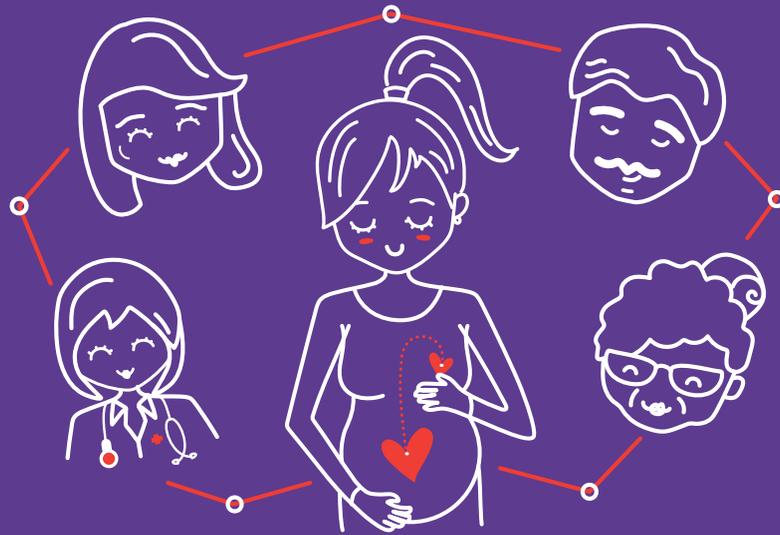




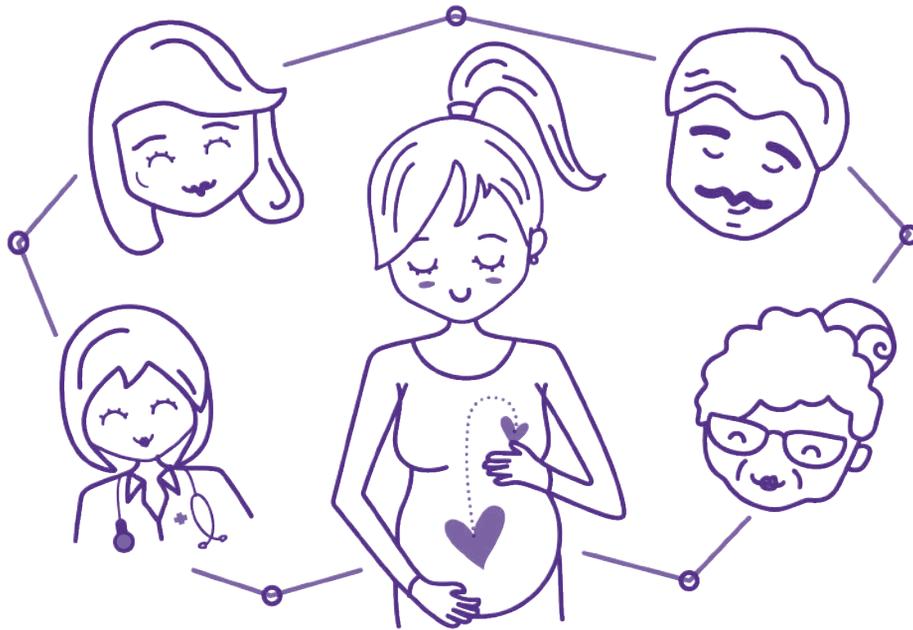
Puericultura



Una guía para el embarazo y la maternidad
en la adolescencia

Nubia Patricia Farías García - Catalina Ascanio Noreña
Andrea Carolina Vélez - Jairo Alejandro Obando

Puericultura



Una guía para el embarazo y la maternidad
en la adolescencia



UNIVERSIDAD
NACIONAL
DE COLOMBIA

Contenido

Adolescencia: un asunto personal	4
Gestación adolescente: maternidad y paternidad	7
Control prenatal: una buena inversión para que crezca la vida	11
La llegada: parto y cesárea	17
Emociones: la marca de mamá	22
Estilo de vida saludable: lo bueno y lo malo	28
La familia	35
Derechos sexuales y reproductivos	38
Puericultura: el arte de la crianza	44
El proyecto de vida	59

Presentación

Como parte de la misión de la Universidad Nacional de Colombia está la tarea de llevar a la comunidad el conocimiento que le permita mejorar sus condiciones de vida y alcanzar elevados niveles de desarrollo en todos los aspectos posibles. El Grupo de Investigación de Puericultura ha dedicado buena parte de sus actividades al estudio de la gestación adolescente y al desarrollo de proyectos como el de la ciudad de Tumaco donde se prestó acompañamiento a las adolescentes gestantes. Dicho proyecto estaba centrado en promover el autocuidado en la madre y orientar sobre la crianza de los hijos, a través del *Protocolo de atención a la embarazada menor de 15 años* del Ministerio de Salud y Protección Social (1).

El trabajo del grupo de investigación ha permitido desarrollar productos como la cartilla que hoy te presentamos, la cual te lleva en forma sencilla, práctica y didáctica conocimientos de pediatría, obstetricia, medicina familiar y salud pública.

En la literatura médica se reconocen los riesgos a los que una adolescente se expone cuando está embarazada, pero también se ha establecido que las acciones de la Atención Primaria en Salud logran disminuir las complicaciones y proteger la salud de la madre y el hijo. Para ti dichas acciones son explicadas a lo largo del contenido de la cartilla de manera cálida y tan fácil de comprender, que en su mayoría se vuelven sencillos consejos para llevar a la práctica.

Tu gestación aquí no es vista como un problema sino como una posibilidad que permite mostrarte a ti, a tu pareja, a tu familia e incluso a tus pares como agentes de transformación social con el poder para romper los círculos de pobreza, maltrato y abandono. El mensaje está centrado en tu inmenso potencial juvenil y tu capacidad para cuidar, cultivar y amar, y así proponer un cambio en la manera como frecuentemente se ha presentado a las madres adolescentes: siempre “víctimas”, “inmaduras” e “incompetentes” generadoras de todo un problema para la sociedad.

Queremos ofrecerte una guía para que tú, tu pareja y tu familia se apropien de conocimientos útiles para el autocuidado, reconozcan sus derechos y encuentren la forma de ejercerlos. En todos los capítulos se resaltan y estimulan las relaciones amorosas, el respeto, la solidaridad y la resiliencia, elementos básicos para ofrecer a tu hijo o hija, un camino lleno de esperanza en un mundo mejor.

Capítulo 1

Adolescencia: un asunto personal

"Lo que sentí fue como un rayo en mi interior;
que me sorprende el corazón,
todo se rompe, todo estalla,
y algo acaba de morir...
...ya yo no mando al corazón,
qué confusión, qué dicha, qué dolor.
Siento al mirar que todo acaba de cambiar,
y veo las cosas para amar..."

Pablo Milanés, Fragmento *El primer amor*.

¿Qué cosas vienen a tu cabeza cuando te dicen: "ya eres una adolescente" o "entraste a la pubertad"?

Para muchos, *adolescencia* y *pubertad* significan lo mismo; sin embargo, la *pubertad* corresponde más a los cambios físicos que ocurren en el cuerpo, como por ejemplo, la voz se pone más gruesa en los niños o se crecen los senos en las niñas, mientras que la *adolescencia* se refiere más bien a los cambios en tu manera de sentir, pensar y comportarte frente a ti misma y los demás. Si miras a tus amigos, no eres la única que cambia, la mayoría se encuentra en el mismo proceso y de distinta manera. Así que la vivencia de esta etapa normal de tu vida es un tanto personal y es necesario tener en cuenta tu propio concepto, que quizás se relaciona con tus encuentros con el mundo adulto, tan opuesto y difícil de comprender. El hecho de llegar a la adolescencia puede generar muchos retos, ya que el mundo no siempre funciona de manera sencilla y, ahora, tú serás la encargada de demostrar que puedes entrar en acción de acuerdo a las circunstancias y salir exitosa.

¿Por qué cambia tu cuerpo?

Las hormonas son responsables de todos los cambios del cuerpo tanto en los niños como en las niñas para transformarlos en hombres y mujeres capaces de vivir en la sociedad, disfrutar la sexualidad y reproducirse. Los cambios en el cuerpo se dan de forma rápida: la talla y el peso aumentan y algunas características son particulares para cada sexo. Por ejemplo: los hombres tienen más anchos los hombros mientras que en las niñas, las caderas se redondean. Se presentan cambios en la piel con aumento de la grasa y aparición de barros y puntos negros. El corazón y los pulmones se adaptan a los cambios, aparece vello en el área del pubis y las axilas. Se inicia el crecimiento de los senos, aumento de la grasa en los tejidos y

aparición de la primera menstruación en las niñas mientras que, en los varones, hay aumento del tamaño de los músculos, crecimiento de los genitales y aparición de la barba.

Tú en el mundo que te rodea

Los cambios de tu cuerpo y la nueva forma de ver las cosas exige tu autoreconocimiento, es decir, tienes que resolver la pregunta frente al espejo: *¿Quién soy yo?*

La autoestima es la creencia en ti misma y tiene un importante papel para la vida con sus éxitos y sus fracasos. Ella depende no sólo de lo que los demás piensan sobre ti, sino especialmente, del juicio que tú hagas de ti misma. Todos aquellos conocimientos y representaciones sobre ti cambian a medida que pasa el tiempo, maduras psicológicamente y mejora tu capacidad de pensar. Así podrás valorar tus atributos físicos (alta, negra, con ojos pequeños, etc.), tus afectos y gustos (quiero a mi amiga, me gusta bailar, soy feliz cantando), como también tus habilidades para dar opiniones o resolver problemas (soy capaz de dibujar bonito o para mí las matemáticas son sencillas). Sobre todo, tendrás que crear un sentimiento de valor sobre ti misma y aceptarte tal como eres (soy una persona bonita, un poco de mal genio, pero capaz de amarme, amar a los demás y tener una vida exitosa).

Aunque no lo creas cuando tú cambias, tu familia, tu escuela y tu grupo social también lo hacen, todos te ven diferente y, por lo tanto, el trato que te dan y los papeles que te asignan cambian por completo de aquellos que traías de la infancia. Ahora aumentan tus responsabilidades, tal vez te sientas estresada y confundida ya que buscarás en ocasiones cariño y apoyo (como un pequeño niño), mientras que en otras situaciones desearás aislarte y ser independiente (como un adulto).

De esta manera, se presentan importantes conflictos y tú debes resolverlos, en esta lucha para demostrar lo que valen tus propias opiniones pueden darse discusiones con tus padres y maestros. Seguro que en más de una ocasión has sido sometida al interrogatorio con cantaleta: *¿Dónde estabas? ¿Con quién estabas? ¿Qué estabas haciendo?*, preguntas



que despiertan en ti sensación de rabia o incomodidad por sentirte vigilada y peor aún, percibes que tu necesidad de silencio y aislamiento han sido violentados.

Es relevante que, pese a la indiscutible importancia de tus amigos, debes saber que ellos, especialmente si estás iniciando la adolescencia, nunca llegan a suplantar por completo tus vínculos de afecto familiar; aunque en la crisis a ti te parezca que sí, que desafiar al mundo será más fácil unida a tus pares, hecho que tiene validez porque con ellos te identificas, te solidarizas y te haces confidente. Entonces reconoces la necesidad de tenerlos porque ellos representan una opción de crecimiento, prosperidad y apoyo, la clave es saber elegirlos y cultivarlos.

En el mundo de las relaciones sociales, la sexualidad forma parte de la vida de los seres humanos, se desarrolla en paralelo a todas las actividades desde que somos pequeños y persigue permanentemente un fin: el placer erótico que se mantiene a lo largo de la vida y forma parte del proceso de identidad sexual, es decir, de tu gusto por otras personas de distinto o del mismo sexo. La sexualidad es una necesidad de todas las personas, que las hace seres muy sociales y por eso su comportamiento se da de acuerdo al control que cada quien pueda darle a las exigencias de su propio cuerpo y a las normas de la sociedad en que vive, de acuerdo a unas reglas y valores.

Es posible que los conflictos que enfrentas te lleven al aislamiento, otra complicada reacción que tristemente se presenta en nuestro mundo moderno con mayor frecuencia, entre otras, porque un gran "intruso" entre las rela-

ciones de los seres humanos apareció: la internet; medio que nos ha traído grandes avances pero también, riesgos y aislamiento del contacto real con las demás personas.

Puede suceder que para responder a aquel joven y atractivo profesor que te regaña y hace abandonar el salón de clase, porque has molestado mucho para llamar su atención, golpees furiosa la puerta al salir y entonces estás haciendo uso del *mecanismo de proyección*, significando que golpees la puerta y no al maestro que no responde a tus deseos. Este mecanismo puede darse incluso contra ti misma cuando no quieres reconocer tu rabia contra otro y la desplazas con agresión contra tu propio ser.

Estas reacciones no se presentan de improviso en la adolescencia, sino que se han forjado a lo largo de la vida, se van moldeando con las experiencias vividas y las relaciones con otras personas. Por ejemplo, al bebé solo le interesa sentirse satisfecho a través del alimento que extrae del pezón de la madre, succión que puede presentarse y hacerlo feliz aún después de comer o incluso estando dormido. Este placer que él obtiene lo une profundamente a la madre, convirtiéndola en su objeto de amor. Después, el niño obtiene sensaciones placenteras o frustrantes en muchos momentos de la vida relacionadas con la forma como la madre o los cuidadores lo alimentan, abrigan y enseñan a vivir con respeto y dignidad consigo mismo y con los demás.

Además de todo lo que hemos dicho acerca de la imagen, las relaciones y la sexualidad, existe algo maravilloso llamado *imaginación*, la cual juega un importante papel en tu relación con el mundo, ya que gracias a ella eres capaz de crear cosas para desarrollar, cada día tienes un mundo mágico por conquistar; buscas tus propios héroes y fabricas tus ideales.

Ahora eres parte de todos y de todo

Tu forma de pensar va cambiando y te permite sentir que tienes la capacidad de opinar, solucionar problemas, hacer suposiciones y comprender las cosas que pasan a tu alre-

dedor. Te sientes con la capacidad de entender, assimilar y poner en práctica los valores y perfeccionar los conceptos de igualdad, equidad, rectitud y justicia, entre otros. Es a través de la capacidad de pensar que en realidad te haces dueña del mundo, porque dicha capacidad es la herramienta más poderosa que la naturaleza te ha dado para participar en la sociedad, ejercer tus derechos y cumplir con tus deberes.

Todos estos cambios y sus relaciones son una gran fortaleza desde donde las y los adolescentes se proyectan ante la vida con valores aprendidos de la familia, los maestros y los amigos. Sin embargo, debes estar alerta porque también experimentas la sensación de ser invencible y de que nada puede afectarte y entonces exponerte a muchos peligros. Puedes pensar, por ejemplo, que tomas todo el licor que te pongan por delante y no te emborrachas; que manejas a grandes velocidades y no te estrellas; que puedes tener todas las relaciones sexuales que desees sin protegerte y no pasa nada.

Es posible que tú no logres marcar las diferentes estaciones por las que teóricamente una adolescente pasa; tal vez, por todas las cosas que has vivido y por cómo es tu familia y tu pueblo, o porque todos los hechos se dieron a un mismo y corto tiempo. Pero, de eso se trata, de descubrir por ti misma la fórmula para transitar por la vida con el máximo provecho y mayor alegría.

Para reflexionar



Te invitamos entonces a aceptarte tal y como eres, identificar tus errores, escuchar las recomendaciones, unirte a tu pareja, tu familia y tu comunidad a través de lazos poderosos como el respeto, la tolerancia, la ternura y el amor; valores humanos que a través de la historia han demostrado ser indispensables para el orden social y la felicidad individual. Así que ¡ánimo!, no todo es malo, hay oportunidades para crecer y ser feliz, al final te darás cuenta que estás fortalecida para enfrentar los retos que se presenten. Verás que la adolescencia es un proceso normal, por el que todos pasamos, afrontamos y superamos hasta vernos realizados, útiles a la sociedad y felices.

Capítulo 2

Gestación adolescente: maternidad y paternidad

"Llegaste el más hermoso segundo,
quitaste de mi alma las tinieblas,
borraste las cadenas de mi mundo.
Me salvaste. Salvaste mi caída.
Y antes de perderme en densas nieblas
borraste la amargura de mi herida.
El mundo es como aparece ante
tus cinco sentidos
y los míos, que ahora son
algo más tuyos que míos."

Olga Ruiz, *Todo por un hijo*.

¿Por qué ser madre adolescente?

Se han dicho muchas cosas sobre lo que lleva a las adolescentes a tener un hijo. En esa larga lista, es posible que identifiques tu razón personal o bien que tengas una distinta, que es solo tuya y no se parece a la de nadie más. Sin embargo, hacer el ejercicio de saber por qué llevas un nuevo ser en tu vientre resulta benéfico para ti, el bebé y posiblemente para tu pareja, tu familia y tu comunidad.

Muchas jóvenes no quisieron u olvidaron usar un método de protección o su pareja fue quien no quiso utilizarlo. A otras se les pasó por alto la toma de la pastilla u olvidaron la fecha de aplicación de la inyección. Otras, por ignorancia al creer que como era la primera relación no iban a quedar embarazadas. Tu caso puede estar dentro de los mencionados o quizás fueron las presiones de tus padres para que sostuvieras relaciones con un hombre que, al ser tu pareja, aportaría económicamente para solucionar las necesidades de la familia. Existe también la posibilidad de estar gestando porque fuiste abusada, en cuyo caso y de acuerdo a la ley tienes el derecho a recurrir a la atención médica y decidir no tenerlo o bien buscar la asesoría de expertos y darlo en adopción.

De pronto estés en el grupo de quienes tomaron la decisión de tener un hijo por curiosidad, necesidad de compañía, esperanza de amor, búsqueda de libertad, deseo de huir de casa, solicitud de tu pareja, o por un profundo deseo de ser madre.

Cualquiera que sea tu situación, siempre será necesario buscar ayuda y apoyo para lograr una gestación en buenas condiciones y garantizar la llegada alegre de un nuevo ser que dependerá de ti y te invita a una noble y dulce tarea: la crianza de tu hijo o hija.

Ahora bien, hemos hablado de las grandes transformaciones en el cuerpo de la mujer con el inicio de la pubertad; pero además, la gestación te traerá otros cambios como el aumento de peso, la crecida de la panza, el aumento de los senos, la adaptación de la columna vertebral para soportar dicho peso, y algo de grasa en piel y cabello, entre otras, que aumentarán las dificultades para la aceptación de tu figura corporal y te generarán temores y ansiedades sobre tu belleza y atracción.

La gestación ocasiona importantes cambios en el comportamiento emocional de la madre, cambios que ya de por sí se venían dando por ser adolescente y que tienen mucho que ver con la presencia y acción de las hormonas, sin desconocer la gran influencia de los aspectos familiares y sociales. En todo caso, es bueno que los conozcas y adaptes a ellos de la mejor manera posible. Algunos de esos cambios son:

* Preocupación por ti misma *

Destacándose los cambios corporales que te llevan, con frecuencia, a contemplar tu vientre con la inquietud de saber si ya se te nota la barriga. Tienes temor por tu salud cuando aparecen náuseas, vómitos, mareos, somnolencia o dolor al orinar y aumento en la frecuencia de las idas al baño, síntomas que en general son considerados manifestaciones normales en la mujer que espera un hijo.

* Inseguridad en la forma como debes dar la noticia *

A la pareja, a los padres, al colegio, que será mayor si no se ha planeado tener el hijo.

* Preocupación por el ser no nacido *

En un principio y según las circunstancias que motivaron la gestación, es posible que te sientas entre deseosa y temerosa, incluso, la opción de un aborto se te venga a la mente. Entonces debes recurrir a los servicios de salud donde te deben orientar en esta decisión. No son claros tus sentimientos de apego por el hijo, crece tu angustia a medida que pasan los días pensando si el niño estará sano y todas las partes de su cuerpo estarán bien formadas y funcionarán de manera correcta. A medida que avanza la gestación, tu preocupación deja de estar centrada en ti misma para desplazarse al momento del parto y al hijo con la ansiedad generada por el dolor o por la condición de salud en que llegue el bebé. Si tu gestación fue planeada y cuentas con tu pareja, estas preocupaciones disminuirán notablemente y sentirte acompañada y apoyada servirá para generar pensamientos positivos en relación al curso de la gestación y la salud de tu hijo.

* Cambios emocionales frecuentes *

Relacionados con la inestabilidad emocional propia de la adolescencia, sumados a la angustia de la gestación. Con mayor frecuencia y más sobresaliente que lo que ocurre por la adolescencia, la gestación facilitará pasar de la alegría a la tristeza, las lágrimas salen más fácilmente y la tolerancia a las personas y situaciones disminuye. A veces quieres caricias y besos y al rato sientes fastidio y rechazo por las personas como tu pareja, tus padres, amigos o compañeras. Estos cambios son inexplicables para ti y te crean confusión y desequilibrio afectando tus relaciones de pareja, de amigos y familiares.

* Nivel de autoestima *

Puedes experimentar sentimientos negativos relacionados con tu propio valor que disminuyen tu autoestima y alteran en forma negativa la imagen que tienes de ti misma. Esto dependerá mucho de las circunstancias en que haya llegado la gestación y especialmente en lo relacionado con el deseo, la planeación, la presencia y la actitud de la pareja, la familia y el colegio.

¿Por qué ser padre adolescente?

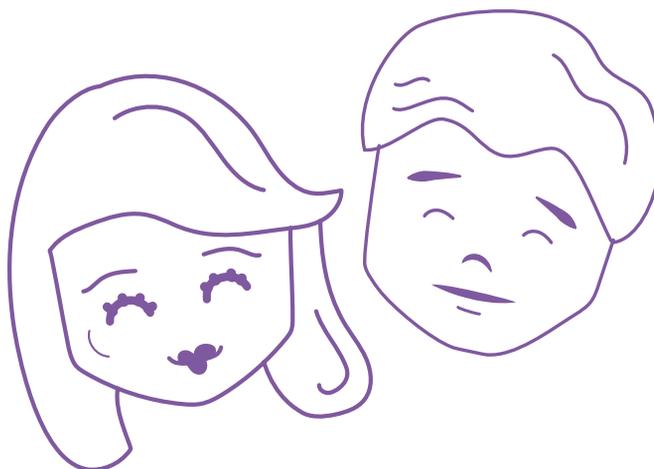
Poco se ha dicho sobre la paternidad en la adolescencia, sin embargo, el hecho es que muchos de los hijos de madres adolescentes tienen como padre un varón adolescente.

Pudo ser que durante el enamoramiento olvidaste usar un condón o dejaste esta responsabilidad a tu pareja; quizás respondiste a una inexplicable necesidad de confrontar tu imagen de hombre capaz de reproducirte y afirmar el poder sobre tu mujer. Es posible que muy temprano hayas dejado de estudiar, tengas un trabajo y hayas decidido que tu proyecto es formar una familia. Cualquiera que haya sido la razón, ahora estás frente a un hecho ineludible que llama a todos tus sentimientos y exige tu responsabilidad y compromiso, pues estás ante un evento muy importante en tu vida: ser padre.

Es posible que te encuentres feliz porque las cosas han seguido el curso que planeaste de común acuerdo con tu pareja, pero también es probable que te debatas en la angustia de enfrentar una responsabilidad para la cual no estabas preparado, nunca deseaste y además, te pone en grandes dificultades con tu familia, al truncar el sueño de tus padres, con los padres de tu pareja por defraudar la confianza, con la misma madre del hijo en espera porque nunca la viste como la persona para formar un hogar y, lo más importante, contigo mismo porque tu mundo se desbarata, los temores te asaltan y nadie está ahí a tu lado acompañándote cuando te sientes niño, y con urgencia necesitas una madre o un padre que te respalde, consuele, aconseje y te señale un camino.

La paternidad adolescente representa un hito por el cual el varón con sus características de inmadurez e inestabilidad, propias de la edad, pasa a la adultez bajo enormes presiones sociales y con la experiencia de su propia vida; es decir, de su propia experiencia de crianza. Tu estilo de vida se vio drásticamente modificado y la paternidad te transforma de niño a hombre, otorgándote una tarea llena de responsabilidad y con un papel protagónico ante la sociedad.

Para muchos adolescentes como tú, asumir la paternidad significa interrumpir el estudio y quizás buscarte un



trabajo informal para responder económicamente, con la esperanza de formar el hogar que es posible no hayas disfrutado en la infancia. De alguna manera, te sientes comprometido a guardar fidelidad a tu pareja y te ves preocupado por tener que “abandonar la calle” y alejarte de tus amigos. Sumado a esto, puedes sentirte manipulado porque alguien te amarró a una relación de pareja y a la aceptación obligada de la paternidad.

El papel de padre no se presenta para nada sencillo. En muchos momentos de la historia ha sido desconocido e incluso en épocas recientes, en las mismas salas de parto es desplazado, considerado inútil, incapaz de acompañar a su pareja. Ha sido tal el descuido por el padre que se presenta como figura alejada, distante y hasta estorbosa.

Proponerte un análisis del papel de padre, más allá de lo biológico, puede resultar interesante frente a tu hijo que te necesita como ejemplo, guía y base en la conformación de una familia para criarlo y protegerlo. Es posible que tus miedos y temores sean muy grandes por lo inesperado e inoportuno del momento en la realización de tus sueños, pero aquí puede estar la ocasión para ser responsable y comprometerte con la mirada puesta en el futuro que ya no es solo el tuyo.

Maternidad y paternidad

“...y porque somos pareja que sabe que no está sola ...si te quiero es porque sos mi amor; mi cómplice y todo y en la calle codo a codo somos mucho más que dos.”

Mario Benedetti, Fragmento *Te quiero*.

Ya no solo en la calle “somos mucho más que dos”, sobre este verso podríamos optar por una de las muchas interpretaciones que se le pueden dar y decir que ahora hay una persona más. Cuidar los hijos es una interesante tarea que se observa en todos los animales de los que incluso podemos tomar ejemplo. El quetzal, por ejemplo, ayuda en la preparación del nido, pasa tiempo empollando los huevos y luego colabora en la alimentación de los polluelos. Los niños necesitan de mucho cuidado durante varios años, de forma permanente y delicada, de manera que la presencia de un adulto se hace indispensable para sobrevivir en buenas condiciones.

Cuando un niño es hijo de una mujer adolescente, tiene mayor riesgo de nacer prematuro, de tener dificultad para respirar en los primeros minutos después del nacimiento, de presentar dificultades para un parto normal y de muchas otras complicaciones que se hacen más frecuentes y más graves entre más joven es la madre, especialmente por debajo de los quince años. Estas circunstancias exigen de la madre y el padre adolescentes un mayor compromiso y tareas bastante complejas para la atención del niño, especialmente en los primeros días de nacido.

Recuerda que la situación puede complicarse un poco más si tomamos en cuenta que el cumplimiento de dichas tareas puede alterar el tiempo de alimentación, descanso y sueño de la madre, quien puede sentirse agotada e incluso entrar en estado de depresión, con grave repercusión sobre la salud y bienestar del niño.

Un factor importante en la crianza del hijo es la relación de pareja, en el que cada uno tiene que aportar; pero, a veces ello no es posible, entonces se hace necesario establecerla de otras maneras. Claro está que, a pesar de las dificultades para mantenerse en una relación, lo importante es facilitar formas amables de comunicación donde cada uno pueda cumplir con su rol de madre y padre proponiéndose lo mejor para el hijo.

Es el momento de hacer el inventario para encontrar en sí mismos (como madre o como padre adolescente) las cosas positivas, los valores, las capacidades con las cuales cuentan para descubrir el camino ya no solo para sí mismos sino para el hijo. No negamos que es una tarea difícil; podría verse casi imposible, sin embargo, siempre habrá salidas: un diálogo con la persona adecuada, el conocimiento de una ley o norma del estado que respalda los derechos, un buen propósito para llevar a cabo una misión, un vínculo de amistad, una fuente de afecto, un espacio (la escuela, la iglesia, el barrio). Solo en ti esta la capacidad de descubrir ese espacio y esas condiciones para poner todas tus capacidades y habilidades al servicio de tu hijo.

La maternidad y la paternidad se convierten en un escenario común ante el desafío de pasar a la adultez y, con ella, la urgencia de una responsabilidad compartida y un camino para desarrollar el proyecto de vida en igualdad de derechos, con autonomía y en equilibrio. Si bien el embarazo no se esperaba, está aquí y, más allá de la relación de pareja, hay una tarea en común, real e inaplazable: la crianza del hijo.

Para reflexionar



Tú, madre o padre adolescente, tienes dones que ya te dan ventaja para la crianza: tu alegría, generosidad, espontaneidad y sencillez para ver las cosas. Estos harán que el proceso sea natural, con todo lo que eres y lo que tienes, con la mirada de no ser los primeros padres o madres de la historia, pero sí los únicos para tu hijo. Tal vez al final, no solo la crianza de tu hijo sea buena sino que tú misma o tú mismo alcances tu propia realización y felicidad.

Capítulo 3

Control prenatal: una buena inversión para que crezca la vida

"La sangre no llegó en el día 28,
la posibilidad de vida en mi vientre se instaló,
mi cuerpo, todo respira de orgullo y esperanza henchida,
la naturaleza, belleza gruesa
y espesa se sienta a mi mesa,
viene la vida, viene el amor,
viene el volumen del vientre hinchado,
viene la iluminación.
La sangre no llegó en el día 28,
mi ombligo es testigo de mi capacidad de abrigo,
dentro, de mi vientre amigo..."

Aterciopelados, Fragmento 28.

¿La gestación adolescente afecta tu salud?

Gestar un nuevo ser exige de tu cuerpo un enorme esfuerzo para permitirle formarse y crecer; de todo tu potencial de entendimiento para comprender la responsabilidad, y de toda tu alma para amarlo y esperarlo con paciencia y alegría.

Si tu salud ha sido buena, con alimentación adecuada, aplicación de vacunas, hábitos saludables y visitas frecuentes al médico, entre otros, tendrás varios factores de protección para garantizar que la gestación sea segura. Además, si se conocen datos sobre el estado de salud del padre, su historia de enfermedades, sus hábitos y costumbres y dispones de servicios médicos de calidad, es de esperar que la gestación trascurra sin complicaciones y que, en el momento del parto, tu vida y la de tu pequeño hijo estén seguras.

Para la mayoría de las adolescentes, la gestación es inesperada y arrastra una interminable lista de factores que determinan efectos nocivos, tanto en la madre como del hijo, con impacto en el bienestar físico, mental, psíquico y emocional. Se sabe que las adolescentes pueden padecer preclampsia con mayor frecuencia que gestantes de otras edades y sus hijos prematuridad y bajo peso al nacer (2).

¿Qué es el control prenatal (CPN)?

El CPN es el cuidado que proporciona el equipo de salud a la mujer gestante para garantizar las mejores condiciones de salud, tanto a ella como al niño, durante la gestación y, posteriormente, una óptima atención del parto. Es decir que el CPN son las visitas a tu servicio médico y todas las actividades relacionadas con el cuidado y seguimiento de la gestación. Además, es un espacio donde tienes la oportunidad de recibir educación sobre distintos temas, en especial sobre tu salud sexual y reproductiva y la crianza del niño.

* ¿Cuál es el objetivo del CPN? *

El CPN tiene como objetivo principal acompañar a la madre, el niño y la familia durante la mayor parte de los 9 meses de gestación, y también después del nacimiento para evitar complicaciones o cualquier secuela física o psíquica en ti y el niño, a través de la vigilancia permanente de la gestación y con la detección oportuna de los riesgos. Se trata de garantizar que ninguna mujer ni recién nacido mueran a consecuencia de problemas durante la gestación, en el parto o después del mismo.

* ¿Cómo debe ser el CPN? *

El CPN debe ser (3):

Precoz: la primera consulta debe realizarse lo más pronto posible, idealmente antes de la semana 14 de la gestación para garantizar la intervención médica oportuna.

Periódico: las visitas médicas se deben realizar de acuerdo a la necesidad de seguimiento para constatar que todo va bien y solucionar problemas. Si hay riesgos, será necesario acudir más veces a los controles, mientras que si el riesgo es bajo, serán necesarias mínimo 5. Las visitas se hacen más frecuentes a medida que avanza la gestación.

Completo: lo que se dice y se hace en el control debe ser acorde a las guías sobre el tema y no se puede dejar aspectos sin examinar, analizar, confirmar y solucionar.

Amplia cobertura: toda mujer en gestación debe tener acceso al control prenatal sin importar su edad, condición social o ubicación geográfica.

Confidencialidad: te garantiza el secreto profesional para que no te preocupes porque otras personas se enteren de tu intimidad. Claro está, que cuando tu vida corra peligro o exista cualquier otra razón por la que el médico considere necesario hablar con los adultos allegados, él debe acordar contigo como hacerlo. Además, el control prenatal debe ser de alta calidad, es decir que el profesional o grupo de salud que te atiende debe estar preparado para hacerlo.

* ¿Cómo se garantiza el CPN? *

En Colombia existen leyes que garantizan la prestación de los servicios médicos con calidad, disponibles fácilmente e iguales para todas las personas. También se cuenta con guías que indican todos los pasos que se deben seguir para la atención durante las citas. Si conoces de qué se trata la guía lograrás mejores beneficios y podrás exigir tu derecho a disponer de una atención médica de acuerdo a la ley.

Lo ideal para el CPN es que tan pronto tengas la sospecha de la gestación visites tu servicio de salud, ya que es importante que la primera visita sea precoz. Solicitas la cita con el médico o enfermera con quien te sientas más cómoda y creas encontrar mayor apoyo y comprensión, en un horario que te quede fácil dentro de las actividades escolares o tus rutinas domésticas. Puedes elegir un acompañante, idealmente el padre del bebé, uno de tus padres o cualquier otro adulto significativo y de confianza para ti.

Es necesario asistir bien dispuesta, controlar la ansiedad y el temor, confiar en las personas del servicio y procurarte sincera y veraz en la información que te es solicitada. No debes olvidar tu documento de identificación, tu carné de afiliación al prestador de salud y tu carné de salud, que además de permitir información sobre las vacunas que te han aplicado podría dar a conocer datos sobre las enfermedades padecidas.

* ¿Qué puede impedir que recibas un adecuado CPN? *

Aunque no es deseable, es posible que se te presenten algunos inconvenientes que, si los conoces antes, quizás logres evitarlos:

Costos: cada visita médica o práctica de exámenes te genera un costo que puede limitar tu acceso al servicio. Es importante que conozcas la cuota moderadora o cantidad de dinero que debes entregar a tu prestador de servicios de salud, el pasaje para transportarte hasta el consultorio o laboratorio, entre otros, y así establecer con tu pareja o tu familia un plan de ahorro que te permita anticipadamente disponer de dicho dinero. Si la situación es muy apremiante debes darlo a conocer al prestador de salud y buscar apoyo a través de planes especiales, por ejemplo de la Secretaría de Salud o de trabajo social.

Dificultades para obtener los permisos escolares: esto puede ser evitado si planeas y coordinas el desplazamiento a los controles fuera de los horarios escolares, de no lograrlo, la institución educativa tiene la obligación de permitirte las salidas e incluso darte apoyo y facilidades.

Fallas del equipo de salud: la demora en atenderte, las largas colas, el diligenciamiento de papeles, entre otros, no deben ser razones para faltar a tus controles. Conocer tus derechos y una dosis de paciencia y comprensión de tu parte son necesarias.

Barreras de orden cultural: en ocasiones las madres, abuelas o parientes tienen la idea de que estos controles no son necesarios, siguiendo su propia experiencia de haber tenido hijos sin necesidad de tanta intervención médica, exámenes y medicamentos. Tú debes comprender que con el paso del tiempo los servicios han mejorado y la ciencia nos brinda nuevas alternativas para cuidar la salud.

La historia clínica

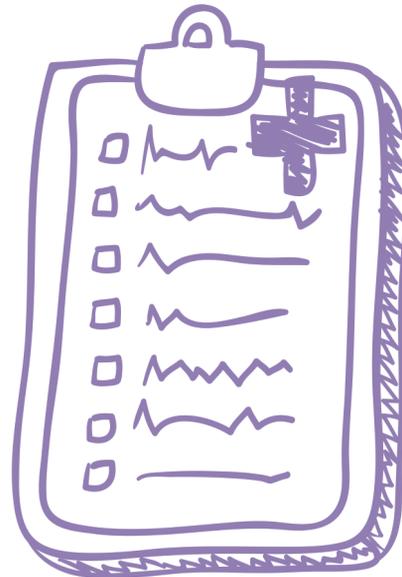
Una visita médica tiene como objetivo principal establecer el estado de salud integral de una persona y, para ello, el

médico debe realizar un procedimiento completo que se consigna minuciosamente en un documento de carácter no solo médico sino también legal, llamado *historia clínica* y cuyas partes son:

* Interrogatorio o anamnesis *

A través del cual se conocen los antecedentes desde el nacimiento, el periodo de crecimiento y desarrollo, la presencia de enfermedades y las vacunas. También son indagados los riesgos y dificultades que has tenido, como se han afrontado y cuáles han sido las consecuencias.

Respetuosamente el médico interrogará sobre tu vida sexual y reproductiva que incluye preguntas específicas sobre la gestación y sus manifestaciones. Se exploran también en este diálogo aspectos de la salud de tu pareja y de la familia, en especial de padres y hermanos, así como las relaciones y los vínculos entre sus miembros.



* Exploración del cuerpo *

Para la cual el médico o la enfermera debe informarte y guiarte sobre la manera como se realizará esta exploración. En cada paso, procurará no solo garantizarte respeto y consideración, sino explicarte el por qué y el para qué. Es el momento de la consulta que te puede causar más estrés, preocupación y ansiedad, que son comprensibles en la medida que tu pudor sea más grande, no estés bien informada, quien te atiende no haya logrado ganar tu confianza o las condiciones del consultorio no sean adecuadas. Tu cuerpo estará completamente desnudo y cubierto con una bata especial de examen. El consultorio debe disponer de todo lo necesario para darte comodidad.

Además del examen general, también debe hacerse, especialmente en la primera consulta, la valoración de los órganos femeninos para confirmar la gestación y asegurarse que todo está dentro de lo normal, que no existen inflamaciones, infecciones, ni malformaciones que más adelante pongan en riesgo el nacimiento. Parte de esta información se obtiene con el tacto vaginal y la mirada directa, al interior de la vagina con un instrumento llamado espéculo. Para esto debes estar preparada y confiada en que el examinador hará su trabajo lo mejor posible.

Desde el inicio de la gestación el médico debe examinarte los senos y simultáneamente hablar de la importancia de ellos para la lactancia materna.

Si tienes 20 o más semanas de gestación, algo que es verdaderamente emocionante es la evaluación de los sonidos del corazón del bebé. Escucharlos es maravilloso, tanto que el ritmo de tu propio corazón se acelera y es posible que llores de emoción. Lo escucharás muy rápido (120 a 160 veces por minuto) y así descubrirás la indescriptible emoción de ser mamá.

A medida que avanza la gestación, en las consultas se determina la posición del niño dentro de tu vientre, la cual va cambiando y, a partir del tercer trimestre, el médico puede saber si el niño se encuentra de cabeza hacia abajo, buscando acomodarse hacia el canal de parto. En caso

de no ser así, el profesional tomará algunas medidas para ayudarlo a acomodarse o decidirá sobre la necesidad de planear, llegado el momento, una cesárea.

* Exámenes de laboratorio y valoraciones especiales *

Estos deben ser explicados por parte del médico solicitante o del laboratorio donde te los vayas a practicar. Dicha información es clave para garantizar seguridad en los resultados y disminuir errores. También debes conocer el por qué y el para qué de las solicitudes. Si tienes inquietudes no dudes en preguntar.

La ecografía es un procedimiento que no causa dolor y no te expone a riesgo. Recostada con el abdomen descubierto el examinador aplica gel para mejorar el contacto entre la piel y el aparato; si estás tranquila puedes disfrutar del encuentro con tu hijo. Con la ecografía se conocen también datos sobre la edad gestacional, el crecimiento y la conformación del bebé, así como las características de la placenta.

La mujer gestante que acude a las valoraciones médicas y los procedimientos diagnósticos estará muy emocionada y dispuesta a disfrutar; aunque, también haya gran ansiedad y temor por las cosas cuando no van bien. La ecografía puede convertirse en un momento muy difícil si sus resultados muestran alteraciones o dificultades, entonces la madre debe tener claridad en el asunto y asumir la situación con valor y entereza. Buscará siempre el apoyo del equipo de salud para proceder de manera muy inteligente pensando en las alternativas que resulten mejor para ella y su hijo.

La madre debe asistir siempre acompañada a la ecografía, ojalá por el padre del niño o por una persona con quien tenga vínculos de afecto, capaz de alegrarse con las cosas positivas y de curso normal, pero también de ser soporte y consejo en momentos difíciles. Las solicitudes para valoración de otros especialistas se harán de acuerdo a la información recolectada en las dos primeras etapas. Por ejemplo: el médico encontró al escuchar los latidos de tu corazón un sonido anormal, entonces quiere estudiar

más a profundidad y pide la opinión del cardiólogo. Otro ejemplo puede ser la remisión al psicólogo o al psiquiatra porque se detecte que enfrentas dificultades a este nivel y que dichos profesionales pueden apoyarte. Por norma, toda mujer gestante debe ser enviada a valoración de odontología y de nutrición.

* Diagnóstico y conducta *

Con lo anterior, el médico dispone de la información necesaria para conocer tu estado de salud y las condiciones del bebé, de tal manera que puede establecer si existen riesgos y, por consiguiente, determinar el lugar donde debes continuar tus controles.

* Indicaciones médicas *

Entrega de un carné: donde están consignados tus datos de identificación y dispone de cuadros y gráficas para ser llenados con la información recolectada durante los controles. Te brindará instrucción sobre la importancia del registro de todos los datos y la necesidad de llevarlo contigo a las visitas médicas programadas o de urgencia, de tal manera que en cualquier momento que se necesite pueda ser consultado para orientación de quienes te atienden, no solo en los controles, sino también en el momento del parto.

La receta: a toda mujer gestante, desde el inicio de este proceso se le formulan suplementos. Tu receta médica debe tener: Ácido fólico (prevención defectos de la médula espinal), calcio (fortalecer huesos y dientes), sulfato ferroso (prevención de anemia) y cualquier otro suplemento o medicamento que el médico considere necesario.

Las vacunas: indispensables para la prevención de enfermedades infecciosas como por ejemplo el tétanos neonatal, que puede afectar a tu hijo después del nacimiento.

Situaciones especiales: si durante la evaluación o con los exámenes paraclínicos practicados el médico identifica alteraciones o problemas, procederá a darte tratamiento o indicaciones precisas y acordes con dicho problema. Un buen ejemplo es la detección de infecciones como hepati-

tis B o VIH, lo cual te ubica dentro del grupo de alto riesgo y tu atención debe ser prioritaria y adecuada en un nivel especializado de atención médica. Otro aspecto a tener en cuenta, además de todo lo anterior, es que el médico y el equipo de salud en general deben brindar instrucciones sobre salud a ti, a tu pareja y a tu familia. La idea es rodearte de cuidados y favorecer la práctica de medidas de prevención e intervención oportunas.

Es necesario que te indiquen sobre cuándo, cómo y dónde se efectuarán las consultas de control y seguimiento. En estos encuentros el médico o enfermera dispondrá de mínimo 20 minutos para escucharte y examinarte tan cuidadosamente como la primera vez. Recibirás explicación sobre el resultado de los exámenes practicados y clara indicación sobre las acciones a seguir. Te darán a conocer oportunamente el sitio donde recibirás la atención del parto y a la vez te prepararán sobre las posibilidades de este, ya sea en forma natural o por cesárea.

Los especialistas mostrarán interés no solo por los cambios en tu cuerpo sino también por tu estado de ánimo, por el transcurrir de tu vida y tus relaciones, buscando siempre mejorar y estimular los vínculos de afecto con las personas que te rodean.

Tus encuentros con el personal de salud siempre deberán ser un espacio de diálogo y de aprendizaje. Esto dependerá, en gran medida, de tu propio interés y de la actitud con la que te presentes ante ellos.





¿Qué más puedes hacer para que todo salga mejor?

- Tu carné prenatal, tu carné de afiliación a la EPS, tu documento de identidad y un dinero para trasporte y gastos deben permanecer en tu bolso de mano, el cual te acompañará siempre y a todo lugar.
- El nombre del médico o enfermera que te atienden debes tenerlo presente o anotado, al igual que la dirección donde te brindan la atención. Debes conocer con anterioridad el hospital donde te atenderán en el momento del nacimiento de tu hijo.
- Trabajar por las buenas relaciones con tu pareja, familia, amigos, compañeros y miembros del equipo de salud, poniendo todo tu empeño y comprensión.
- Quererte y valorarte a diario es la clave para seguir adelante y llegar al nacimiento de tu hijo sano, de manera exitosa y feliz.

Para reflexionar



Cerramos este capítulo que más que hablar sobre el CPN, te recuerda que tu futuro y el del hijo por nacer dependen de ti y así te dejamos un fragmento de una idea de la escritora Muriel Barbery:

“Si olvidas el futuro pierdes el presente [...] Yo en cambio hace tiempo que aprendí que la vida se pasa volando, mirando a los adultos a mi alrededor, tan apresurados siempre, tan agobiados porque se les va a cumplir el plazo, tan ávidos del ahora para no pensar en el mañana... pero si se teme el mañana es porque no se sabe construir el presente, y cuando no se sabe construir el presente, uno se dice a sí mismo que podrá hacerlo mañana y entonces ya está perdido porque el mañana siempre termina por convertirse en hoy, ¿lo entendéis? [...]”

Muriel Barbery, Fragmento *La elegancia del erizo*, p.138–41.

Capítulo 4

La llegada: parto y cesárea

“Se le hinchan los pies, el cuarto mes,
le pesa en el vientre a esa muchacha en flor
por la que anduvo el amor regalando simiente.
... Si la viese usted, cantándose canciones de cuna,
como un cascabel que acunase un clavel en un rayo de luna.
Corre Lagarto...
pon otra cama en el cuarto.
A empapelarlo de azul y en agosto de parto.

Joan Manuel Serrat, Fragmento *De parto*.



A medida que avanza la gestación aprendes cosas sobre tu estado y cumples con tus visitas de control prenatal, entonces se hace necesario pensar en el momento del parto para que estés preparada. Existe mucho temor por el dolor que está condicionado por varios factores, en particular por una respuesta individual de cada mujer que se conoce como el *umbral*, es decir, que algunas son muy fuertes y otras más sensibles.

Algunas complicaciones pueden surgir y ser causa de dolor; como por ejemplo infecciones o alteraciones en las contracciones del útero. La muerte durante el parto puede presentarse, lo cual es de gran preocupación; no obstante, la medicina ha progresado tanto, que cada vez este riesgo es menor con buenos servicios médicos y el autocuidado por parte de las gestantes.

Si te informas acerca del trabajo de parto y el parto como tal, si has acudido puntualmente a tus controles y puesto en práctica las recomendaciones, para el gran final sólo bastará una estrategia de organización que te brinde armonía y seguridad. Armonía que surge de tener todo bien dispuesto y en orden. Seguridad que nace de tus conocimientos, del apoyo familiar, del compromiso del equipo de salud y, sobre todo, de tu capacidad de control para el momento del parto.

Lo ideal es tener un plan listo desde la semana 28 porque, si bien el parto se espera a partir de la semana 38, puede presentarse antes, especialmente porque el parto prematuro es más probable en las adolescentes. Lo que hay que tener en cuenta es:



* Compañía *

Contar con alguien que esté a tu lado, porque el nacimiento es un gran acontecimiento, ojalá sea el padre de tu hijo quien lo tome en sus manos y lo lleve hasta tu seno disfrutando ese maravilloso momento que sella el pacto de amor de una familia.

* Lugar del parto *

Es necesario conocer con anterioridad el hospital donde te atenderán, identificar el camino más corto y el mejor medio de transporte. Conocer la puerta de acceso, el sitio donde debes registrarte y hacer el ingreso. Ubicar el ascensor o la escalera y establecer claramente la sala donde te recibirán. De ser posible observa la sala de parto, has un reconocimiento del lugar para que, llegado el momento, no te sientas extraña. Pregunta en qué lugar puedes guardar tus objetos personales y cuál tamaño de maleta es el indicado. Pide que te permitan conocer la sala donde estará tu bebé si llegara a necesitar de observación o tratamiento. Esta inspección te dará mucha tranquilidad y disminuirá el temor a lo desconocido.

* El equipo de salud *

Sería ideal que quienes te atienden durante el control prenatal te atendieran durante el parto; sin embargo, en nuestro medio esto no es frecuente. Puedes averiguar por las personas que allí trabajan: el portero, la enfermera, la trabajadora social y los médicos para hacerte una idea de ellos.

* La maleta *

La alegría, el entusiasmo y mucha imaginación te permitirán hacer de esta tarea algo gratificante y a la vez aumentarás tu seguridad en que todo va a salir muy bien. Una lista de chequeo te será muy útil al igual que la asignación de un lugar en la casa donde permanecerá lista la maleta que contiene para ti implementos como: jabón, champú, crema dental, desodorante, cepillo para el cabello, cepillo de dientes, papel higiénico, toallas higiénicas para maternidad, pantis, *brasier* de maternidad, pijamas, chancletas, toalla para baño, toalla para manos y una muda de ropa holgada para cuando te autoricen la salida de la clínica. Para el bebé: jabón para bebés, crema protectora para la colita, pañales para recién nacido y una toalla, dos mudas completas de ropa en algodón o hilo y fáciles de poner. Adicionalmente, puedes dejar en su interior una linda notica de bienvenida o una oración, si así lo prefieres, y pedirle a la enfermera que se la lea en el momento de arreglarlo y vestirlo.

¿Cómo saber que llegó el momento?

Si te has preparado y estás bien dispuesta podrás reconocer los eventos en tu cuerpo, como el momento de inicio de trabajo de parto que llega con las contracciones del útero para ayudar a la salida del bebé. Existen unas contracciones que sentirás desde mucho antes y que corresponden a un endurecimiento del útero que no produce efectos sobre el cuello uterino y representan un falso trabajo de parto, frecuente en mujeres que no han tenido hijos. Es necesario ser capaz de identificar las verdaderas contracciones y sus efectos para proceder de manera acorde con el momento y no responder a falsas alarmas que aumentan el estrés y hasta indisponen a quienes te acompañan o atienden en el hospital.

También debes estar atenta a cambios en la forma del vientre y percartarte si el bebé ha descendido, es decir, si se mueve muy bajo en el fondo de la pelvis, lo cual indicaría que se está acercando el parto. De ser así, podrás sentirte un tanto aliviada de la presión y tu respiración se hace más fácil; aunque puede que se aumente la frecuencia de la

orina, se te hinchen un poco las piernas o te duela la espalda. Estos signos se pueden presentar un par de semanas antes del parto.

En este punto es muy importante que te fijas en las características de las contracciones; con ellas, sentirás un dolor que aumenta progresivamente en tu abdomen e incluso la espalda y que no desaparece al cambiar de posición. Durante las primeras contracciones podrás ponerte alerta, relajarte, revisar tus elementos para el viaje hacia la clínica. Sabrás que debes ir al sitio para la atención del parto cuando:

- Sientas de 3 a 4 contracciones fuertes (cada contracción debe tener una duración aproximadamente de 20 segundos), regulares, durante 10 minutos.
- Rompas membranas, lo que podrás detectar si tus pantis están húmedos como si hubieras orinado.
- Expulses un flujo mucoso manchado con sangre (color café o rojizo).

Existen métodos no farmacológicos para disminuir el dolor durante el parto: el apoyo que te brinden te dará seguridad y respiraras tranquila, de tal manera que mejore la oxigenación de los tejidos y disminuya el dolor. La inyección para el dolor, aplicada en la columna es el método más eficaz para el alivio del dolor durante el parto, no causa daño alguno a la madre, ni al niño. Tienes derecho a recibir este tipo de ayuda, pero también necesitas una buena actitud frente al parto. Haz de saber claramente a que te enfrentas y tener control de la situación.

Es muy importante que te hagas un esquema mental de lo que sucede en tu vientre y de lo que tiene que hacer el bebé para nacer por la vagina o por el abdomen en caso de cesárea. El parto puede ser espontáneo, las contracciones se presentan en forma *natural*, de un momento a otro y anuncian la llegada; o *inducido*, cuando a juicio médico se administran medicamentos para iniciar las contracciones, una vez hospitalizada y bajo estricto control médico.

En la Figura 1 puedes ver la actitud del bebé preparándose para salir con su cabeza agachada sobre el tórax, los

muslos sobre el abdomen y las piernas sobre los muslos. En ocasiones el bebé no se acomoda de esta manera sino que puede ponerse atravesado o de colita y en estos casos su nacimiento tiene que ser por cesárea a través de tu abdomen.



Figura 1. Posición para iniciar el trabajo de parto.

El parto

Cuando el cuello de la matriz está totalmente abierto (dilatado) y se presenta el pujo por la presión que la cabeza del bebé sobre el recto de la madre, la salida del niño está cerca. Esta etapa puede durar desde 20 minutos a varias horas (especialmente para las madres primerizas). La cabeza del bebé comienza a aparecer ante los ojos de quienes atienden el parto y de un momento a otro tras una fuerte contracción sale por completo y la voz del médico te indicará que no pujes más. Muy pronto saldrá un hombro, luego el otro, después el tórax y finalmente el resto del cuerpo (Figura 2).

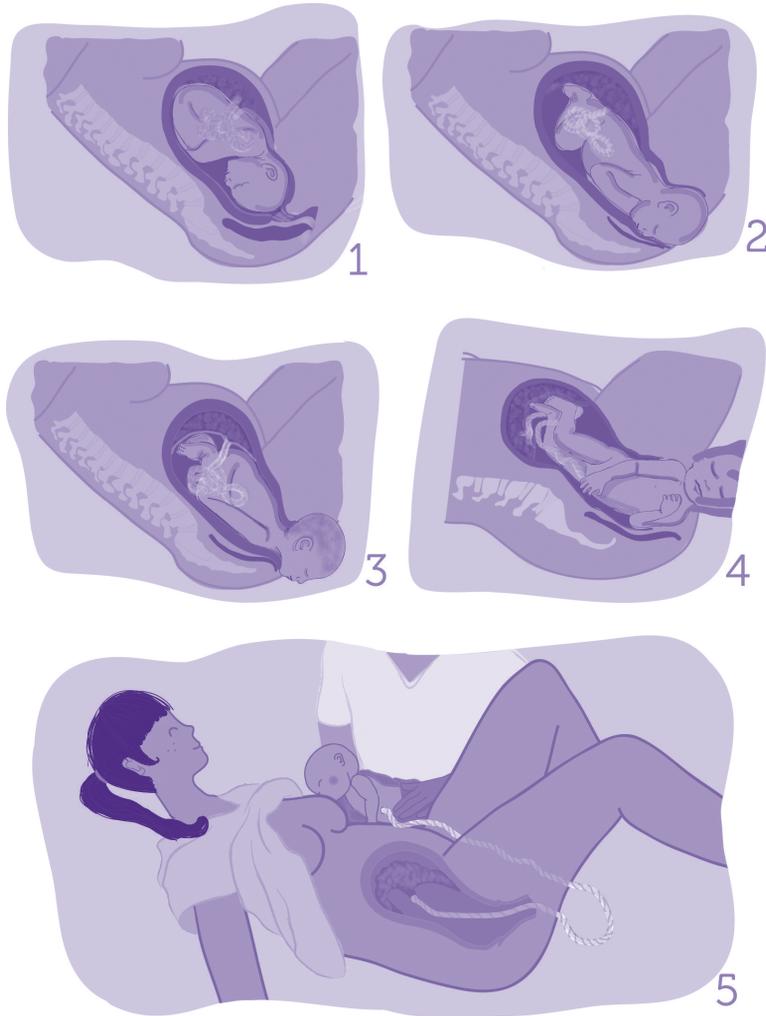


Figura 2. El parto: pasos 1 al 5.

Al sacar la cabeza, el bebé llora anunciando que ha llegado. El recién llegado pasará a tus manos y con ayuda del papá o del acompañante que hayas elegido, olerá tu piel para buscar el seno de forma natural y emocionada sabrás que la espera ha terminado. Es posible que el bebé presente alguna dificultad al momento de salir y que no lllore o haga solo un gemido muy débil, en estos casos, el equipo de salud lo ayudará limpiando cuidadosamente su nariz y su boca, aplicando oxígeno o llevándolo a un sitio especial donde le ofrecerán todo cuanto sea posible para su recuperación. Quienes te estén atendiéndote deben comunicarte y mantenerte informada de lo que esté sucediendo y tú mantendrás la calma con la seguridad en que todo saldrá finalmente bien.

¿Y después qué?

Una vez nace el niño y se expulsa la placenta, viene el periodo del *puerperio inmediato* que corresponde a un momento de recuperación ideal para que madre e hijo permanezcan juntos para facilitar el apego, el amamantamiento y el goce de la mutua compañía. Como periodo de adaptación, tanto de la madre como del niño, exige de vigilancia cuidadosa para detectar oportunamente complicaciones. Por ejemplo, la madre puede presentar hemorragia y el bebé puede no respirar adecuadamente. Por estas razones la hospitalización debe mantenerse por mínimo 48 horas.

Entre el segundo y el décimo día postparto existe un riesgo alto de infección materna, especialmente en la matriz; por eso, la vigilancia de las características del sangrado vaginal para detectar mal olor y de la temperatura para saber si hay fiebre son datos que debes tener bien presentes y avisar al médico o enfermera.

El puerperio es un periodo en el que se producen transformaciones progresivas en el cuerpo de la madre para regresar paulatinamente a su estado previo a la gestación. En general, se considera que el tiempo de este periodo llega a los 45 días y se conoce comúnmente como el tiempo de “la dieta”, el cual está lleno de creencias y mitos que suelen ser lejanos a la verdad. Debes estar atenta a cualquier síntoma y acudir a los controles postparto ordenados por el médico.

* Recomendaciones durante el puerperio *

Higiene corporal: baño diario desde el primer día postparto. Asearte los genitales con especial cuidado de 2 a 3 veces por día, con abundante agua hervida. Cambiar la toalla higiénica con la frecuencia necesaria para sentirte cómoda y evitar infecciones en la orina y dentro de la matriz.

Cuidado de los senos: estar pendiente del aseo de las manos al manipular los senos para alimentar al niño y también limpiar cuidadosamente los pezones.

Dieta: debes alimentarte bien, recordando las recomendaciones del médico, y tener muy presente que necesitas alimentar al bebé con el seno. Por eso, los primeros días procura alimentos que te ayuden a tener deposiciones blandas.

Ejercicios: levantarte y dar pequeños paseos en tu habitación y, posteriormente, en la casa. Esto te traerá muchos beneficios como: facilitar que salgan más rápido los restos de sangre, mejorar la circulación de las piernas, estimular los músculos y hasta mejorar tu estado de ánimo por la sensación de liviandad que nuevamente te acompaña. En la segunda semana, ya podrás hacer ejercicios en forma de rutina diaria para fortalecer tu abdomen y recuperar tu figura.

Las visitas: muchas personas querrán saludarte y conocer el nuevo miembro de la familia, traerán sus presentes y expresarán sus afectos. “¡Bienvenidos todos!”, pero dentro de cierto límite. Lo recomendado es que lo observen sin tener contacto físico directo y bajo ninguna circunstancia permitas la cercanía de personas con enfermedades como gripa.

Las salidas: las primeras semanas después del parto están tan llenas de novedad y alegría que no es necesario salir de casa. Es un tiempo para aprovechar al máximo y estar junto a tu hijo en la tranquilidad del hogar. Lo mejor es limitar las salidas para hacer solo las estrictamente necesarias, como las visitas al médico.

Para reflexionar



Si conoces lo que sucede con tu cuerpo en el momento del nacimiento de tu bebé y sientes que puedes enviarle un mensaje de seguridad y fortaleza, estás lista: “El embarazo y el parto —se llegue como se llegue a ellos— son de las pocas aventuras de la vida en las que llegar a la línea de meta es solo el principio” (4).

Capítulo 5

Emociones: la marca de mamá

"...Y entonces ocurre, despiertan mis labios
pronuncian tu nombre tartamudeando
supongo que piensas 'que chica más tonta'
y me quiero morir
pero el tiempo se para y te acercas diciendo
'yo no te conozco y ya te echaba de menos'.

... Te encuentro la cara gracias a mis manos
me vuelvo valiente y te beso en los labios,
dices que me quieres
y yo te regalo el último soplo de mi corazón."

La oreja de Van Gogh, Fragmento *Jueves 11 de marzo*.



Este capítulo pretende despertar mucho entusiasmo, pues trata del *amor* como el vínculo que se construye desde antes de nacer y es la esencia de las relaciones humanas. De manera romántica, mucho se puede decir del amor y para ello, poetas, escritores y cantantes han hecho las más bellas obras. Sin embargo, nada de eso te dice tanto como la experiencia nacida de tus propias emociones, que cada día tienen más explicaciones científicas y posiblemente al estudiarlas, sabrás que más allá de lo intangible, hoy puedes conocer mejor el sentir de las emociones en tu cuerpo, entender un poco el porqué de las mariposas en la barriga, la erizada de los pelos, o mejor aún "la adrenalina", y gozarlas profundamente.

Las investigaciones actuales enfocan la felicidad como resultado directo de la actividad del cerebro con relación al placer y al deseo. En resumen, hay un juego en la unidad cuerpo/mente, una especie de necesidad en la que el cuerpo estimulado produce unas respuestas tras la liberación constante de sustancias que finalmente nos hacen sentir bien, satisfechos, sin dolor y sin molestias, en un estado que podríamos llamar de *placer* o *felicidad* por nuestros deseos cumplidos. Sin embargo, dentro de este juego también se involucran todas las experiencias que provienen del mundo exterior, todas las personas y cosas que nos afectan y estimulan nuestros sentidos.

Cuerpo y emociones

La emoción es un estado afectivo de la persona que se acompaña de cambios en el cuerpo, dados por mensajeros químicos como la adrenalina, por ejemplo. Así se explican las mariposas en el estómago, la dilatación de las pupilas, el sudor, el enrojecimiento de la cara, el aumento de los latidos del corazón para ponernos alerta, emocionados, listos para la defensa. Para mantener el balance hay otra parte de nuestro sistema de control que nos trae a la calma, a la tranquilidad y al reposo de todos los órganos. Es decir, que en tu cerebro está el control de las emociones, como una serie de botones para el hambre, la ira, la satisfacción sexual, el miedo, la agresión y el amor.

Tus emociones son el producto de estímulos tanto de tu propio cuerpo como del medio ambiente y, por este juego entre sustancias y órganos, te conectan a la vida. Si toda tu inteligencia y tu conciencia son invertidas para interpretar, modificar y acomodar tus emociones, descubrirás la forma perfecta de satisfacer tus sentidos, disfrutar tus sentimientos y comunicarte contigo misma y con los demás. Serás dueña de tu vida, fuente de amor verdadero y orientadora de la felicidad para el ser que está en tu vientre y, que desde ya, recibe tus mensajes.

Tu hijo y el vínculo de amor

Hace mucho que se habla del vínculo que une a las crías con los cuidadores. El investigador Konrad Lorenz observó que cuando los polluelos nacían se apegaban a él porque siempre estaba allí y además les daba comida y abrigo (5). En los seres humanos que nacen indefensos y necesitados, esta conducta también existe; el niño necesita de la leche y de la protección de la madre y esta, a su vez, produce sustancias en su cuerpo que le ayudan al cumplimiento de dicha función, de tal manera que se establece un lazo, un vínculo de apego donde “se arraiga el amor más poderoso y completo que le es dado a conocer al ser humano” (6).

Entonces, durante este encuentro se da un sentimiento de cercanía, donde madre e hijo se reconocen el uno en el otro y guardan en su memoria la marca de pertenecerse mutuamente. Y para lograrlo, es necesario el contacto físico y la agudización de los sentidos para que la succión, el seguimiento con la mirada, el llanto y las sonrisas puedan producirse.

La calidad del vínculo madre-hijo es la base para el comportamiento afectivo futuro, así que si tú le proporcionas a tu hijo afecto de forma segura, él podrá aceptar sus separaciones de manera tranquila, se comportará con seguridad y dispondrá de mayores posibilidades para ser feliz. Si por el contrario, no tienes en cuenta sus necesidades, no lo alimentas, acaricias y cuidas oportuna y afectuosamente, estarás permitiendo que se forme como una persona fría e incapaz de compartir sus afectos. Tendrás también que cuidar de no caer en los excesos y por mostrarte exageradamente cariñosa y así formar un hijo que, agobiado por tanto afecto, se puede mostrar en el futuro inconstante y desequilibrado en sus emociones.

La construcción del vínculo entre padres e hijos representa una interacción personal, donde el pasado vivido marca la calidad de la relación. Cada hijo lleva no solo parte de los genes del padre y la madre, sino la historia vivida por ellos y sus generaciones pasadas. Unos padres que saben esto tienen toda la oportunidad de romper el ciclo, de expresar su amor a los hijos con caricias, palabras y mimos sin temor de malcriarlos.

* La estimulación prenatal *

La estimulación prenatal es un conjunto de actividades que generan incentivos para los oídos, los ojos, la piel y el movimiento del bebé y que inician la comunicación facilitando a su vez el aprendizaje. Es una bonita ocasión para comenzar la relación con tu hijo en esa primera estación de la vida dentro de ti.

El objetivo de la estimulación prenatal es promover un acercamiento para dar alegría tanto a los padres como al hijo y permitir al niño ensayar sus sistemas y capacidades



para el aprendizaje, la formación de su personalidad y su adaptación para la vida. Es tejer el vínculo, anudando cada día el amor y la confianza a través de toda posibilidad de comunicación. Hablándole, tocándolo a través de tu piel, escuchando música o aun en el más profundo silencio, podrás ofrecer a tu bebé posibilidades de aprender desde antes de su nacimiento.

* ¿Cómo crece la vida dentro de ti? *

Un nuevo ser humano inicia la vida cuando óvulo y espermatozoide forman un huevo, en el que una rápida multiplicación en miles y miles de células se hace y anidan en el útero o matriz. La placenta es el órgano que, a través del cordón umbilical, garantiza que el bebé reciba el oxígeno y los nutrientes mientras que elimina sus residuos.

Así, el hijo se une a la madre y durante el período llamado *embrionario*, las células continúan dividiéndose y organizándose para formar el cerebro, pulmón, hueso, corazón, etc. y al terminar el segundo mes de gestación, tendrá perfectamente definidos todas las partes.

A partir de la semana 9 de la gestación, inicia el período *fetal* en el que el ser humano crece muy rápidamente y alcanza cerca de 50 cm de talla y 3200 g de peso, con los que nace. Con el progreso de la ciencia y la tecnología, hoy en día se sabe que el bebé es capaz de moverse, sentir, ser amigable y hasta aprender desde que está en el útero de la madre. Allí escucha el latido del corazón materno, su voz, los ruidos de sus intestinos y también todos aquellos sonidos del exterior.

Estos conocimientos se aprovechan para la estimulación prenatal con unas citas amorosas con tu hijo por nacer y algunas actividades de acuerdo a las semanas de gestación. En la Figura 3 encontrarás datos generales para ayudar a tu imaginación a diseñar tu propia manera de estimular a tu hijo.

Los pensamientos: Traer a tu mente el bebé de manera permanente es positivo y beneficioso. Cuando abras tus ojos cada mañana piensa en él, salúdalo, dile algo. Ejemplos:

Andrea, una adolescente, decía a su hijo a la 6 semana de gestación: “Hola, buenos días. ¡No! Me equivoco. ¡Qué buenos días! Te advierto que será un día fatal porque decirle a Pablo que va a ser papá no es cosa fácil. De pronto, hasta nos deja. Bueno, igual... ya estás aquí, y ni modo... tengo miedo”.

También puedes copiar a Paola:

“Corazón, ¡qué bonito día!, abriré la ventana y le mostraré mi barriga al sol para que te salude”.

Algo de lo que pasa en los 9 meses

Mes Peso/ Talla		Características del desarrollo		Soy capaz de...
<p>1</p> <p>4-5 mm</p>		<p>Se distingue la cabeza, un tronco, una cola</p> <p>Esbozos de brazos y piernas</p> <p>Aparecen vasos sanguíneos y corazón</p>	<p>Late mi corazón</p> 	<p>Realizar leves movimientos generalizados, de la cabeza a los pies, que tú no sientes</p>
<p>2</p> <p>3 g/ 4 cm</p>		<p>Se encuentra inclinado hacia adelante</p> <p>Los ojos se ven frente a la cara</p> <p>La cabeza es la mitad del cuerpo</p>	<p>¡tengo el tamaño de una moneda!</p>  <p>2,3 cm</p>	<p>Doblar y extender lentamente la columna con desplazamiento pasivo de las extremidades</p> <p>Sentir estímulos en mi piel</p>
<p>3</p> <p>14 g/ 7,5 cm</p>		<p>Todos los sistemas están formados; por ejemplo:</p> <p>Los pulmones empiezan a contraerse</p> <p>Aparece un nervio para el olfato</p> <p>Las papilas gustativas están bien formadas</p> <p>Se ve claramente el sexo</p>	<p>¿soy niño o niña?</p> 	<p>Fruncir el ceño</p> <p>Succionar</p> <p>Hacer giros aunque todavía tú no los sientas</p> <p>Mover los dedos de mis pies y mis manos</p>

4

112 g /
15 cm



El corazón late entre
120 a 160
latidos por minuto

Los riñones ya
producen orina

Los huesos ya están formados
y se ve el esqueleto



SOY sensible
a la luz



Escuchar sonidos

Agarrar el cordón
umbilical y chupar
mi dedo pulgar

Empezar a guardar
recuerdos

Hacerme
sentir

5

240 g /
20 cm



Se completa el oído

Las funciones de todos
los órganos
están establecidas



Me da
hIPO

¡Hip!

Sujetar fuertemente
con mis manos

Hacer siestas o estar bien
despierto Patear,
dar vueltas
y llorar

Con mucha ayuda,
sobrevivir fuera del
vientre de mi madre

6

500 g /
25 a
30 cm



Protección de
la piel con la
vérnix caseosa



Abrir y cerrar
mis ojos

Soñar

Sentir todo en
mi piel

7

1000 g /
32 cm



Los hemisferios
cerebrales crecen
mucho, se forman
sus capas y aparecen
surcos en su superficie



Mostrar cambios en mi
estado de ánimo,
desagrado (pateo)

Mover armónicamente
mis brazos y piernas
como si estuviera agrado



Figura 3. Ideas para la estimulación. adaptada de (7).

La música: las notas armoniosas y suaves de cualquier instrumento serán un deleite para el oído del bebé y la relajación de la madre. Quizás sea bonito que tú y él disfruten del sonido del tambor del Chocó que acompaña una dulce melodía.

Las caricias: tu mano suave sobre el vientre será reconfortante para el bebé. Puedes hacerlo con cierta firmeza intentando descubrir si palpas una rodilla, la espalda o tal vez las pequeñas nalgas. Desplazamientos hacia arriba y abajo o bien en forma circular a manera de masaje pueden ser aplicados con ayuda del padre y esto se convertirá en un satisfactorio ejercicio de unión y sentimiento familiar.

La danza y el movimiento: estas dos agradables actividades sirven para tonificar tus músculos, fortalecer tus articulaciones y reforzar el dominio de la respiración, efectos muy benéficos para el parto. Además, son excelentes estímulos para los órganos del equilibrio que están en el oído del bebé. Con ropa adecuada y en un espacio seguro, la imaginación al ritmo de la música te puede llevar por

alegres caminos, donde no sólo encuentres alegrías sino, quizás solución a algún problema que puedas tener.

Para reflexionar

Al iniciar el capítulo dijimos que se trataba del amor, solo quisimos dejarte motivada a descubrirlo por ti misma, como el mejor regalo para el hijo que está por nacer. La calidad del vínculo amoroso permitirá a tu hijo disponer de una fuente de seguridad y renovación de afecto a lo largo de su vida. Él llevará tu marca, como un tatuaje que ahuyentará sus angustias y temores. Cuando llegue el momento, sabrá elegir y conservar sus afectos porque ha heredado de sus padres y de los adultos que lo cuidaron una forma sana de compartir y ser amoroso.

Ya sabes que siempre hay por ahí un adulto dispuesto a ayudarte, unas leyes para hacerlas cumplir, un lugar para refugiarte, pero sobre todo una fuerza interior que debes descubrir y aprovechar para rehacer el presente y enfrentar el futuro.

Capítulo 6

Estilo de vida saludable: lo bueno y lo malo

“La música es para el alma, lo que la gimnasia para el cuerpo”

Platón, *La República*, Libro III.

Los hábitos son acciones que por su carácter repetitivo en nuestra vida diaria se hacen permanentes, cosa que es muy importante cuando se invierte en la salud y la vida. Se trata de practicar cosas que hacen bien a nuestro cuerpo y nuestro espíritu y mucho mejor si se aprenden desde niños, de tal forma que se goce de bienestar y se eviten las cosas dañinas, esto es lo que se conoce como *estilo de vida saludable*.

Comer sano, dormir bien, hacer ejercicio y divertirnos, asistir al médico, y asimismo no fumar ni tomar alcohol, entre muchas otras, son todas importantes en la vida y mucho más si se es muy joven y se espera un hijo. En este capítulo, hablaremos un poco de cada una de estas situaciones.

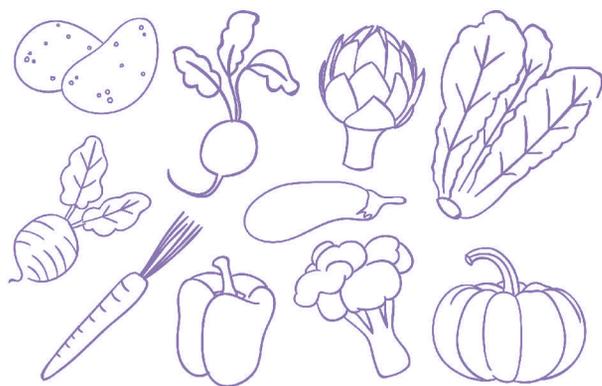
¿Entonces, hay que comer por dos?

Durante la gestación no hay que comer por dos, solo hay que comer bien y con placer. Se trata de alejarte del hecho simple de llevar un alimento a tu boca de manera rutinaria, para entrar en la fiesta de ver el color intenso de la manzana, oler el aroma de la canela, palpar la suavidad de la piel de la ciruela, o sentir el crujir de las palomitas de maíz en la boca, para saber que cuidas tu cuerpo y disfrutas.

* ¿Qué son los nutrientes? *

Los nutrientes son sustancias contenidas en los alimentos y se dividen en carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas y minerales. Los alimentos se presentan en variedad de colores, formas, texturas y sabores que estimulan tus sentidos, te hacen crecer y mantienen las funciones de tu organismo, a la vez que te dan placer. Así un rico dulce que tiene azúcar (carbohidratos) te da energía; una porción de pescado te proporciona proteínas para formar tejidos, y también grasa que aumenta las energías. Otros alimentos también tienen vitaminas y minerales indispensables para la nutrición.

Todos son buenos si están limpios y bien preparados, pero algunos tienen más nutrientes que otros, de ahí la importancia de saberlos combinar y determinar sus cantidades. Existe una interesante estrategia llamada *el tren de la alimentación* (8), que hace referencia a una gran locomotora que carga en los vagones los alimentos en orden de importancia, lo cual garantiza el crecimiento y desarrollo al mejor ritmo posible para cada persona.



Primer vagón: lleva cereales, raíces, tubérculos (como la papa) y plátanos como la base de la alimentación de los colombianos. La idea es que consumas fríjol, garbanzo, lentejas, ajonjolí en preparaciones caseras.

Segundo vagón: hortalizas y verduras.

Tercer vagón: viene cargado de colores, aromas y texturas dados por las frutas, invitando a consumirlas en forma natural, es decir, no en forma de jugos, ni con azúcares artificiales, esto con el fin de proteger las vitaminas que contienen y la calidad de la fibra.

Cuarto vagón: carnes, huevos, leguminosas secas y mezclas vegetales con alta cantidad de hierro y proteínas.

Quinto vagón: contiene leche y sus derivados para darles a los niños una adecuada cantidad y, así asegurar su crecimiento y a los adultos, especialmente las mujeres, para prevenir la osteoporosis.

Sexto vagón: cargado de las grasas sanas: pescado, aceite de oliva, girasol o canola, semillas y frutos secos.

Séptimo vagón: los azúcares y el dulce; manjar de chicos y grandes para consumir moderadamente y ojalá seguidos de ejercicio y mucha actividad.

El acto de comer está influenciado, entre otras cosas, por la forma como de niños lo aprendimos. La regulación del apetito está dada por la sensación de hambre y sus señales y por eso es importante que los alimentos sean provocativos, "la comida entra por los sentidos". Es relevante que comprendas la importancia de estas enseñanzas, ya que a través de la educación, tú puedes formar tus hábitos alimentarios y los de tu hijo. Unos sencillos consejos pueden ayudarte a mejorar tu alimentación y no gastar tanto dinero:

- Comprar la mayor cantidad posible de alimentos que no se dañan.
- Refrigerar los alimentos y consumirlos de acuerdo a su estado de maduración. Si no es posible refrigerarlos, comprar los alimentos no tan maduros y dejarlos en sitios aireados.
- Garantizar la higiene de todos los alimentos. Frutas y verduras deben ser lavadas con abundante agua, igual que los instrumentos para la preparación y servida.
- Preparar lo suficiente, sin desperdiciar comida.
- Alimentos con horario y ambiente agradable. Un buen desayuno para empezar el día, medias nueves, almuerzo, onces, y cena para no aguantar hambre.
- Disminuir el consumo de sal y azúcar (se pueden reemplazar por limón, especias, yerbas aromáticas).
- Suspender o adicionar componentes alimentarios solo por orden del médico.
- Consumir agua en buena cantidad.
- Consumir estrictamente los suplementos de hierro, calcio, ácido fólico y vitaminas ordenadas por el médico.

* Nutrición y gestación en adolescentes *

El estado de nutrición de la madre, tanto antes como durante la gestación, influye sobre el feto, por esto es importante asistir lo más temprano posible al primer control prenatal, para que el médico determine tu estado nutricional y se tomen las medidas correctivas, en caso de ser necesario.

Durante la gestación necesitas aumentar la comida de manera gradual a medida que pasan las semanas y garantizar que la ganancia de peso sea de 11 a 16 kg al final de la gestación, de acuerdo a tu estatura y peso iniciales. El médico que te lleva el control prenatal será cuidadoso a la hora de evaluar tu estado nutricional y con ayuda de tablas y medidas especiales, te aconsejará lo mejor.

También debes tener presente que tu buen estado nutricional y las adecuadas reservas de tu cuerpo son necesarias para brindar a tu hijo una alimentación al seno los primeros meses de vida. Existen padecimientos que pueden empañar la alegría de la espera de muchas mujeres

gestantes y afectar el placer de comer, como el vómito y las náuseas, especialmente los tres primeros meses. Cuando estos síntomas son excesivos o prolongados deben ser consultados a los servicios de salud, evitando siempre la administración de medicamentos o los remedios caseros recomendados por personas inexpertas.

Dormir bien

Pasamos aproximadamente un tercio de nuestra vida durmiendo y un alto porcentaje de este tiempo lo utilizamos para soñar, condición que contribuye a la salud mental. Dormir bien es necesario para una buena calidad de vida. El sueño es una condición de reposo recurrente y fácilmente reversible del organismo en la que se disminuye el número de latidos cardíacos, la frecuencia de las respiraciones, la presión arterial y el tono muscular. Además, proporciona al organismo descanso, reparación física y psicológica y, en la niñez, facilita la maduración y el crecimiento.

El tiempo de sueño necesario varía mucho y puede afirmarse que el promedio para la mayoría de las personas está entre 8 y 10 horas de sueño nocturno. Este ocurre en ciclos de 90 a 120 minutos, de tal forma que en cada noche tenemos por lo menos de 4 a 5 despertares.

El sueño se puede ver alterado por la edad, el medio ambiente y las enfermedades; sin embargo, existen otros trastornos como el insomnio, las pesadillas, los terrores nocturnos, entre otros, que frecuentemente alteran tanto a la persona, que es necesario acudir al médico.

Ciertos hábitos y comportamientos también ejercen un efecto negativo sobre la calidad del sueño, por ejemplo: cuando pasas mucho tiempo en la televisión previo a la hora de dormir. Los niños tienen características específicas en su sueño y la cantidad necesaria de tiempo es variable. Ellos duermen desde la barriga de la madre casi de forma permanente; el recién nacido duerme tanto de día como de noche. Puede despertarse frecuentemente, gemir o tener movimientos musculares, pero si el ambiente es cómodo y hay pocos estímulos, vuelve a dormirse fácilmente.

La mayoría de los bebés puede dormir toda la noche sin despertares pasados los tres primeros meses de vida o al alcanzar un peso entre 12 y 13 lb. Dormir bien es algo que se aprende y convertirlo en un buen hábito depende de rutinas que se repiten transmitiendo al niño seguridad y cariño.

Frecuentemente se produce un aumento en la necesidad del sueño al comienzo del embarazo, lo que contrasta con el sueño menos profundo durante los últimos tres meses, y coincide con la sensación de cansancio al despertar.

* Los sueños *

La principal función del sueño es reparar el organismo para poder seguir la vida en condiciones óptimas. Se ha dicho también que los sueños ayudan a la función de la memoria, lo que se respalda con el hecho de tener mejor recuperación de nuestros recuerdos después de un buen rato de estar dormido.

Lo que vivimos o pensamos durante el día se puede reflejar en los sueños, al igual que las cargas emocionales grandes; por ejemplo en el caso de las mujeres en el postparto, en quienes los sueños reflejan preocupación por el estado de bienestar de sus hijos.

Un sueño puede expresar conflictos o problemas, pero también puede señalarte talentos ocultos o capacidades no reconocidas que, al llevarlas a nivel consciente, te resulten de ayuda y permitan tu crecimiento y bienestar.

Para dormir bien es necesario establecer una estrategia que implica hacer una rutina que propicie las condiciones adecuadas para que el sueño se dé y se garantice su función reparadora. Esta rutina debe incluir algunos elementos, como:

El horario: revisa las actividades que realizas en el día y organízalas, de tal manera que asignes de forma fija el tiempo para dormir. Ojalá incluyas una siesta.

La habitación: trata de que tu cuarto este aseado, ordenado, con buena ventilación. Evita dejar aparatos eléctricos activados cerca, por ejemplo el celular, la radio o el televisor.

Intenta que la cortina, además de estar limpia, realmente evite el paso de la luz y garantice en tu cuarto la oscuridad.

La cama: con un colchón firme, una almohada acomodada de tal forma que no quedes ni muy alta, ni completamente plana, y con una manta para darte abrigo sin sofocarte.

Tu cuerpo: para dormir es importante no tener hambre, pero tampoco estar recién comida, es decir, es recomendable que en la última hora antes de disponerte a dormir no ingieras alimentos especialmente si son sólidos. Ojalá puedas darte una ducha y hacerte un masaje para relajar tus músculos. Tu pijama debe ser cómoda, suelta, sin elementos (botones, ganchos, broches) que te hagan presión u ocasionen molestia.

Hacer ejercicio

El ejercicio físico es un método efectivo para mantener tu cuerpo en buen estado, lidiar con posibles problemas e incluso liberarte de ansiedad, frecuente durante la gestación. Requiere de energía que se obtiene de una adecuada nutrición.

El ejercicio produce cambios en los diferentes sistemas del organismo: el corazón bombea mayor cantidad de sangre, los vasos sanguíneos transportan más oxígeno a los tejidos, los glóbulos rojos aumentan y se puede mejorar el nivel de colesterol y azúcar en la sangre. Los pulmones aumentan su capacidad para captar más oxígeno, a la vez que los músculos se hacen más fuertes y vigorosos. En el sistema digestivo se aprovechan más los nutrientes, mejora el movimiento intestinal y se disminuyen algunos síntomas molestos como el estreñimiento. A nivel emocional, hay relajación y se le atribuye un mejor control del dolor.

Si estás acostumbrada a realizar algún ejercicio físico será más fácil y mejor el resultado de tu rutina física prenatal. Para la realización del ejercicio debes tomar en cuenta:

La intensidad: debe ser moderada, esto es que la frecuencia de tu corazón no se aumente más allá de 140 pulsaciones por minuto.

La frecuencia: los ejercicios deben realizarse de forma regular; 3 a 4 sesiones de 20 a 30 minutos por semana; con movimientos suaves y una respiración controlada.

Calentamiento previo y enfriamiento posterior: durante 5 a 10 minutos cada uno con estiramientos y relajación, antes y después de cada sesión.

Suficiente ingesta de líquidos: de acuerdo a la temperatura ambiental, para evitar la deshidratación.

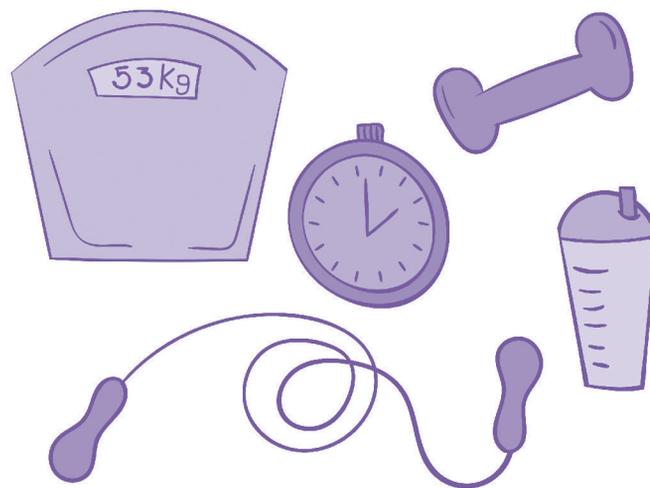
Delicadeza y cuidado: al efectuar los movimientos para evitar lesiones dolorosas.

Ambiente adecuado: con temperatura, humedad agradable y suficiente ventilación. Superficie semidura, no resbalosa y muy segura.

Ropa y calzado: cómodos y seguros.

Selección de ejercicios para mejorar la condición del cuerpo durante la gestación y de manera especial una preparatoria para lograr un parto normal y placentero. Elegir actividades que desarrollen flexibilidad, relajación, fuerza muscular, especialmente en la pelvis y el abdomen. También debes incluir ejercicios para el control de la respiración.

Evitar ejercicios o actividades deportivas de contacto como baloncesto y voleibol. Tampoco son recomendables aquellos que exigen gran aumento de la presión abdominal como el patinaje.





El programa de ejercicio debe ser diseñado con base en: la valoración médica, la condición física, el trimestre de la gestación y la edad de la gestante.

Existen unas situaciones especiales en las que bajo ninguna circunstancia puedes hacer ejercicio. Por ejemplo:

- Peligro de aborto
- Si el bebé no está creciendo bien en la barriga
- Si esperas gemelos
- Si tienes sangrado persistente



Jugar y ejercitar la imaginación

El juego debe ser útil, creativo, gratificante y no solo reservado a la época de la infancia. Hoy día, el juego es considerado como una verdadera herramienta terapéutica y de habilitación e, incluso, representa una opción en la resolución de conflictos. Se trata de tomar sus reglas en serio, de abandonarse al juego plenamente, disfrutarlo y estar siempre dispuesta a ganar o perder. Así, el juego mejora la tolerancia, el compañerismo, la aceptación de las reglas, la transparencia y la honradez, entre muchos otros valores con los que todos los seres humanos disfrutarían de una vida social más grata y armoniosa.



Leer para alimentar el espíritu

Sin duda, lo mejor que tiene la lectura es brindarnos compañía. Como muchas de las cosas buenas que hacemos en nuestra vida y por nuestro bien, la lectura es un hábito que te puede llevar a insospechados momentos de placer. Y es que, cuando al pasar las páginas de un libro, conoces un personaje, descubres un paisaje, te identificas o te reconfortas, sentirás que te invade un hermoso sentimiento de alegría. Es la lectura el instrumento más valioso para combatir la ignorancia. Si a través de ella te informas, aprendes y conoces, serás capaz de encontrar alternativas para tu proyecto de vida y la de tu hijo. El arte de leer está ligado al arte de escribir. Algo tan sencillo como imaginarte que cuando lees, vas por un inmenso jardín recogiendo palabras, ideas y semillas con las que luego puedes llenar tu diario, escribir una carta de amor, redactar una reclamación o hacer una crítica.



Escuchar música y bailar a tu ritmo

Este apasionante recurso está y estará siempre vigente y a tu disposición como ha sido para la humanidad desde siempre. A pesar de ser considerada como una medicina para el alma no tiene dosis, nombre, ni presentación especial; puedes disfrutarla como quieras, donde quieras y a la hora que te parezca.



La llamada *musicoterapia* puede disminuir la ansiedad materna y mejorar las respuestas fisiológicas. Inclusive hay quienes apoyan que la música es una intervención para disminuir el dolor del trabajo de parto y que tiene efectos sobre los movimientos del feto y su frecuencia cardíaca.

Por otra parte, bailar es una equilibrada conexión de cuerpo, mente y espíritu. La danza te permite expresar sentimientos, ideas, relacionarte contigo misma o con otros. Es como un despertar de los sentidos que logra la integración perfecta entre cuerpo y alma.

En la gestación, el baile es bueno para la circulación de la sangre de tus piernas, lo cual te da alivio de la sensación de pesadez. Elegir bailes de movimientos suaves (que no exijan demasiada fuerza ni equilibrio), cronometrar el tiempo (15 a 30 minutos), calentar previamente el cuerpo y colocarte ropa cómoda son recomendaciones útiles.

Bordar las ilusiones

Toda actividad artística o recreativa puede convertirse en elemento de preparación para la vida y, en tu caso, específicamente para la espera, el parto y la crianza del hijo. Tejer relaja, vas viendo como puntada tras puntada, se forma el tejido. La magia está en que tienes control de la obra, enredas hilos y tejes sentimientos de amor hacia tu hijo.

Otras cosas a tener en cuenta

Como ya sabes, la imagen que tengas de ti es determinante para tu autoestima y satisfacción. El equilibrio entre los cuidados para la belleza del cuerpo y la gratificación del espíritu es clave para esa armonía que te permitirá sentirte hermosa al espejo y serena de espíritu.

La apariencia de la piel de la gestante es particularmente especial. En tu rostro se pueden ver los efectos de las hormonas que sumados a la alegría de la maternidad, lo iluminan y muestran especial. Los dermatólogos han señalado que los efectos hormonales en la piel se traducen especialmente en tendencia a la deshidratación, aumento de la grasa y la aparición de manchas, que por supuesto afectan toda la superficie del cuerpo.

Las manchas se relacionan con la presencia de una sustancia llamada *melanina* y que en algunas zonas del rostro, especialmente en los pómulos y sobre el dorso de la nariz, por efecto de los rayos solares, se oscurece. Si te aseguras de protegerte del sol, al finalizar la gestación esas manchas desaparecen.

Las estrías o marcas como rasguños en tu piel, especialmente en las zonas donde hay mayor estiramiento: senos, abdomen y nalgas, son producidas por la tensión en las capas



profundas de tu piel que termina por romper sus fibras. Las estrías se relacionan con el aumento rápido de peso; por lo que, mantenerlo en la curva normal del incremento esperado en la gestación es bueno para tu belleza.

El cabello presenta efectos de las hormonas, crece y se pone brillante muy rápido. Pero, después del nacimiento, puede caerse mucho por lo que una buena recomendación es llevarlo corto.

Las cosas malas

Estas son las cosas que durante la gestación pueden causar daño a ti o al bebé. Se les denomina *factores de riesgo* y tienen toda la posibilidad de ser eliminados si aplicas el viejo adagio “más vale prevenir que tener que lamentar”.

Entre tales cosas está *la exposición al cigarrillo*, porque el humo es causante de muchas alteraciones como ponerte en riesgo de abortar, tener un hijo con bajo peso y prematuro, con riesgo de padecer asma e infecciones de las vías respiratorias y disponer de menos capacidades para el aprendizaje. Además los bebés expuestos a humo de cigarrillo pueden presentar muerte súbita o muerte en la cuna. Por eso, el código de Policía garantiza que nadie pueda fumar cerca de ti en un espacio público y tienes todo el derecho de exigir su cumplimiento.

Ahora bien, *el alcohol* que tomas, pasa de la sangre materna al feto a través de la placenta y le causa muchos y graves daños. Estos incluyen: retraso mental, problemas emocionales y de conducta, así como defectos en el corazón, la cara y otros órganos. El alcohol produce gran daño en las primeras semanas de gestación, cuando el niño se está formando y muchas veces la madre, ni siquiera sabe que está embarazada.

El alcohol pasa a la leche materna y el niño puede tener dificultades en su desarrollo especialmente en su capacidad para gatear y caminar. Además, una madre que consuma alcohol, con toda seguridad no puede mantener su aten-

ción centrada en los cuidados del niño y, por lo tanto, los riesgos para él aumentan.

La marihuana puede producir aborto, malformaciones, bajo peso al nacer, mayor riesgo de padecer enfermedades infecciosas, cambios en el comportamiento con llanto excesivo y temblores. Es posible que se presenten también fallas de concentración y memoria, síntomas depresivos y conductas delincuenciales en la adolescencia (9).

Otra sustancia con efectos devastadores es *la cocaína*, porque compromete los vasos sanguíneos produciendo aborto, parto prematuro, desprendimiento de la placenta con grave sangrado en la madre y el hijo, muerte del niño antes de nacer y falla de su crecimiento.

Los hijos de una madre adicta suelen mostrarse irritables, llorones, difíciles de consolar o acariciar; es como si sufrieran por la falta de la cocaína. Sus reflejos pueden estar alterados. Algunos de los bebés expuestos parecen desconectados del medio y sin respuesta a los estímulos exteriores y están dormidos profundamente la mayor parte del tiempo. Los bebés de madres adictas a la cocaína que sobreviven al nacimiento tienen un alto riesgo de presentar discapacidades de por vida, tales como: retraso mental, parálisis cerebral o alteraciones de la vista y el oído. Las madres adictas tienen dificultades para hacer el vínculo de afecto con su hijo y las consecuencias sobre el cuidado y desarrollo integral son muy malas.

Para reflexionar



Ahora sabes de muchas cosas que son buenas para tu salud y la de tu bebé. Además, tienes la posibilidad de practicarlas y disfrutar de agradables momentos. También estás informada del lado oscuro, de las cosas malas que te dañan, afectan a tu hijo y ensombrecen el futuro.

Es tu voluntad la que se pone a prueba para elegir un estilo de vida saludable. Tienes derecho a recibir ayuda y tu hijo tiene derecho a disfrutar de una madre responsable, sana y capaz de soñar con un mundo mejor.

Capítulo 7

La familia

“Sólo dos legados duraderos podemos dejar a nuestros hijos: uno, raíces; otro, alas”.

Hodding Carter.

Para empezar

Piensa en las personas que consideras más importantes para ti, ya sea porque las quieres, te quieren, te ayudan, te diviertes con ellas, las admiras o te enseñan.

¿Todas las personas que consideras importantes para ti tienen lazos de sangre contigo?

¿Estas personas han tenido algún papel en tu embarazo?



Continuamente se dice que la familia es “el núcleo básico de la sociedad”, pero ¿qué significa en realidad?

Durante la historia de la humanidad, podríamos decir que los hombres y las mujeres nos hemos organizado en grupos pequeños donde nacemos y luego, los demás integrantes nos ayudan y acompañan a crecer, vivir, madurar y compartir con la sociedad. Ese grupo íntimo y cercano es *la familia*.

Para muchas personas está conformado por la mamá, el papá, los hermanos, los tíos, los abuelos y los primos; pero en realidad, puede estar conformado por cualquier persona que sea importante para nosotros y con la cual compartamos sentimientos de amor. Es así como en ocasiones pueden existir “familias pequeñas”, también llamadas *familias monoparentales*, como por ejemplo conformadas sólo por la mamá con sus hijos, o “familias extensas” cuando los lazos de amor, ayuda y cercanía envuelven a los padres, los hijos, los abuelos o los primos; asimismo, existen “familias reconstituidas”, donde el papá o la mamá han tenido más parejas y no todos los hermanos comparten padre y madre. También existen las familias conformadas por homosexuales, es decir, dos papás o dos mamás en la misma familia. En ocasiones existen personas que aunque no tengan lazos consanguíneos con nosotros son muy importantes, ya sea porque nos han cuidado desde pequeños o simplemente porque los queremos mucho.



Entonces, lo importante en una familia no es el lazo de sangre, sino los lazos de amor, de respeto, de solidaridad y de ayuda que construyamos con las personas. Así pues, una familia es lo que cada uno considera como tal.

En general, un embarazo es un motivo de alegría para la familia, ya que se recibe con gusto la noticia de la llegada de una nueva persona al grupo familiar. En ocasiones, también es el inicio de la propia familia, puesto que por el embarazo se decide la vida en pareja con el padre del niño y se forma un nuevo hogar.

Existen casos en los que, en un primer momento, los padres o los suegros de la nueva madre se sorprenden o molestan con el embarazo de la adolescente, pero es necesario hacerles ver que el nuevo bebé es la oportunidad para fortalecer al grupo familiar. Así que si te encuentras sola, porque toda la familia se ha peleado contigo, ten la seguridad que, con tu nuevo bebé y con o sin el papá, puedes hacer que tu propia familia sea un espacio de amor para todos.

¿Por qué es necesaria la familia?

Como ya se mencionó, la familia es un grupo que principalmente debe brindar amor a sus integrantes, pero también les enseña los principios y valores, es decir, en la familia se aprende qué es lo bueno y qué es lo malo. Por ejemplo: se aprende a respetar a los mayores, a no maltratar a las mujeres, a trabajar, se aprende la importancia de estudiar, a ser solidario, a ayudar a la mamá en las labores de la casa, también se aprende a no mentir, a no robar, a no hacer daño.

* Las reglas *

Estas se refieren a ciertos comportamientos que hacen más fácil la vida tanto en la familia como en la sociedad, por ejemplo: saludar, esperar el turno para hablar, para comer, para hacer una fila, y otros más que dependen de cada familia y de cada sociedad.

¿Cómo participa la familia en el embarazo y la crianza?

Aunque eres tú quién está embarazada y quien tiene el papel protagónico en el cuidado del bebé, realmente toda la familia, incluido el padre del bebé, deben participar del embarazo y crianza.

Para eso te recomendamos:

- Invita al padre de tu hijo a las consultas médicas de control, pregúntale sobre cómo se siente él con el embarazo, en algunas ocasiones, los hombres también tienen síntomas como mareo o dolor abdominal por el embarazo de la mujer.

- Pídele que también él asista a una consulta médica para estar seguros de que los dos tienen buen estado de salud y podrán cuidar al hijo en el futuro.
- Cuando estén en el médico deja que haga preguntas sobre lo que le preocupa o le llama la atención.
- Después del parto decidan juntos cuándo retomar la vida sexual y sobre todo el método de planificación más adecuado.
- También puedes invitar a tu madre o tu suegra a que te acompañe a las consultas médicas; usualmente, ellas también tienen preguntas sobre el embarazo, tu salud y la del bebé.
- Cuéntale a todos en casa cómo avanza el embarazo, esto hace que todos estén más dispuestos a cuidarte a ti y a tu hijo.

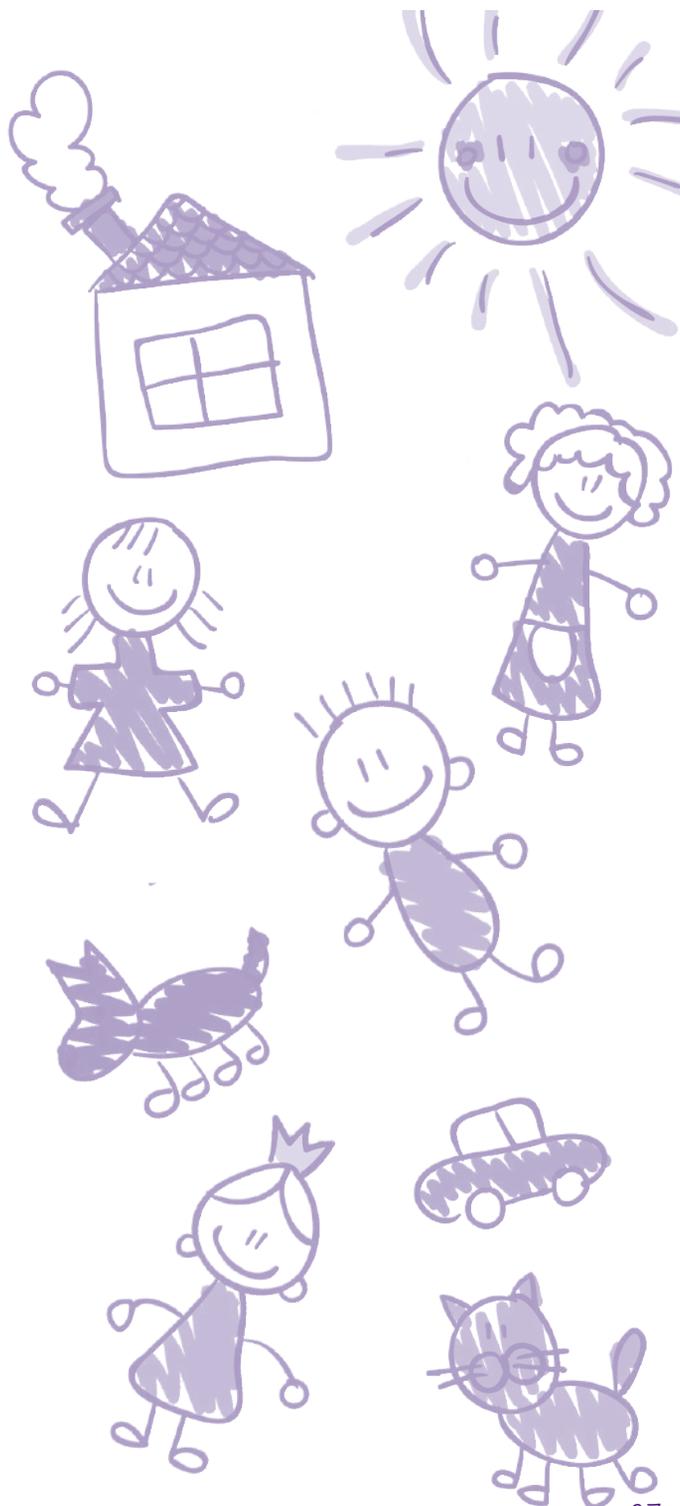
Los cuidados de un bebé recién nacido, aunque no sean muy difíciles, generan muchas preguntas y dudas a las madres, sobre todo cuando se trata del primer hijo. Procura mantener la tranquilidad y la seguridad de tu capacidad para hacerlo bien; en estos casos, es muy valiosa la ayuda de las abuelas (tu mamá o tu suegra), pero no olvides que tú eres la mamá del bebé y debes ser tú quien en últimas decida cómo debe ser su cuidado.

Asigna tareas puntuales al padre del niño para que siempre esté involucrado en la crianza del niño.

Para reflexionar



- ¿Qué cosas de las que has aprendido en tu familia te gustaría enseñarle a tu futuro hijo o hija?
- ¿Qué cosas no te gustaría que aprendiera de tu familia?
- ¿Qué te gustaría que tu hijo o hija aprendiera de la familia del papá?



Capítulo 8

Derechos sexuales y reproductivos

“Creo en la carne y en los apetitos.
Ver, oír, tocar son milagros,
y cada parte de mí es un milagro.
Divino soy por dentro y por fuera,
y santifico todo lo que toco o me toca.”

Walt Whitman, Fragmento *Canto a mí mismo*.

¿Qué es y cómo se construye la sexualidad?

El poeta en sus versos responde a uno de los anhelos más íntimos del ser humano: relacionarse de manera amorosa, amistosa y erótica, con todo, vale decir, con uno mismo, con los otros, con el cuerpo, con la naturaleza y el mundo. Ese anhelo no es otra cosa que la sexualidad como una construcción que cada quien hace sobre la base de su naturaleza biológica, psicológica y la regulación de la cultura.

Tu sexualidad se desarrolla desde el nacimiento y de manera dinámica con las influencias del entorno, a lo largo de toda tu vida, pero de ella tal vez poco te han dicho. Es posible que el tema haya aparecido sólo hasta ahora, cuando estás en gestación y entonces pienses al igual que otras muchas jóvenes: “conocer temas de sexualidad me hubiera servido”, “si me hubieran dicho antes, pero... ¿ya para qué?”.

En la construcción de la sexualidad, las demandas de tu cuerpo juegan un papel muy importante, pero también los sentimientos con los lazos del amor y la ternura. A estos se suman la visión de una familia, el deseo de tener hijos y nuestras expresiones como hombre o como mujer. Todos estos factores interactúan entre sí y forman complejas relaciones que finalmente determinan la sexualidad de cada quien a lo largo del tiempo y de manera muy íntima y personal.

De alguna manera, la tradición cultural es un determinante para los roles de hombre y mujer. En nuestro contexto es frecuente que los hombres sean fuertes y las mujeres débiles, que los hombres manden y las mujeres obedezcan, los hombres ejercen su sexualidad por gusto y las mujeres lo hacen por amor; los hombres engendran los hijos para que la mujer los críe. Costumbres que es hora de cambiar y adaptar con principios de igualdad, equidad y participación.

Conocer y entender tu sexualidad es importante no solo para ti sino para tu hijo, quien va descubriendo su cuerpo desde muy temprano en su vida, experimentando emociones y mostrando interés en relacionarse con otros niños y niñas. Si te preparas para dar respuestas a todas sus preguntas, enseñarle respeto y cuidado por su cuerpo, orientarle en el control y disfrute de sus emociones, estarás ayudando al desarrollo integral de su personalidad y su comportamiento como ser social, equilibrado y feliz.

Otros factores que tienen que ver con la sexualidad

* La creatividad *

Entendida como aquella capacidad maravillosa que recoge realidades distintas entre sí y produce una chispa nueva que abre las posibilidades. ¿Dónde podemos expresar la sexualidad más plenamente, si no es a través del arte, como la poesía, la música o la literatura? Entonces tú puedes convertir el arte en un aliado para expresar tu sexualidad.

* La ética *

También es importante porque con ella la sexualidad se vive en un sistema de valores, principios y derechos, donde el respeto a uno mismo y por los demás marca unas reglas específicas. Así, la sexualidad, con todos sus aspectos, se viste con el traje del amor propio y el amor a otros.

Puedes experimentar tu sexualidad cuando al pensar en alguien o algo, experimentas cambios que te estremecen y agradan; cuando dejas volar la imaginación y escuchas dulces palabras, disfrutas caricias o haces el amor; cuando tus deseos se hacen manifiestos y es necesario satisfacerlos o cuando planeas una conquista.

También hay sexualidad cuando criamos a nuestros hijos o hijas y les enseñamos a cuidar su cuerpo y a descubrir su belleza con respeto y dignidad. Es decir, que la sexualidad está en todo lo que somos, sentimos, pensamos y hacemos como seres humanos.

Salud sexual y reproductiva

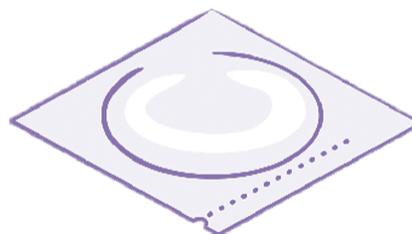
Si aceptamos que la sexualidad forma parte integral de la vida de las personas, debemos entender que la salud sexual y reproductiva está involucrada en el proceso permanente de consecución del completo estado de salud y bienestar de cada persona en particular y de la sociedad en general. Se trata de un ejercicio libre y responsable de nuestros deseos para deleite de la vida individual y colectiva, sin correr riesgos ni padecer enfermedades y, en caso de que estas se presenten, contar con el apoyo y el tratamiento oportunos.

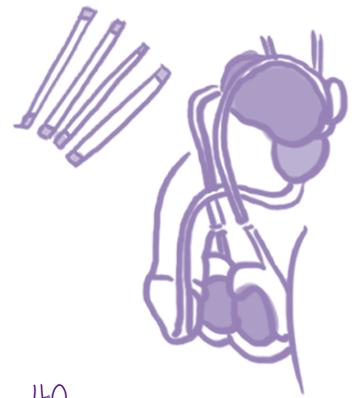
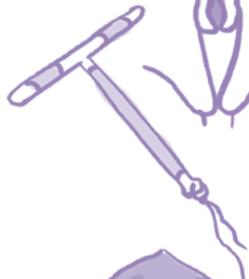
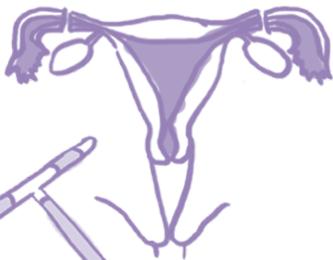
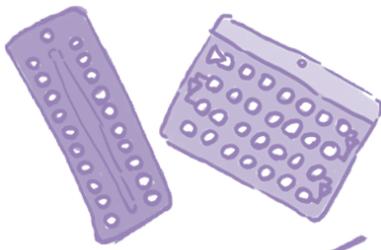
Así como acudes al doctor para que revise tu corazón, ojos o cualquier otra parte de tu cuerpo, también lo debes hacer para el cuidado de tus órganos sexuales o por cualquier síntoma relacionado con ellos como por ejemplo: alteraciones en la menstruación, presencia de flujo, anomalías en los senos, o necesidad de asesoría sobre métodos de planificación.

* El condón *

A propósito de métodos de protección, una adolescente debe recibir instrucciones sobre el uso del condón, no solo haciendo énfasis en la prevención de la gestación no deseada, sino explicando acerca del contagio de las infecciones de transmisión sexual, como el VIH y la sífilis.

Para ello, es necesario que aprendas cómo funciona, su uso y cuidados. Asimismo, que seas informada cómo y dónde se entrega el condón de forma gratuita en las consultas de promoción y prevención de los servicios de salud. Vale decir de la importancia de su uso para evitar que antes de los 20 años vuelvas a estar en gestación.





Existen otros métodos para evitar los embarazos que son bastante efectivos como las pastillas, las inyecciones y los dispositivos intrauterinos, entre otros, pero que no protegen, como el condón, de otros riesgos como las infecciones de transmisión sexual.

Para cada mujer hay variedad de formas de prevención y los servicios de salud están en la obligación de orientar y facilitar el mejor para cada quien.

Comportamientos sexuales responsables

La búsqueda del placer y bienestar debe lograrse ejerciendo tu autonomía con responsabilidad, respeto y comprensión. La sexualidad va más allá de las relaciones sexuales, es un tema para debatir y compartir como parte de la vida; no hay que relegarlo y esconderlo sino que, por el contrario, hay que hablar y discutir sobre él. Si bien cada persona vive su sexualidad de manera íntima y personal, se hace necesario llevarla a espacios abiertos de discusión para ejercerla sin los yugos de las desigualdades entre hombres y mujeres, ni las diferencias de riqueza, estrato social, etnias o preceptos religiosos.

El ejercicio de tu sexualidad no puede llevarte por caminos de tristeza y frustración, no puede hacerte sentir explotada, abusada o aprovechada, sino por el contrario, dignificada, amada, respetada y satisfecha por disfrutar todos los placeres y compartirlos con otra persona con iguales derechos.

La vida sexual y reproductiva en los derechos: parte del sueño

Todo lo que se ha progresado en el tema de la Salud Sexual y Reproductiva (SSR) es fruto del trabajo de varios sectores con apoyo de organizaciones internacionales. Colombia tiene una *Política nacional de salud sexual y reproductiva* donde los Derechos Sexuales y Reproductivos (DSR) son reconocidos como universales y relativos a vivir con libertad y dignidad. Además, se contempló con claridad que a nadie se puede privar de estos derechos, ni limitarle su completo disfrute, bajo el claro concepto de la SSR como un servicio público inseparable del derecho a la salud.

La política da especial atención a grupos vulnerables o de riesgo, a quienes no sólo les ayuda a identificar los factores que los expone a sufrir dificultades, o incluso a contraer enfermedades, sino que, a la vez estimula la identificación de factores de protección. Con esta intención se crean los Servicios Amigables para Salud (SAS) de los adolescentes, donde ellos y ellas encuentran oportunidades de salud y solución a sus problemas. Estos servicios intentan eliminar las barreras, están cerca a tu casa o colegio, sus horarios son amplios, los atienden personas especializadas y conocedoras de todos los temas y disponen de todos

los elementos necesarios. Allí puedes encontrar información y servicios de calidad que protegen tus derechos, con equidad de género y te ayudan a fortalecer tu autoestima, descubrir tu sexualidad y el amor; sobre todo, te garantizan una comunicación abierta, respetuosa, reservada, cálida y afectuosa.

* Atención médica *

La prestación de los servicios médicos está reglamentada y tiene requisitos que todos los profesionales de la salud y los usuarios deben cumplir para garantizar que todo el proceso sea exitoso. Hay varios factores a tener en cuenta para que se logre la garantía de calidad:

1. El personal de salud: los profesionales serán bien preparados, con pleno cumplimiento de los requisitos que los acrediten como médicos o enfermeras y además deben ser respetuosos, sensibles y cálidos en el trato.

El médico debe elaborar la historia clínica completa, ya que esta es un registro indispensable donde se consignan todos y cada uno de los datos que determinan tu estado de salud y el de tu bebé.

La información de la historia clínica se obtiene por un interrogatorio amplio sobre todos los aspectos de tu salud como: la alimentación, las vacunas, las enfermedades que has tenido, las cirugías que te han practicado, los accidentes, tus costumbres y hábitos; así como los aspectos directamente relacionados con la gestación como: la fecha de la última menstruación y el deseo de tener el hijo, entre muchos otros. También te preguntarán sobre los antecedentes familiares y la red de personas que te apoyan. Otros datos son obtenidos del examen físico, el cual se realiza idealmente de forma completa y libre de ropas, cubriendo tu cuerpo con una bata especial que te deben facilitar. Siempre el doctor tomará tu peso, presión arterial, altura del útero y otros datos que además de ir en la historia clínica, se anotarán en un carné prenatal que te será entregado con una amplia explicación sobre su importancia, usos y cuidados (Capítulo 3).

Debes estar segura que cuando acudes a los servicios de salud tienes garantizada la confidencialidad. Es decir, hay un pacto de secreto profesional que te garantiza que lo que digas no será divulgado y que el médico por ley tiene la obligación de mantener absoluto secreto profesional. Sin embargo; existen circunstancias excepcionales donde este secreto puede ser dado a conocer a personas o instituciones competentes. Por ejemplo, si un médico en su consulta encuentra a una mujer de 13 años que está embarazada y presenta complicaciones tan graves que amenazan su vida, el deberá informarlo.

2. El lugar para la atención: las normas determinan unas condiciones que estos lugares deben tener, tales como: una ubicación adecuada para que sea fácil llegar, un aseo óptimo, buena ventilación, orden y comodidad. Además deben disponer de todo lo necesario para el examen de las pacientes, el registro de los datos y la garantía de privacidad.

3. Las usuarias: tú eres la protagonista y como tal debes comportarte y mostrar buenos modales: puntualidad, colaboración y comprensión. Siempre existe la posibilidad de reclamar tus derechos como usuaria dentro de las reglas y el respeto a las personas y las instituciones.

Para reflexionar



Te hemos señalado el papel del Estado y, a grandes rasgos, la legislación sobre los Derechos Sexuales y Reproductivos. Ahora bien, con el objetivo de que los tengas siempre presentes y disponibles en tu memoria, te los dejamos en un listado para que reflexiones permanentemente sobre cómo exigirlos:



Tus derechos sexuales y reproductivos

son tuyos, ¡conócelos!

1. A la vida que permite el disfrute de los demás derechos.
2. A la integridad física, psíquica y social.
3. A libertad para el ejercicio de la sexualidad: recreativa, comunicativa y reproductiva.
4. A tener respeto por las decisiones personales en torno a la preferencia sexual.
5. A tener respeto por la opción a la reproducción.
6. A elegir el estado civil.
7. A fundar una familia.
8. A decidir sobre el número de hijos, el espaciamiento entre ellos y la elección de los métodos anticonceptivos.
9. Al reconocimiento y aceptación de sí mismo, como hombre, como mujer y como ser sexuado.
10. A la igualdad de sexo y de género.

11. Al fortalecimiento de la autoestima, la autovaloración y la autonomía.
12. A la toma de decisiones adecuadas respecto a la sexualidad.
13. A la expresión y libre ejercicio de la orientación sexual.
14. A elegir compañero(a) sexual.
15. A elegir si se tienen o no relaciones sexuales.
16. A elegir las actividades sexuales según las preferencias.
17. A recibir información clara, oportuna y científica acerca de la sexualidad.
18. A espacios de comunicación familiar para tratar el tema de la sexualidad.
19. A la intimidad personal, la vida privada y al buen nombre.
20. A disponer de opciones con mínimo riesgo.
21. A disponer de servicios de salud adecuados.
22. A recibir un trato justo y respetuoso de las autoridades.
23. A recibir protección ante la amenaza o la violación de los derechos fundamentales, sexuales y reproductivos.

Capítulo 9

Puericultura: el arte de la crianza

"Si quieres que tu hijo sea bueno, hazlo feliz.
Si quieres que sea mejor, hazlo más feliz.
Los hacemos felices para que sean buenos
y para que luego su bondad aumente su felicidad."

Héctor Abad Gómez, *El olvido que seremos*.

La crianza de los hijos es tarea de todos

El Estado respalda y protege la crianza de los hijos como tarea de los padres mediante leyes como el Código de la Infancia y la Adolescencia (Ley 1098 del 8 de noviembre de 2006). Este determina claramente su finalidad en el artículo 1: "Garantizar a los niños, a las niñas y a los adolescentes su pleno y armonioso desarrollo para que crezcan en el seno de la familia y de la comunidad, en un ambiente de felicidad, amor y comprensión" (10). Es importante saber que tanto tú como tu bebé cuentan con el apoyo del Estado y que tu hijo o hija tiene unos derechos que deben ser respetados.

Ahora bien, la crianza suele exigir mucho al principio, pero a medida que pasan los días tu seguridad aumentará y te irás sintiendo una experta en descubrir y atender las necesidades del niño. La naturaleza te ha dotado de una gran capacidad para relacionarte con tu hijo e interpretar sus expresiones, aun sin palabras.

La crianza compartida no solo aligera la carga a la madre, sino que asegura un mejor desarrollo para el hijo. Una figura paterna que colabora, que acompaña y da fortaleza es un complemento ideal en la conformación de la familia, vista esta como el soporte vital para el desarrollo humano.

A continuación encontrarás una serie de recomendaciones sobre algunos aspectos de la crianza, para apoyarte, pero que deben ser individualizados para tu hijo en particular, y ajustados a las circunstancias por parte del equipo de salud que tenga la responsabilidad de hacer el control de crecimiento y desarrollo y velar por su salud integral.

Alimentación

La buena alimentación del niño en las primeras etapas de su vida es fundamental para su desarrollo. Afirmación que sin lugar a dudas tiene hoy día todo el aval de la ciencia y de las instituciones. Un tercio de los niños menores de 5 años del mundo tiene retraso de crecimiento y altas posibilidades de padecer infecciones por fallas en su nutrición (11); y no todo se puede atribuir sólo a la pobreza, sino que buena parte de esos niños podría beneficiarse simplemente si sus padres o cuidadores tuvieran el conocimiento adecuado y aplicaran algunas normas sencillas para su alimentación saludable.

La sana alimentación para tu hijo es un placer que tú puedes fomentar desde la cuna y representa un elemento de máxima seguridad y bienestar.

* Lactancia materna *

Al nacer, tu hijo tiene asegurada la alimentación ideal, pues tus senos producen la leche materna. Esto se logra por la armonía entre sucesos del niño y la madre: el reflejo de búsqueda, seguido por la succión que, además de lograr que la leche llegue a la boca, estimula la producción hormonal para que se produzca más. La lactancia materna no es una obligación de las madres, pero sí una opción que tienes y, en esta medida, la decisión de amamantar a tu hijo es probablemente la más acertada y generosa.

Gran parte del conocimiento sobre la lactancia se debe a lo que las abuelas cuentan y pasa de madres a hijas, de manera amorosa y confidencial, como si se compartiera un maravilloso secreto para el arte de la crianza. Esto decía una madre a su hija, sobre la forma de alimentar al bebé desde que nace:

“Tan pronto nazca, lo colocas a la teta, untando la punta del pezón con algo de la leche que te sale, para que él sienta el sabor. Así, con el poquito que se traga hará la limpieza de las tripas y se criará sano y muy fuerte. Son cosas de mujeres que el doctor no te enseña, pero yo como tu mamá sí, por experiencia”.

Y así, de manera sencilla, esta madre con su saber popular da sentido a las recomendaciones médicas para la lactancia materna. Es interminable la lista de beneficios que se tienen para el hijo, la madre, la familia y para la toda la sociedad, cuando se alimenta de forma exclusiva con la leche materna, los seis primeros meses de vida.

Beneficios de la leche materna para el bebé: la leche materna asegura una óptima nutrición al bebé, porque cumple todos los requerimientos nutricionales del lactante en sus primeros seis meses de vida y contiene en forma balanceada todos los nutrientes. Además, actúa como una vacuna natural que protege contra infecciones en el intestino, los oídos, el cerebro y los pulmones. Estimula la inteligencia y facilita el aprendizaje.

Por otra parte, cuando das seno a tu hijo lo proteges de la “muerte súbita”, situación extremadamente grave y triste que ocurre con mayor frecuencia en hijos de madres adolescentes. Al estar cerca a tu hijo cuando lo amamantas, no solo se fortalecerá el amor sino que se disminuirá el riesgo de abandono y maltrato infantil.

Beneficios de la leche materna para la madre: una madre que lacta a su hijo disminuye el riesgo de sangrado después del parto, en los meses siguientes baja rápidamente de peso y reduce el riesgo de cáncer de ovario, cáncer de seno y depresión postparto.

Beneficios de la leche materna para los dos: la leche materna fortalece el vínculo de unión entre tu hijo y tú. La cercanía y el tiempo de intimidad les permitirán disfrutarse mutuamente: el hijo satisface su hambre, su necesidad de comer, recibe el calor y afecto materno y tú serás cautivada por la ternura y la alegría que día a día recibirás. En la medida que no tienes que gastar tiempo para la elaboración de biberones, estarás más dispuesta en cualquier momento a dar seno al niño.

Beneficios de la leche materna para todos: tu familia no tendrá que gastar dinero en la compra de leche, biberones, chupos, recipientes para preparación y los costos de agua y luz.



Asimismo, la lactancia materna contribuye a la sociedad en general al disminuir el gasto de los servicios de salud por una menor necesidad de consultas, medicamentos, exámenes y hospitalizaciones. Además, la lactancia materna protege el medio ambiente de una mayor contaminación con plásticos y empaques, no deja residuos y no necesita procesos de combustión para su preparación.

Recomendaciones para una lactancia exitosa:

- Infórmate ampliamente y analiza todo para tomar tu propia decisión de amamantar a tu bebé.
- Prepárate durante toda la espera, alimentándote bien, tomando los suplementos y, en general, siguiendo las recomendaciones médicas.
- Cuida especialmente tus senos con buena lubricación para fortalecer la piel de la aréola y evitar complicaciones como las fisuras. En la sala de partos pide que te coloquen al bebé al seno en la primera hora de nacido.
- La buena higiene es un factor indispensable para evitar infecciones tanto en el niño como en el seno de la madre. Debes lavar siempre tanto tus manos como tus senos antes de iniciar el amamantamiento.
- Asegura ubicarte en un lugar tranquilo y seguro de tu casa donde puedas conectarte plácida y alegremente con el niño, durante el tiempo que dura la alimentación.
- La postura que adoptes durante el amamantamiento debe ser cómoda para evitar el dolor en la espalda. De igual manera la postura del bebé, ya sea en tus brazos, sentado en tu regazo, apoyado en el lecho, con los pies hacia atrás, o cualquier otra que resulte plácida para ti y efectiva para el bebé (Figura 4).

Aprovecha el reflejo de búsqueda del niño que se consigue al rozar su mejilla con la punta del pezón, con lo cual se logra la apertura de la boca para introducir el pezón como se puede observar en la Figura 5.

Figura 4. Posibles posturas durante la lactancia.

Fuente: (12).

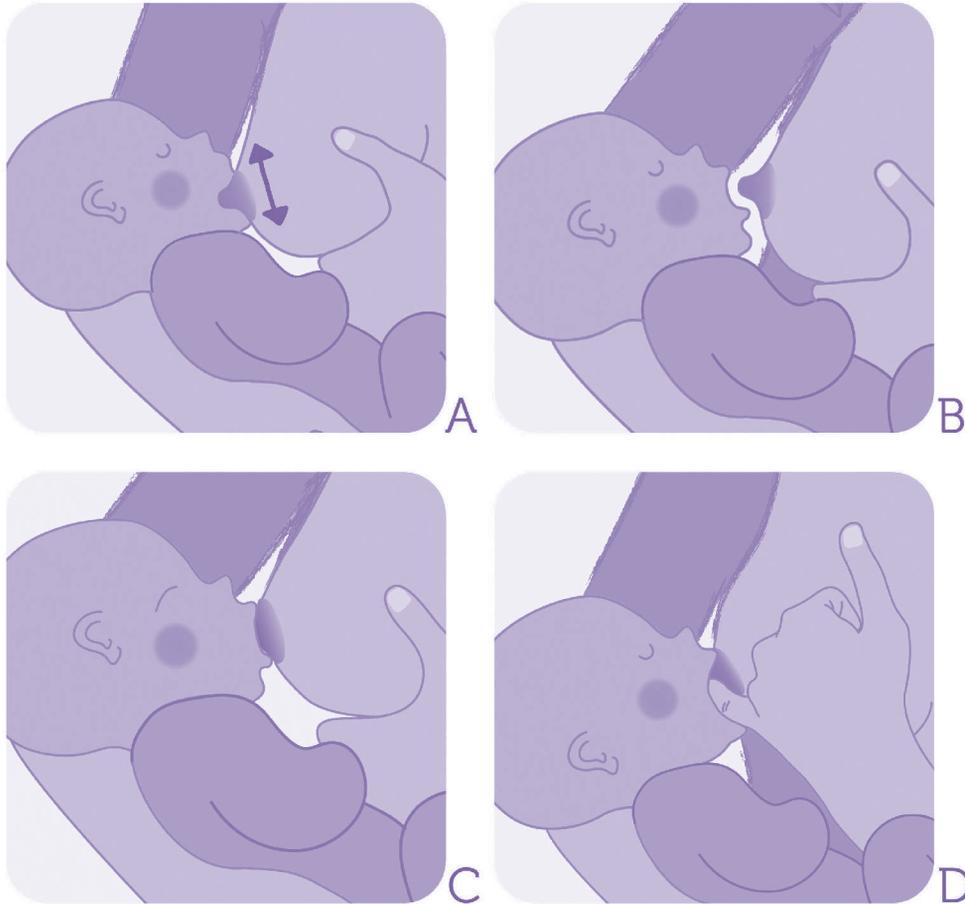


Figura 5. Ofrecimiento y retirada del seno.
Fuente: (12).

El tiempo de amamantamiento puede ser variable. En general, con 10 a 15 minutos de succión en cada seno, el bebé quedará satisfecho o tus senos estarán vacíos. Se recomienda que se inicie el seno del mismo lado en el que se terminó la toma anterior para garantizar la extracción completa de la leche. Cuando la leche se termina en un seno, con suma delicadeza introduces tu dedo meñique por uno de los ángulos de la boca, con esto se perderá la presión de vacío en la cavidad oral y podrás retirar el niño, sin maltratar el pezón (Figura 5 d).

Antes de colocarlo en el seno opuesto, pones al bebé suavemente en posición vertical, sosteniendo su cabecita, para facilitar la expulsión de los gases. Este procedimiento también debes hacerlo al terminar la alimentación.

Almacenamiento de la leche materna: si tienes que ausentarte de tu hijo por alguna circunstancia, el ordeño para almacenar la leche resulta muy útil. Dicha extracción puede ser manual o se pueden utilizar extractores mecánicos o eléctricos.

Puedes guardar la leche por 24 horas en un recipiente de vidrio en la puerta de la nevera. O bien se puede guardar hasta por 6 meses en el congelador; para ello se utilizan bolsitas plásticas que se deben sellar muy bien, sacando todo el aire, marcarlas con la fecha y hora de la extracción, luego se deja enfriar la leche a temperatura ambiente y dentro de una caja plástica se lleva al congelador. Esta es una excelente alternativa para continuar la lactancia en caso de tener que ausentarte del lado del niño, por el regreso al colegio o cualquier otra actividad.

Para administrar la leche al niño, esta se saca de la nevera por unos minutos a temperatura ambiente. Se recomienda que se le dé con cucharita, gotero o jeringa y no en biberón con chupo, para evitar que posteriormente el niño se confunda o tenga pereza de succionar el pezón.

Disfruta el momento como la mejor ocasión de estar en una perfecta comunión de amor con tu hijo, donde los dos se pueden gratificar profundamente. Háblale, cántale y acarícialo lentamente, deslizando tu mano por distintas partes de su cuerpo.

Si realizados todos los esfuerzos para alimentar a tu hijo al seno, después de recibir toda la asesoría posible de expertos, de pedir que se te aclaren todas las dudas, no te sientes en condiciones de alimentar al bebé, debes, con ayuda del equipo de salud buscar las alternativas que ofrecen las leches artificiales. Se trata de encontrar una solución que no te genere culpas, ni impida disfrutar de la crianza.

* Alimentación complementaria *

A partir de los 6 meses, tu bebé necesita otros alimentos para mantener un crecimiento adecuado. Alimentos que tú debes proporcionarle de acuerdo a las señales de ape-

tito que muestre y teniendo en cuenta algunos requisitos, como por ejemplo que ofrezcas los sabores y las texturas despacio y con intervalos de días para detectar intolerancias y dar tiempo al niño para acostumbrarse a ellos.

Sin abandonar la lactancia materna, la alimentación complementaria, como su nombre lo indica, debe garantizar al niño la cantidad de alimento suficiente para nutrirlo bien. Los alimentos deben prepararse y administrarse cuidadosamente, es decir, con un máximo de higiene y asegurando que sean suficientes y adecuados, intentando aprovechar al máximo la disponibilidad de alimentos en el hogar.

Un buen cuidador se preocupa por formar un hábito en el niño para la buena alimentación, le transmitirle el placer de la alimentación, al mismo tiempo que es sensible para responder a los signos de hambre del niño.

El primer día de vida

Las primeras 24 horas son muy especiales como periodo de adaptación a la nueva vida. Si todo ha estado bien en el parto saldrás de la sala con tu hijo vestido con las prendas que colocaste especialmente para él en la maleta. Durante ese momento tu interés debe centrarse en:

La alimentación: leche materna exclusiva. Que succione vigorosamente el pezón, coma, no vomite y quede satisfecho.

La temperatura: los recién nacidos tienen tendencia a enfriarse y por eso es importante que vigiles que esto no suceda. Será muy fácil aprender con solo tocarlo con tu mano y verificar que todo su cuerpo esté a una temperatura de 37,5°C aprox. Para mayor seguridad, puedes pedir a la enfermera que registre la temperatura del niño y te diga si está dentro de lo normal.

El llanto: es una respuesta del recién nacido al medio, es una *forma de comunicarse*. En principio, el llanto puede causarte gran angustia porque no sabes que te quiere decir, entonces es necesario hacer un esfuerzo para entender qué necesita.

Hay varias razones por las que puede llorar: el hambre es el motivo más frecuente; pero hay que saber que el recién nacido presenta un *reflejo de succión*, por lo que chupará cualquier cosa que se le lleve a la boca como si tuviera mucha hambre; por lo tanto, esto no significa necesariamente se quede con hambre. Si tras la toma el niño duerme plácidamente, es razonable que haya tomado el alimento necesario y sólo llorará por hambre al cabo de 2 a 3 horas. Sin embargo, pueden presentarse fallas en la técnica de la alimentación y tener gases, que solo pueden sacarse con cambios de posición.

El llanto también puede indicar cansancio, sensación de calor o de frío, incomodidad con una prenda, algo ambiental como exceso de ruido, o bien deseo de ser cargado en brazos. A medida que pasan los días podrás darte cuenta que, en ocasiones no logras calmarlo; es normal que los lactantes se agiten y lloren de forma variable de 2 a 3 horas al día a las 6 semanas y 1 hora al día a las 12 semanas. Si te sientes culpable o preocupada por el llanto, puedes tomarte un momento de descanso y recargar tu energía con la colaboración de alguien que pueda cuidar el niño por un momento.

Que el recién nacido llore con vigor y se calme fácilmente, sin otras manifestaciones, es un signo más de salud que de enfermedad. De alguna manera, las madres son capaces de identificar las necesidades de su hijo expresadas en el llanto y esto hará que a medida que pasan los días te tranquilices y paulatinamente te conviertas en experta intérprete del lenguaje de tu hijo.

El color de la piel: conocida como *cianosis*, se manifiesta como una coloración violácea que se da especialmente en uñas y labios, pero que con el llanto o la succión puede empeorar y generalizarse. Este es un signo de alarma por el cual es necesario consultar al médico.

Otro color que puede presentarse desde las primeras 24 horas es el amarillo que afecta las mucosas de los niños y es más aparente en la boca y en las conjuntivas oculares. Se denomina *ictericia* y si aparece dentro de las primeras 24 horas (*ictericia precoz*), debes informar en inmediatamente al médico.

El ombligo: detectar si presenta sangrado o mal olor.

La deposición y la orina: el niño debe tener su primera deposición dentro de las primeras 24 horas de haber nacido, con esto se asegura que no tiene obstrucciones ni malformaciones en su aparato digestivo. Esta primera deposición es de color muy oscuro, pegajosa y se le conoce como *meconio*.

Ahora bien, la mayoría de los recién nacidos orinan en las primeras 24 horas, pero algunos pocos pueden demorarse hasta el segundo día. Puede suceder que tanto la deposición como la orina se hayan expulsado en el momento del parto o inmediatamente después; por esta razón, es importante que preguntes a la enfermera antes de salir de la sala de partos sobre estos datos, ya que ellos son de suma importancia y los debes conocer para informarlos al médico.

El sueño: el recién nacido duerme la mayor parte del tiempo sin distinguir entre el día y la noche. Puede dormir entre 16 y 18 horas. En este primer día, es muy importante que despierte fácilmente y que cuando lo haga este lo suficientemente activo, que pueda llorar con vigor y alimentarse. Si el bebé está demasiado tranquilo, no llora o duerme mucho es necesario informar al médico o a la enfermera.

El baño: como debes permanecer hospitalizada mínimo 48 horas, es posible que el primer baño del bebé lo haga la enfermera. En este caso, es bueno que pidas que te dejen participar y aproveches para hacer una práctica, donde venzas los temores y adquieras experiencia.

En casa, el baño debe darse a una temperatura y ambiente adecuados, libre de corrientes de aire e iniciarse con un preámbulo como música suave, por ejemplo. Es aconsejable establecer una hora determinada al día para esta *ceremonia*, ya que representa un importante hábito y una ocasión para intercambiar afectos. Se deben disponer todos los elementos necesarios: tina, toalla, jabón para bebé, esponja suave, recipiente con agua a temperatura similar a la del cuerpo (34 a 36°C).

Con especial cuidado debes sostener el niño en tus manos evitando que el agua caiga dentro de los orificios naturales como la nariz y los oídos. El agua debe fluir de arriba hacia abajo, lentamente. Procura dejar fluir el agua más tiempo

en sitios como las manos, los genitales y los pies. Mientras el agua recorre el cuerpo del bebé, desplaza tu mano con la esponja impregnada de una pequeña cantidad de jabón. De nuevo, debe dejarse caer una gran cantidad de agua limpia para retirar los restos de jabón. Luego se envuelve al bebé en la toalla suave para secar la piel haciendo pequeñas presiones. Aplica una crema protectora en la colita, no es necesario usar cremas en el resto del cuerpo y mucho menos usar lociones o talcos.

El vestido: la finalidad de las prendas de vestir es proteger la superficie corporal de las inclemencias del medio ambiente. Estas prendas deben ser sencillas (para que sea más fácil ponerlas y quitarlas), elaboradas en materiales suaves, adaptadas al tamaño del niño y acordes al clima.

Antes de abandonar el lugar del nacimiento debes solicitar el resultado de las pruebas de tamizaje de tu bebé para detectar hipotiroidismo y pedir la explicación de tal resultado.

También debes tener por escrito: el peso y la talla de nacimiento junto con el perímetro cefálico, es decir el tamaño de la cabeza. De ser posible el APGAR al nacimiento, que corresponde a una escala de adaptación neonatal con enorme importancia médica. Toda esta información es necesaria para la primera visita de control del recién nacido, antes de cumplir el mes de vida.

El primer mes de vida

Los primeros 30 días de vida representan un periodo muy importante de adaptación y ajuste del bebé a la vida fuera del vientre materno.

* Cuidados especiales *

En los primeros días de vida, se pueden dar algunas situaciones nuevas durante la alimentación. Recuerda que la alimentación ideal es, como se ha dicho, la leche materna

que ofrecerás cuando el bebé la pida, intentando establecer un horario que por lo general puede estar entre cada 2 a 3 horas, tanto de día como de noche. Ahora bien, algunas de esas situaciones son:

La regurgitación: parte del alimento ingerido puede volver a la boca. La regurgitación es devolver parte de la leche deglutida hacia la boca, y no debe ser confundida con el vómito, que es la proyección con fuerza del contenido del estómago. Las regurgitaciones van desapareciendo a medida que el niño crece.

El hipo: al mamar traga también aire que va al estómago y al intestino, lo que le produce malestar. Por eso es importante después de alimentarlo sacarle los gases.

Las deposiciones: durante los primeros días, estas continúan oscuras y pegajosas. Es frecuente que el niño continúe haciendo deposiciones blandas con aspecto de "huevos revueltos" relacionadas con la ingesta del alimento; es decir, cada que come hace deposición. Otros niños pueden presentar deposición cada dos a tres días, incluso más pero, mientras estén alimentados al seno, no se observe otra alteración, la deposición sea normal y se presente llanto o dolor, esto puede ser considerado como normal.

La ictericia: entre el segundo y el décimo segundo día de vida, los recién nacidos pueden presentar ictericia, esta coloración amarilla aparece en la piel y las mucosas, incluidas las escleras (parte blanca de los ojos). La ictericia es atribuida a la destrucción de glóbulos rojos que sucede en el momento del parto. En ocasiones puede ser intensa y deberse a situaciones patológicas, en cuyo caso es importante que consultes al médico. La ictericia fisiológica del recién nacido desaparece rápidamente con la exposición diaria al sol (entre 15 y 20 minutos); pero durante dicha exposición se debe tener cuidado del viento y los excesos que lo pongan en riesgo de quemaduras.

Los brotes: algunos bebés pueden tener pequeños brotes, algo parecido a un acné, especialmente en la cara, pero no hay que preocuparse ya que desaparecerán con el tiempo.

Los senos: también se puede dar que en los senos, tanto en las niñas como en los niños, se manifiesten efectos de las hormonas maternas y, durante los primeros días, se presenten abultamientos e incluso salida de leche. No hay motivo de preocupación en esto y se aconseja no apretar ni aplicar ningún tipo de remedio local. El efecto desaparece a medida que pasan los días.

Los genitales: por el mismo efecto hormonal, los genitales de los varones pueden verse de color oscuro y los genitales de las niñas presentar flujo vaginal blanquecino e incluso, en algunos casos, observarse sangrado a este nivel.

El ombligo: este puede caer entre el 3.er y 12.o día de nacido y requiere especial cuidado para evitar infecciones. Con el baño general diario, se debe limpiar y secar muy bien. Cuando haya caído, se debe aplicar en la herida toques de alcohol yodado o mercurio cromo.

* Las visitas *

La llegada del bebé representa un acontecimiento familiar y social, y muchas personas querrán visitarlos para conocerlo, darle su bienvenida y llevarle sus obsequios. Todo esto es muy bonito por lo que significa en el campo de la amistad y el afecto; sin embargo, debes tener en cuenta que todas estas personas sean prudentes al acercarse al bebé, y se laven adecuadamente las manos para tocarlo o cargarlo. No permitas otro tipo de manifestaciones como los besos o caricias en su carita o manos, porque esto incrementa el riesgo de infecciones. Personas con gripa no deben acercarse al niño y si es estrictamente necesario, lo deben hacer usando tapabocas.

* Un nuevo ciudadano *

Antes de cumplir este primer mes de vida, tu hijo debe ser registrado como ciudadano en una notaría pública. Además es necesario que gestiones su registro civil de nacimiento. En este documento se hará su identificación a través de las huellas y se dejará clara constancia del nombre que se ha elegido y quienes son su padre y su madre. Este es un acto verdaderamente importante porque representa el na-

cimiento a la vida social del niño o la niña y le abre la puerta al ejercicio de sus derechos como ciudadano o ciudadana.

Es también necesario hacer la respectiva inscripción de recién nacido en el Sistema General de Seguridad Social en Salud y asegurarse de que disponga de su respectivo carnet tanto de afiliación, como de salud. Este último es un documento importante, porque sirve de recordatorio de los eventos de salud del niño e instructivo para las acciones a tomar, como los controles periódicos de crecimiento y desarrollo o la aplicación de vacunas.

Así, habrá pasado el primer mes, entre alegrías y angustias. Largas noches sin dormir por acudir a su llamado y días ajetreados descubriendo tu propia manera de aplicar las recomendaciones.

El acompañamiento que los servicios de salud te brindan es imprescindible para asegurar el buen crecimiento y desarrollo, estimular hábitos de vida saludables, promover el buen trato y una crianza amorosa.

Los cinco primeros años de vida

Cinco años son poco tiempo, pero en la infancia representan el fundamento de la vida futura; por esto, la Organización Mundial de la Salud propone que se tengan en cuenta cuatro aspectos fundamentales para el desarrollo de la primera infancia: biofísico, psicológico, social y espiritual con fortalecimiento de valores y sentimientos positivos.

Para asegurar el crecimiento del bebé, una buena alimentación es indispensable. Leche materna exclusiva por seis meses, y luego hasta los dos años como complemento de otros alimentos nutritivos y bien preparados, adicionando siempre la dosis de amor necesaria.

La ingesta de alimentos puede variar de un día a otro y, aunque pueda parecer que ellos no comen durante largos periodos de tiempo, su crecimiento y desarrollo son normales.

Junto a la alimentación, la higiene y los hábitos de vida saludable ayudarán mucho a que el niño alcance su peso y talla adecuados.

El orden y la limpieza junto con una adecuada ventilación son elementos indispensables para un ambiente saludable. Disponer de agua potable y acueducto, así como acostumbrarse al lavado permanente de las manos, garantizan que gran número de enfermedades infecciosas no se presenten. Todo esto es aplicable aun cuando el sitio de vivienda sea pequeño y sencillo.

De igual manera, asegurar estímulos para garantizar que el niño controle los movimientos de su cuerpo, progrrese en conocimientos, ejercite la memoria, y enriquezca su vocabulario, es cuidar el desarrollo del cerebro. La ciencia ha demostrado que en este órgano, desde muy temprana edad, se imprimen también las bases del comportamiento social, lo que permitirá a los niños el establecimiento de relaciones sanas y gratificantes.

Es igualmente importante evitar los sucesos traumáticos que cuando se producen en estos primeros años dejan marcas difíciles de borrar. El abuso y cualquier forma de violencia contra los niños interfieren su sano desarrollo integral y limitan de forma notoria la participación social.

Con todas estas recomendaciones, el reto de la crianza en los cruciales cinco primeros años está en tus manos. Tú puedes y debes hacer que el impacto de tu modelo de crianza sea tan grande que se rompan los círculos de pobreza, enfermedad y violencia que afectan a tantos niños y niñas, o incluso a ti misma. La crianza con cariño, bondad y generosidad dará a tu hijo la posibilidad de crecer saludable, estar seguro de sí mismo, sentirse protegido cuando va a la escuela para aprender con facilidad y alegría.

El niño enfermo

En estos primeros años de vida es frecuente que tu niño muestre síntomas de enfermedad; por eso, tú debes estar en capacidad de identificar oportunamente y saber cómo proceder.

En esta etapa de la vida se presentan con mayor frecuencia enfermedades como: infecciones respiratorias agudas, diarreicas y cuadros febriles de diversa índole, las cuales debes aprender a identificar, manejar inicialmente y consultar de forma oportuna.

La estrategia de Atención Integrada a las Enfermedades Prevalentes de la Infancia (AIEPI) es una herramienta diseñada para el control de dichas enfermedades a través de medidas específicas, donde se busca, entre otras cosas, integrar la participación de la comunidad (13). En la estrategia AIEPI las intervenciones en el hogar incluyen la educación de la madre y los demás responsables del cuidado del niño.

* Síntomas y su manejo en casa *

Las señales de que algo no está bien en la salud del niño son llamados *síntomas* y representan una valiosa información para el médico. Estos síntomas son comunes a muchas enfermedades y de ahí la importancia de que tú aprendas a identificarlos, caracterizarlos y manejarlos adecuadamente. Algunos de los síntomas más frecuentes son descritos en la Tabla 1, así como su respectivo manejo.

Recuerda que la presencia de más de uno de los síntomas y su persistencia son razones suficientes para acudir a los servicios de salud. Bajo ninguna circunstancia y por ninguna razón, tu hijo debe recibir medicamentos que no sean formulados para él por un médico tratante. Los medicamentos que hacen bien a un niño y para una enfermedad no necesariamente surten los mismos efectos en otro niño.

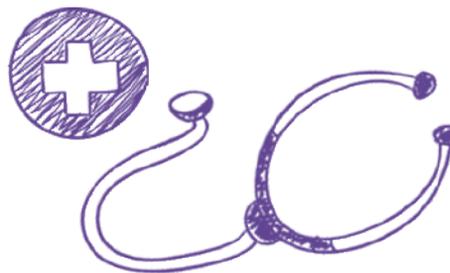


Tabla I. Los síntomas y su manejo.

Los síntomas y su manejo

Síntoma

Fiebre



Identificación

- Aumento de la temperatura corporal por encima de lo establecido como normal (37°C a 37,5°C).
- Aplicar siempre termómetro axilar y anotar la cifra marcada, la hora y la fecha de la toma, siempre en la misma hoja.

Manejo

- Si la temperatura es máximo 38,5°C:
Desvestir al niño o dejarlo con ropa muy ligera.
Repetir la toma de la temperatura a los 15 o 30 minutos.
Si ha descendido, continuar observación y hacer tomas sucesivas de acuerdo a evolución.
- Si la temperatura continua igual o asciende:
Aplicar compresas tibias en todo el cuerpo y dejar secar espontáneamente.
- Repetir la toma y en caso de estar igual o ascender:
Administrar acetaminofén a dosis de 10 a 15 mg por cada kilo de peso del niño. (Revisar en el frasco del medicamento cuántos miligramos de la droga tiene cada centímetro y hacer la cuenta).
- Repetir el medicamento si es necesario, máximo cada 6 horas, es decir no se puede administrar sino máximo 4 veces en 24 horas.
- Ofrecer al niño líquidos como agua, suero o jugo para evitar la sed.

Vómito



Identificación

- Expulsión forzada por la boca de material contenido en el estómago. Puede acompañarse de palidez y sudoración las cuales pasan en muy corto tiempo.
- Cuando la expulsión del contenido, no es forzada se llama regurgitación, es frecuente en los primeros meses y en general no reviste preocupación.

Manejo

- Ofrecer agua para que el niño se enjuague la boca y deje entre 15 a 30 minutos antes de intentar ofrecerle alimento.
- Administrar con prudencia alimentos suaves, preferiblemente líquidos (jugos, compotas, caldos), en pequeñas cantidades sin obligar al niño.

Diarrea



Identificación

- Aumento en el número de deposiciones que habitualmente hace el niño, y disminución de la consistencia.

Manejo

- Observar las características de las deposiciones y anotar el número, la consistencia, el color, el aspecto, la presencia de sangre y/o moco, e incluso el olor.
- Administrar suero de hidratación oral (media onza por cada kilo de peso del niño) después de cada deposición. Hacerlo con una cucharita y muy despacio.
- No suspender el seno ni la alimentación que rutinariamente recibe el niño. Tampoco forzar a que coma.
- Cuidar la zona del pañal aseándola muy bien con abundante agua inmediatamente después de que el niño evacúe para evitar alteraciones en la piel a este nivel. Aplicar crema protectora.

Manifestaciones
en la piel



Identificación

- Cambios de color en la piel y presencia de brotes o pepitas así como zonas de descamación y resequeidad pueden ser normales dependiendo de la localización y de la edad del niño.
- Otras pueden ser signo de alergias o enfermedades infecciosas.

Manejo

- Observar la piel y cuidadosamente poner atención en la localización, momento de aparición, aspecto de las lesiones y presencia de otros síntomas.
- No aplicar sustancias, cremas ni remedios caseros.

Dolor



Identificación

- Sensación desagradable y una experiencia emocional asociada con daño.
- En los recién nacidos y niños muy pequeños es necesario estar atentos para identificarlo. Gestos en la cara, expresiones de incomodidad y llanto inmotivado pueden ayudar a identificar la presencia de dolor.
- Los niños mayores ya lo expresan y pueden decir sobre su intensidad. Establecer si hay una periodicidad, si tiene relación con la alimentación o con la deposición o emisión de orina.

Manejo

- Observar cuidadosamente la actitud y los gestos del niño.
- Tranquilizar, cargar en brazos, cambiar de posición.
- Anotar horarios, duración y presencia de otros síntomas.
- Administrar acetaminofén de la misma manera que se indicó para la fiebre.

* Signos de alarma *

Son aquellas manifestaciones que indican que la vida del niño corre peligro y que es urgente acudir a los servicios de salud. Pueden ser numerosos y su importancia depende de la edad, la enfermedad y las condiciones previas del niño. A continuación, te mencionaremos algunos:

- Quejido respiratorio o pujo para respirar.
- Temperatura baja menor de 37,5°C en niños menores de 2 meses.
- Dificultad respiratoria.
- Rechazo a líquidos y alimentos.
- Respiración acelerada o muy rápida.
- Hundimiento de espacios entre las costillas.
- Somnolencia o insomnio.
- Color morado en labios o uñas.
- Fiebre por más de tres días.
- Desnutrición grave.
- Dificultad para comer o rechazo de la alimentación.
- Vómito persistente.
- Convulsiones o movimientos incontrolados del cuerpo.
- Cambios en la conducta, decaimiento, letargo o inconsciencia.

* Prevención *

Las medidas de prevención evitan que algo malo ocurra y protegen al niño de los riesgos, convirtiéndose en acciones favorables para el bienestar del niño. Entre ellas hay tres que vale la pena señalar:

Vacunas: preparadas con partículas de gérmenes que, al ser aplicados en una persona sana, hacen que su cuerpo produzca defensas contra la enfermedad que dicho germen puede dar. En Colombia existe un esquema de vacunación gratuito para menores de 5 años, que es importante que tú administres a tu hijo de manera ordenada, periódica y estricta. Además, las vacunas aplicadas deben ser registradas en un carné específico.

Controles de crecimiento y desarrollo: es necesario que lleves al niño periódicamente al control médico y pedir

que en su respectivo carné se hagan los registros correspondientes de peso, talla y tamaño de la cabeza.

De igual manera, el desarrollo debe ser observado cuidadosamente por ti y la familia. Es necesario aprender de memoria algunas cosas consideradas como mínimas en el desarrollo:

- *A los tres meses:* sostener la cabeza.
- *A los seis meses:* mantenerse sentado sin apoyo.
- *A los ocho meses:* sentarse solo y voltearse.
- *Al año:* sostenerse en pie.
- *A los catorce meses:* caminar con apoyo.
- *A los dos años:* correr y usar escaleras.

Adicionalmente y de acuerdo a las indicaciones del médico en los controles de crecimiento y desarrollo, suministrarás un suplemento de hierro durante treinta días cada seis meses, a partir de los seis meses hasta los cinco años de edad, además de cualquier otro suplemento que el médico considere necesario (14).

Valoración visual: al nacer, la visión no ha completado su desarrollo, por esta razón es necesario un permanente monitoreo. Parte esencial de dicho seguimiento es tu capacidad de observar en cosas como que el bebé debe tener iguales los ojos, ser capaz de abrirlos y fijar la mirada a partir de la 6.a o 8.a semanas de vida.

La valoración visual a través de las pruebas llamadas *de tamizaje* es una obligación de los servicios de salud. Dos objetivos muy importantes de esta valoración son identificar si el niño presenta algún problema y evitar la ambliopía, problema grave en el que el niño pierde la visión. Al llegar a los 5 años todos los niños deben tener una valoración de su agudeza visual realizada por el personal calificado.

Valoración auditiva: estar atenta a detectar problemas en la capacidad del niño para escuchar. Si estando tranquilo en los primeros días de nacido, al producir cerca un sonido fuerte no reacciona con parpadeo inmediato, o llegados los 3 a 4 meses él no gira su cabeza hacia el sitio donde se produce el sonido, es necesario visitar al pediatra para que

él haga la valoración detallada de la audición. Además es importante también estar atenta al lenguaje del niño, porque no solo te demuestra que oye bien, sino que entiende las cosas y es capaz de responder adecuadamente.

Salud oral: la boca cumple varias funciones: masticación, comunicación y contribuye a la belleza de la cara.

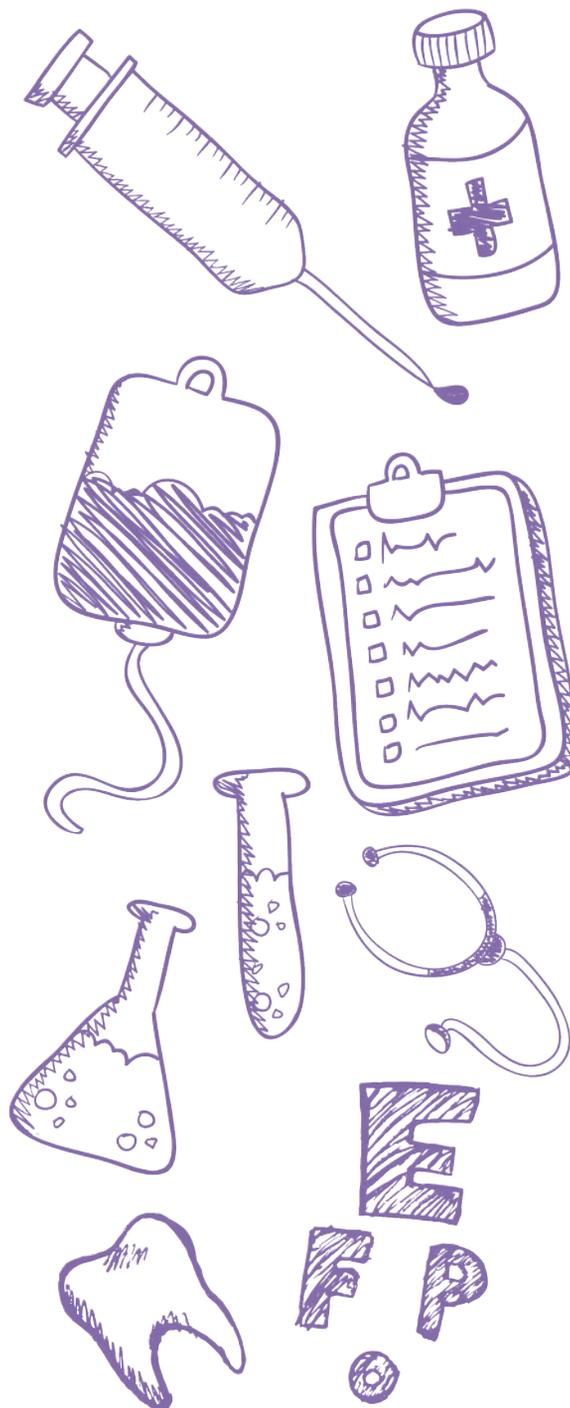
Los primeros dientes que aparecen suelen ser en la encía inferior hacia la parte central, al sexto mes de vida y hacia los dos años se encuentran todos los dientes y muelas (20 piezas). Esta primera dentición es conocida como *temporal* o *dientes de leche*, la cual debe cuidarse y mantenerse en perfectas condiciones hasta los 6 años, cuando empieza a ser reemplazada por la dentadura definitiva.

La higiene oral es clave en la garantía de salud del niño. Desde que nace se debe limpiar diariamente la boca utilizando un pedacito de tela para frotarla suavemente en las encías, lengua y carrillos del bebé, por lo menos una vez al día. Cuando salga el primer diente se inicia el cepillado suave. Se recomienda iniciar el control de odontología cuando se haya completado esta dentición y continuarlo con una visita cada seis meses.

Prevención de accidentes: un accidente es un hecho súbito e inesperado que puede afectar leve o gravemente la salud. Puede evitarse en gran medida, ya que en la mayoría de los casos se relaciona con un error humano. Cerca de la mitad de los accidentes ocurridos a los niños menores de 5 años se presenta dentro de la casa. Recordar que en los primeros años de vida los niños son dependientes de los mayores y necesitan de forma permanente de su cuidado y protección.

Los mayores peligros caseros son las caídas desde alturas, los golpes con puertas y cajones, las heridas con tijeras o cuchillos y las quemaduras con líquidos. También el atragantamiento con objetos pequeños como monedas, pilas, bolitas, etc., que pueden ser introducidos en otras cavidades como nariz y oídos.

La casa a medio construir, con balcones o terrazas sin barandas adecuadas o sin terminar; los pisos resbalosos o con



desniveles, las escaleras sin barandas, las puertas de vidrio, al igual que los muebles con puntas agudas mal ubicados o de materiales que se rompen fácil como el vidrio, se convierte en un lugar demasiado inseguro para un niño..

Por otra parte, dejar al alcance de los niños sustancias tóxicas como las utilizadas para el aseo o los medicamentos al alcance de los niños es un descuido que facilita los accidentes, más cuando los niños ya caminan y se desplazan por la casa.

De igual forma sucede con la toma corriente eléctrica y los enchufes que se dejan a su alcance. La circulación por la casa y el ingreso a la cocina facilitan las quemaduras, circunstancias que se empeoran en épocas de celebración como la navidad o la noche de las velitas.

Prevención del maltrato infantil: el peor de los males que puede padecer un niño es el maltrato en cualquiera de sus formas: físico, psicológico, emocional o abuso sexual. El descuido del niño con omisión de las conductas que le garantizan su bienestar se le conoce como *negligencia*. En este caso es mucho lo que se puede prevenir si entendemos que causar daño es no solo hacer cosas malas a alguien, sino no hacer cosas buenas por alguien, especialmente quienes tenemos la obligación primaria de cuidar, amar y proteger desde el papel de padres y madres.

Factores protectores: pueden ser muchos los factores protectores en relación con la crianza de los hijos, pero la base fundamental se encuentra en *la familia*. Es en el seno de tu familia donde es posible construir un bonito lugar para la crianza, con profundos cambios que eliminen las diferencias de género y de poder, un lugar de igualdad y comprensión, un lugar donde los derechos y los deberes se ejercen por igual y el amor esté siempre presente.

Otro elemento de protección es *la educación*, indiscutible medio para mejorar nuestras vidas y dibujar un futuro lleno de esperanza. Puede ser que tú puedas ingresar a un programa formal, informal o técnico, pero en todo caso útil para aumentar tus capacidades, ya que con ellas no solo garantizas un mejor vivir para tu hijo, sino mejores posibilidades para tu propia satisfacción.

Por último, *el Estado* se convierte en un factor protector de la crianza, pues es este el que diseña leyes para garantizar los derechos de las personas y debe disponer de presupuestos suficientes para ofrecer las condiciones mínimas que una familia necesita para la crianza de los hijos: apoyo a la educación, a la salud, a la recreación y generación de fuentes de empleo.

Para reflexionar



En la crianza de los hijos no hay reglas ni todo está dicho. La crianza es una experiencia particular y privada entre niños y cuidadores en la que todo tiene un valor; un sentido, una repercusión, así que... puede ser el vestido rosado o azul siempre y cuando el tono le vaya al niño, la muñeca o el carro y siempre y cuando lo disfruten o el fútbol o el gimnasio, si es que les aprovecha.

Cuando estés frente a tu hijo o hija piensa en el consejo que alguien te dio y recuerda que tu corazón será el más sabio, tu cabeza la más inteligente y tu mano la más suave. Así, el qué hacer llegará y tendrás la ocasión de tener el mejor de los modelos: tu propia experiencia.



Capítulo 10

El proyecto de vida

“Yo me veo con el bebé
muy grande y bonito,
en el colegio y yo trabajando.
El papá muy juicioso en la empresa
y los domingos en el parque”.

Viviana, 16 años.

“Yo al niño lo ayudaré siempre,
como a mi propia sangre que es,
bueno pues me llegará el juicio.
Los amigos... pues de lejitos...”

James, 18 años.

Hemos hablado sobre la adolescencia, la gestación y los problemas sociales, señalados como factores que facilitan o exponen a las adolescentes a convertirse en madres en etapas tempranas de la vida. Para el final queremos hablar de ti, de tu experiencia, de tu sentir frente a la situación, te invitamos a mirarte y hacer tu propio análisis a partir de la esperanza. Solo a través de un proceso de reflexión sobre el camino recorrido y del análisis personal de lo que te llevó a ser madre, podrás construir el camino a seguir en el futuro.

De la misma manera que armaste una maleta para el momento del nacimiento, ahora debes hacer un equipaje para continuar la vida de acuerdo a tus propias deseos y objetivos. Eres consciente de vivir en un país con grandes desigualdades, pero también sabes que cuentas con posibilidades que te respaldan para salir adelante en tu proyecto como persona. No son solo palabras las que debes guardar en la maleta, sino también verdaderos actos de decisión, respaldados en el conocimiento y en tus capacidades.

Existe una discusión entre los mayores sobre si una mujer que se embaraza en la adolescencia se vuelve adulta de inmediato en esos meses de espera o, si por el contrario, pese a lo vivido, continúa siendo una adolescente en curso hacia la madurez. Al respecto una autora argentina afirma: “la pobreza, la maternidad, el embarazo las distingue, las aleja; pero, no por ello les deniega su condición de adolescente” (15).

Lo que es claro es que el embarazo adolescente impacta profundamente en la vida no solo propia, sino también de sus seres cercanos y la comunidad en general; sin embargo, debe ser la madre adolescente quien decida lo que dicha experiencia determina en el rumbo de su vida.

¿Te volviste adulta? ¿Sigues siendo adolescente?

Lo importante no es la respuesta sino que, en cualquiera de los dos casos, tú encuentres un orden y una justificación a tus conductas de manera responsable contigo, el niño, la familia y la sociedad. No se trata de una situación en la que únicamente importa la edad en años, pues este no es el único parámetro que define a una persona como "madura"; se trata de descubrir por ti misma aquella capacidad de pensar y obrar, que te permita alcanzar tus metas o cumplir tus deseos.

Los factores a tener en cuenta

Debes mostrar interés por descubrir los factores de protección para tu salud y la de tu hijo, preocupándote por encontrar y aplicar todo aquello disponible para la adquisición de hábitos de vida saludable.

Tu comportamiento como madre o padre responsable implica examinar la experiencia vivida e identificar las posibles alternativas de apoyo que puedas tener a nivel de tu familia, la escuela y el Estado. En esos diferentes niveles, con alta probabilidad, encontrarás oportunidades para criar a tu hijo, retomar tu educación, ingresar al campo laboral y en fin, ejercer tus derechos como ciudadana o ciudadano, incluidos tus derechos sexuales y reproductivos; gestionar tu propio proyecto de vida con cambios de actitud y desarrollo de prácticas autónomas, con valores humanos, puede resultar todo un éxito.

El conocimiento como fuente de felicidad

La humanidad avanza cada vez más hacia un mejor conocimiento de las cosas y ello se logra gracias a la educación. La adolescente que tiene un hijo puede encontrar una buena opción para recuperar su proyecto escolar y con ello, pensar en su verdadera independencia y realización personal.

Además, una mejor preparación académica le permitirá más y mejores herramientas para la crianza.

La educación es un arma poderosa para romper el ciclo de la pobreza, la enfermedad y la persistencia de la mujer soportando desigualdad y maltrato, generación tras generación. En otras palabras, si tú no te educas, el riesgo de que tus hijos tampoco lo hagan es muy alto y las posibilidades para una vida saludable y con condiciones dignas son muy bajas.

La educación es un concepto del que con insistencia te hemos hablado, desde cuando iniciaste la estimulación del bebé antes de nacer, con la firme intención de que él tenga la oportunidad de un adecuado crecimiento y desarrollo. La formación no se inicia con la adolescencia, sino como lo hemos sostenido a lo largo de este libro, desde antes de nacer. Es decir, los primeros educadores son la madre y el padre quienes, en el caso de adolescentes, tienen una doble tarea: ser a la vez maestros y alumnos.

Esto implica una educación para el saber más allá de los títulos; una educación para aprender a aprender y enseñar. Un saber de la vida, donde se valore lo que alguien enseña y se descubra su propio conocimiento para aplicarlo en la vida diaria. La educación es un derecho que no permite tratos discriminatorios, por eso el gobierno dispone de leyes y normas que protegen tu permanencia en la escuela durante la gestación y la crianza de tu hijo, garantizando tu bienestar moral, psicológico y físico.

No solo la plata cuenta

Ser pobre no solo tiene que ver con que se disponga de poco dinero, pues hay una estrecha relación con el conocimiento y la creatividad para descubrir fuentes de ingreso, pero también para encontrar la mejor manera de gastarlo. Nuestra sociedad, aparte de tener grandes desigualdades en la distribución de la riqueza, nos envía mensajes permanentes a través de los medios, sobre gran cantidad de cosas inútiles que se nos muestran como necesarias e indispensables y nos presionan a comportarnos como lo que se conoce como "la sociedad de consumo". Ej., las prendas

de vestir que deben ser de “marca”, con costos muy por encima del valor real, o el uso de sustancias que prometen el embellecimiento y los cambios extremos, que solo resultan en mentiras muy costosas.

* Prepárate para un oficio o profesión *

Busca las oportunidades ofrecidas tanto en lo público como en lo privado: SENA, alcaldías, juntas comunales, iglesias, cadenas comerciales. Pensar en el diseño de estrategias generadoras de ingresos y el cuidado de tus propios recursos, aunque ellos sean escasos, es también un camino hacia la libertad ganada con independencia económica.

Aprender sobre el valor del dinero y como conseguirlo es también parte de la experiencia de entrar en la madurez y ganar autonomía. Un cambio generado por ti misma con la idea de mostrarte más como persona con derechos que como alguien siempre necesitada de protección y ayuda es un paso necesario en la búsqueda del respeto y la autonomía.

Hombres y mujeres iguales

La posibilidad de ganar la igualdad de género está a tu alcance. En la vida dentro del hogar, cuando los papeles se comparten indistintamente, buscando que su ejercicio no sea solo una tarea impuesta para hombres o para mujeres, sino una ocasión de disfrutar las cosas de la vida. Por ejemplo: cómo invertir un dinero para beneficio de la familia, independiente de que quien lo haya ganado, o elegir a dónde salir de paseo.

La crianza de tu hijo o hija es una maravillosa ocasión para promocionar las relaciones equitativas e igualitarias entre hombres y mujeres que aseguren un mundo más justo. Recuerda que los niños y niñas aprenden del ejemplo, una madre que se prepara y puede desempeñar papeles importantes y útiles los puede hacer sentirse muy orgullosos.

Un lugar para crecer

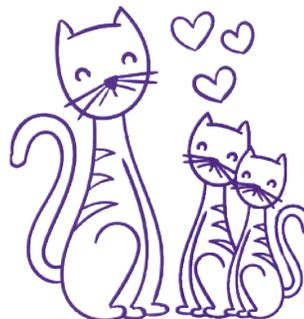
La casa donde nos resguardamos y descansamos es algo más que una simple construcción. Allí también reposa nuestro espíritu y es donde fabricamos nuestros sueños de tal manera que, construimos a nuestro gusto y deseo el hogar. Un maravilloso lugar que depende de nosotros y que requiere de una organización y unas reglas de convivencia entre sus miembros para que nos sintamos protegidos, seguros y en paz.

Como la semilla de un nuevo árbol, tú y tu hijo (y si es el caso, tu pareja) ahora son el inicio de una nueva familia. Quizás debas continuar en compañía de tus padres, o de la abuela, tal vez de una institución que te protege, pero es tu tarea estrechar el vínculo con tu hijo y descubrir otros lazos para tener esa red maravillosa, esencial y necesaria que se llama *familia*.

Amor y felicidad

En este punto queremos decirte, una vez más, que por difícil que parezca el mundo, siempre habrá un espacio para que tengas raticos de felicidad.

Por sobre todas las circunstancias, recuerda que tienes un hijo o una hija que necesita que le muestres un camino hacia la felicidad, y ese camino no puede ser otro que el señalado por una mente joven, como la tuya, capaz de transformar el mundo para una vida mejor, con el más grande de los sentimientos: *el amor*.



Para reflexionar

"No dejes que termine el día sin haber crecido un poco,
sin haber sido feliz, sin haber aumentado tus sueños.
No te dejes vencer por el desaliento.

No permitas que nadie te quite el derecho a expresarte,
que es casi un deber.

No abandones las ansias de hacer de tu vida algo
extraordinario.

No dejes de creer que las palabras y las poesías
sí pueden cambiar el mundo.

Pase lo que pase nuestra esencia está intacta.

Somos seres llenos de pasión.

La vida es desierto y oasis.

Nos derriba, nos lastima,

nos enseña,

nos convierte en protagonistas
de nuestra propia historia.

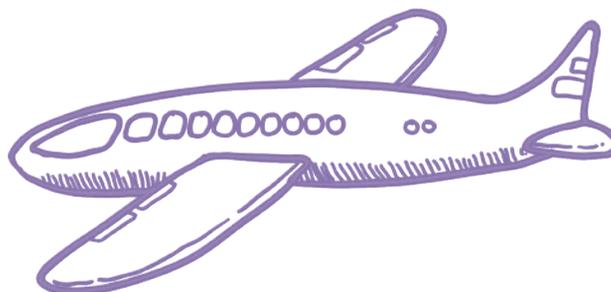
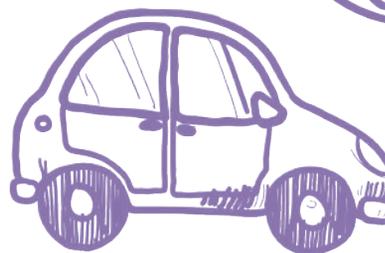
Aunque el viento sople en contra,
la poderosa obra continúa:

Tú puedes aportar una estrofa.

No dejes nunca de soñar;

porque en sueños es libre el hombre [...]'.

Walt Whitman, *No te detengas*.



Referencias

1. Ministerio de Salud y Protección Social y Fondo de Población de las Naciones Unidas. Protocolo de atención de la menor de 15 años embarazada. Bogotá D.C.; 2004. Recuperado de: <https://goo.gl/in6nUS>.
2. Parra–Pineda MO, Angel–Müller E, editores. Obstetricia integral. Siglo XXI. Tomo I. 1ª ed. Colombia: Universidad Nacional de Colombia; 2009. Recuperado de: <http://goo.gl/PPHiEJ>.
3. OMS. Nuevo modelo de control prenatal de la OMS. Ginebra, Suiza: Organización Mundial de la Salud; 2003. Recuperado de: <http://goo.gl/XjwrSu>.
4. Epstein RH. ¿Cómo se sale de aquí? Una historia del parto. Madrid: Turner publicaciones; 2010. p. 234.
5. Repetur K, Quezada A. Vínculo y desarrollo psicológico: la importancia de las relaciones tempranas. *Revista Digital Universitaria*. UNAM; 2005 [citado 2016 febrero 20];6(11):1–15. Recuperado de: <http://goo.gl/kz2mpe>.
6. Badinter E. XY: la identidad masculina. 2ª ed. España: Alianza Editorial; 1993. p. 84.
7. Verny T, Weintraub P. El vínculo afectivo con el niño que va a nacer: un programa de nueve meses para tranquilizar, estimular y comunicarse con su bebé. 1ª ed. Barcelona: Editorial Urano; 1992.
8. Ministerio de la Protección Social, Instituto Colombiano de Bienestar Familiar. Guías alimentarias para gestantes y madres en lactancia. Bases técnicas; 1995. Recuperado de: <http://goo.gl/Mwr0OT>.
9. Wu CS, Jew CP, Lu HC. Lasting impacts of prenatal cannabis exposure and the role of endogenous cannabinoids in the developing brain. *Future Neurol*. 2011; 6(4):459–80. <http://doi.org/ctwv75>.
10. República de Colombia. Congreso de la República. Ley 1098 de 2006 (noviembre 08): Por la cual se expide el Código de la Infancia y la Adolescencia. Bogotá D.C.: Diario Oficial No. 46.446; noviembre 08 de 2006. Recuperado de: <http://goo.gl/DTgtg0>.
11. Unicef. Estado mundial de la infancia 2012. Niños y niñas en un mundo urbano; 2012. p. 32. Recuperado de: <http://goo.gl/KabgPM>.

12. OPS, Ministerio de la Protección Social. Atención integrada a las enfermedades prevalentes de la infancia (AIEPI). Libro clínico. 2.a ed. Bogotá D.C.; 2010. p. 490–5. Recuperado de: <http://goo.gl/VEPNaw>.
13. OMS. Atención Integrada a las Enfermedades Prevalentes de la Infancia (AIEPI); 2016 [citado 2016 enero 22]. Recuperado de: <http://goo.gl/eg2t8g>.
14. Ministerio de la Protección Social. Guía de promoción de la salud y prevención de enfermedades en la salud pública. Tomo I. Bogotá D.C.: Programa de Apoyo a la Reforma de Salud (PARS); 2007. Recuperado de: <https://goo.gl/yNxcdo>.
15. Fainsod PY. Embarazo y maternidad adolescente en la escuela media. Argentina: Editorial Miño y Dávila; 2006. p. 47.

Esta cartilla tiene como objetivo dar apoyo a las madres y los padres adolescentes que por diversas razones se ven enfrentados a la crianza de un hijo, en la gran mayoría de los casos, no planeado.

Muchos adolescentes están expuestos a asumir tareas para las cuales no están preparados, como la maternidad y la paternidad. Así, las posibilidades de ofrecer una crianza amorosa, solo mejoran si cada adolescente entiende un poco de su propia historia y de las numerosas necesidades que tiene un niño o niña, como la comida, el abrigo, el cuidado, el reconocimiento, el afecto y la estimulación, entre otras.

El conocido refrán “a lo hecho, pecho” se convierte en propuesta de los autores para hacer un llamado a la responsabilidad, la generosidad, el amor y la resiliencia de la madre y el padre adolescentes para que estos jóvenes padres respondan ante la tarea de criar un hijo. Dicha crianza debe estar fundamentada en indestructibles lazos de amor, donde los niños y niñas estén protegidos por el pleno ejercicio de sus derechos inscritos tanto en la Constitución como en las leyes de Colombia; las cuales, velan por la protección de la infancia y mantienen una permanente lucha contra las desigualdades para alcanzar parte de la verdadera paz.



9 789587 758252

Facultad de Medicina
Sede Bogotá