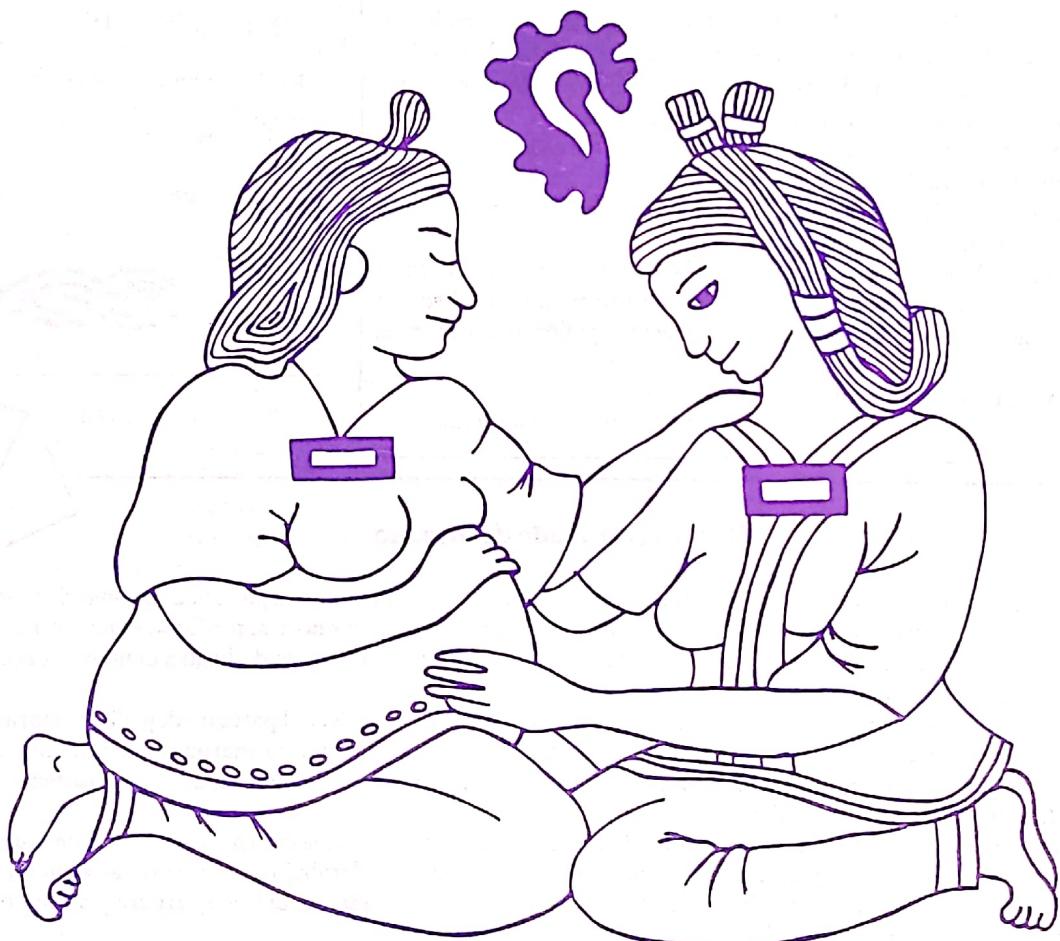


Conversando entre parteras padres y madres

después del parto



Boletín No. 10, septiembre de 1993

editorial

Queridos lectores:

¡Sí, estamos en época de cambios! Como habrán notado, los papás y mamás cada vez con mayor empuje, se han convertido en parte importante del boletín; ¡es hora de reconocerlo! Además de estar incluidos en el título, ahora forman parte del equipo editorial.

Contamos también con la asesoría de consultores en distintas áreas. Estamos felices por ello y por ver cómo el interés en unirse a esta red va en aumento. Necesitamos, no obstante, oír más voces para agilizar la plática y no quedarnos escuchando siempre a los mismos. La invitación a escribirnos y participar está abierta también para tí, enfermera, maestra, médico, adolescente, abuela, amigo; en el norte, en el sur, en cualquier punto de esta esfera maravillosa que es la Tierra.

¿Qué les parece la portada? (ánimo, envíennos sus comentarios por carta). Decidimos dejar de atrevernos a estar 'modificando' códices que merecen todo nuestro respeto. El dibujo que aparece ahora es el 'logo' de TICIME, una mujer embarazada con su partera. Fue realizado por Billi, sobre una idea mía, y el vestuario y peinado se lo debemos a Miguel. ¡Muchísimas gracias!

Otras secciones nuevas que encontrarán son "Aquí los papás cuentan" (!órale es su oportunidad!); "Doña Queta dice o recomienda...." sección abierta a parteras quienes conservan y utilizan prácticas de la medicina tradicional. Las secciones "Entre parteras...", y también, "Entre mamás" no son exclusivas ni para unas ni para otras. A las parteras nos interesa saber lo que las mamás sienten, necesitan o desean. Y ya que uno de nuestros objetivos es trabajar en promover la salud de madres y recién nacidos, quiénes mejor para hacerlo que ellas mismas, los padres y todas las personas quienes se encuentran cerca y las apoyan.

Nos da mucho gusto abrir este círculo a todos, no sólo a "profesionistas" de la salud sino también a los que solicitan sus servicios. Con este fin intentamos hacerlo con claridad y sin palabras "técnicas"; pero, si algo queda confuso o no están de acuerdo, díganlo en "VOZ ALTA", los escucharemos.

En espera de sus palabras por carta, teléfono, fax o como sea, sólo me resta invitarlos a que nos ayuden a crear la siguiente conversación, ahora sobre "La Cesárea". Envía alguna foto, dibujo, entrevista, poema, opinión o experiencia sobre este tema.

Hasta pronto y gracias por su apoyo.

Laura Cao.

Índice

Entre mamás	3
Horarios chuecos	4
Má. Concha Gutiérrez Madrigal	
Aquí los papás cuentan	5
Víctor del Valle Rosas	
Compartiendo experiencias	6
Delphine Kachadourian	
Platicando nuestras tradiciones	6
Faustina Galicia y Elisa Morales	
Entre parteras	7
Patricia Key	
Lactancia	8
Lourdes Bravo	
¿Y cómo se hizo partera?	9
Rufina Rosas de Campos	
¿Qué hace TICIME?	9
Reflexionando acerca del posparto	10
Estela Navarro	
Informando	10



Desde el otro lado del océano

Queridas amigas:

Quisiera que esta carta os sirviera y se pudiera meter en el boletín para compartir mi etapa catalana con todos los lectores.

Quiero hablarles del último parto que hemos atendido. Esta pareja, que según ellos no lo son, sólo son amigos que quisieron tener un hijo, pertenecen a un sector de la juventud que se autodenominan OKUPAS y se dedican a ocupar casas cerradas y abandonadas años atrás para tener un sitio donde vivir.

El caso es que esta pareja vive en una antigua casacuartel de la Guardia Civil. El día del parto no dejé de asombrarme hasta el último momento, las paredes de la habitación eran de color negro con una gran bandera anarquista, negra también, con el símbolo en rojo. Las gentes que entraban a saludar a la mujer eran de lo más extravagante: rapados, con cadenas, todos de negro y los cabellos pintados de colores. Vamos, todo muy 'heavy'.

En un momento dado, la mujer estaba casi completa (dilatada) y la música que sonaba era iAC / DC!. Y sin embargo, dentro de este ambiente medio caótico, la mujer fluyó de una manera tan hermosa; todo el trabajo de parto era tan regular, tranquilo y normal, su belleza embellecía el entorno. Pocas veces he visto tanta compenetración, entrega, ternura y amor como entre esta pareja (¡que ya les dije que no es pareja!).

En el momento del nacimiento miré a mi alrededor y encontré que había más gentes de las que habían programado invitar y todos aquellos personajes guardaban un profundo y respetuoso silencio mientras las lágrimas rodaban por sus mejillas y los rostros resplandecían de ternura. ¡Fue un parto de 10!

Bueno compañeras, como siempre, me ha fascinado el boletín y me ha sabido a poco...

Marian Tudela, Barcelona, España.



Entre Mamás



Los siguientes testimonios se dieron en una reunión de mamás con sus bebés en TICIME. Les agradecemos que nos hayan permitido transcribirlos.

C: -En mi caso lo que ayudó mucho fue que mi esposo haya estado en el parto. Compartir todo el embarazo lo involucró mucho y luego, aunque no fue parto, sino cesárea, que él hubiera estado presente. Me acuerdo que cuando nació el niño, le gritaba "toca al bebé y cárgalo". Sí, desde entonces se dio la cercanía y iqué bárbaro! cuando yo no podía ya por fatiga (después del parto) o por desesperación o por cualquier cosa, él cargaba al niño y lo dormía. Hasta la fecha, yo le digo, "bueno, hay te lo dejo" iy yo me voy a dar una siestecita! Tiene muy 'buena mano.' Lo que él dice que le ayudó fue el grado de involucramiento.

A: -Sí yo creo que eso es básico, pues mi esposo no se involucró para nada. El no sabe lo que es un parto de ninguno de sus hijos. Esa carencia que yo tengo de él, la tuve también en el embarazo. Yo sentía que él no... que no estaba conmigo, que estaba más involucrado en su trabajo. Entonces, aunque tenemos una buena relación, en la mayoría de los casos, esa parte no la tengo y la extraño.

C: -Para mí lo más difícil, después del parto, fue la recuperación después de la cesárea. Me tomé prácticamente los cuarenta días. Cuando ya me había recuperado físicamente; entonces me sentí segura y así fue más fácil cargar al bebé y atenderlo.

N: -Para mí lo más difícil fueron las dos primeras semanas; Aunque yo me sentía muy bien, me dio un periodo de abatimiento, como de que ya había perdido yo mi libertad. Al llegar a casa me empecé a hacer consciente del paquete que me había echado. Me había hecho la propuesta de ser muy independiente, ya le había yo dicho a mi mamá que me la podía pasar sola;

pero no, me sentía mal, con la casa toda tirada. Como a la semana me di cuenta de que necesitaba ayuda, de que necesitaba platicar con alguien. De ahí hasta ahora me he sentido muy bien y he disfrutado mucho a mi bebé, porque tengo ya resueltos los otros problemas.

P: -Sí, yo creo que tienes razón en ello, aunque la intimidad y privacidad es muy importante, también lo es sentir la compañía de amigas y familiares. En mi caso una hermana estuvo con nosotros, fue fantástico pues yo vivo hasta un cuarto piso, y todo lo que se ofrecía me lo conseguía, contestaba el teléfono, cocinaba y lavaba los platos. Como yo me ponía fomentos de árnica en donde me rasgué, ella hacía la infusión y preparaba las mantitas.

A:-Lo único más agotador para mí ha sido que en la noche mi bebé aún se despierta... hasta que averigüé que en la lactancia los bebés duermen menos porque la leche es más ligera de digerir

C:-Yo creo que también es la necesidad de apapacho; yo lo he notado con mi hijo, se duerme como a las diez y despierta como a las 4, pero realmente no se despierta, sólo me lo pon-

go al pecho y se prende sin comer... lo que quiere es sentir la cercanía. La noche es muy larga para un chiquito acostumbrado a escuchar los sonidos y el contacto que tienen en la matriz, en la cunita tienen más frío. Lo que yo aprendí con mi niño, es que no hay un día igual a otro y que cada niño tiene un ritmo muy propio; ya me hice a la idea de no imponerle un horario.

P: -Una cosa que me asustaba es que i'hace' sólo una vez a la semana!

C:-¡Ah! ¡no te preocupes por eso! mi hijo se ha pasado hasta 10 días. Cuando toman leche materna, pueden 'hacer' 15 veces al día o una vez cada semana porque todo lo absorben, todo lo aprovechan.

P: ¡Ay! es que me decían: "estimúlale su colita" y "dale té de esto y de lo otro".

C:-Una ventaja de que no te ayuden, o sea que nadie esté contigo, es que sigues más tu instinto. En cambio, cuando está la abuelita, la tía, mamá y la suegra, entonces ya no sabes ni por dónde, porque todo mundo te da consejos. Así, sola, poco a poco reconoces si está llorando porque tiene sueño, o por alguna otra cosa.





La otra gestación

Para mis hijas, Laura Y Verónica

¡Y ahora qué!
Cómo sostengo lo que conseguí
aquello que tanto trabajo me costó.
¿Dónde está la fuerza
después de todas las vallas que de-
rribé?
He llegado...

¡Y ahora qué!
Erase todo nuevo,
acompañada por la expectación y la
ilusión.
Escalar el camino, día a día,
fue mi vida esos nueve meses;
aceptar las nuevas sensaciones
hacerlas mías, disfrutarlas.
Conocer, nutrirme y prepararme a
parir,
fueron mis metas...

¡Y ahora qué!
Me encuentro suspendida
como si el tiempo se detuviera
para decirme que ya soy mamá
Y ahora, ¿qué hago para gustarme
como soy,
para aceptarlo y disfrutarlo?
Empiezo mi camino otra vez:
me embarazo de mí,
recorro mi cuerpo,
lo acepto diferente.
Aprendo a acariciarlo y disfrutarlo,
nutrirlo y fortalecerlo.
Identifico la voz de mi añoranza
convertida en realidad;
la escucho y me comunico con ella
me solazo con mi gestación...

¡Y ahora VEO qué!
¡Tantas cosas por aprender!
¡Empiezo a escalar
ese camino de ser mamá!

Laura Cao Romero

Horarios Chuecos

Ser madre es una experiencia intensa, muchas veces hermosa y plena, y siempre llena de situaciones imprevistas, como los "horarios chuecos" del bebé.

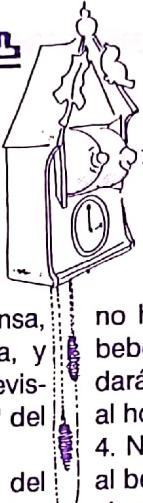
¿A quién no le pasó al llegar del sanatorio, con el recién nacido en brazos, y cuando todo parecía idílico, que dieron las doce de la noche y el bebé no sólo no se durmió, sino que además no tenía ni la más mínima intención de hacerlo?

Más o menos recuperados de la primera desvelada, los padres miramos con terror que el pequeño duerme todo el día, y cuando nos disponemos a dormir, entonces el bebé despierta, al parecer dispuesto a mantener los ojitos bien abiertos toda la noche. Y así es un día y luego otro: ¿qué se puede hacer contal situación?

A nosotros nos sirvió mucho tener presente lo siguiente, hasta que se adaptaron los "horarios chuecos" del bebé.

1. Hay que descansar todo lo que sea posible cuando el bebé duerme, para recuperar fuerzas.
2. Cuando el bebé está despierto a la media noche, tratar, en lo posible, que uno de los padres lo atienda y el otro descansen. Esto, claro, si ambos padres cooperan.
3. El bebé tarda de 3 a 6 meses en adaptar su "ritmo circasiano" al horario. En lo que sucede, resulta conveniente que:

- Si duerme de día, esté en un lugar iluminado, ventilado y con el ruido normal de la casa (puede ponerse música suave, a un nivel más bajo de lo habitual).
- Si despierta en la noche, **no prender la luz**. El bebé no teme a la oscuridad, viene de un mundo oscuro. Si se le prenden las luces, no podrá entender que la noche es para dormir.;
- Si se le toma en brazos de noche para alimentarlo o cambiarlo, es mejor



no hablarle ni darle "apapachos". El bebé percibirá esta diferencia y le ayudará a adaptarse mejor y más pronto al horario.

4. No creo que sirva de mucho dejar al bebé llorar y llorar; personalmente, siento que no le ayuda mucho y se le hace sufrir, a veces sin sentido. Casi siempre el arrullo tranquiliza a los bebés.

5. La humedad incomoda y enfria al bebé. Para la noche es mejor usar pañales "super absorbentes", lo que reduce la necesidad del cambio. Pero si éste fuera indispensable, sugiero prender una **luz indirecta** o una pequeña linterna de mano y cambiarlo rápido para que no se enfríe.

6. El baño en agua caliente relaja mucho y puede ayudar al bebé a conciliar el sueño. Debe tenerse cuidado de no acostarlo con el cabello muy húmedo.

7. Es recomendable asegurarse que el bebé ya sacó todo el aire que pudiera haber succionado y que puede ocasionarle malestar en el estómago. Sin embargo, hay que evitar convertir el "cólico" en la justificación habitual del llanto del niño. Con esto, se aleja la tentación de utilizar las "gotitas calmantes", que no siempre se necesitan

8. El bebé que ya comió, ya sacó el aire, tiene un pañal seco, ya fue arrullado y sigue sin dormirse, necesita ahora quedarse solo en su cuna, con la luz apagada y quizá llorar un poco.

9. Por último, yo invito a los padres a conocer a su hijo, mirarlo, observarlo, a aprender cómo es. Eviten llamar desesperadamente a la Mamá o a la suegra o al pediatra, a la 1 de la mañana. Ellos están lejos y por mucha experiencia que tengan es responsabilidad de nosotros mismos de nadie más saber cómo ser felices y enseñar a ser feliz a nuestro hijo.

María Concha Gutiérrez Madrigal.





Aquí Los papás cuentan

La vida es otra después del parto

Para la pareja como tal y para cada uno de quienes la integran, el parto es el acontecimiento que señala, con un antes y un después, la vida de todos nosotros, en especial cuando ha ocurrido por primera vez.

Entonces, la vida cambia, y se empeña en poner a prueba, nuestra integridad, el amor, solidaridad, comprensión, paciencia y, sobre todo, nuestra capacidad de aprender.

En lo personal, me acostumbré a pensar en el día del alumbramiento de mi mujer, como en un día luminoso y lejano. A lo mejor porque se veía muy linda, radiante, plena de vida y feliz; o, tal vez, porque no se pone uno a pensar que el embarazo dura demasiado poco, aunque parezca eterno cuando se vive.

Pocas veces imaginé cómo sería la vida después del parto, pero hoy que lo he vivido creo que nunca se previene uno lo suficiente. En especial, para los primeros días, los del llamado posparto, que son como la casa del jabonero, el que no cae, resbala.

Para estos días, quizá sean útiles algunas recomendaciones que convendría tener presentes.

• No debemos convertirnos en una carga.

Cada vez menos, pero todavía, se dan casos de hombres que en vez de ayudar no solo estorban sino que son una carga, y más demandantes aún que los propios bebés recién nacidos. Olvidemos por estos días nuestros chiqueos cotidianos de comida, atenciones especiales, etc.

• Hay que procurar el máximo descanso posible a la madre.

Ella, más que nosotros, estuvo sometida a una tensión tal que la llevó a tocar los linderos de la vida. Conviene entenderla. No sólo el bebé, ella también necesitará mimos y apapachos.

- Ayuda poner en práctica nuestras dotes culinarias, el sentido de la limpieza y nuestra vocación por el orden, y si hay más miembros en el hogar, la distribución de los inevitables quehaceres domésticos.

- Evitar caer en el extremo de creer que uno se las sabe todas.

Como primerizos, es probable que se tengan muchas dudas con el manejo del bebé. Conviene entonces evitar esta actitud extrema e ir descubriendo en pareja las respuestas a cada situación que lo demande. Si se ha tenido ya la experiencia, hay que recordar que a la mejor cocinera se le puede ir un tomate entero.

- Hay que convertirse en un "facilitador".

La madre se sentirá más tranquila si cuenta con una pareja que le ayuda, apoya y facilita la vida en estos días. Ella podrá sentir un mayor bienestar y quien más ganará será el bebé.



FOTO: Claudia Schachner



Es recomendable tener un mínimo de dos semanas libres, sin tener que salir a trabajar y dedicarse a la Mamá y al bebé.

- Conviene estar prevenido para una emergencia.

En estos primeros días los bebés acostumbran darle a uno alguno que otro susto. Es recomendable tener a la mano la agenda con los datos de un pediatra de confianza, que será mejor si lo han recomendado. Llegado el momento de salir corriendo, conviene tomar más de una opinión.

Tales emergencias lo hacen a uno sentirse rehén de los médicos.

Recordemos que las madres también pueden dar un susto similar. Por eso, no debe perderse el contacto con el médico o la partera que llevó el embarazo y el parto.

Por último, conviene tener presente que **aquí los papás cuentan** y que la experiencia de los primeros días, tan trascendente para nuestra mujer, también lo es para el hombre que la ama. Por eso vale la pena prepararse, aunque no se haga siempre con la suficiencia que el momento le demandará a uno después.

Durante estos primeros días y de un sólo golpe nos damos cuenta que la vida se vuelve otra y que el nuevo bebé hace girar a su alrededor la atención, para sorpresas, carreras o sobresaltos, de todos quienes le rodean.

Aquí los papás cuentan es un espacio abierto para las colaboraciones de los papás, y es una invitación a compartir nuestras experiencias que son, quizás, las menos conocidas en estos medios, comúnmente "reservados para la mujer". Todas las colaboraciones serán bien venidas. Vale.

Por Víctor del Valle Rosas.



Compartiendo experiencias...

Cécile y Laura me invitaron a participar en el boletín compartiendo mi experiencia de posparto, aunque no sé si a los casi 7 meses de Adrián y Pablo puedo todavía hablar de posparto.

Siete meses que se han colado por entre mis manos. Siete meses llenos de emociones, ya sea tristeza, enojo, alegría, sorpresa y, porqué no, indiferencia. Si considero las primeras semanas de posparto, sí pienso en momentos difíciles, (y) vacíos, a pesar del trabajo que implica ocuparse de dos pequeños seres que han venido a invadir cada instante de tu vida; quería que el tiempo pasara muy rápido; quería verlos reír, comunicarse, participar, y no tan solo ser "tubos digestivos gritones" porque así que son gritones!

Tuve la gran suerte de reponerme físicamente casi de inmediato; punto a mi favor, porque usé mi ropa de antes de mi embarazo sin mayor pro-

blema. Me veía en el espejo y me sentía bien. Otro punto a mi favor fue poder hablar mucho con amigas (Coni, Lulú, Mónica, Sandra, Laura), con mi hermana Cécile y sobre todo, con Michette, mi mamá. Hablar es una ayuda invaluable, dejás de sentirte sola, incomprendida; pides consejos, y en base a esos consejos, formas tu propio juicio.

Salí muy pronto y mucho con mis "gritones". Tal vez demasiadas salidas, pero todavía no le veo lo negativo, a excepción de tener que subir las escaleras de 4 pisos, cargar muchas cosas (2 bebés y su equipaje) y recorrer la ciudad. Pero mis dos angelitos gritones se han adaptado.

A pesar de lo totalmente novedoso y todo lo desconcertante que pueda resultar el ser primera y mamá de gemelos, siempre tuve el sentimiento de que era algo ya conocido, tal vez en otra vida fui mamá!

Una gran duda que tuve a lo largo de el amamantamiento fué ¿tendré suficiente leche?, ¿por qué lloran tanto? ¿Tienen hambre?. Creo que nunca lo sabré, pero lo que sí sé es que nunca perdieron peso. Sí le pedí al pediatra que me diera un suplemento para los bebés (así los llamo) y me sentí mejor porque lo aceptaron sin problema; se los daba al final de la tarde, el momento más pesado del día. A los seis meses los desteté por completo, yo ya no podía más, estaba muy flaca, cansada, con mareos y quería que tuvieran horarios de comida después de 6 meses de "libre demanda".

Hoy, como buen ser humano con sus inmensas contradicciones, quiero detener el tiempo, gozando cada instante y separarme de ellos algunas horas sin sentimientos de culpa. Se ríen, platican, exigen, comen con gritos, se arrastran y están a punto de gatear. Qué más puedo decir: ilos adoro! ¿Cuándo podré comprender que yo los crié en mis entrañas? ¡No sé! tal vez me tome toda la vida.

Hasta pronto.

Delphine Kachadourian

Doña Queta opina y recomienda

Si un niño duerme de día y permanece despierto de noche, puede deberse a la forma en que nació. Por ejemplo, si salió "al trancazo"; es decir, si no se le dio tiempo al organismo para que trabajara en forma natural, esto puede ocasionar al bebé pérdida de su noción del tiempo. Si es de noche, el bebé piensa que es de día y al revés; por eso empieza a llorar.

Cuando sale y rápido se le corta el cordón, se siente apartado bruscamente de su madre, como que no se siente en confianza con su mamá. Es como irse al otro extremo, algo así como del agua al fuego. Para recuperar la comunicación es necesario "curarlo de susto", de "recoger su espíritu". Hay que hacer una curación o "limpieza" utilizando las plantas que devuelven la energía al niño, misma que perdió durante la salida brusca.

*Doña Enriqueta Contreras,
Oaxaca, Oax.*



Practicando nuestras tradiciones...

Una costumbre muy antigua en el cuidado del posparto consiste en guardar la cuarentena o sea a los 40 días siguientes al parto y que son un periodo de cuidados especiales para la mujer.

En muchos lugares se sigue creyendo que la salud y fortaleza del cuerpo dependen de una cuarentena bien llevada.

En estos días la mujer no debe hacer ningún trabajo, ningún esfuerzo, abstinenza sexual, comer muy bien y recibir cada tercer día el siguiente baño.

En una cubeta grande se ponen a hervir ruda, pirul, romero y alcanfor, con agua suficiente. Una vez que la infusión haya hervido 20 minutos, se prepara en un cuarto pequeño y sin ventilación, una tina grande donde se acomoda una silla o banco para sentar a la mujer. La mujer, quién debe estar desnuda, se cubre con una o varias cobijas gruesas de la cabeza a los pies, entonces se vacía la infusión en la tina para que reciba la vaporización el mayor tiempo posible.

Después de recibir la vaporización se fricciona el cuerpo con pulque o con una loción astringente a base de alcohol, éter, alcanfor, romero, ruda y plátano macho verde, se vuelve a cubrir con las cobijas, se acuesta muy bien tapada hasta que deje de sudar.

Conviene que el baño sea dado entre dos personas para evitar resbalones o quemaduras. Atención especial debe darse a las corrientes de aire para que sea prevenidas al máximo; de lo contrario, el cuerpo lo puede resentir sobremanera.

Ojalá que las mujeres de la ciudad adopten en su casa este baño que a la larga reporta grandes beneficios.

Parteras Faustina Galicia y Elisa Morales

*San Miguel Xochitecatlita,
Tlaxcala.*



Entre Parteras



La partera continúa como responsable de la atención a la madre y el o la bebé durante un mes después del parto. Es en esta etapa cuando surgen la mayoría de las complicaciones que pueden ocurrir, y la partera, una vez más, tiene que vigilar que todo se desarrolle en forma normal.

Como la madre y su criatura están muy vulnerables (física, emocional y espiritualmente) es mejor ir a verlos a su casa que pedir que se desplacen para ver a la partera, sobretodo en los primeros 10 días. Además, quizás resulte más fácil que la partera vaya a su casa que pedir que ellos trepen a un coche o camión con todo y sangrado, periné lastimado y bebé "tierno"; sí, es pronto para que la mujer ya esté recuperada y el bebé fuerte.

Hay que dar un mínimo de dos consultas en los primeros 10 días y más si se identifica cualquier problema. La primera consulta debe ser dentro de las primeras 24 a 36 horas después del parto. Al llegar a la casa hay que sentarse un rato (en mi pueblo esto se conoce como "bajar el calor de la calle") para respetar y observar el ambiente. Observamos el ambiente ¿hay calma?, ¿hay angustia?, ¿hay apoyo para la nueva mamá?, ¿está atendida?, ¿la casa está levantada y agradable?

Se empieza haciendo "historia". Esto es un recuento de todo lo que ha pasado desde el parto. Si el bebé está dormido, se empieza con la madre para escuchar sus síntomas, seguido de una revisión de ella; y al revés, si el bebé está despierto y reclama atención.

Acerca de la madre nos interesa saber:

1. ¿Cómo está en general? ¿Puede dormir y descansar? ¿Ha tenido mareos? ¿Ha sentido fiebre?

2. ¿Cómo están los pechos? ¿Le duecen? ¿Cómo va la lactancia? Se observa la posición en que amamanta.

3. ¿Cómo va su sangrado?, ya debe estar disminuyendo, aunque puede expulsar coágulos en los primeros



días, ¿cómo huele? ¿Cuántas toallas ha usado?

4. ¿Tiene dolor?, ¿dónde?, ¿qué tan severo. Algunas mujeres tienen entuertos porque sus úteros se involucionan muy rápido, pero hay que descartar restos placentarios, hematomas, y abscesos pues se trata de procesos infecciosos que dan dolores fuertes también.

5. ¿Ha orinado? ¿Le causa dolor?

6. ¿Ha evacuado? Si no, hay que animarla a tomar mucho líquido y alimentos que le ayuden a evacuar sin dificultad, como papaya, ciruela pasa, salvado.

7. ¿Le duele el periné?

8. ¿Ha comido?

Solamente después de recabar esta historia se sigue con la revisión:

- Signos vitales; la temperatura, el pulso, las respiraciones y la tensión arterial deben ser normales. Cualquier anomalía nos alerta a una posible patología.

- Se observa su color. ¿Está muy pálida o su color normal ha regresado?

- Se revisan los senos para descartar grietas en los pezones y bolas rojas en los pechos.

- Se revisa la altura del fondo uterino. Debe estar 1 cm. por debajo del ombligo con cada día después del parto. Debe estar firme y sin dolor al palparlo.

- Se revisa el periné, si hubo desgarro o episiotomía, para asegurarse

que la herida está sanando bien y que no tenga señales de infección.

- Se revisa si hay hemorroides y en qué estado se encuentran.
- Se revisan las piernas, observando que las venas no estén enrojecidas y que no haya edema.

En caso de encontrar algo fuera de lo normal se pide una interconsulta médica para que no se agrave la situación.

Al terminar de revisar a la madre (o a veces antes o intercalado con ella, pues hay que ser flexible para no causar molestias innecesarias) se recaba la historia del bebé:

1. ¿Cómo está en general?, ¿está muy caliente o muy frío? ¿Está tranquilo, chillón o letárgico? ¿Amamanta? ¿Cuándo? (se recomienda libre demanda pero que no pasen mucho más de 3 a 4 horas sin comer, después de las primeras 12 horas).

2. ¿Ha orinado? (si no, consulta al médico!) ¿Ha evacuado (si no, consulta al médico!) ¿Están cuidando su cordón?

Al recabar esta historia se nota si el o la bebé está cerca de la Mamá y si la actitud de la madre hacia él o ella es cariñosa o alejada.).

Entonces se procede a examinar:

- Pulso, respiraciones, temperatura (que deben estar dentro de límites normales).

- El color debe ser rosado, el primer día no debe haber ictericia (piel amarilla)!

- La cabeza: las fontanelas deben estar al ras. El amoldamiento debe estar desapareciendo.

- La cara: los ojos no deben tener lagrimeo; debe respirar libremente de la nariz; la boca debe tener un color rosadito (!no azul!) y verse hidratada; no debe haber "algodoncillo".

- El tronco: Se escucha el torax, los pulmones deben estar claros y el corazón tener un ritmo regular; el abdomen debe estar blando; el cordón secándose sin bordes rojos, no debe oler mal. Los genitales pueden estar un poco hinchados los primeros días.

vi. Las manos y los pies deben tener un color rosadito y estar calientitos.

Otra vez, ante cualquier hallazgo fuera de lo normal, se debe pedir la ayuda de un pediatra.

Terminando las revisiones, la partera puede dar consejos y "echar porras", involucrando a la familia en la experiencia.

Las parteras siempre deben dejar dicho dónde pueden localizarse o a quien las respalda si ella no va a estar. Además, deben regresar y repetir el proceso del 3er. al 10 dfa, según los hallazgos y las necesidades de la familia a quien presta sus servicios.

En la mamá no es normal:

- Temperatura arriba de 38, pulso arriba de 100, T/A por debajo de 90/50.
- Sangrado de mal olor.
- Mucho dolor (en cualquier parte del cuerpo).
- Utero no involucionado según las normas.
- Heridas rojas con pus.

En el bebé no es normal:

- Temperatura arriba de 38.5 o por debajo de 36.5.
- Fontanela abultada o caída.
- Mucha irritabilidad o letargo.
- No comer, no orinar, no evacuar.
- Bordes rojos alrededor del cordón o si huele mal.

Al mes, la partera debe citar a la madre y a su bebé para tomar la historia, revisar y hablar sobre anticoncepción, promover la lactancia un mínimo de 6 meses y evaluar si la madre ya está bien de todo. Revisar y pesar al bebé (debe haber subido un mínimo de 600 gm) y platicar sobre vacunas y seguimiento de su crecimiento y desarrollo.

Llevar el posparto con una familia es de mucha responsabilidad pero también es un honor compartir este período tan íntimo y repleto de apertura y crecimiento.

Hagámoslo con el mismo respeto y cariño con que atendemos un parto.

Por Patricia Kay.



Lactancia

iOjo!... acuérdense que...



Antes de nacer los bebés estaban acostumbrados a un mundo donde:

- Eran mecidos todo el tiempo en el útero.
- Eran alimentados constantemente por la placenta.
- Se sentían seguros y no se separaban nunca de su madre.
- A menudo estaban despiertos, especialmente en la oscuridad.

¡Por eso es tan difícil para algunos bebés la adaptación a un mundo tan desconocido... ¡Y PARA LAS MAMAS TAMBIEN!

Tener un bebé es como empezar una nueva vida. Es un trabajo de 24 horas de apapacho entre tu bebé y tú, las primeras semanas o dos meses. Vas a necesitar que alguien te ayude por lo menos, los primeros quince días después del parto, pero no cuidando y cargando al bebé, eso te toca a tí, no te lo pierdas!

La lactancia te va a ayudar a conocerlo mejor y a darle la seguridad y amor que necesita en estos primeros meses de vida. Pues sus necesidades al pedirte el pecho no son sólo porque tiene hambre de tu leche.

Para que se dé la "libre demanda", sí, del descanso que TU necesitas y del "pecho" que tu bebé te va a pedir,

busca a quien te ayude en la casa, con la comida, pañales etc. Alimentarlo, cambiarle el pañal, hablarle y acariciarlo te llevará como 12 horas del día. Pero no serán de 8 am. a 8 pm. y después estás libre. Será media hora ahorita, dos horas después, al rato otra hora; esto te tomará prácticamente todo el día.

En esta nueva etapa, el contacto físico con tu bebé es muy importante, no sólo para estimularlo, sino también para que empieces a conocer a ese nuevo ser. No debes temer "cargarlo mucho". Nunca es demasiado si tomamos en cuenta lo de arriba. Vélo a los ojos lo más que puedas. Familiarízate con la expresión de su cara. Acércate a olerlo para que su olor se vuelva parte de tu memoria. Esto se da de una manera espontánea cuando desde el momento del parto puedes amamantar. ¡Dichosa tú que puedes envolverte y abrir todos tus sentidos sin pena ni recato! ¡Dichosa tú que tienes un bebé para re-aprender lo que muchas veces hemos olvidado al crecer!

Por Lourdes Bravo de Garza,
Cuernavaca, Morelos.

Temazcalteci

"Abogada de los temazcales o hipocaustos" y diosa de los baños medicinales y purificadores, de la medicina y de los partos. Es invocada por las parteras cuando atienden algún alumbramiento, y a sus favores se recomienda a los recién nacidos. Esta deidad preside el baño medicinal posterior al parto. Es una diosa en la que se conjugan las deidades acuáticas y la del fuego.

(T-121, *Diccionario Ritual de Voces Nahuas*. Adela Fernández, Ed. Panorama Editorial, 1988)





¿Y cómo se hizo partera?

Así me fue naciendo la inquietud

-"Yo sabía inyectar y a mí me tocaba inyectar a las parturientas, a mi me gustaba observar y permitieron que me quedara a ayudar a los doctores y a las parteras. Así me fue naciendo la inquietud ..."

"Un médico me facilitó unos libros. 'Lee y lo que no puedas interpretar luego te lo explico' me decía. Ya que terminaba mis quehaceres me ponía a leer y agarraba una almohada para practicar los nudos. Así hacía todo el simulacro. Yo leí lo que había que hacer, qué platicar con la parturienta. El médico me ayudaba a interpretar. Hasta que me tocó una primigesta; íeramos 'primigestas' las dos, pero como todo venía normal no hubo ningún problema. Eso fue hace como 22 ó 23 años"

"Luego al poco tiempo, la esposa del Lic. Echeverría dió unos cursos para parteras empíricas. El primero que tomé fue aquí en Veracruz, me dió más seguridad. El segundo cerca de Jalapa, era de todo el Estado."

-¿Práctica Ud. algún masaje con las señoritas?

"Sí, la "manteada", la hice en ocasiones. Pone uno una sábana diagonal en la cadera y le da uno sus manteadas así (mecidas), que el movimiento las haga aflojarse. Cuando siento que la criatura no está en la

posición correcta luego le hace uno los masajes. A la embarazada le gustan esos masajes, les encanta que uno les sobre la barriga, si no hace bien, tampoco mal, y ellas se sienten bien."

"Yo cuando veía que tenía ya las contracciones fuertes le ponía una almohada dura para recargar la cadera. Era una gran ayuda. Eso hace como que la criatura sube y se avoca al canal por donde nace."

"Yo me concentraba bien bien, y le pedía a Dios una iluminación. Y después de pasado esto yo me maravillaba, '¿yo hice esto?' me decía, y por supuesto que hace que uno haga aquello. Uno tiene dos vidas en sus manos y el solo deseo de salvarlas tan grande es, que nos hace ponernos en manos de esas fuerzas superiores para lograrlo."

-Ahora me acuerdo de un caso increíble, cuando me llamaron a atender un parto. Tenían sólo una velita y algo para lavarme y desinfectarme las manos. Yo nada más llevaba mis pinzas y mis tijeras; no había gasa. Sacamos un pedacito de listón y la velita se acababa... ese parto lo atendí a oscuras y gracias a Dios bien."

Rufina Rosas de Campos, Ignacio de la Llave, Ver.



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



¡Qué quiere decir TICIME?

TICIME significa "parteras" y "curanderos" en lengua nahua. Nos gustaría saber cómo se dice en otras lenguas mexicanas: en purépecha, mixteco, zapoteco, maya, totonaco, etc. ¿Usted lo sabe?

¡Escríbanos por favor!

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.) con el ánimo de que fortalezcan sus decisiones acerca de cómo desean vivir el nacimiento de su bebé.

Los artículos publicados expresan la opinión del autor, no necesariamente del grupo.

Se autoriza copiarlo, total o parcialmente, dando el crédito correspondiente a su autor y a la fuente.



Informando...

El 23 y 24 del mes pasado se realizó en la ciudad de Toluca el coloquio, "Médicos, curanderos y demás yerbas" con el auspicio del INAH, CONACULTA Y el Estado de México. A esta reunión fueron invitadas al "presidium" (mesa de honor) dos representantes de las parteras del estado de Morelos: Doña Teresa Cerezo González y Doña Francisca Villalobos Cervantes.

A ellas dirigieron varias preguntas sobre el trabajo que realizan como parteras, algunos médicos que se encontraban entre el público. Por ejemplo, "¿Qué hacen si se queda un resto de placenta?" les decían. -"Nosotras trabajamos a base de hierbas, nada de meter la mano, ni de hacerle daño". -"Decían que nosotros dejamos morir a las señoras y que éramos charlatanas". Pero los invitó a ir a 'Toco' (la sección donde se atienden los partos en los hospitales) y mostrales cómo se trabaja: -"Nadamas que ustedes ahí se quedan atrás, observándonos, en el lugar que nos ponen a nosotras, sin meter las manos!", respondieron.

- "Que qué hacíamos si un bebé venía atravesado, y les dijimos: lo manteamos, si no está muy grande", "Con el 'estafiate' se voltean!", se oyó de repente que decía una de las compañeras que atenta escuchaba a quienes la habían ido a representar ante esa gente tan importante.

Las parteras del Estado de Morelos se reúnen cada último viernes de mes en el Jardín Etnobotánico de Acapantzingo, en Cuernavaca, Morelos. Muchas de las participantes dejan su casa desde la madrugada para reunirse y conversar con sus colegas. Ahí, de 9 a 13 horas intercambian experiencias, llevan ejemplares de las plantas medicinales que utilizan y también aprenden acerca de otros usos o riesgos. Partera de otro Estado, si algún día andas cerca y quieras asistir,

¡ERES BIENVENIDA!

Reflexionando acerca del posparto

Hace dos meses que nació Celeste, mi primer bebé, desde el embarazo he vivido una de las experiencias más intensas de mi vida.

El parto fue muy bonito, completamente natural. Me sentía muy satisfecha por eso. Había escuchado y leído sobre la depresión posparto y estaba esperando que me ocurriera, pero en mis primeros días de mamá los sentimientos que me dominaban eran de perplejidad, plenitud y orgullo por la sensación de ser parte de un milagro tan grande de la naturaleza.

Mi esposo y mi mamá me ayudaron mucho durante el embarazo y en los primeros días del posparto; de hecho, tenía la idea de mantener reposo por lo menos un mes para recuperarme del parto y después comenzar a hacer trabajo profesional en casa, para estar con Celeste el mayor tiempo posible.

A los ocho días de nacida, Celeste se enfermó de ictericia y tuvo que estar en el hospital. Desde el momento en que me enteré que había que internarla, me olvidé de los cuidados del posparto porque por primera vez en mi vida sentí que alguien dependía de mí absolutamente.

Cuando Celeste salió del hospital nuestra situación económica, que no era muy buena, había empeorado y

necesitábamos dinero, por lo que mi esposo trajo trabajo a casa para que yo lo hiciera, y como cuidaba a Celeste todo el día no tenía el tiempo para hacerlo. Entonces cuando él llegaba en la noche lo hacíamos entre los dos; mientras uno cuidaba a Celeste el otro trabajaba, y así nos acostábamos entre las 3 y las 5 de la mañana.

Durante esos días me sentía molesta porque pensaba que debía estar descansando para recuperarme del parto, y me parecía injusto que las circunstancias me obligaran a hacer un esfuerzo de esa magnitud. Toda esta situación me llevó a adquirir conciencia de que el ser mamá es algo que se vive el 100 % de el día y que cuando uno está por primera vez en esto debe estar preparado para adaptarse al nuevo estilo de vida que implica tener un bebé, pues uno no deja de ser esposa, de ser amiga, de ser profesionalista. Yo creo que una de las funciones principales del reposo del posparto es esta adaptación.

Siento que definitivamente me faltó vivir paulatinamente esta transición. Cuando Celeste salió del hospital me sentía muy demandada, era como si todas las personas cercanas que me rodean exigieran mucho de mí, incluyendo, por supuesto, a Celeste.

Hace un mes empecé a trabajar tiempo completo fuera de casa. Esto ha hecho más difícil la adaptación, sobre todo por el cansancio que implican las desveladas.

Ahora, después de dos meses siento que recién estamos empezando a adaptarnos como familia, descubriendo algunas estrategias para descansar el mayor tiempo posible, para tener mayor comunicación entre mi esposo y yo, para seguir disfrutando lo maravilloso que es tener una pequeñita; porque eso sí, a pesar del cansancio y de los momentos difíciles que hemos pasado estamos gozando mucho esta etapa de nuestras vidas.

Por Estela Navarro.



Intercambiando...recetas...

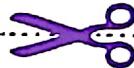
RECETAS

Si deseas conseguir **plantas para después del parto**, seleccionadas y preparadas, a continuación te damos referencias:

1. **Macerado para fajar** (a continuación ver receta completa en el boletín No. 4)
Ponte en contacto con María Concha Gutiérrez, Tel. (D.F.) 277 75 88.
 2. Bolsas de **plantas para baño** procedentes de Oaxaca: Doña Queta Contreras, Tel. (D.F.) 537 18 39.
- P.D. Si tienes alguna receta, y deseas compartirla envíánosla y la publicaremos con mucho gusto.



Envíanos tu opinión



¿A qué te dedicas? _____

¿Qué temas te han interesado o te han servido más? _____

¿A quién sugieres que enviemos este boletín? _____

¿Sobre cuál otro tema te gustaría que conversaramos? _____

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

Agradecemos sus opiniones, participación y donativos, indispensables para continuar

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

Directorio

Titular de la publicación:
Laura Cao Romero

Nombre y domicilio de la imprenta:
Multiediciones California
Xola 181 A. Col. Postal
Domicilio de la publicación:
Cerrada Flor de Agua # 11., México 01030,
D.F.

Equipo editorial:

Laura Cao Romero, Paulina Fernández,
Claudia Rocha María Concha Gutiérrez y
Víctor del Valle.

Diseño:

Claudia Rocha

Colaboradores:

Cécile Kachadourian, Enriqueta Contreras y
Armando Herrera.
Lic. de Título: 6811
Lic. de Contenido: 7315

Consultores

Área médica:
Dra. Mercedes Ballesté

Área de enseñanza:
Partera Patricia Kay

Área de psicología:
Psic. Beatriz Martín

Área de padres:
Soc. Víctor del Valle

Área de medicina tradicional:
Dr. Ignacio Bernal

Área de lactancia:
Promotora Lourdes Bravo

Las ilustraciones de las páginas 4, 5, y 8 fueron tomadas del libro: **El primer año de nuestro niño** de Giuseppe Ricci y Francesco Tonnuci. Mino y Dávila Editores. (Edición argentina).



TICIME

Apartado Postal 113-082
03300 México, D.F.