaquitos, se sienten menos aceptados, con menos derecho a vivir. En esta fase no hay distinción entre yo y tú, entre mi madre y yo. Como no hay una separación muy clara, parece como si los pensamientos de la madre y los míos fueran parte de mi conciencia, pero como si yo fuera las dos cosas. Estamos compartiendo emociones, en retroalimentación. Tengo una amiga, que a los 33 años, después de varias terapias, en un taller de renacimiento se dio cuenta que la tristeza que sentía no era suya, sino de la madre. Por simbiosis con su madre cargó 33 años con lo que creía que era suyo.

Cuando hay mucho rechazo, el bebé se individualiza más rápido, porque percibe el entorno agresivo. El mensaje es que no me aceptas, no me quieres, siente coraje y puede reaccionar rechazando la chichi, por ejemplo. Si a la mamá le dijeron que no debía tener al bebé o el papá lo rechazó, el bebé va a registrar que no tiene derecho a existir porque es culpable.

Así, cada fase, cada proceso va generando mensajes propios.

Todos vivimos con una serie de mensajes, de conceptos, ideas, creencias que son los que van determinando nuestras emociones. Dos personas nunca reaccionan igual ante un mismo hecho, y más si pertenecen a culturas distintas.

Muchas veces estos conceptos son negativos, su origen puede remontarse a nuestro trauma de nacimiento y tender a acelerar los procesos de destrucción y muerte.

El concepto "el parto es doloroso" puede convertirse en "parir es

El nacimiento



agradable". Sondra Ray, propone la técnica de las frases que consiste en repetir ciertas afirmaciones registrando las sensaciones que van apareciendo, con el fin de tomar conciencia de ellas y así poder empezar a cambiar nuestros esquemas mentales y nuestra forma de enfrentar la vida. No se trata de que esta afirmación se convierta en una conformidad sino que llegue a ser tan intensa que pueda sacudirnos.

Se puede trabajar con Renacimiento, con las mujeres que empiezan su embarazo, para destribar, incluso para aprender a liberar la respiración, dejando que la energía fluya por sí sola.

Es importante saber que la información que se obtenga no es para culpabilizar. Esto no tiene ningún sentido. Lo que hay qué hacer cuando uno descubre su propio patrón es trabajar el perdón y el yo merezco amor. No está de más sentarse a escribir una lista de culpas y afirmar: "yo me perdonó".

Una cosa es clara, si tú no te das cuenta del proceso, sólo lo reproduces. Si te das cuenta, es porque hay solución. Esa es la razón del darse cuenta.

Algunos ejemplos de frases podrían ser:

Yo....respiro libre y plenamente.

Estoy contenta de estar fuera de su vientre para expresarme libre y completamente.

Yo me perdonó por el dolor que me causé al nacer

Yo me perdonó por el dolor que le causé a mi madre al nacer.

Sería interesante también rastrear los miedos y las inseguridades y las culpas de las parteras. Ellas, como también los doctores han sido bebés y también, al presenciar un parto, remueven su propia angustia. Como no siempre se está dispuesto a exponerse y a revivir emociones, esto puede ser una de las razones por las que han aumentado tanto las cesáreas."

Entrevista realizada y transcrita por Cécile Kachadourian.

Por cierto...lesuento lo que me pasó...



Me llamó María para decirme que estaba embarazada, tercer bebé. No era un hijo planeado. Al principio no lo quería, pero después decía que ya se había conformado y que estaba muy feliz.

Durante las visitas prenatales noté que siempre estaba muy cansada porque trabajaba de 9 a 6. Era secretaria. Hablábamos de que necesitaba descansar más, cuidar su embarazo, y buscar que alguien le ayudara; pero económicamente no podía.

A las 37 semanas me avisó que ya tenía contracciones y que ya se venía (aquí iba a ser el parto). Eran las 7:00 PM. pero llegó hasta las 11:30. Tenía 4 centímetros de dilatación. El bebé muy bajo, contracciones irregulares, tenía mucho sueño y se sentía muy cansada. Le aconsejé que se durmiera, al fin su trabajo de parto no era activo. A las 7:00 AM despertó con 5 de dilatación. Sus contracciones seguían irregulares.

Caminó, se bañó, desayunó, etc. Seguía igual. Le preguntamos a María qué estaba pasando y dijo que no era tiempo para el parto; que no estaba preparada. Estaba muy enojada y triste porque en el fondo el bebé no había sido deseado. El había destruido todos sus planes, que nos había mentido.

El bebé empezó a tener taquicardia al grado que tuvimos que irnos al hospital. Empezó a llorar, que no se quería ir, que le diéramos tiempo para sacar su coraje y después empezar a trabajar. Nos hubiera gustado mucho ayudarla, pero era demasiado tarde.

Platicando en el posparto lo que había pasado, llegamos a la conclusión de que ella había detenido el parto por el rechazo al bebé impiadiendo el flujo de las contracciones en su cuerpo. Que el cuerpo, no obstante ser tan sabio, es muy sensible a cualquier oposición.

Cómo me hubiera gustado decirle que tenía derecho a tener coraje; que era un ser humano y necesitaba

ayuda para recibir a su bebé con aceptación. Ella tenía miedo de expresarlo. ¡Cómo una mujer, va a rechazar a su hijo! ¡Qué van a decir de ella...que era una mala mujer! Y prefirió ocultarlo.

Isabel Montes, partera de Morelos.



Recordando nuestras tradiciones

"La criatura nacida el día 'uno muerte' quedaba bajo la protección de Tezcatlipoca. Se le imponea nombre el mismo día (Códice Florentino). Después la partera lavaba al niño al mismo tiempo que dirigía oraciones a Chalchiuhcuetl, diosa del agua: "Tened por bien, señora, que sea purificado y limpiado su corazón, y su vida...llevé el agua toda la suciedad que en él está, porque esta criatura se deja en vuestras manos, que sois Chalchiuhcuetl y Chalchiuhtlatonac, madre y hermana de los dioses."

Soustelle, Jacques: "Del nacimiento a la muerte" en *La vida cotidiana de los aztecas*, México, D.F., F.C.E., p. 168.



El mundo de la mujer (Desde y Tío-cortesano) En el baño con el símbolo de la maternidad: el caracol p. 108 y 109.

Comentando...un libro...

Esperar con amor. Sí, es una linda frase y también es el título de un libro que nos habla de manera muy sencilla del embarazo, algunos de sus cambios y el papel que tiene la nutrición en esta etapa. También se mencionan algunos análisis de sangre -para determinar el tipo de sangre y para saber si hay anemia- que la mujer embarazada necesita hacerse, aunque no los menciona todos. Faltan, por ejemplo, el de títulos de rubéola y toxoplasmosis, así como el cultivo vaginal para detectar la gonorrea. Contando historias nos vamos enterando de cómo son nuestros cuerpos y de cómo se inicia la gestación. Es un libro que se podría utilizar en un taller de sexualidad en nuestras escuelas y comunidades, por ejemplo.

Ilustra de manera clara cómo una partera es una buena aconsejadora para la mujer en el trabajo de parto. De una manera dulce y firme las parteras debemos informar a la parturienta si vemos que se está tensando o que el miedo y la desesperación se apoderan de su cuerpo. Siempre funcionará mejor el apoyo que el regaño.

Los consejos para el momento del alumbramiento "...la succión del bebé al seno apura la salida de la placenta y ayuda a evitar y controlar el sangrado excesivo" o "¡Nunca se debe jalar del cordón! o "...es preciso revisar la placenta para cerciorarse de que no hayan quedado restos adentro..." son muy importantes. En fin, me gusta porque es un libro tanto para parteras como para las mujeres que se quieren preparar para ser mamás. De este libro es esta canción:

*Amaremos nuestro cuerpo;
es algo digno y hermoso,
un templo a nuestro cuidado:
sano, sensible y valioso.
Es un conjunto armonioso
que requiere ser cuidado.
¿No es maravilloso -digan-
el don que se nos ha dado?*

Esperar con amor, E. Gally, N. de Fonseca y colaboradores. -Árbol Editorial, SA de CV.

Comentado por Laura Cao Romero.

Informando...



Con motivo del Día Internacional de la Salud de la Mujer, mayo 28, varios grupos que trabajan con y por las mujeres, promovidos por SIPAM Y CIDHAL de Cuernavaca, enfocaron su labor este año hacia una población muy necesitada de atención: las adolescentes embarazadas. Realizaron una campaña en donde demandan a las autoridades: suficientes servicios de salud para embarazadas adolescentes, que el aborto deje de ser considerado delito, mayor acceso e información sobre anticoncepción y que la educación sexual en prepas y universidades contemple las necesidades y el sentir de la población joven. Fueron días de mucho trabajo: programas de radio y tele; conciertos, reuniones...y muchos chavos atentos.



Ayoyando... la lactancia...

Lourdes Bravo de Garza, promotora de la Liga de la Leche y parte de TICIME responde a preguntas que con frecuencia le hacen las nuevas mamás:

"Quiero amamantar, ¿qué hago para prepararme?"

L: a) Deja de usar jabón en el baño diarlo sobre los pechos; b) hazte un examen del pecho; c) infórmate mucho acerca del amamantamiento.

"¿Cómo puedo preparar mis pechos?"

L: a) cuando te quites el brasier, ve cómo te queda el pezón; b) se te pones hielo o hace frío, ¿cómo reaccionan tus pezones: salen, se aplastan o se meten?

"¿Cómo lograré tener una lactancia exitosa?"

L: a) Ponte en contacto con personas que hayan amamantado; b) pregunta o infórmate acerca de los mitos de la lactancia (qué si hago



coraje se me corta, que si los tengo pequeños no podré, que si mi mamá no tuvo leche, yo tampoco, etc.); c) aliméntate bien, toma suficientes líquidos, cuida tu descanso.

¿Qué puedo hacer cuando nace mi bebé?

L: Piensa que ante todo somos mamíferos, entonces estamos hechas para dar de mamar; b) ponte al pecho a tu bebé lo más pronto posible después del parto; c) amamántalo a libre demanda, es decir, cada vez que el bebé quiera. Los primeros 15 a 20 días pon a tu bebé casi cada hora para que puedas tener una producción establecida de leche y, el bebé, poco a poco hará un horario.

¿Cómo sé que tengo suficiente leche?

L: Ve si tu bebé moja suficientes pañales, si está contento, activo, etc.

¿Cómo puedo aumentar mi producción de leche?

L: Amamantando al bebé muy seguido, ya que mientras más amamantes, más leche tendrás.

Envíenme sus preguntas y con gusto las contestare.

*Lourdes, Cuernavaca, Morelos.
Tel. (73) 15 13 62.*



Aprendiendo...y mejorando...



En el número anterior Doña Patricia nos habló acerca de un tema muy importante para las mujeres que se aproximan a dar a luz, uno en el que necesitan mucha y buena información: *La episiotomía*. Señala, basándose en estudios hechos en forma científica, cómo aún NO se han podido comprobar los beneficios que supone esta incisión, tanto para el bebé, como para la mujer.

Hace una descripción de los distintos tipos de episiotomía y menciona qué casos sí ameritan una episiotomía. Hacia el final, cuando presenta *los puntos que una partera debe considerar en caso de ser necesario cortar una episiotomía por sufrimiento fetal*, por un error de la edición, éstos salieron incompletos. Les pedimos disculpas por esta omisión y ahora los damos a continuación:

- 1) Usa tijeras muy filosas, así hay mejor control para cortar sólo lo necesario.
- 2) No cortes demasiado temprano; esto causa mayor sangrado y más daño al tejido y no ayuda a que el bebé salga más rápido; no hay que cortar hasta que el diámetro biparie-

tal haya pasado por debajo del hueso pélvico.

3) El tamaño del corte duplicará la apertura vaginal; por ejemplo, si cortas 1 cm., la apertura vaginal se abrirá 2 cms.

4) Al cortar, pon dos dedos en la vagina para proteger la cabeza del bebé.

5) Despues de cortar, apoya por debajo del corte con tu mano para minimizar la extensión.

7) Si hay sangrado, pon compresas estériles firmemente sobre el área para prevenir un sangrado excesivo. (Frye, 1991.)

Al reparar, usa la sutura 'catgut crómico' en el número apropiado, manejando una buena técnica aséptica. Si no sabes suturar, traslada a la mujer al hospital o pide que venga un/una médico competente. La vida sexual futura depende de una buena reparación.

Administra Arnica 30c, homeopática (2 chochos cada 3 horas el primer día, luego cada 6 horas, y cada 12 horas el tercer día). Esto ayuda con el edema, previene infección y acelera la curación.

Doña Patricia, Tepoztlán, Morelos



En el próximo número del boletín, hablaremos de prevención de desgarres y técnicas de curación rápida. Por favor comparte tus experiencias, prácticas y hierbas favoritas con nosotras. Escríbenos para incluir tus conocimientos aquí.

Intercambiando recetas

Receta para "apurar", ya a la hora del parto:

Zoapatle o Cihuapatli (*Montanoa tomentosa Cerv.*, *Montanoa frutescens Maret*).

Ruda (*Ruta chalepensis L.*)

Se hace un té con una ramita de cada una (o lo que se toma con tres dedos). Cuando hierve se le agrega un pedazo de chocolate.

Sra. Justina López Villagrán, Sta. María, Morelos.

Empezando el parto:

Se hace un té con el zoapatle, y con hojas de hierbabuena (*Menta piperita L.*) y con hojas de pimienta (*Pimenta dioica(L.) Merr.* y se le da a la parturienta empezando los dolores. "Esto no es como el sintocinón. Trabaja despacio y si no es tiempo todavía, no lo provoca."

Sra. Leova B. Ginés Solís, Cuetzalan, Edo. de Puebla.



Naciendo...a la partería...

"...siempre me ha gustado curar; curo el pulso, las descomposturas...Hubo una señora que se puso grave y me fueron a ver para curarla del pulso. Me dijo: 'Mire, yo ya me voy a aliviar y no me he dado ninguna compostura. Me duele por allí y me duele por acá. No puedo acostarme, ni de un lado, ni de otro. Tiénteme a ver cómo estoy.' Y sí, que le empiezo a hacer la lucha...el niño estaba atravesado...y que la compongo.

A los ocho días las señora se alivió solita. Luego, a los 15 días, atendí a una cuñada de ella. Y mire, salí bien. Al mes atendí a otro y así..."

María Hipólito Rufino, Col. Lázaro Cárdenas, Morelos.



¿Cómo es que Ud. se hizo partera? Escríbanos y cuente...

Este Boletín aparece cada tres meses: en la primavera, el verano, el otoño y el invierno

**La suscripción por los cuatro números al año cuesta 25,000 pesos.
¡SUSCRIBETE!**

Se puede adquirir en nuestras oficinas. Escribe o llama por teléfono. ¡y no te olvides de enviar tu dirección!

Agradecemos sus opiniones, participación y donativos indispensables para continuar

Compilado por Laura Cao Romero de Abascal y Cécile Kachadourian de Castañón
Diseño: Claudia Rocha de texto e imagen. 674 21 35



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