

De mujeres a mujeres
información sobre
**parto
respetado**





¿Estás embarazada?

De **mujeres a mujeres:** información sobre **parto respetado**

EN ESTA CARTILLA
TE CONTAMOS

Los **derechos** que tenemos para vivir un parto respetado.

Qué cosas podemos **pedir y exigir** en los dispensarios y hospitales.

Qué podemos hacer para **vivir lo mejor posible** este momento especial de nuestra vida.



La **información y consejos** que aparecen en esta cartilla, surgen de nuestra propia experiencia, de charlas entre amigas, vecinas, familiares, de escucharlas y compartir nuestras historias. Nos dimos cuenta que **la experiencia del parto es muy importante en nuestras vidas**, que cuando fuimos acompañadas y respetadas nos sentimos plenas y nos hizo más fuertes.

Esta cartilla nace también de una **preocupación** que varias de nosotras sentimos, porque nos dimos cuenta que muchas veces no fuimos atendidas como necesitábamos, no supimos qué estaba pasando con nuestro cuerpo y nuestras/os hijas/os, no nos consultaron o nos trataron mal. En las instituciones que están para cuidarnos.

Entonces, pensamos que hace falta más información sobre el parto.

Porque si conocemos qué nos puede pasar y cuáles son nuestros derechos, podemos decidir con mayor libertad y autonomía. Estando informadas, vamos a llegar con más tranquilidad y confianza en nosotras mismas.

Parto respetado

Con mi primer parto yo no sabía nada. Ahora que sé que existe una Ley, le pregunto a los médicos, les digo qué quiero y qué no

Con el grupo de mujeres del barrio lo aprendí, haberlo sabido antes



¿Qué es?

- Es cuando se respeta nuestro cuerpo, nuestros tiempos y nuestra intimidad al momento de parir. Cuando podemos elegir cómo y dónde parir, y quiénes nos acompañen en ese momento.

En Argentina existe la ley **25.929 de Parto Respetado**. PARIR DIGNAMENTE es un derecho humano.

IMPORTANTE TENER EN CUENTA

- El embarazo no es una enfermedad. Es un proceso natural, fisiológico y saludable. Podemos llevar una vida normal, siempre y cuando no exista una indicación médica que nos sugiera otros cuidados.

"Yo seguí yendo a clases de salsa hasta el final del embarazo".

- Cada embarazo y parto es diferente. De uno a otro pueden cambiar algunos síntomas, nos puede llevar otros tiempos, sentimos nuevas emociones. Además, nosotras no somos las mismas en cada embarazo: cambian nuestros problemas, preocupaciones, alegrías, trabajo, proyectos, apoyo familiar, etc.



Parto **respetado**

Según la ley de Parto Respetado, en nuestro parto tenemos derecho a

Un trato digno

Que nos sintamos cuidadas. Que nos traten de manera respetuosa. Que no nos griten, que no nos aten, que no nos reten...

-“No me gustó cuando la enfermera me dijo: te gustó lo dulce, ahora aguántate lo amargo”.

Estar informadas con un lenguaje sencillo y claro, para poder elegir y saber lo que está pasando. Conocer qué sucede con nosotras y nuestras hijas e hijos.

-“El quinto parto fue genial, porque la doctora se puso conmigo y me explicó todos los pasos y cómo respirar. Yo ya lo sabía porque había tenido otros, pero no fue lo mismo. Nunca una doctora me había atendido tan bien”.



Que se respeten nuestros tiempos

-“En mi tercer parto, el médico me decía: “Todavía no empujes”. Pero yo no podía evitar hacer la fuerza porque las contracciones eran cada vez más grandes. Y además, ya sabía cómo era”.

-“Llegué y me dijeron que todavía faltaba. En el trabajo de parto, me aconsejaron caminar para dilatar mejor. Yo sentí que caminar y moverme me ayudó”.

Que se tengan en cuenta nuestras necesidades y deseos

Elegir quién queremos que nos acompañe. Poder tomar agua, caminar. Que no nos pongan un enema o nos rasuren si no queremos. Que no nos obliguen a parir acostadas.

-“A mí me hubiera gustado parir en cuclillas o agachada. La camilla me resultó muy incómoda porque no podía hacer bien la fuerza”

-“A mí me tranquilizó mucho que esté mi pareja en el parto. Él me ayudó a respirar y fue muy emocionante que pudiera ver el nacimiento de nuestra hija”.

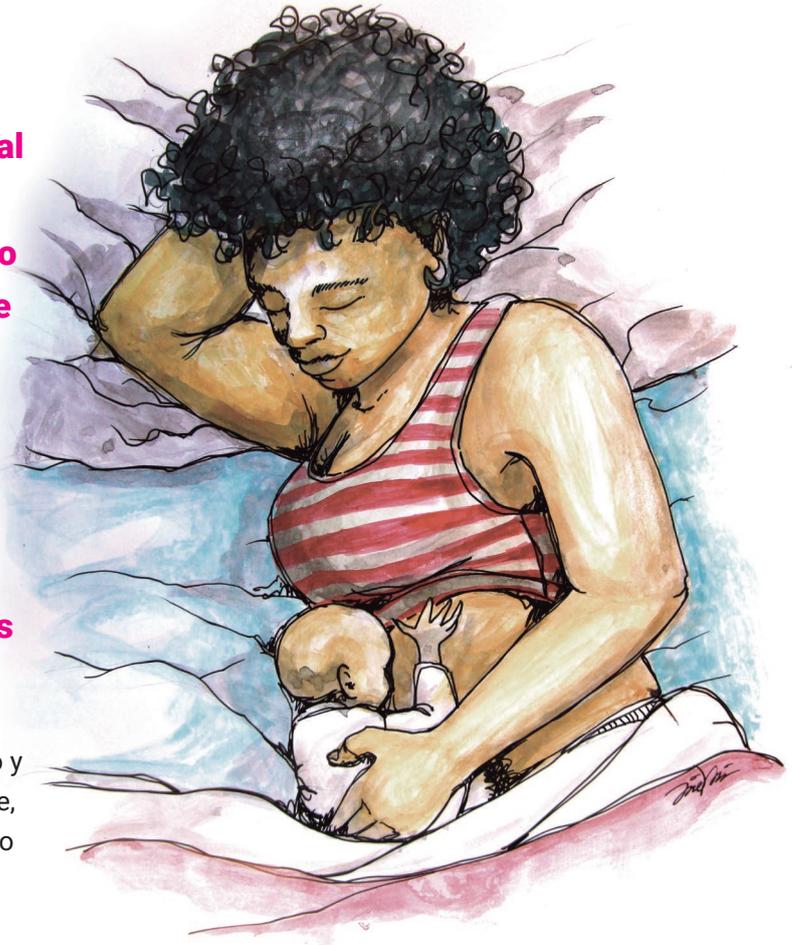
Parto respetado

Poder ver y sentir con nosotras al bebé apenas nace, en contacto piel con piel. También estar junto a nuestro hijo todo el tiempo que estemos en el hospital.

– “Le doy un beso y me la sacaron así nomás. No alcancé a ver si era mía, si se parecía, qué era, si era nena si era varón”.

Que respeten nuestras creencias y tradiciones

– “Yo me quería llevar la placenta conmigo y no me dejaron. Para mí era muy importante, siempre se hizo así en mi familia y no me lo permitieron”



**CUANDO ALGUNO DE LOS
PUNTOS ANTERIORES NO SE CUMPLE,
DECIMOS QUE HAY
VIOLENCIA OBSTÉTRICA.**

Aclaraciones para tener en cuenta

–¿Si voy a cesárea tengo derecho a un parto respetado?

–Sí.

El parto respetado debe darse con cualquier forma de nacimiento: vaginal o cesárea. Los derechos son los mismos.

–¿El parto respetado depende del lugar?

–No.

En todo lugar tenemos derecho a un parto respetado: clínicas, hospitales, sanatorios, tanto públicos como privados. Si decidimos que el parto sea en casa, es mejor que estemos acompañadas por personal médico idóneo.



¿Qué podemos hacer para llegar más **tranquilas y seguras al parto?**

Siempre estar **informadas** es una buena manera de comenzar

Fuimos encontrando algunas recomendaciones que pueden ser útiles para disminuir el miedo y llegar al parto con más confianza en nosotras, tranquilas y decididas

Sacate todas las dudas que puedas tener en el embarazo.

Preguntá todo lo que necesites saber en los controles. Los médicos y el equipo de salud también están para darnos información y responder nuestras preguntas (podés llevar las preguntas anotadas para no olvidarlas).

También preguntarle y charlar con otras mujeres, sobre sus experiencias y dificultades, te puede ayudar mucho para saber qué/cómo hacer.

Recordá que estás viviendo algo saludable, no tiene porqué salir mal

Tu cuerpo está preparado para eso, es sabio, confía en vos. Intentá no ponerte nerviosa durante el trabajo de parto y el parto. Concéntrate en respirar, en sentir tu cuerpo, en conectarte con tu bebé. Es un momento único para vos y tu bebé.

Es bueno que definas durante el embarazo la persona que te acompañará a parir

Y si esa persona tiene miedo o se impresiona fácilmente, eso se puede solucionar: puede leer, charlar con otras o ver videos para informarse qué sucederá durante el parto. Además, esa persona puede concentrarse en vos, en hacerte compañía y no es obligatorio que vea tu vagina cuando sucede la expulsión.

Es importante que sientas y pienses qué te pasa a vos

Existen muchas creencias en relación al embarazo y el parto. Concéntrate en qué querés y sentís vos, y no tanto lo que dice la gente.



Si en tu barrio hay algún espacio de mujeres, ¡acercate!

En estos espacios se charla de situaciones vividas por cada una. Es un momento de compartir, aprender y reflexionar todas juntas sobre lo que pasamos las mujeres.

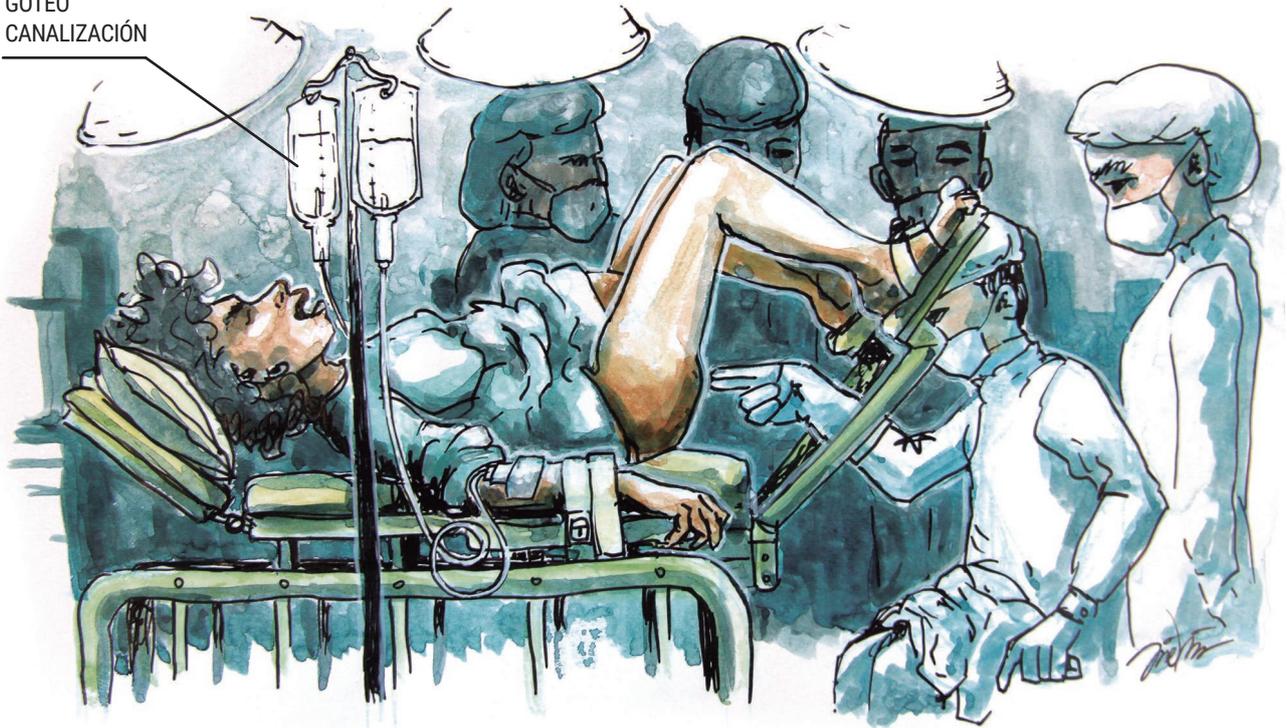
Los talleres de parto en el centro de salud, el hospital o la clínica son importantes

Dan información y recomendaciones que pueden servirte y dejarte tranquila. Además son espacios de encuentro con otras mujeres embarazadas, y sus historias, dudas y deseos pueden ser los nuestros.

Dolor no es sufrimiento

Que el parto duele es cierto, pero ese dolor es un síntoma del nacimiento. Es algo necesario para saber cómo atravesar el momento del parto, nos está avisando que finalmente quiere salir el bebé después de estar 9 meses en la panza.

SUERO
GOTEO
CANALIZACIÓN



Intervenciones rutinarias **en el Parto**

Muchas veces son prácticas innecesarias.

Se realizan en la mayoría de los partos, pero no significa que sea bueno para la/el bebé o para nosotras.

Generalmente son para acelerar un proceso que tiene sus propios tiempos naturales.

Obligarnos a parir acostadas,

sin tener la posibilidad de elegir la posición más cómoda para cada una. Esta posición es elegida por los médicos, pero a nosotras no nos beneficia.

Rasurados y enemas

No son necesarios y no se han encontrado beneficios.

Episiotomía, "episio"

El corte -tajo-, que nos hacen en la vagina para facilitar la expulsión de la/el bebé. Es una práctica desaconsejada y no debe realizarse en todos los partos, sin justificación. Sólo es necesaria en casos excepcionales. Además, su recuperación es lenta. Los puntos en la vagina son dolorosos y a veces dificultan nuestras relaciones sexuales posteriores. Las primerizas también podemos parir sin episiotomía.

Tactos

Son útiles para comprobar el avance del parto, pero nos resultan molestos e invasivos. Se recomienda hacer los menos posibles (1 cada 4 horas).

Goteo/canalizar oxitocina artificial

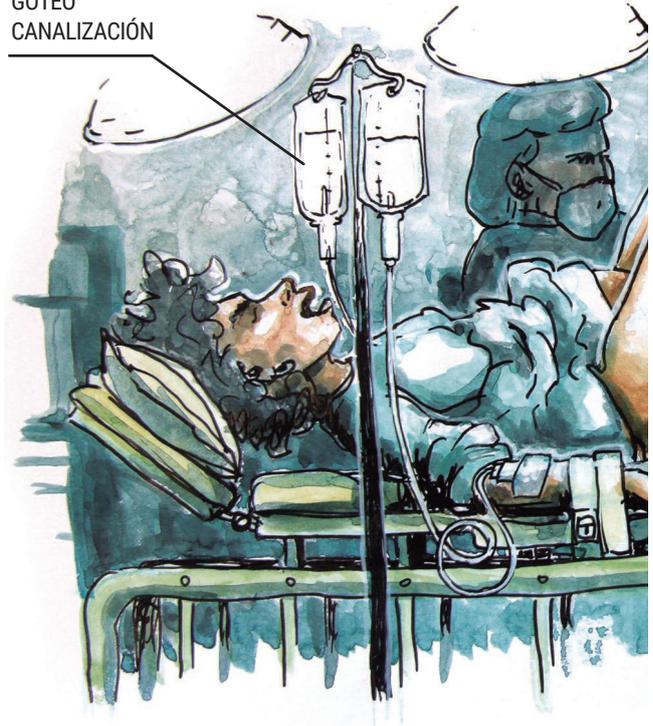
La oxitocina es una hormona que liberamos todas las mujeres en momentos de placer, por ejemplo en nuestras relaciones sexuales y también en el parto. Nos permite la dilatación para expulsar la/el bebé.

No es necesario que inyecten oxitocina artificial en todos los partos (con la canalización-goteo). Esto apura el proceso de parto y se traduce en contracciones muy dolorosas. Deben respetar nuestra intimidad y tiempos naturales para producirla nosotras mismas. En algunos casos se vuelve necesaria, pero deben consultarnos e informarnos antes de hacerlo.

Suero

Esto nos impide movernos libremente porque nos obliga a estar acostadas en la camilla. Es bueno que podamos movernos y caminar durante el trabajo de parto, esto facilita el proceso.

SUERO
GOTEO
CANALIZACIÓN



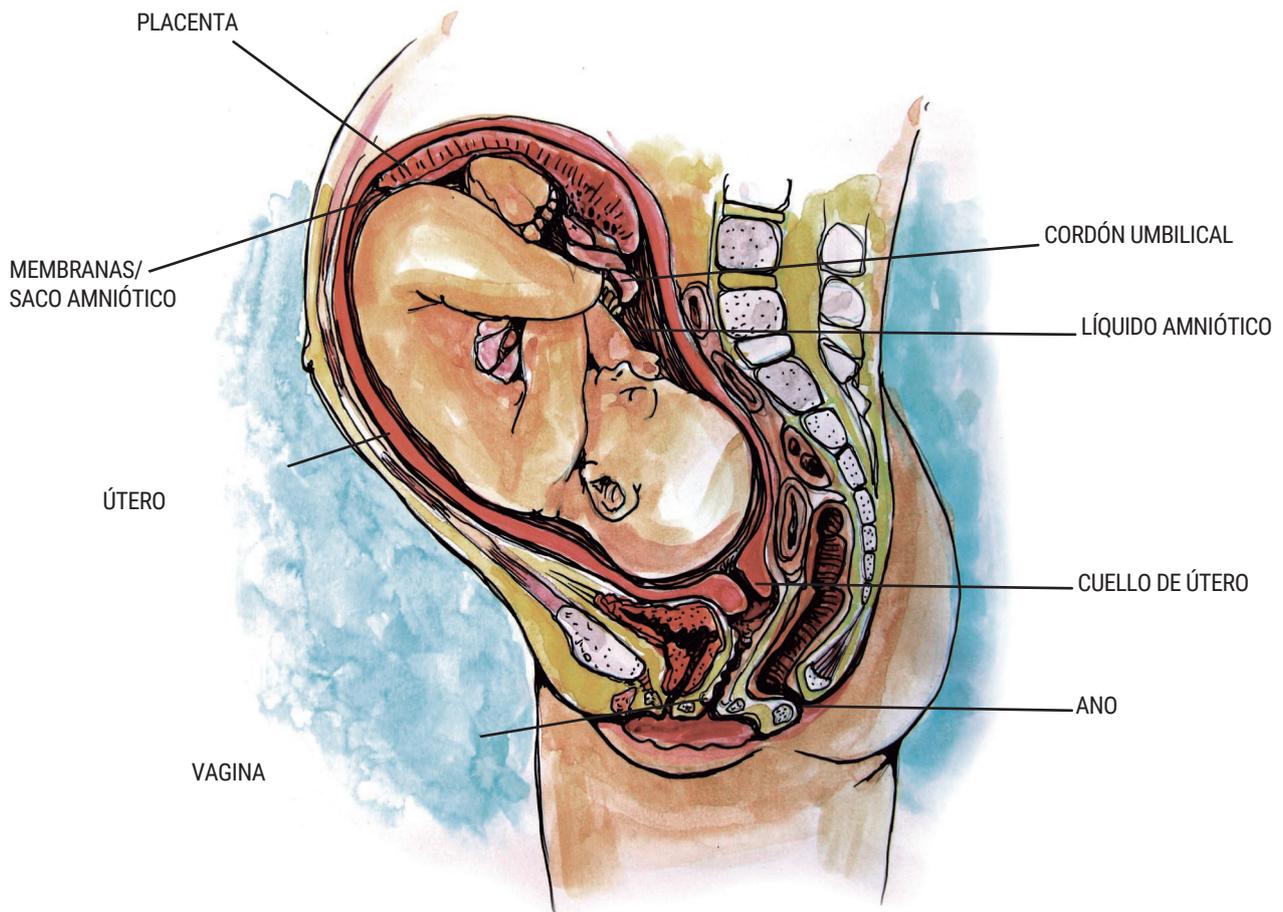
Monitoreo fetal continuo

Sirve para medir los latidos de la/el bebé. No se recomienda que nos tengan todo el tiempo conectadas al aparato ya que limita nuestra movilidad, puede ser incómodo y no es necesario.

Inducción del parto

Cuando los médicos apuran el parto y provocan las contracciones y la dilatación: con medicamentos (oxitocina artificial), cuando rompen bolsa con algún instrumento, cuando despegan las membranas unidas al útero con un tacto, entre otras.

Todas son recomendaciones avaladas por la Organización Mundial de la Salud, que es el organismo de la Organización de las Naciones Unidas especializado en gestionar políticas de prevención, promoción e intervención en salud a nivel mundial.



Diccionario médico

Por lo general, el personal médico habla en forma difícil. Con palabras que no conocemos. Aquí damos algunas explicaciones para que puedas entenderlas mejor.

Útero: matriz. Donde vive y crece la/el bebé durante los meses de embarazo.

Placenta: es un órgano que sólo se forma en el embarazo, adentro del útero. Le lleva comida y oxígeno a la/el bebé. Un parto no está terminado hasta que no se expulsa de manera total la placenta.

Cordón umbilical: conecta a la/el bebé con la placenta, llevando alimento y oxígeno al feto.

Meconio: es la primera caca del bebé. A veces el bebé puede defecar cuando está adentro el útero, eso puede tener que ver con alguna complicación.

Presentación podálica: cuando el bebé viene de pies o de cola. Cuando "está sentado".

Rotura espontánea de membrana: romper bolsa. Sale líquido incoloro o blanco de nuestra vagina, parecido a la orina. Cuando ya estamos en fecha, es un indicador de que el trabajo de parto ha empezado. No causa dolor. Aclaración: podemos empezar con las contracciones y la dilatación sin romper bolsa, eso sucederá en algún momento. No es necesario que los médicos rompan la bolsa, eso se produce naturalmente.

Epidural/Peridural: anestesia que se usa para las cesáreas. En clínicas y sanatorios a veces se usa para disminuir el dolor en el parto vaginal: tener en cuenta que produce pérdida de sensación en la parte inferior del cuerpo y por lo tanto nos dificulta hacer bien los pujos. También nos impide sentir al bebé en el momento de la expulsión, y puede disminuir su frecuencia cardíaca.



Algunas **falsas creencias**

No solo de las mujeres, también de otras personas, incluido a veces el equipo de salud

- Después de una cesárea, los siguientes partos deberán ser por cesárea.** Si pasaron dos años de la última cesárea, el parto puede ser vaginal.
- Una cesárea es más segura que un parto vaginal.** La cesárea es una cirugía, una operación quirúrgica de alta complejidad, destinada a resolver situaciones que ponen en peligro la salud y/o vida de la madre y/o feto. Debe ser realizada sólo en esos casos, y no por rutina o conveniencia del equipo médico. También puede hacerse por elección de la mujer (La OMS recomienda una tasa máxima del 15% en cada institución).
- No podés estar acompañada en el parto.** Es tu derecho estar acompañada, y esto debería ser tu decisión y no la del hospital. Recordá que la Ley dice que podés elegir estar con tú pareja o una persona de tú confianza para que te acompañe.
- No se puede tener relaciones sexuales con penetración durante el embarazo.** Claro que sí, en el caso que lo desees. Esto no causa ningún riesgo de pérdida del bebé, porque está rodeado de líquido amniótico y protegido por tu útero y una capa de músculos. Quedate tranquila que no le hacen daño, podés encontrar nuevas posiciones para disfrutar de tu cuerpo y del vínculo con tu pareja.



EL PARTO **NOS PERTENECE**

Hablar de nuestros partos es hablar de **nuestro cuerpo, derechos y deseos**.

Hablar **entre nosotras** hace que entendamos nuestras preocupaciones, porque todas las tenemos y son compartidas. Es gracias a los testimonios de muchas mujeres que esta cartilla fue posible, y esperamos que sea un puente con ellas, uniendo experiencias, personas y decisiones.

Esperamos también que cada día los **nacimientos** puedan ser más **amorosos y contenidos**, sabemos que para poder vivir plenamente el embarazo-parto-posparto necesitamos del apoyo y sostén de nuestro entorno, sea la familia, amigas o el equipo de salud.

Las mujeres y nuestros hijos e hijas somos las **protagonistas** en todo nacimiento, y éste es un momento muy especial en nuestras vidas.

¡Todas tenemos derecho a parir dignamente y ser tratadas con respeto!



ÍNDICE

¿Cómo nace esta cartilla?	1
Hablemos del parto respetado	3
Para llegar más tranquilas y seguras al parto	6
Intervenciones rutinarias, ¿qué y cuáles son?	8
Diccionario médico	10
Algunas falsas creencias	11
¡El parto nos pertenece!	12

La cartilla se ofrece como una herramienta para la defensa y divulgación de los derechos en el embarazo y el parto. Su organización está pensada por temas, que pueden abordarse por separado. Para ser usada libremente, ¡como guste!

Podés descargar la cartilla libremente en:

<http://blogs.ffyh.unc.edu.ar/partorespetado/>

Agradecemos a muchas personas que hicieron esto posible. En primer lugar a las mujeres que brindaron sus testimonios, ya sea en entrevistas, talleres en la sala de espera, charlas espontáneas, actividades pautadas de antemano.

Además fueron muy importantes lxs profesionales de la salud de los Centros de Atención Primaria de B° Cárcano y 16 de noviembre, sin lxs cuales no podríamos haber llegado a las mujeres, y también aprendimos mucho de/con ellxs.

Agradecemos a todo el equipo de trabajo que se conformó para la elaboración de este material: estudiantes de Trabajo Social y Antropología, docentes de Trabajo Social, secretarías de extensión de FFyH y FCS y comunicadoras sociales, todxs pertenecientes a la UNC.

Las fotos son de Nati Roca y quienes aparecen son algunas de las mujeres con las que trabajamos.

Los dibujos son de Daniel Marin y fueron inspirados en los relatos de esas mujeres.

El diseño y maquetación son de Bea Barbosa, del Área de Tecnología Educativa de FFyH.

La becaria del proyecto es Lucía Reano, el director es Ernesto Gagliano y la codirectora Valeria Nicora.

Esta cartilla se enmarca dentro de una beca BITS- UNC, de título:

“Fortaleciendo derechos en el embarazo y el parto”.

Fue producida entre mayo de 2016 - mayo de 2017, en la ciudad de Córdoba.

El texto está bajo licencia Creative Commons Atribución-CompartirIgual

Los dibujos y fotografías están bajo licencia Creative Commons Atribución-SinDerivadas

