

¿VAS A TENER UN BEBÉ?

DIEZ PREGUNTAS QUE DEBES HACER.

¿HAS DECIDIDO DONDE VAS A TENER A TU BEBÉ?

!LA DECISIÓN ES TUYA!

Lo primero es investigar todo acerca de tus opciones. Existen varias formas diferentes de cuidar y atender a la madre y a su bebé durante el trabajo de parto y el nacimiento.

La atención en el nacimiento que se considera la mejor y la más sana se le llama “amigable para la madre”. Algunos sitios en donde se llevan al cabo los nacimientos son más “amigables para la madre” que otros.

Un grupo de expertos en el parto desarrolló esta lista con 10 puntos que te servirán como guía para buscar y preguntar. Todos estos puntos están apoyados por investigaciones médicas. Estos puntos también son la mejor forma de ser amigable a la madre.

Cuando te encuentres decidiendo en donde vas a tener a tu bebé, probablemente estarás eligiendo de entre lugares, tales como:

Una maternidad o centro de nacimiento

Un hospital

Tu casa

Esto es lo que puedes esperar y solicitar para el nacimiento de tu bebé.

Asegúrate de conocer como es que las personas con las que vas a hablar manejan estos 10 puntos sobre el cuidado en la atención tuya y la de tu bebé. Quizás desees hacer las siguientes preguntas para informarte mejor.

1. Pregunta, “¿ Quién me puede acompañar durante el trabajo de parto y nacimiento?”

Los centros de atención al parto que son amigables para la madre sean hospitales, maternidades o servicios para parto en casa permiten que sea la madre quien decide a quien quiere ella para que la acompañe durante el nacimiento de su bebé. Sus acompañantes podrían incluir a: padres, parejas, hijos, familiares o amigos.

Se permitirá a la madre tener a una persona que ha recibido un entrenamiento especial para ayudar a las mujeres a enfrentar el trabajo de parto y nacimiento. A esta persona se le conoce como doula o acompañante profesional del parto. Las doulas nunca dejan a la madre sola, la alientan, la confortan y la ayudan a comprender lo que le está pasando.

Se contará también con parteras como parte del equipo de salud por si la madre desea ser atendida por una de ellas.

2. Pregunta” ¿ Qué ocurre durante el trabajo de parto y parto normal en su entorno?”.

Si ofrecen atención amigable para la madre te proporcionarán información sobre como es manejada cada parte del proceso del parto. Por ejemplo ¿ Qué tan frecuentemente le administran a la futura madre medicamentos para acelerar el trabajo de parto? o ¿ Permiten que el trabajo de parto y parto se desarrollen a su propio tiempo?.

Te dirán también que tan a menudo realizan ciertos procedimientos. Por ejemplo, llevarán un record del porcentaje de cesáreas que realizan en el año. Si el número es muy alto, quizás consideres tener a tu bebé en otro sitio, con otro doctor o con otra partera.

He aquí algunas cifras sobre las cuales te recomendamos solicitar información precisa:

- No deben utilizar oxitocina (un medicamento o droga) para inducir o acelerar el trabajo de parto en más de 1 de cada 10 mujeres (10%).
- No deben hacer una episiotomía a más de 1 de cada 5 mujeres (20%) y deben estar procurando bajar esa cifra. (Una episiotomía es un corte que se realiza en el introito vaginal para agrandarlo durante el parto. Esto **no** es necesario la mayoría de las veces).
- No deben realizar una cesárea a más de 1 de cada 10 mujeres (10%) si se trata de un hospital de atención de bajo riesgo en la comunidad. El índice de cesáreas para un hospital que ofrece atención a madres o bebés de alto riesgo no debe exceder al 15%.

Una cesárea es una cirugía mayor en donde el doctor corta la matriz a través del abdomen de la madre para extraer al bebé. Las mujeres que han tenido una cesárea a menudo pueden tener a sus futuros bebés vaginalmente. Busca un centro de nacimiento en donde por lo menos 6 de cada 10 mujeres (60%) que hayan tenido una cesárea anterior den a luz vaginalmente a sus otros bebés.

3. Pregunta” ¿ Qué concesiones ofrecen a mujeres de diferentes culturas y creencias?”

Los centros de atención amigables para la madre, sean hospitales, maternidades o servicios para parto en casa son conscientes y respetuosos de la cultura de la madre. Saben que las madres y sus familias tienen diferentes creencias, valores y costumbres.

Por ejemplo, tu puedes tener la costumbre de que sólo mujeres puedan estar contigo durante el nacimiento del bebé; o quizás tus creencias incluyan un ritual religioso a realizarse después del nacimiento. Existen muchos más ejemplos de cosas que pueden ser muy importantes para ti. Si el sitio o las personas son realmente amigables a la madre te apoyarán en lo que tu quieras hacer. Antes de que el trabajo de parto se inicie comenta con tu doctor o partera las cosas especiales que tu desees.

4. Pregunta “¿ Puedo caminar y moverme libremente durante el trabajo de parto?¿ Qué posición sugieren para el parto?”.

En ambientes que ofrecen una atención amigable para la madre, tu podrás caminar y moverte libremente durante el trabajo de parto. Podrás escoger las posiciones que te sean más confortables y que te ayuden más durante el trabajo de parto y parto. (Puede existir alguna situación médica que requiera que adoptes una posición especial) Los sitios de atención amigable para la madre casi nunca acuestan a una mujer boca arriba con sus piernas elevadas en piñeras para el parto.

5. Pregunta “¿ Cómo aseguran la armonía entre mi doctor, enfermera, partera o la agencia cuando necesiten trabajar unos con otros?”

Pregunta “¿ Puede mi doctor o partera acompañarme si necesito ser transportada a otro sitio durante mi trabajo de parto? ¿ Pueden ustedes ayudarme a encontrar personas o agencias que me auxilien antes y después de que el bebé haya nacido?”

Los sitios y personas amigables a la madre tendrán elaborado un plan específico para mantenerse en contacto con otras personas que te estén atendiendo. Hablarán con todas las personas que te estén proporcionando atención durante el parto. Te ayudarán a encontrar personas y agencias en tu comunidad para ayudarte. Por ejemplo, te pueden poner en contacto con alguien que te ayude en la lactancia.

6. Pregunta “¿ Qué cosas se le hacen normalmente (de rutina) a una mujer en trabajo de parto?”

Los expertos afirman que existen algunos métodos de atención al trabajo de parto y nacimiento que son mejores y más sanos que otros para las madres y sus bebés.

La investigación médica nos muestra cuales son los mejores y los más sanos.. Los sitios amigables para la madre sólo utilizan métodos que han sido probados científicamente como los mejores.

En algunas ocasiones las maternidades, hospitales o servicios de atención para el parto en casa utilizan métodos que no han sido comprobados como los mejores para las madres y para sus bebés. Por ejemplo, la investigación ha demostrado que no es útil romper la bolsa de aguas. (fuente o saco amniótico).

He aquí una lista de puntos sobre los cuales te recomendamos preguntar. En esta lista aparecen cosas que no ayudan y podrían lastimar a una madre sana y a su bebé. No han sido probados como lo mejor para la madre y el bebé y no son amigables a la madre.

- **No** deben llevar un trazo continuo del latido del corazón del bebé con una máquina (llamada monitor electrónico fetal). En vez de esto, es mejor que la enfermera o partera escuchen el latido del corazón del bebé de tiempo en tiempo.
- **No** deben romper prematuramente la bolsa de aguas (fuente) durante el trabajo de parto.
- **No** deben usar suero o canalización intravenosa (IV). (Una aguja en la vena para darte líquidos).
- **No** deben prohibir o restringir el comer y beber durante el trabajo de parto.
- **No** deben rasurar la vulva
- **No** deben administrar un enema (lavado intestinal).

Cualquier maternidad, hospital o servicio de parto en casa que practique estas cosas rutinariamente a la mayoría de las mujeres que atiende, no es amigable a la madre. Recuerda que esto no debe hacerse si no existe una razón médica especial.

7. Pregunta “¿ Cómo ayudan a que las madres permanezcan lo más cómodas posible? Además de medicamentos o drogas ¿ Cómo ayudan a las madres a aliviar el dolor durante el trabajo de parto?”

Las personas que te atienden deben saber como ayudarte a enfrentar el dolor durante el trabajo de parto. Deben conocer recursos para manejar el dolor sin utilizar medicamentos. Deben sugerir cosas tales como: cambios de posición, relajación en un baño caliente, masajes y la utilización de música. A esto se le conoce como medidas de confort.

Las medidas de confort te pueden ayudar a manejar mejor tu trabajo de parto y a que te sientas con un mayor control. Las personas que te atienden no deben persuadirte a utilizar medicamentos contra el dolor a menos que lo requieras por

una condición médica especial. Todos los medicamentos que te sean administrados afectan al bebé.

8. Pregunta “¿ Qué pasa si mi bebé nace antes de tiempo o tiene problemas especiales?”.

Los sitios y las personas amigables a la madre animarán a las madres y a sus familiares a tocar, cargar, amamantar y cuidar a sus bebés tanto como les sea posible. Ellos fomentarán esto aún en el caso en que el bebé naciera prematuramente o presentara un problema médico durante su nacimiento. (Sin embargo puede existir alguna razón médica que impida que cargues o cuides a tu bebé).

9. Pregunta “¿ Practican la circuncisión a los bebés varones?”

La investigación médica no muestra la necesidad de circuncidar a los bebés varones. Esta es una práctica dolorosa y riesgosa. Los sitios de nacimiento amigables a la madre desalentarán la circuncisión, a menos que obedezca a razones o motivos religiosos.

10. Pregunta “¿ Cómo ayudan a las madres que desean amamantar?”

La Organización Mundial de la Salud ha elaborado esta lista para mostrar la forma en que los servicios de nacimiento pueden ayudar en la lactancia.

- Informarán a las mujeres embarazadas cómo y por qué amamantar.
- Te ayudarán a que empieces a amamantar dentro de la primera hora después del nacimiento.
- Te enseñarán cómo amamantar. Te enseñarán cómo mantener tu producción de leche aún cuando necesites apartarte del bebé por razones de trabajo o cualquier otro motivo.
- Los recién nacidos sólo recibirán leche materna (Sin embargo pudiera existir una condición médica que impidiera que la recibieran de inmediato).
- Te alentarán a que permanezcas junto a tu bebé día y noche. A esto se le conoce como “ alojamiento conjunto”.
- No darán chupones (chupetes) al bebé que es amamantado.
- Te animarán a unirte a un grupo de mujeres que amamantan. Te dirán como contactar a un grupo cercano a ti.
- Tendrán una política por escrito sobre lactancia. Todo el personal conocerá y aplicará las ideas de esta política.
- Enseñarán al personal las habilidades necesarias para llevar al cabo estos pasos.

¿Desearías dar esta información (y más) a tu doctor, partera o enfermera?

Esta información fue tomada de la *Iniciativa para el Parto Amigable para la Madre* escrita para proveedores de cuidados para la salud. Puedes obtener una copia de esta Iniciativa para tu doctor, partera o enfermera por correo, correo electrónico (e-mail) o en la World Wide Web.

Para obtener una copia por correo

Escribe a **CIMS** National Office

CIMS
PO Box 2346
Ponte Vedra Beach, FL 32004
888 282 CIMS (2467) o 904 285 1613
904 285 2120 (Fax) <info@motherfriendly.org>

Para obtener una copia de este documento y de la *Iniciativa del Parto Amigable para la Madre* por correo envía un sobre con estampilla y tu dirección con \$3.00 US cy. para ayudar a cubrir los costos (\$4.00 US cy. para Canadá o México, \$5.00 US cy. para el resto del mundo). Existen precios de mayoreo.

Para obtener copias en la Web

<http://www.motherfriendly.org>