



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

LENGUA INDÍGENA MAYA

Ba'ax unaj u beetik juntúul xyo'om ko'olel uti'al u yutsil bisi-kubáaj yéetel máaxo'ob ilik u toj óolal ichil u yo'omil, u yantal u chaampal yéetel u kanáantikubáaj ti' le ka'ak'aal k'iino'ob ts'o'ok u yantal u paalo'.

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

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

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

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

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

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

BA'AX UNAJ U BEETIK JUNTÚUL XYO'OM
KO'OLEL UTI'AL U YUTSIL BISIKUBÁAJ YÉETEL
MÁAXO'OB ILIK U TOJ ÓOLAL ICHIL U
YO'OMIL, U YANTAL U CHAAMPAL YÉETEL U
KANÁANTIKUBÁAJ TI' LE KA'AK'AAL K'IINO'OB
TS'O'OK U YANTAL U PAALO'.

Ts'o'ok u máan k'iin ch'aajak ta wóol. Bejla'e' a woojel u jaajil. Ki'imak a wóol yo'omech. Ki' óol techi'. Páay óoltikech a xok le chan eteb ju'un yaan u yóolil u ma'alobkíintik bix ken a bikiskabáaj yéetel máaxo'ob kun ilik a toj óolal kéen u táanaltecho'ob ti' le winalo'oba'.

1. Le ba'alo'ob k'a'abet uti'al a k'áatik ka táanalta'akech ta yo'omil, kéen síijik a chaampal yéetel u kanáanil ti' le ka'ak'aal k'iino'ob síijik a paalo', ma' kéet ti' tuláakal kúuchilo'obi'.

- a) Xeen a wil wa t'aanen ti' u najil toj óolal uti'al ka a'alak tech ba'ax ju'unilo'ob k'a'abet uti'al ka ch'a'abak a k'aaba' wa yaan uláak' ju'uno'ob unaj a kaxtik.
- b) Bis ta wéetel jump'éeel ju'un yéetel a ts'ala'an oochel.
- c) Tu najil toj óolal ti' jala'achilo'ob wa táakpaja'anech ti' Seguro Popular, bis le ju'un ts'aaba'an tech ku ya'alik ti' yanech te' sistema'.
- d) K'aj óolt ba'axo'ob ku ts'a'akal yéetel buka'aj ken u tojolt tech wa ka bin ti' u najil toj óolal ma' táakpaja'an ti' jala'achili' tu yóolal bik ja'ak'ak a wóol.

2. K'a'abet a kajik a kanáantikabáaj chéen p'el a wojéeltik yo'omech.

- a) U káajal a kanáantikabáaj ti' jump'éeel yo'omil mina'an talamil ti'e', je'el ba'alak ts'akyaajil je'el u beetike', juntúul kanan k'oja'anil ti' u najil síijsaj paal wa uláak' máak ku meyaj ti' toj óolal yaan u k'aj óolalil ti' le je'elo'.
- b) U káajal u kanáanta'al jump'éeel yo'omil yaan talamil ti'e', ba'ale' ma' jach t'uubule', wa ojéela'an bix u bisa'ale', unaj u yila'al tumen juntúul ts'akyaaj ginecoobstetra. Wa yaan jach talamil ti' le yo'omilo', je'el u táakpajal xan juntúul perinatólogo, ts'akyaaj u yoojel u meyajil ti' yo'omilo'ob jach yaan u talamil.

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

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

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

- a) Una urgencia médica es un estado o problema médico-quirúrgico agudo, que pone en peligro la vida, un órgano o una función y requiere atención inmediata.

3. Ba'ax beetik u talamtal jump'éeel yo'omile', leti' le k'oja'anilo'ob tsaayal ka'ach ti'o' wa yaailo'ob ku yantal ti' ichil u yo'omil ku beetik je'el u ya'abtal u talamil ti' le chaampal ku taalo'.

- a) Ku ya'ala'al jump'éeel yo'omil mina'an talamil ti'e' wa le yo'om ch'uupo' toj u yool, ma' yanak mix ba'al k'aas úuchul ti'i, wa ku yutstal ti' loob ku yúuchul ti'.
- b) Ba'alo'ob ma' utstak je'el yúuchul ti' ko'olel k'oja'an ti' paale'.
 - i. Ma' u chuk mix jo'olalun ja'ab ti'e' wa tiip'il ka'ak'aal ja'ab ti'.
 - ii. U jach polokil.
 - iii. Ka yanak k'i'ik'el RH negativo ti'.
 - iv. Jejelaas k'oja'anilo'ob: chich áalkab ki'ik'el, ch'ujuk k'i'ik'el, k'oja'anilo'ob ti' u puksi'ik'al wa tu yiisil.
 - v. U síijs juntúul paal, ka éemek paal ti', wa xota'an tu saayomal ma' máanak waxaklajun winal u síijs juntúul paali', tiip'il óoxtéen u síijs paal, tiip'il ka'atéen éemek paal ti'; tiip'il ka'atéen xo'otok ti' paal.
 - vi. K'oja'anilo'ob wa yaailo'ob ku yantal ti' tu yoo'lal u yo'omil: u chich áalkab u k'i'ik'el u ch'ujuktal u k'i'ik'el tu yoo'lal u yo'omil; u yéemel k'i'ik' ti', u ya'abil wa u mina'anil u ja'il tu'ux k'opokbal chaampal; u ts'uuts'il wa u jach nojochil le chaampal ti' u k'iinilo'ob táak'ako', chuupilo'ob, saak'ilo'ob, xootilo'ob beeta'an tu yoo'lal u yo'omil.
 - vii. Uláak' ba'alo'ob je'el bix ma' u yojéeltik u yutsil t'aan le kasteláan t'aano'.
- c) Yaan yaailo'ob je'el u páajtal u k'expajal ti' u k'iinilo'ob le yo'omilo', wa jump'éeel talamil ku yutstal wa ku chíkpajal uláak' yaailo'ob.

4. Wa jach k'a'abet u táanalta'al tumen táan u síijil u paale', je'el ba'alak kúuchil toj óolale', tak le ma' táakpaja'ano'ob ti' jala'achilo', yaan u noj óolil u k'amiko'ob yéetel u táanaltiko'ob le xk'oja'ano'.

- a) Jump'éeel noj yaajil ti' u k'oja'anil ka u ts'áaj tu táan kíimil wa ba'ax ti' u wíinkilil ma' tu meyaj uts ka u k'a'abetkúuns u séeb táanalta'al.

b) Una emergencia obstétrica es un estado que pone en peligro la vida de la mujer durante el embarazo, parto y cuarentena, o también la vida del bebé. Requiere atención médica inmediata por personal calificado, en hospitales con la capacidad para resolver adecuadamente estos problemas.

c) El Convenio General de Colaboración para la Atención de Emergencias Obstétricas permite a las mujeres que presentan una urgencia durante el embarazo, el parto o la cuarentena, ser atendidas gratuitamente en la Secretaría de Salud, el IMSS o el ISSSTE, sin importar si son o no derechohabientes.

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

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

a) La valoración habitual durante cada consulta incluye:

- Identificación de datos de alarma.
- Medición y registro de peso, presión arterial y estatura.
- Riesgo obstétrico.
- Crecimiento de la matriz (crecimiento uterino).
- Cómo está el bebé (estado de salud del feto).
- Molestias generales, alimentación, hábitos saludables.
- Revisión e interpretación de resultados de estudios solicitados.

b) Los estudios de laboratorio que forman parte indispensable del control prenatal son: biometría hemática, química sanguínea, examen general de orina, prueba VDRL, grupo sanguíneo y factor Rh y tamiz glucémico.

c) Existen estudios, como el ultrasonido, que aunque son muy útiles y recomendables para valorar la evolución del embarazo, no son indispensables para un buen control prenatal.

b) Jump'éeel talamil ti' yo'omile', jump'éeel ba'al ku ts'áajik tu táan kíimil juntúul ko'olel ichil u yo'omil, u síijsik paal, wa ichil u ka'ak'aal k'iinilo'ob u kanántikubáaj, wa beyxan u kuxtal le chaampal ichil u jobnelo'. Ti' le je'elo' jach k'a'abet u táanalta'al tumen ts'akyaajo'ob u yoojelo'ob le meyaj ti' le najilo'ob toj óolalo' yaan bix u xulbesiko'ob tu beel le talamilo'obo'.

c) Le Convenio General de Colaboración para la Atención de Emergencias Obstétricas ku cha'ik ti' ko'olelo'ob yaan talamil ti' u yo'omilo'ob, u síijsik u paalo'ob, u ka'ak'aal k'iinilo'ob u kanántikubáaj, u táanalta'alo'ob ma'bo'olil ti' Secretaría de Salud, IMSS, ISSSTE, táakpaja'ano'ob wa ma' ti' le kúuchilo'obo'.

d) Le uláak' kúuchilo'ob toj óolal ma' táakpaja'ano'ob ti' jala'achilo' yaan u noj óolil u táanaltiko'ob ko'olel ti' jump'éeel talamil ti' u yo'omil, ba'ale' u tojol le meyaj' k'a'abet u bo'olta'al tumen máax k'áatej.

5. Yaan kanáanilo'ob yéetel estudios ma' jach ya'ab k'a'abet u beeta'al ichil a yo'omili'. Yáan p'éep'el chéen ti' teech unaj u beeta'ali'.

a) Ba'ax jach k'a'abet u yila'al ti' amal consultáae':

- U yila'al ba'ax ma' jach uts yani'.
- U yila'al buka'aj a aalil, a ka'analil, a presión.
- Bix u bin a yo'omil.
- Bix u bin u nojochtal a saayomal.
- Bix anik u toj óolal le chaampalo'.

- Ba'ax ba'alilo'ob ma' uts u lúubul techi', ba'alo'ob ka jaantik, ba'alo'ob uts ka beetik.
- U xak'al ila'al u xult'aanilo'ob ju'uno'ob beeta'an ti' teech.

b) U ju'unilo'ob laboratorio ma' unaj u p'áatal ma' u yantal uti'al u yila'al bix u bin u ch'íijil le chaampalo', leti'ob le je'ela: Biometría hemática, química sanguínea, u xak'al ila'al bix anik a wiix, prueba VDRL, ti' ba'ax múuch'ul k'i'ik'el yanech yéetel factor Rh, yéetel tamiz glucémico.

c) Yaan uláak' estudios je'el bix le ultrasonido, kex jach ma'alob u beeta'al uti'al u yila'al bix u bin le yo'omilo', ma' jach k'a'abet uti'al jump'éeel ma'alob kóontroli'.

- d) También es conveniente hacerse una prueba para detectar el VIH, especialmente en pacientes con factores de riesgo.
- e) Toda embarazada debe tomar hierro (sulfato o fumarato ferroso) y ácido fólico.

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

- Dolor de cabeza, más zumbido de oídos, más lucecitas o visión borrosa.
- Fiebre (calentura).
- Desmayos o ataques (convulsiones).
- Hinchazón de manos, cara o de todo el cuerpo.
- Náusea, vómito o dolor fuerte en la boca del estómago.
- Que el bebé se mueva menos o deje de moverse.
- Pancita dura con o sin dolor, dolores de parto (contracciones).
- Salida de sangre o líquido por la vagina.

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

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

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

- Cuáles son los datos de alarma y qué hacer si se presentan, a quién llamar o a dónde acudir.
- Dónde puede recibir atención de urgencia durante el embarazo.
- Dónde se atenderá el nacimiento.
- Fecha probable en que nacerá tu bebé.
- Cómo llegar (ruta, medio de transporte).
- Qué documentos y objetos debe llevar.
- Qué método de prevención del embarazo (anticonceptivo) utilizarás.

- d) Beyxan uts ka beeta'ak jump'éeel xak'al ta k'i'ik'el uti'al ka ila'ak wa mina'an VIH ta k'i'ik'el.
- e) Tuláakal xyo'om ko'olel unaj u yuk'ik yerro yéetel asidóo foolico.

6. Ba'alo'ob je'el u yúuchul tech uti'al ka xi'ikech tu séeblakil ka ila'akech tumen juntúul ts'akyaaj tu najil toj óolal:

- Chi'ibal pool, u juum a xikin, ka wil bey jojopaankilo'obe' wa ku sa'awantal a paakat.
- Chokwil.
- Ka xi'ik a wóol ka lúubukech.
- Ka chu'upuk a k'abo'ob, a wich wa tuláakal a wíinkilil.
- Taakil xeej, xeej yéetel k'i'inam tu chi' a puksi'ik'al.
- Ma' u jach péek le chaampalo' wa u ch'en u péek.
- Ka p'áatak ts'u'uyil a nak' yéetel k'i'inam, wa u k'i'inamilo'ob síijsaj paal.
- Ka káajak u jóok'ol k'i'ik wa ja' ta xch'uupil.

Bik a wuk je'el ba'alak ts'aakile', ma' cha'ik u máan k'i'in mix a páa' tik ka lik'uk tu juunal. Talam le je'elo'.

7. Tuláakal yo'om ko'olel yéetel u baatsilo'ob, le ts'akyaaj iliko', k'a'abet u yantal ti'ob jump'éeel plaan ti' je'el ba'ax ka k'uchuk úuchule'.

Le plaan ti' u kanáantikubáaj le xyo'om ko'olelo', k'a'abet u táan óoltik u síjbal le chaampal yéetel u nu'uktikubáaj ti':

- Ba'ax je'el u yúuchul ti'e', ba'ax ken u beet kéen k'uchuk u súutukil, máax ken u t'anej wa tu'ux kun bin.
- Tu'ux je'el u séeb táanalta'al wa yaan ba'axtene'.
- Tu'ux kun táanalta'al u síjil u paal.
- U k'i'inil kéen síjil u chaampal.
- Bix kun k'uchul (beelil ken u bisej, ba'ax ti' kun bin).
- Ba'ax ju'unilo'ob yéetel nu'ukulo'ob unaj u bisik.
- Ba'ax ken u beet uti'al ma' u ka'a yo'omtal.

- Quiénes (familiares, amigos, compañeros de trabajo) y cómo participarán en el Plan de Seguridad.
- Si ya tienes hijos, quién se hará cargo de ellos.

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

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

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

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

10. Cuidados durante la cuarentena (puerperio).

- a) Siempre que sea posible, tú y tu bebé deberán estar juntos en el hospital para que lo alimentes con leche materna. Recuerda que la leche puede tardar en “bajar” hasta 72 horas y que al principio será escasa y transparente.

- Máaxo'ob bix kun táakpajalo'ob ichil ba'ax ch'a'an u t'aanil.
- Wa yaan u paalale', máax kun kanáantiko'ob.

8. Jump'éeel yo'omil mina'an talamil ti'e' ma' p'elech bolon winal k'a'abet u yantal ti'i'.

- a) Ts'akyaajilo'ob, kanan k'oja'ano'ob máaxo'ob kun kanáantikech; kéen u máanchi'ito'ob a yo'omile', ti' semanas ku xokiko'ob, ma' ti' winalo'ob ken u ya'alo'ob techi'.
- b) Jump'éeel utsil yo'omile' je'el u xáantal ichil 37 wa 41 seamaanase'. Ma' k'uchuk 37e' PRETÉRMINO u ya'ala'al ti', ts'oka'an u máan 41e' POSTERMINÓO u ya'ala'al ti'.
- c) Yaan u téenele', wa a k'asal ma' p'elech u k'iinilo'ob', u meyajilo'ob toj óolale', ku ka'abetkúunsiko'ob uláak' datos, je'el bix u nojochil le chaampalo' wa ku beeta'al ultrasonidóo.

9. U meyajil u síijsa'al paale', je'el u xáantal tak ka'apéel k'iine', le je'elo' ku yúuchul ti' u síijil yáax paal.

- a) U meyajil u síijil paal ti' ko'olel ti' yáax paale', je'el u xáantal jump'éeel túulis k'iine', wa tak ka'ap'éeel k'iin, líik'bal u chúunul u jach jaajile'.
- b) U meyajil jach u síijil paale' ku chúunul kéen yanak óoxp'éeel wa kamp'éeel u lot'ikubáaj yéetel yaajil u nak' ti' u yaam 10 minutos. Ku xáantal ichil 45 wa 60 segundos u yaajil, ku bin u chichtal ikil u máan láat'ab k'iino'ob.
- c) Kéen xíikik u ja'il paale', ka'abet a bin ka ila'akech tu séeblakil tumen ts'akyaaj, kex u síijil le paalo' ku xáantal ts'e'etsek k'iintsilo'ob.

10. U kanáanil ti' le ka'ak'aal k'iino'obo'.

- a) Maantats' wa ku páajtal ti' najil toj óolalo', teech yéetel a chaampalo' ma' unaj a jatsikabáaje'exi' uti'al ka béeyak a tséentik yéetel u k'aab a wiim. K'a'ajak tech u k'aab a wiime' yaan k'iine' ku xáantal u yéemel tak óoxp'éeel k'iin, yéetel ti' u káajale' ma' jach ya'abi' ts'o'okole' sáask'alén.

- b) Si aún no has decidido qué método anticonceptivo usarás, es el momento. Es conveniente esperar al menos 2 años para embarazarte de nuevo.
- c) Si te hicieron alguna incisión (cortadura en la piel), pregunta cómo debes cuidarla y si deberán retirarse los puntos de sutura.
- d) El sangrado transvaginal en la cuarentena (posparto o poscesárea) inicia rojo intenso y abundante como una regla. Conforme pasen los días, el sangrado se reduce y se diluye hasta desaparecer, dura aproximadamente 40 días.

- b) Wa ma' a tukult ba'ax ken a beet uti'al ma' a ka'a yo'omtale', lela' u súutukil. Wa ma'e' k'a'abet a páa'tik kex ka'ap'éeel ja'ab uti'al ka yo'omakech ka'atéen.
- c) Wa jbeeta'ab teech jump'éeel chan xoote', k'áatchi'it bix ken a kanáantik yéetel wa k'a'abet u luk'esa'al u jíilil tu'ux nup'a'an.
- d) U k'i'ik'ankil a xch'uupil ti' le ka'ak'aal k'iino'ob a kanáantikabáajo', ku chúunul chakch'aye'en yéetel ya'ab je'el bix a k'asale'. Ti' u máan k'iino'obe' a k'i'ik'ankilo' ku jump'ítal yéetel ku ja'atal tak u samk'ajal. ku xáantal óol ka'ak'aal k'iino'ob.