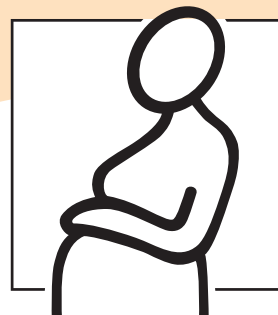


UNICEF/93-0738/Homer

**Por qué es importante actuar
y compartir información
sobre**



La maternidad sin riesgos

Unas 1.400 mujeres mueren cada día por causas asociadas con el embarazo y el parto. Otras decenas de miles más sufren complicaciones durante el embarazo que ponen en peligro sus vidas y las de sus hijos o les causan graves discapacidades.

Los peligros del embarazo pueden reducirse bastante si la mujer se encuentra en un buen estado de salud y está bien alimentada antes de quedarse embarazada, si se somete a un reconocimiento médico al menos cuatro veces durante el embarazo, realizado por un agente diplomado de la salud, y si una persona cualificada atiende el parto, es decir, un médico, una enfermera o una partera. Es preciso también que la mujer reciba un reconocimiento médico durante las 12 horas después del parto y seis semanas después de dar a luz.

A los gobiernos les corresponde una responsabilidad especial en la prestación de servicios de asistencia prenatal y postnatal, la formación de personal capacitado para atender los partos, así como en procurar una atención especial, y servicios de envío a centros adecuados, para las mujeres que presenten problemas graves durante el embarazo y el parto.

La mayoría de los gobiernos han ratificado un acuerdo internacional, la Convención sobre la eliminación de todas las formas de discriminación contra la mujer, que incluye un compromiso con fuerza jurídica obligatoria para proporcionar a las mujeres embarazadas los servicios que necesiten.



Mensajes fundamentales

Lo que todas las familias y comunidades
tienen derecho a saber sobre

La maternidad sin riesgos

1. Es importante que todas las familias conozcan los síntomas de alarma durante el embarazo y el parto y que hayan establecido planes y dispongan de recursos para recibir ayuda capacitada inmediata si surge algún problema.
2. Una persona capacitada para atender un parto, como por ejemplo un médico, una enfermera o una partera diplomada, debe examinar a la mujer por lo menos cuatro veces durante el embarazo y prestar asistencia en todos los partos.
3. Todas las mujeres embarazadas necesitan consumir alimentos especialmente nutritivos y más descanso de lo habitual durante el embarazo.
4. El consumo de tabaco, alcohol o narcóticos, o la exposición a venenos y contaminantes, son especialmente peligrosos para las mujeres embarazadas y los niños de corta edad.





5. En muchas comunidades, el maltrato físico de la mujer es un grave problema de salud pública. El maltrato durante el embarazo es peligroso para la mujer y el feto.
6. Las niñas que hayan recibido una educación, que hayan gozado de buena salud y que hayan estado bien alimentadas en su infancia y adolescencia tendrán menos problemas durante el embarazo y el parto.
7. Todas las mujeres tienen derecho a recibir atención de la salud, especialmente durante el embarazo y el parto. Los prestadores de atención de la salud deben ser competentes desde el punto de vista técnico y tratar a la mujer con respeto.





Información complementaria

La maternidad sin riesgos

1. Es importante que todas las familias conozcan los síntomas de alarma durante el embarazo y el parto y que hayan establecido planes y dispongan de recursos para recibir ayuda capacitada inmediata si surge algún problema.

Durante el parto pueden darse situaciones de riesgo. Es imposible predecir la mayoría de este tipo de complicaciones. El primer parto es el más peligroso para la madre y el recién nacido.

Es preciso que una mujer embarazada se someta a un reconocimiento médico al menos cuatro veces durante cada embarazo. También es importante que consulte con una persona capacitada para atender un parto (como un médico, una enfermera o una partera) sobre el lugar donde debería nacer el pequeño.

Debido a que pueden surgir problemas peligrosos inesperados durante el embarazo, el parto o poco después del nacimiento, todas las familias tienen que saber dónde se encuentra el hospital o la clínica más cercanos y haber establecido planes y separado recursos financieros para trasladar rápidamente a la mujer a cualquier hora. Si es posible, la futura madre debería trasladarse temporalmente a un lugar cercano a la clínica o al hospital, para disponer de asistencia médica a su alcance.

Si una familia sabe que un parto puede ser difícil o entrañar algún riesgo, debe procurar que el niño nazca en un hospital o clínica. Todos los partos, especialmente los primeros, son más seguros en una clínica de maternidad o en un hospital.

Es importante que todas las familias conozcan los factores de riesgo y sean capaces de reconocer los síntomas de alarma que indican la posibilidad de que se produzca algún problema.



Factores de riesgo para la mujer antes del embarazo:

- un intervalo de menos de dos años desde el último parto
- una edad menor de 18 años o mayor de 35
- haber tenido ya cuatro hijos o más
- haber tenido ya un hijo prematuro o algún hijo con un peso al nacer inferior a 2 kilogramos
- haber tenido un parto difícil o mediante cesárea
- haber sufrido algún aborto espontáneo o haber dado a luz un niño muerto
- pesar menos de 38 kilogramos
- haber padecido infibulación o excisión genital.

Síntomas de alarma durante el embarazo:

- problemas para aumentar de peso (durante el embarazo la madre debe aumentar al menos 6 kilos)
- anemia, palidez de la cara interna de los párpados (ésta debe tener un color rojo o rosado), cansancio o falta de aliento
- hinchazón excesiva de piernas, brazos o cara
- el feto se mueve muy poco o nada.

Señales que indican la necesidad de recibir asistencia inmediata:

- manchas o pérdidas vaginales de sangre durante el embarazo o hemorragias profusas o persistentes después del parto
- fuertes dolores de cabeza o de estómago
- vómitos abundantes o persistentes
- fiebre alta
- rotura de aguas antes del momento fijado para el parto



-
- convulsiones
 - graves dolores
 - parto prolongado.
-

2. Una persona capacitada para atender un parto, como por ejemplo un médico, una enfermera o una partera diplomada, debe examinar a la mujer por lo menos cuatro veces durante el embarazo y prestar asistencia en todos los partos.

Es preciso prestar atención a todos los embarazos, debido a que siempre existe el peligro de que se presente un problema. Muchos de los riesgos pueden evitarse si la futura madre acude a un centro de salud o a un obstetra capacitado en cuanto crea estar embarazada. Durante el embarazo, todas las mujeres deben someterse a cuatro reconocimientos médicos. También deben ser examinadas durante las 12 horas posteriores al parto y seis semanas después de haber dado a luz.

Si se producen hemorragias o dolores abdominales durante el embarazo, o cualquiera de los síntomas de alarma señalados anteriormente, es preciso consultar inmediatamente a un agente de la salud o una persona capacitada para atender un parto.

La presencia de una persona capacitada que atienda el parto en un establecimiento sanitario y que realice un reconocimiento de la madre durante las 12 horas posteriores al parto, reduce la posibilidad de que la madre o el recién nacido se enfermen o incluso mueran.

Una persona capacitada para atender un parto (un médico, una enfermera o una partera diplomada) contribuye a asegurar que el embarazo sea seguro y el recién nacido saludable, al:

- controlar la evolución del embarazo con el fin de poder trasladar a la mujer a un hospital para el parto si existen probabilidades de que surja algún problema
- controlar la posible presencia de hipertensión, que representa un riesgo para la madre y el niño
- administrar sistemáticamente suplementos de hierro o ácido fólico para prevenir la anemia



- prescribir la dosis adecuada de vitamina A para proteger a la madre y al recién nacido contra cualquier infección (en las zonas donde haya carencia de vitamina A)
- detectar cualquier infección durante el embarazo, especialmente infecciones del aparato urinario e infecciones transmitidas por vía sexual, y tratarlas con antibióticos
- administrar las dos vacunas que protegerán a la madre y al recién nacido contra el tétanos
- alentar a todas las mujeres embarazadas a que utilicen solamente sal yodada en la preparación de los alimentos para protegerse contra el bocio y proteger a sus hijos de futuras discapacidades físicas y mentales
- controlar el desarrollo adecuado del feto
- administrar tabletas contra el paludismo en caso necesario
- preparar a la madre para el parto y aconsejarla sobre la lactancia materna y el cuidado del recién nacido
- aconsejar a la mujer embarazada y a su familia sobre el lugar donde debe realizarse el alumbramiento y cómo obtener ayuda en caso de que surja algún problema durante el parto o inmediatamente después
- ofrecer orientación sobre cómo evitar el contagio de infecciones transmitidas por la vía sexual
- ofrecer servicios voluntarios y confidenciales de asesoramiento y de detección del VIH. Todas las mujeres tienen el derecho a recibir servicios voluntarios y confidenciales de asesoramiento y de detección del VIH. Las mujeres embarazadas o las madres recientes que estén infectadas, o que sospechen que pueden estar infectadas, deberían consultar con un agente capacitado de la salud para recibir orientación sobre la manera de reducir el riesgo de transmisión al recién nacido y ocuparse de ellas mismas.



Durante el parto, una persona capacitada para atenderlo sabrá:

- detectar cuándo un parto se está prolongando demasiado (más de 12 horas) y es necesario el traslado a un hospital
- determinar si es necesario contar con asistencia médica y cómo obtenerla
- cómo reducir los riesgos de infección (manos limpias, instrumentos asépticos y un espacio higiénico para el parto)
- qué se debe hacer si el niño se encuentra en una posición incorrecta
- qué se debe hacer cuando la madre pierde mucha sangre
- cuándo se debe cortar el cordón umbilical y cómo hacerlo de forma aséptica
- qué se debe hacer si el recién nacido no comienza a respirar de inmediato
- cómo secar y mantener caliente al recién nacido después del parto
- cómo ayudar al recién nacido a empezar la lactancia natural inmediatamente después del parto
- cómo lograr que el período después del parto sea seguro y cuidar a la madre después del nacimiento del niño
- cómo administrar gotas en los ojos del niño para evitar que sufra ceguera.

Después del parto, la persona capacitada para atender un parto puede:

- examinar a la mujer durante las 12 horas posteriores al parto y seis semanas después de dar a luz
- aconsejar a la mujer sobre cómo evitar o retrasar un nuevo embarazo
- aconsejar a la madre sobre cómo evitar las infecciones transmitidas por la vía sexual, como el VIH, o reducir el riesgo de contagio al recién nacido.



3. Todas las mujeres embarazadas necesitan consumir alimentos especialmente nutritivos y más descanso de lo habitual durante el embarazo.

Una mujer embarazada debe recibir una dieta variada de los mejores alimentos al alcance de la familia: leche, frutas, verduras, carne, pescado, huevos, cereales y legumbres. La ingestión de estos alimentos durante el embarazo no presenta ningún riesgo para la salud.

La mujer que come alimentos ricos en hierro, vitamina A y ácido fólico se sentirá más fuerte y saludable durante el embarazo. Estos componentes se encuentran en la carne, el pescado, los huevos y las verduras, así como en las frutas y las legumbres naranjas o amarillas. Los agentes de la salud pueden administrar a las mujeres embarazadas tabletas de hierro para evitar o tratar la anemia y, en las zonas con escasez de vitamina A, una dosis adecuada de esta vitamina para evitar infecciones. Las mujeres embarazadas no deberían consumir más de 10.000 unidades internacionales (UI) de vitamina A al día, o 25.000 UI a la semana.

La sal que se utilice debe estar yodada. Las mujeres que no consumen suficiente yodo en su régimen alimentario tienen más probabilidades de sufrir abortos espontáneos y pueden correr el riesgo de dar a luz a niños con discapacidades físicas o mentales. El bocio, una inflamación en la zona anterior del cuello, es una señal de que la mujer no recibe la cantidad suficiente de yodo.

Si se sospecha la presencia de anemia, paludismo o parásitos, la mujer embarazada debe consultar con un agente de la salud.



4. El consumo de tabaco, alcohol o narcóticos, o la exposición a venenos y contaminantes, son especialmente peligrosos para las mujeres embarazadas y los niños de corta edad.

Una mujer embarazada puede perjudicar su salud y la salud de su futuro hijo si consume tabaco –o vive en un entorno donde otras personas fuman–, si bebe alcohol o si consume narcóticos. Es muy importante no tomar medicamentos durante el embarazo a menos que sean absolutamente necesarios y los haya recetado un agente calificado de la salud.

Si una mujer embarazada fuma, es muy probable que su hijo tenga bajo peso al nacer y que tosa con mayor frecuencia y padezca resfríos, crup, neumonía u otros problemas respiratorios.

Para garantizar el crecimiento físico y el desarrollo mental del niño, es preciso proteger a la mujer embarazada y al niño del humo procedente del tabaco o del fuego para cocinar; de los pesticidas, herbicidas y otros venenos; y de contaminantes como el plomo, que se encuentra en el agua que corre por tuberías de plomo, los gases de los vehículos y algunos tipos de pintura.

5. En muchas comunidades, el maltrato físico de la mujer es un grave problema de salud pública. El maltrato durante el embarazo es peligroso para la mujer y el feto.

En caso de maltrato físico, tanto la mujer embarazada como su futuro hijo pueden sufrir graves lesiones. Las mujeres embarazadas que sufren maltratos físicos pueden quedar incapacitadas para tener más hijos. Los miembros de su familia deben estar al corriente de estos peligros y deben protegerla de la persona que la maltrate.



6. Las niñas que hayan recibido una educación, que hayan gozado de buena salud y que hayan estado bien alimentadas en su infancia y adolescencia tendrán menos problemas durante el embarazo y el parto.

Poder leer y escribir ayuda a la mujer a proteger su salud y la de su familia. Las niñas que han recibido por lo menos siete años de enseñanza tienen menos posibilidades de quedarse embarazadas durante la adolescencia y suelen casarse más tarde que aquellas que no han recibido una educación.

Una buena alimentación durante la infancia y la adolescencia reduce los problemas que puedan surgir durante el embarazo y el parto. Una alimentación nutritiva incluye el consumo de frijoles y otras legumbres, cereales, verduras de hojas verdes y frutas y verduras rojas, amarillas y naranjas. Siempre que sea posible, es preciso incluir leche u otros productos lácteos, huevos, pescado, pollo y carne.

La escisión genital entre las niñas o las mujeres puede ser causa de graves infecciones vaginales y urinarias que pueden conducir a la esterilidad y la muerte. La escisión genital femenina puede provocar también complicaciones peligrosas durante el parto y generar problemas para la salud mental de las niñas y las mujeres.

7. Todas las mujeres tienen derecho a recibir atención de la salud, especialmente durante el embarazo y el parto. Los prestadores de atención de la salud deben ser competentes desde el punto de vista técnico y tratar a la mujer con respeto.

Muchos de los riesgos del embarazo y el parto pueden evitarse si la futura madre tiene acceso a un centro de salud y a los consejos de un profesional durante el embarazo, el parto y después del parto.

Todas las mujeres tienen derecho a recibir los servicios de una persona capacitada para atender los partos, es decir, un médico, una enfermera o una partera, y atención obstétrica de emergencia si es necesario.

Una atención de la salud de calidad permite a las mujeres tomar decisiones con conocimiento de causa mediante la provisión de información y orientación. Las mujeres que necesitan servicios de maternidad no deberían tener ningún problema para acceder a un establecimiento sanitario y el costo no debería ser un obstáculo para que estas mujeres reciban este tipo de servicios. Los agentes de la salud deben tener las cualificaciones necesarias para ofrecer una atención de calidad. Deben recibir capacitación para tratar a todas las mujeres con respeto, mostrar su sensibilidad ante las normas y las prácticas culturales y respetar el derecho de la mujer a la confidencialidad y a mantener su vida privada.

