

RECOMENDACIONES A LA MUJER EMBARAZADA PARA MEJORAR LA COMUNICACIÓN CON EL PERSONAL DE SALUD



LENGUA INDÍGENA MIXTECO

Cha ta'anchi ku'va kuendayo chi ñiñ ña'a ñu'un se'e naxakaa
kuvi sava'añi ta ndukachi ta'a tu'un natu'unñi chi'in to'o
tatan satiñu ve'e ku'vi tichi kivi ñu'un se'eñi, kivi kaku leekan,
ta tichi kivi kua koo yi'kañi (koo ki'miñi).

RECOMENDACIONES A LA MUJER
EMBARAZADA PARA MEJORAR
LA COMUNICACIÓN CON EL PERSONAL
DE SALUD DURANTE EL EMBARAZO, EL
PARTO Y LA CUARENTENA (PUERPERIO).

Lo sospechabas desde hace un tiempo. Hoy es una realidad confirmada. Estás felizmente embarazada. ¡Enhorabuena! Te invitamos a leer esta breve guía, que tiene la intención de mejorar tu comunicación con el personal de salud que te atenderá durante estos meses.

1. Los requisitos para solicitar atención durante el embarazo, el trabajo de parto y la cuarentena, pueden cambiar según cada institución.

- a) Acude o comunícate con la unidad médica para que averigües cuáles son los requisitos y si requieres darte de alta o entregar documentos adicionales.
- b) Lleva una identificación con foto.
- c) En instituciones de seguridad social y si eres beneficiaria del Seguro Popular, lleva tu credencial o documento que compruebe tu pertenencia al sistema.
- d) Conoce los servicios y costos que ofrecen las instituciones privadas, para que no haya sorpresas.

2. El Control Prenatal debe iniciar desde que te enteras que estás embarazada.

- a) El Control Prenatal de un embarazo normal en una mujer sana puede realizarlo un médico general, un enfermero perinatal o materno-infantil u otro personal de salud especialmente capacitado para este cuidado.
- b) El Control Prenatal de un embarazo con factores de riesgos especiales pero controlados, o con complicaciones ya resueltas, debe conducirlo un médico ginecoobstetra. En casos muy complejos, puede participar un perinatólogo médico materno-fetal (subespecialista dedicado a embarazos muy riesgosos).

CHA TA'ANCHI KU'VA KUENDAYO CHI ÑII
ÑA'A ÑU'UN SE'E NAXAKAA KUVI SAVA'AÑI TA
NDUKACHI TA'A TU'UN NATU'UNÑI CHI'IN TO'O
TATAN SATIÑU VE'E KU'VI TICHÍ KIVI ÑU'UN
SE'EÑI, KIVI KAKU LEEKAN, TA TICHÍ KIVI KUA
KOO YI'KAÑI (KOO KI'MIÑI).

Cha na'an tuvi iniun ti cha ni ndaki tichiun. Vitin cha chito va'aun chan dicha. Yaa xaan kuniun ti ñu'un se'eun ¡Va'a xaan! Sakotondi chiun chi'in tutu lu'uya naxakaa kuvi sava'aun ta ndukachi ta'a tu'un natu'uun chi'in to'o tatan kua nde'e chiiun tichi kivi kooun chi'in tundo'oya.

1. Tutu cha kunichi kuunda'aun cha ku'un ve'e ku'vi tichi kivi ñu'u se'eun, kivi kua kaku leekan ta tichi kivi kua koo ki'miun, kuvini ti sama cha ndakanchi ta iin taiin ve'e ku'vi.

- a) Kua'an o ka'an nuu yo'o kaa chi'in ve'e to'o tatan ta nduku tu'un naa tutu kunichi ta tatu kunichi kunda siviun o kunichi kunaaun inkaka tutu.
- b) kunda'a tutu yikiun nuu ndaa ita niñuun kivi ku'un.
- c) Tand'i'maa ve'e ku'vi ta tatu yo'o ta iyo cha kuu tutu cha cha'a nu ndaka ña'a rimeri cha kuatuni chiiyo, ki'in tutu yikiun ku'un o naa inkaka tutu iyo maa chiiun cha ku'va iin cha ndaa ti ndaa siviun nuu ni kaku tutu rimerikan.
- d) Nduku tu'un inka chiyo yoso ki'in inkaka ve'e ku'vi cha kuu siin cha ña yi'i nda'a ndaka ña'a ti na koo iin cha kuu iyo iniun.

2. Cha nde'e chiiun tichi kivi ñu'u leeun nini xaan ta'anchi kicha'a kivi nakotoun ti cha nandaki tichiun.

- a) Tichi kivi ñu'u se'e iin ña'a iyo va'a kuñu ñu'un vasi iin to'o tatan nde'e tand'i'maa nuu kue'e kuvi nde'e chiinu o inkaka to'o tatan o ñi satiñu chi'in to'o tatan ve'e ku'vi o inkaka ñi ni ka'vi va'a cha nde'eñi kaku lee.
- b) Tichi kivi ñu'u iin lee cha'a tundo'o chi si'iñi ta'anchi ti nde'e iin to'o tatan ni ka'vi va'a cha nde'e tand'i maa ña'a ñu'un se'e, tatu ndu yii kaa kua'an tiñu ta'anchi nde'e (inkaka to'o nde'e kaku lee nuu iyo cha yii kaa).

3. Los FACTORES DE RIESGO son algunas características o enfermedades previas de la madre, así como problemas durante el embarazo, que aumentan la probabilidad de que la gestación se complique.

- a) Se califica un embarazo como de BAJO RIESGO si la embarazada es sana y no se han presentado complicaciones o éstas se han resuelto de manera satisfactoria.
- b) Los factores de riesgo más comunes durante el embarazo, son:
 - i. Edad menor a 15 años o mayor a 40 años.
 - ii. Obesidad.
 - iii. Factor sanguíneo RH negativo.
 - iv. Enfermedades crónicas: presión alta (hipertensión), azúcar alta (diabetes), del corazón (cardiopatía), del riñón (nefropatía), etc.
 - v. Que haya tenido un parto, aborto u operación en la matriz (cirugía uterina) en los 18 meses previos 3 ó más partos, 2 ó más abortos; 2 ó más cesáreas.
 - vi. Enfermedades o complicaciones desarrolladas en el embarazo actual: presión alta (hipertensión gestacional o preeclampsia), azúcar alta (diabetes gestacional), sangrados, líquido amniótico escaso o excesivo, bebé muy pequeño o muy grande para la edad gestacional, infecciones, alergias o cirugías durante el embarazo, etc.
 - vii. Factores socioculturales, como no hablar bien el español y otros.
- c) Algunos factores de riesgo PUEDEN CAMBIAR en el transcurso del embarazo, si una complicación se resuelve o si se presentan nuevos problemas.

4. En caso de una urgencia obstétrica real, cualquier institución, incluso privada, está obligada a dar atención a una paciente.

- a) Una urgencia médica es un estado o problema médico-quirúrgico agudo, que pone en peligro la vida, un órgano o una función y requiere atención inmediata.
- b) El Convenio General de Colaboración para la Atención de Emergencias Obstétricas permite a las mujeres que presentan una urgencia durante el embarazo, el parto o la cuarentena,

3. Tandí'i maa cha cha'a tundo'o kuu naa iin kue'e ndiso ñi na'a kuu si'i takan tuku cha cha'a tisi'i tichi kivi ñu'un lee, yakan sa nduyiika kaku leekan.

- a) Tatu iin ña'a ñu'un se'e ta ña'nima kue'e chiiñi kunichi kati ti ña'ni tundo'o kua ya'añi kivi kua kaku se'eñi.
- b) Cha sa nduyii chii ñii ña'a tichi cha ñu'u se'eñi kuu:
 - i. Ña'a kuati ñanda keta cha'un kuiya ta ñii cha ya'a uvi xiko kuiya.
 - ii. Ñii ña'a na'nu kuñu ñu'un.
 - iii. Ñii ndiso niñi RH iyo kue'eni.
 - iv. Tandí'i maa nu kue'e xaan: cha kuu kue'en xaan (sakisi animayo), kue'e asuka ta kue'e ndutiyo.
 - v. Ñii na'a cha chikoo iin se'e, ñii ni sanuu se'e o ñii ni ta'vi tichi (cha ndata tichi) cha'un uni yoo uni ó chikoo se'e, uvi ó ni sanuu se'e, uvi ó ni ta'vi tichi.
 - vi. Tandí'i maa nu kue'e o nu kua'an sa nduyii cha ñu'un se'eñi: cha kuu kue'en xaan (sakisi animañi), kue'e asuka ta kue'e ndutiyo, cha chati niñi nu kuuñi ña'a, cha too kana kuui o kana u'va, lee chunku o lee ka'nu, naa iin kue'e o ni ta'vi tichi cha ñu'un se'e. etc.
 - vii. Takan tuku cha kuu cha iyo tichi ñuu, tamaa cha na kuniñi ka'anñi sa'an ta inkaka.
- c) Iyo tuku iin cha nu nduyiika kuvi nasama nii kua'a ku'un se'eñi tatu kuvi nda'va cha yiikan o ketuvi inkaka tisi'i.

4. Tatu iin kivi ndu yii chí'in tundo'o ta'añi tandí'i maa ve'e ku'vi aan kuenda ndaka ña'a o kuenda ñii to'o kuka cha ninimaa ta'anchi nde'eñi chi ña'a ñu'u se'e.

- a) Cha nduyii ta'an ñii ña'a chí'in tundo'o ta'añi ta taa yi'kachi cha nditoñi nini xaan ta'anchi nde'e to'o tatan chiiñi.
- b) Kandi iin tutu ka'an ti tandí'ima ña'an ñu'un se'e ta'an tundo'o tichi kivi kaku se'eñi o tichi iyo ki'miñi iyo iti chiiñi ku'unñi cha kuatuni ve'e ku'vi yi'i nda'a ndaka ña'a, cha

ser atendidas gratuitamente en la Secretaría de Salud, el IMSS o el ISSSTE, sin importar si son o no derechohabientes.

- c) Las instituciones privadas también están obligadas a atender a una mujer durante una emergencia obstétrica, sin embargo, los costos correspondientes deberán ser pagados por quien solicitó el servicio.

5. Existen cuidados y estudios mínimos que deben realizarse durante tu embarazo. Habrá algunos que serán específicos para tu caso en particular.

- a) La valoración habitual durante cada consulta incluye:
- Identificación de datos de alarma.
 - Medición y registro de peso, presión arterial y estatura.
 - Riesgo obstétrico.
 - Crecimiento de la matriz (crecimiento uterino).
 - Cómo está el bebé (estado de salud del feto).
 - Molestias generales, alimentación, hábitos saludables.
 - Revisión e interpretación de resultados de estudios solicitados.
- b) Los estudios de laboratorio que forman parte indispensable del control prenatal son: biometría hemática, química sanguínea, examen general de orina, prueba VDRL, grupo sanguíneo y factor Rh y tamiz glucémico.
- c) Existen estudios, como el ultrasonido, que aunque son muy útiles y recomendables para valorar la evolución del embarazo, no son indispensables para un buen control prenatal.
- d) También es conveniente hacerse una prueba para detectar el VIH, especialmente en pacientes con factores de riesgo.
- e) Toda embarazada debe tomar hierro (sulfato o fumarato ferroso) y ácido fólico.

6. Los Datos de Alarma que indican que debes acudir de inmediato a revisión por un profesional de la salud en un hospital son:

- Dolor de cabeza, más zumbido de oídos, más lúceas o visión borrosa.
- Fiebre (calentura).
- Desmayos o ataques (convulsiones).
- Hinchazón de manos, cara o de todo el cuerpo.

kuu SECRETARIA DE SALUD, IMSS o cha kuu ISSSTE, vasi ña'ni siviñi ndaa ve'ekan.

- c) Nu kuu ve'e to'o kuchii iin ni kuka ta'anchi nde'enu chi ña'a ñu'un se'e soko ta'anchi tia'viñi ya'vi rimeri.

5. Iyo iin ku'va tisokuendaun chiiun tichi kivi ñu'u se'eun. Maa chi kua kati ku'va iyo kuñu ñu'unkun.

- a) Cha kua nde'e to'o tatan chiiun iin kua ku'un ve'e ku'vi:
- Kua nakotonu naa kue'e ta'aun.
 - Kua tiku'vanu chiiun, yoso veeun, naxaka chika niñiun, ta yoso cha sukuun.
 - Tatu iyo iin cha yi'ka nu ñu'un se'eun
 - Tu nandaki sokoun (nandaki nu ñu'un se'eun).
 - Naxakaa ndii leekan (Tu ndii va'ani chi).
- Na inkaka tundo'o cha'achi chiiun, ku'u cha chachiiun, tu iyo va'aniun.
 - Kua nde'enu ku'va ka'an tutu cha keta niñiun.
- b) Cha nini xaan ta'anchi sava'aun tu ñu'un se'eun: nandukun tandi'i maa ku'va iyo niñiun, ku'va iyo maxaun, tatu iyo kue'e VDRL chiiun, na niñi chika tichi tutiun ta cha kuu Rh ta naa kana iyo niñi.
- c) Iyo tuku cha keta xiña'ñu tichiun, ti nde'e nu to'o naxakaa kua'an tichiun soko ña nini xaan kunichi tavaun xiña'ñu tichiun.
- d) Ta'an tukuchi keta niñiun tatu iyo kue'e xaan nani VIH niñiun ti nua sa iti kuñu ñu'uyo.
- e) Tandi'i maa ña'a ñu'un se'e ta'anchi ko'oñi tundee ini (ti ndee koo niñiñi).

6. Yatini ta'anchi ku'uun nu to'o tatan tatu iin kivi cha'achi tundo'o chiiun chi'in lee se'eun tamaa cha kuu:

- Cha chachi xiniun + cha chaku chi' tichi so'oun + nde'e ñu'un ndi'i o cha'a cha'a nde'eun.
- Ka'ni (i'ni niñiun).
- Ndu vita kuniun o nakuviun (kue'e nakuvi)
- Cha ndaa nda'aun, nuun o tandi'i maa kuñu ñu'uun.

- Náusea, vómito o dolor fuerte en la boca del estómago.
- Que el bebé se mueva menos o deje de moverse.
- Pancita dura con o sin dolor, dolores de parto (contracciones).
- Salida de sangre o líquido por la vagina.

No te automediques ni dejes pasar tiempo “a ver si se quita solo”. Puede ser peligroso.

7. Toda embarazada debe elaborar, en conjunto con su familia y el profesional de la salud, un Plan de Seguridad para la Embarazada (Plan de Seguridad Obstétrica) para cada embarazo.

El Plan de Seguridad de la Embarazada consiste en prever el nacimiento, considerando los siguientes puntos:

- Cuáles son los datos de alarma y qué hacer si se presentan, a quién llamar o a dónde acudir.
- Dónde puede recibir atención de urgencia durante el embarazo.
- Dónde se atenderá el nacimiento.
- Fecha probable en que nacerá tu bebé.
- Cómo llegar (ruta, medio de transporte).
- Qué documentos y objetos debe llevar.
- Qué método de prevención del embarazo (anticonceptivo) utilizarás.
- Quiénes (familiares, amigos, compañeros de trabajo) y cómo participarán en el Plan de Seguridad.
- Si ya tienes hijos, quién se hará cargo de ellos.

8. El embarazo normal no necesariamente debe durar 9 meses exactos.

- a) Los médicos, enfermeros y demás profesionales de la salud que te atenderán, es probable que se refieran a tu embarazo en semanas, no en meses.
- b) El embarazo normal (a término) puede durar entre 37 y 41 semanas. Antes de las 37 semanas son pretérmino y después de las 41 semanas son postérmino.
- c) Algunas veces, cuando tu menstruación no es exacta, el personal de salud puede usar otros datos o estudios, como el tamaño del bebé o un ultrasonido.

- Cha sakini chi iniun, sa nduchan chi chiiun o chachi yi'i tichiun.
- Tatu ña kanda maa lee tichiun o kuee xaan kandachi.
- Tatu ndu ndava tichiun o i'vi chiian, tu cha ki'in cha ku'viun (chi'in tichiun).
- Tatu keta niñi o kana yu'u xatiun.

Koto ña'ni ko'oni maaun rimeri ña kuantuun ya'a kivi “nde'eun tu naa cha u'vian”. yi'ka xaan tu'unkan.

7. Tand'i'i maa ñi ña'a ñu'un se'e ta'anchi sava'añi chi'in ñayiviñi, to'o tatan, iin tutu ku'va ti keta va'añi chi'in tundo'o ndaañi.

Tutu cha'a kuenda ku'va keta va'añi ña'a ñu'u se'e cha'a ku'va kua kaku lee, ku'va ka'an i'ya:

- Naxaka kuvi sava'aun tatu keta kivi ndu yii ndaaun chi'in tichiun, yoo chi'in ka'aun ta ndu'va ku'uun.
- Ndu'va kuvi nde'e to'o tatan chiiun ti keta iin cha numi kunichi tichi ka'nu tichiun.
- Ndu'va kua nde'e kaku lee se'eun.
- Na kivi ta'anchi nuna iniun.
- Naxaka kuvi chaaun (iti, na chi'in kuvi chaaun).
- Na tutu ta inka cha kunichi kunda'aun.
- Naxakaa kuvi sava'aun ta ña ku'unka se'eun (cha ña ku'va ndoo lee) kua kuatiñuun.
- Yooñi (ñi kuu ñayiviun, ñi va'a iniun, ñi satiñu chi'iun) ta naxakaa kua kuta'anñi chi'iun.
- Tatu cha iyo se'eun, yoo cha kua sakuenda chiiñi ndi'ian.

8. Vasa nini nduna'a ku'un se'eun tichi iin yoo.

- a) Ñi to'o tatan, ñi satindee chiñi ta tand'i'i maañi satiñu ve'e ku'vi, kuvi kua ka'anñi tu'un cha ñu'un se'e kuenda vita ta numi kuenda yoo.
- b) Cha na ndaki tichiñi ña'a (KIVI NDOO LEE) kuvi ndu na'a tichi cha'un uvi ta uvi xiko iin vita, tatu kumani keta cha'un uvi vita sumi ni KUA'AN CHINU LEE tatu cha ya'a uvi xiko iin vita sumi CHA NDI'I CHINU LEE.
- c) Iyo chiti ña induku ku'vi yooon, maa to'o tatan kua nde'e naxaka kua ndu iin keta niñi xuun, naxaka ku'vanu leekan o xiña'ñu tichiun.

9. El trabajo de parto puede tardar hasta 48 horas, especialmente en las primerizas.

- a) La labor o trabajo de parto en una embarazada primeriza suele tardar entre 24 y 48 horas, a partir de que empieza el trabajo de parto verdadero.
- b) El trabajo de parto verdadero o efectivo, se presenta cuando hay de 3 a 4 contracciones en un lapso de 10 minutos (más o menos una contracción cada 2-3 minutos), duran entre 45 y 60 segundos y habitualmente producen dolor, que puede ser más intenso conforme pasan las horas.
- c) Cuando “se rompa la fuente” (ruptura de membranas corioamnióticas) debes acudir a revisión médica de inmediato, aunque el nacimiento del bebé puede tardar algunas horas.

10. Cuidados durante la cuarentena (puerperio).

- a) Siempre que sea posible, tú y tu bebé deberán estar juntos en el hospital para que lo alimentes con leche materna. Recuerda que la leche puede tardar en “bajar” hasta 72 horas y que al principio será escasa y transparente.
- b) Si aún no has decidido qué método anticonceptivo usarás, es el momento. Es conveniente esperar al menos 2 años para embarazarte de nuevo.
- c) Si te hicieron alguna incisión (cortadura en la piel), pregunta cómo debes cuidarla y si deberán retirarse los puntos de sutura.
- d) El sangrado transvaginal en la cuarentena (posparto o poscesárea) inicia rojo intenso y abundante como una regla. Conforme pasen los días, el sangrado se reduce y se diluye hasta desaparecer, dura aproximadamente 40 días.

9. Kivi kaku se'eñi ña'a kuvi ndu na'a nda uvi xiko una ora tatu iin ña'a ni kua koo se'e saku xi'na.

- a) Tatu ña'a kua koo se'e saku xi'na kuvi ndu na'a tichi oko kumi ta uvi xiko una ora cha kua kicha'a ku'viñi ndacha kaku leekan.
- b) Cha kua kaku leekan iyo chakui natiin cha u'vi tichiñi iyo chiti uni nda kuni natiin cha u'vikan tichi iin uchi minutu (tamaa iin natiin iin uvi - uni minutu), cha kuyati iin minutu nduna'a cha u'viya ta kuvi ndu ni'ika cha u'viya tichi nu ndaa nikandi.
- c) Tatu cha ni ndata sokoun (i'tin nduta nuu ndii lee se'eun) ta'anchi ku'un ve'e ku'vi ti nde'e to'o tatan chiiun, vasi kuee ta kaku se'eun tichi nu ndaa nikandi.

10. Ku'va kua tisokuendaun chiiun tichi kivi kua koo ki'miun (uvi xiko kivi).

- a) Ndi'i ni maa ora ta'anchi kundii lee se'eun chi'iun ve'e ku'vi ti ku'vaun ndikaun kaxin chi. Ku'un iniun ti ndu na'a ta iin uni xiko uchi uvi ora ta too nduta ndikaun ta cha xi'nakui nduta ndikaun kuii xaan ketanu.
- b) Tatu ña nda nakani iniun naxaka kua sav'a ta na kooka se'eun. Vitiin ta'anchi kuatuun ta iin uvi kuiya ta kuvi ku'un ndiko se'eun inka cha'a.
- c) Tatu ni ta'viun (ni ndata tichiun), ndaka tu'un naxaka kuvi tisokuendaun chiiun ta an ta'anchi kendaa yu'va ni kiku tichiun.
- d) Cha keta niñi yu'u xatiun tichi kivi iyo ki'miun (ya'a cha nuna iniun o cha ni ta'viun) kivi kicha'a keta niñiakan u'va chakuii ta kua'a tuunnia tamaa cha ku'vi yoon, tichi kua'an kivi kua'an tu'u niñikan ndakua nda cha kua naa i'ni maa tichi uvi xiko kivi.