

Guía de salud

materna para adolescentes embarazadas
desde la perspectiva de género y de
derechos humanos



GOBIERNO FEDERAL



*ESTE PROGRAMA ES PÚBLICO, AJENO A CUALQUIER PARTIDO POLÍTICO. QUEDA PROHIBIDO EL USO PARA FINES DISTINTOS A LOS ESTABLECIDOS EN EL PROGRAMA.

Guía de salud

materna para adolescentes embarazadas
desde la perspectiva de género y de
derechos humanos

Lograr una maternidad sin riesgo significa eliminar cualquier forma de discriminación hacia las mujeres desde la niñez.

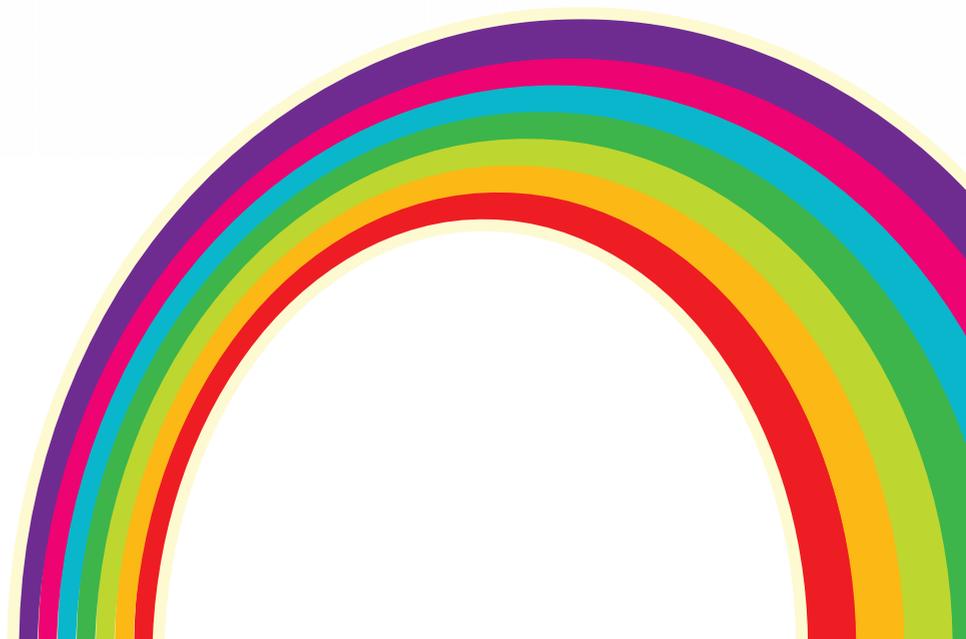
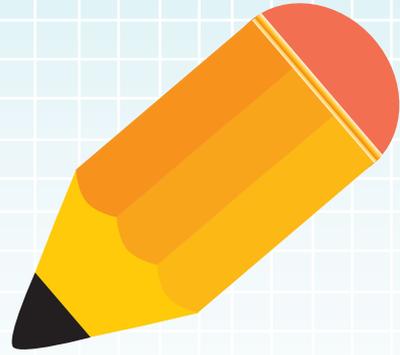
María del Carmen Elu. Fundadora del Comité Promotor por una Maternidad Sin Riesgo.



"ESTE PROGRAMA ES PÚBLICO, AJENO A CUALQUIER PARTIDO POLÍTICO. QUEDA PROHIBIDO EL USO PARA FINES DISTINTOS A LOS ESTABLECIDOS EN EL PROGRAMA."

Índice

- 7 Presentación
- 8 ¿Qué es el embarazo?
- 9 Cambios, sensaciones y señales de alarma durante tu Primer Trimestre del Embarazo
- 11 Cambios, sensaciones y señales de alarma durante tu Segundo Trimestre del Embarazo
- 12 Cambios, sensaciones y señales de alarma durante tu Tercer Trimestre del Embarazo.
- 15 El parto: qué hacer
- 15 Qué debes esperar en una consulta médica
- 16 Recomendaciones alimentarias para cuidar tu cuerpo y tu embarazo.
- 18 Anexo. También tienes otras opciones: Interrupción Legal del Embarazo
- 19 Bibliografía
- 20 Calendario



Presentación

Esta guía que tienes en tus manos, tiene la finalidad brindarte apoyo y recomendaciones durante un embarazo en el que pueden ocurrir algunos riesgos por ser una mujer adolescente. Desde el punto de vista médico, las mujeres embarazadas menores de 19 años tienen el doble de probabilidades de tener riesgos a su salud a lo largo de este proceso, en el momento del parto o después de él, por eso es muy importante que tengas cuidados especiales, y estés alerta a cualquier señal que pueda representar algún riesgo.

Si has decidido llevar a término este embarazo, debes tener presente que experimentarás diversas transformaciones en tu cuerpo, tus sentimientos y en tus emociones. Puede ser que te dé algo de nervios o temor, si es que esto no te había pasado antes: ¿Qué estará bien y qué no? ¿Cómo debes interpretar estos cambios físicos y en tus emociones? ¿Qué cuidados debes tener?, serán preguntas que esta guía te ayudará a contestar.

Ten presente que necesitas el apoyo del personal de salud que te acompañará en este proceso, así como de tu entorno familiar. Ahora deberás poner mayor atención a tus estados de ánimo, tu alimentación, higiene, actividades físicas y tiempos de descanso que te permitan vivir este proceso de manera gozosa y saludable.



El tener un embarazo placentero y libre de riesgos a tu salud forma parte de tus derechos.

RECUERDA QUE:

- ☺ Tienes derecho a servicios de salud de calidad y oportunos.
- ☺ Tienes derecho a vivir un embarazo libre de discriminación y violencia en la escuela, en el trabajo, en los servicios de salud y al interior de tu familia.
- ☺ El embarazo no debe cortar tus sueños de seguir estudiando o trabajando, si así lo deseas.

¿Qué es el embarazo?

El embarazo no sólo es un proceso biológico que sucede en el cuerpo de las mujeres, es también un proceso que implica cambios psicológicos, emocionales y sociales que impactarán en ti, pero también en quienes te acompañen en ese momento, sean amigas, amigos, familiares y pareja, si la tienes. Por ello es importante que este embarazo sea saludable, pleno y sobretodo, del completo disfrute de quiénes lo viven.

¿Cómo saber que estás embarazada?

Quizá lo primero que te llame la atención es que tu menstruación se ha retirado, aunque en algunas ocasiones estos atrasos no se deben únicamente al embarazo, tu cuerpo te avisa que algo fuera de lo común está sucediendo. Es importante que tomes en cuenta que en algunas ocasiones puedes presentar un sangrado aunque ya estés embarazada, pues no siempre se interrumpe la menstruación en las primeras semanas del embarazo, por lo cual, si tienes sospechas de estar embarazada aunque sigas teniendo tu sangrado, debes realizarte una prueba de laboratorio, la cual puedes solicitarla en algún centro de salud u hospital.

Una vez que hayas decidido llevar a término este embarazo debes acudir a consulta, acercarte a los servicios de salud te servirá para valorar el tiempo de gestación, e iniciar los cuidados necesarios a tu salud.

El embarazo tiene una duración de 9 meses, o de 280 días a partir de la fecha de tu última menstruación. Cuando vas a consulta, los médicos te orientaran sobre las semanas que tienes, esto a veces puede confundirte, pídeles que te lo digan en meses para que tú lleves la cuenta de tu embarazo.

Es sumamente importante que inicies la toma de hierro y de ácido fólico, que te ayudarán a ti y al embrión; evitando riesgos de malformaciones.

Los cambios que vas a experimentar en tu cuerpo son diferentes en cada momento del embarazo. Estos cambios se pueden ir agrupando en periodos de tres meses: el primero, el segundo y el tercer trimestre.



En cada uno de los apartados que corresponden a cada trimestre, encontrarás información de los principales cambios y sensaciones que experimentarás en tu cuerpo, también habrá una lista de señales que pueden ser de alarma, es decir, que no son normales en el embarazo y que te indican que debes acudir de manera urgente a los servicios de salud para que te proporcionen atención médica. Al final tienes un calendario donde podrás hacer tus anotaciones y poner las dudas que te surjan, para cuando vayas a la consulta las comentas con tu médica o médico.

Primer trimestre (1°, 2°, y 3° mes)

Cambios o sensaciones que pueden aparecer

Sueño, cansancio, náuseas, vómito, poco apetito, ganas de orinar más seguido, tus senos aumentan de tamaño y están más sensibles, sensación de plenitud. ¡Ah! y cambios de estado de ánimo, (te podrás sentir enojada, triste, desconcertada, alegre), no los reprimas, es importante que puedas expresar tus sentimientos.

¿Has notado algo además de esto?

Anótalo:

¿Por qué te pasa esto?

Se están produciendo una serie de hormonas necesarias para el buen desarrollo del embarazo y éstas están recorriendo todo tu cuerpo, por eso sientes tantos cambios. Todos ellos son normales pero puedes realizar algunas acciones para disminuirlo, consulta con tu médico o médica qué puedes hacer.

En estos tres primeros meses es recomendable que realices las siguientes acciones.

- ☺ Es muy importante que acudas a consulta médica para que le den seguimiento a tu embarazo.
- ☺ Debes tener un cuidado especial con tu salud bucal, las mujeres embarazadas presentan un riesgo mayor de padecer caries e inflamación de encías debido a los cambios hormonales durante el embarazo.
- ☺ De ahora en adelante es aconsejable que duermas mínimo 8 horas diarias, pero recuerda no estás enferma, ni es necesario que duermas más, ya que esto puede aumentar tu peso y generar complicaciones en el embarazo y parto.
- ☺ Inicia una dieta que contenga frutas, verduras, lácteos, proteínas de animales o de leguminosas. En esta guía encontraras orientación sobre que alimentos que te son útiles.
- ☺ Durante el embarazo evita fumar, tomar alcohol o usar drogas.
- ☺ Evita cargar o empujar cosas pesadas.
- ☺ Si estas tomando algún medicamento asegúrate que no dañe tu embarazo, puedes consultarlo con tu médico o médica antes de ingerirlo.
- ☺ Puedes tener relaciones sexuales durante todo tu embarazo, si todo está evolucionando de manera normal; sin embargo en algunas ocasiones se pueden presentar contracciones que lleven a partos prematuros. Si tienes dudas coméntalo con tu médico o médica.

¿Sabes qué es el VIH, qué es el SIDA y qué relación tienen con tu embarazo?

El VIH (Virus de Inmunodeficiencia Humana) es una infección que se transmite por diferentes vías, puede ser a través de relaciones sexuales, por medio del contacto con sangre, agujas con sangre y transfusiones sanguíneas, pero también por medio del embarazo, durante el parto o después de él en el momento de amantar a un bebé.

Es recomendable que te realices una prueba de detección de VIH, ya que si tu resultado es positivo puedes tomar medicamentos que prevengan que tu bebé nazca con VIH.

La leche materna, al igual que la sangre, el semen y el fluido vaginal puede contener cantidades suficientes del virus como para transmitir el VIH. El SIDA (Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida) es la última etapa de la infección causada por el VIH, y es una enfermedad que debilita las defensas en nuestro cuerpo e impide resistir a otras enfermedades, hasta este momento no se la ha encontrado una cura, pero sí puede ser controlable y también se puede prevenir que un bebé nazca con VIH a pesar de que la madre lo tenga.

Pregunta en los servicios de salud por la prueba de detección de VIH

Señales de alarma en el primer trimestre

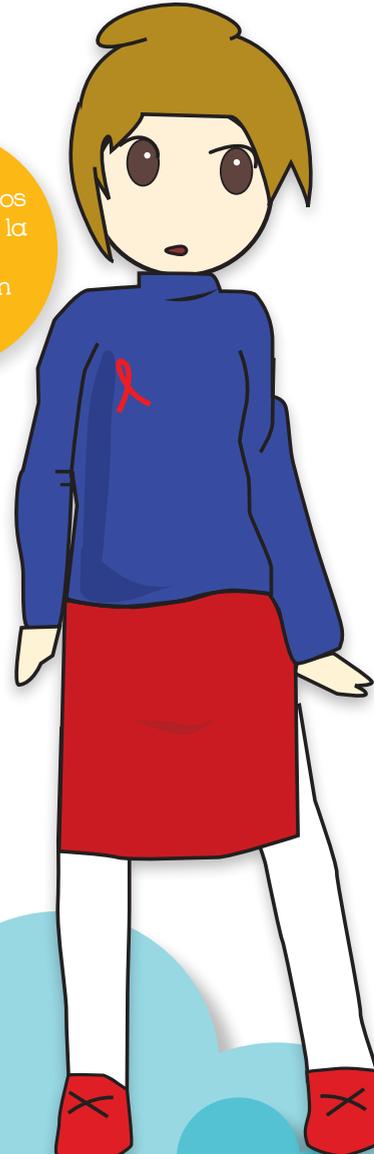
Si alguno de estas molestias se presentan acude al servicio médico, pueden ser señales de que algo no está bien.

- Sangrado
- Dolor de cabeza
- Vómito continuos que no ceden
- Dolor en el vientre
- Flujo por tu vagina que tenga color, olor, o que te cause ardor, comezón.

¿Has sentido alguna otra molestia?

Si alguno de estas molestias se presenta acude al servicio médico, pueden ser señales de que algo no está bien.

Anótalo:



Segundo trimestre (4°, 5°, y 6° mes)

Cambios y sensaciones en estos meses.

Las molestias que tuviste en los meses anteriores posiblemente desaparezcan por completo. Ahora empezaras a sentirte con más ánimos, más energía y ganas de hacer cosas. Notarás que tu vientre irá aumentando de tamaño. La piel puede empezar a tomar una coloración oscura en algunas partes de tu cuerpo, es normal, esto desaparecerá tiempo después del parto.

El ir subiendo de peso cada mes entre un kilo y un kilo trescientos gramos indicará que los cuidados que has ido llevando van por buen camino. Recuerda al final de esta guía está la orientación sobre cómo debes cuidar tu alimentación. Échale un vistazo.

Trata de caminar diariamente entre 15 y 20 minutos por lo menos; esto ayudará a que tu cuerpo tenga una mejor circulación, evitará los calambres frecuentes y si te has excedido de peso, te permitirá controlarlo.

¿Qué cuidados debes tener en estos meses?

- ⊕ Usa zapatos cómodos que te ayudaran a tener menos molestias en tu columna. Si te gusta bailar, hazlo sin problema, pero evita los bailes de brincos.
- ⊕ Recuerda que en el segundo trimestre puedes tener relaciones sexuales si tú

quieres, sin ningún problema, esto no afectará tu embarazo.

- ⊕ Si tu energía o animo no ha mejorado valdría la pena platicarlo con tu médico/a y también con el/ la psicóloga de tu Centro de Salud para ver si hay algo que te

RECUERDA, QUE:

La atención a tu salud durante el embarazo, debe ser con respeto a tus derechos humanos.

Es tu derecho que te mantengan informada sobre los procedimientos de diagnóstico durante tu embarazo, y tu decisión sobre los mismos debe ser libre e informada.



Si aún no has acudido a consulta, no dejes pasar más tiempo. Es buen momento para realizarte estudios de laboratorio (Biometría Hemática, Química sanguínea, VDRL, VIH, Examen General de Orina, Grupo Sanguíneo y RH). Pídele a tu médico/a que te explique en qué consisten

y el por qué de la importancia de hacértelos. Estos estudios permitirán ver si no tienes anemia o alguna infección que a veces puede estar presente sin tener malestares. Te dirán cómo esta la glucosa en tu sangre, en algunas ocasiones ésta puede elevarse dando generando problema que

inquiete, te angustie y que no esta permitiendo que te sientas de buen ánimo.

- ⊕ Tu salud emocional es tan importante como la física. No temas expresar lo que sientes en relación a tu embarazo.

se llama Diabetes Gestacional. Si en los estudios se detecta alguna alteración, de manera oportuna te atenderán y así evitarás poner en riesgo tu salud.

¿Ya pensaste que método anticonceptivo vas a utilizar después del parto? Pregunta en el Centro de Salud cuál es el apropiado para ti. Y recuerda el condón te protege también de infecciones de transmisión sexual, incluido el VIH/SIDA.

¿Cuales serian señales de alarma en estos tres meses?

- Sangrado vaginal
- Flujo vaginal que cause molestia
- Falta de movimientos en el vientre (empezarás a sentirlos a partir del 5° mes)
- Hinchazón de manos y/o pies que no se quitan después de que descanses.
- Dolores en el vientre que no se quitan aún cuando descanses, esto se le se le llaman contracciones.
- Dolores de cabeza, zumbido de oídos o que veas lucecitas.
- Molestias para orinar.

¿Has sentido alguna otra molestia?

Si alguna de estas molestias se presenta acude al servicio médico, pueden ser señales de que algo no está bien.

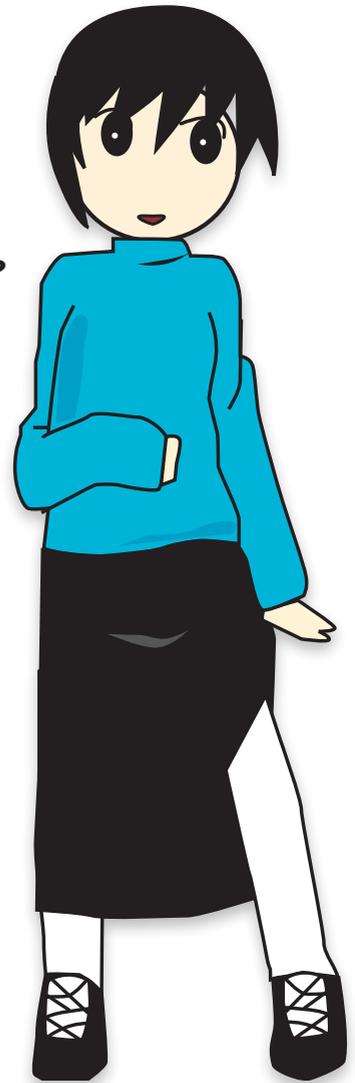
Anótalo:

Tercer trimestre (7°, 8°, y 9° mes)

En estos últimos tres meses los cambios en tu cuerpo van a ser mayores y tendrás que estar más atenta a lo que va sucediendo.

Cambios y sensaciones en estos meses.

- ☺ Descansa por las tardes con tus pies elevados esto sirve para que no se hinchen y te duelan. Si te dan calambres algunos ejercicios en tus tobillos los podrán calmar.
- ☺ El peso y el aumento del vientre pueden causarte dolores de espalda, pide que te den masajes suaves en todo tu cuerpo.
- ☺ Los cambios en tu digestión harán que te sientas muy llena, te podrán dar agruras, o estreñimiento, recuerda acudir a la orientación alimenticia de esta guía.



Eres la protagonista de tu embarazo, es importante que logres tu propia manera de vivirlo, que escuches las señales que tu cuerpo te da, tanto de alimentación, ejercicio físico, estado de ánimo y relaciones sexuales

Desde hace algún tiempo, tu bebé ha empezado a reaccionar a los sonidos, puede oír el latido de tu corazón, el movimiento de tus intestinos, la música del exterior, la vibraciones de tu voz. Los movimientos del bebé son fuertes y constantes y en ocasiones pueden provocar molestias en tu abdomen o cansancio al caminar. A partir del 7º mes el bebé empezara a acomodarse dentro de tu útero, para prepararse para el momento del parto.

Cuando su cabeza esté más abajo podrás tener sensación de orinar mas seguido o podrás también sentir punzadas a lo largo de tu vagina; no te preocupes es normal.

¿Has notado alguna otra cosa inusual en tu cuerpo?

Anótalo:



¿Qué te aconsejamos para estos tres meses?

Caminar o hacer alguna clase de ejercicio te ayudara a sentirte más ligera, ayudará a tu circulación y junto con tu alimentación elevará tu peso de manera adecuada. Para aminorar un poco el hormigueo de tus manos o brazos, trata de dormir con tus brazos estirados a lo largo de tu cuerpo.

Date tiempo de descanso después de tus actividades domésticas, tu trabajo o tu escuela. Treinta minutos mínimos te servirán, además de poder hacer una siesta por las tardes. Trata de dormir 8 horas por la noche y ponte almohadas a donde sientas que tu cuerpo descansa mejor

No comas en grandes cantidades en una sola comida, es mejor que fracciones tus alimentos a lo largo del día, esto ayudará a que tengas una mejor digestión, y te sentirás menos pesada.

Acude con más frecuencia a la consulta, recuerda que a partir del 8º mes en tu Centro de Salud deben darte tu hoja de referencia para el Hospital donde te vas a atender. Además pide una lista de todos los hospitales de la Secretaria de Salud de tu Delegación para que los tengas ubicados en caso de que no puedas llegar al que te asignaron, o que en éste no te reciban en el momento del parto.

En alguna de las consultas las enfermeras o tu médico te hablaran de la prueba de tamiz que se le tiene que hacer a tu bebé del 3ero al 5º día de nacido, por lo que tendrás que llevarlo a tu centro de salud para que se la hagan. Con este estudio se podrán detectar algunas enfermedades que pueda tener tú y el bebé, y que podrán ser atendidas de manera oportuna.

Cuáles son las señales de alarma

- Hinchazón de pies y de manos.
- Dolores de cabeza, zumbidos de oídos y ver "lucecitas".
- Sangrado por la vagina parecido a una regla.
- Endurecimiento y dolores frecuentes en el vientre, si se presenta entre el 7° y 8° mes significa riesgo de parto prematuro.
- Si durante más de 4 horas no has sentido movimientos del bebé.
- Si expulsas líquido por la vagina puede deberse a ruptura de la bolsa donde flota el bebé.
- Fiebre sin causa aparente.



¡Ante cualquiera de estas señales de alarma o inicio de contracciones acude inmediatamente a tu centro de salud o al hospital que te correspondan!

Queda poco tiempo para el parto. Evita imprevistos que puedan poner en riesgo tu salud. Si no acudiste regularmente a las consultas de control de embarazo y desconoces a cuál hospital debes ir, organízate con tu pareja o algún familiar, para ubicar con anticipación el hospital más cercano. Si tienes algún familiar o vecino que cuente con automóvil, pídele su apoyo para el momento que sea necesario, o localiza una base de taxis cercana que funcione las 24 horas.

Si tienes tu hoja de referencia al hospital, no olvides llevarla

Cuando llegues al Hospital, el personal que te reciba deberá informarte sobre la condición en la que te encuentras, así como si te internaran en ese momento. En caso de no poder ser atendida por falta de médicos, camas o incubadoras, deberán orientarte en que hospital si podrán hacer tu atención. Al momento que te internes, se te debe informar sobre el tipo de atención médica que recibirás, los riesgos y las responsabilidades que adquieren tanto el personal médico como

tú, y firmaras un documento de **"consentimiento informado"**. Date tiempo para leerlo con atención o pide a un familiar que te lo lea, no firmes hasta estar segura que te es claro todo lo que dice.

Si aún no has decidido un método anticonceptivo, **no permitas ningún tipo de presión para aceptarlo.**

Es importante que vayas acompañada de tu pareja o algún familiar que esté pendiente de los trámites

que se tengan que realizar para tu hospitalización, el traslado a otro hospital, o que tengas que regresar a casa si no te vas a internar.

El parto: qué hacer

Cómo saber que se ha iniciado el trabajo de parto.

No hay ninguna forma de que sepas con certeza cuándo comenzará tu trabajo de parto. Lo importante es que en las últimas consultas le preguntes a tu médico/a que es lo que vas a sentir, para que puedas identificar el momento y así acudas al hospital de manera oportuna.

Durante el parto la matriz se encoge y se endurece, esto es una contracción, esto se ira haciendo frecuente según avance el trabajo de parto. Quizá sientas más presión en tus genitales, o podrás notar salida de moco sangriento por tu vagina. Puede suceder también que se rompa la bolsa del líquido amniótico (la fuente), es importante que veas que este líquido sea claro como agua limpia.

- Si sale agua de tu vagina pero no sientes contracciones tienes que acudir al hospital para que te internen, pues tu bebé ya no esta protegido, y es tiempo de que nazca.
- Si el sangrado es abundante, el líquido de la bolsa es verde, no sientes movimiento en tu vientre, pide también que te lleven al hospital de manera urgente.

Si tienes dudas de que ya empezaste con tu trabajo de parto, es mejor acudir al hospital para que te revisen y te atiendan.

Qué debes esperar de una consulta médica

Es importante que alguien te acompañe a las consultas, éstas deberán ser una vez al mes hasta llegado el séptimo mes, después deberás ir cada 15 días y en el último mes cada 8 días. El médico o médica tendrá que hacerte una historia clínica de tu estado de salud en general, así como de enfermedades que se presentan en tu familia y que pueden ser importantes para tu embarazo.

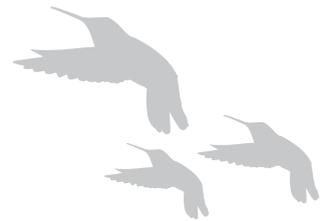
Pide que te den tu carnet de embarazo donde mes con mes puedes anotar datos de tu estado de salud y llevarlo al hospital en el momento que te internes.

A lo largo de tu embarazo, en ciertos meses se te indicarán estudios de laboratorio y ultrasonidos.

Aplicarte las vacunas que te protegerán contra el tétanos y la influenza.

Aún cuando te sientas bien, acudir a la consulta permitirá detectar si hay alteraciones que puedan poner en riesgo tu salud.

RECUERDA QUE:
Es tu derecho el acceso a la atención especializada durante el parto así como en las primeras semanas posteriores al parto.



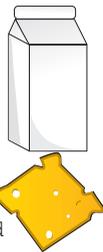
Pregunta a tu médico/a las dudas que tengas, y pídele que te las explique de manera sencilla.

Recomendaciones alimentarias durante el embarazo

Desde que inicias tu embarazo te recomendamos cuides tu alimentación, en donde incluyas los siguientes grupos de alimentos en cada comida y en cantidad suficiente para satisfacer tus necesidades de energía.

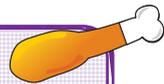
Leche, quesos, yogurt

Son alimentos casi completos, sobre todo la leche. Son ricos en calcio o proteínas. El calcio es el elemento más importante para los huesos. La leche, el queso y el yogurt, son los únicos alimentos que lo aportan en cantidad considerable.



Carne, pollo, pescado, huevos.

Estos alimentos tienen proteínas. El valor nutritivo de la carne es igual al de los pescados y los huevos.



Carne, pollo, pescado, huevos.

Estos alimentos tienen proteínas. El valor nutritivo de la carne es igual al de los pescados y los huevos.

Harina, pan, pastas, arroz, leguminosas, papas y alimentos azucarados, frutos secos, azúcar, dulces, chocolate.

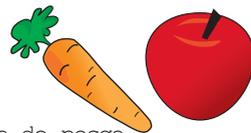
Este grupo de alimentos te aporta fundamentalmente hidratos de carbono, como la papa, los cereales y derivados (pasta: fideos, macarroños, etc.) y las leguminosas. Pueden darte también, vitaminas del grupo B (cereales y leguminosas) y vitamina C (papa). Las leguminosas (garbanzos, ejotes, habas, lentejas), son más ricas en proteínas y debidamente combinadas con cereales o papas, pueden sustituir a la carne, los pescados o los huevos.



Si comes muchos alimentos azucarados (azúcar, pasteles, helados, etc.), te desequilibra el aporte normal de hidratos de carbono y pueden favorecer que tengas obesidad y diabetes.

Verduras y frutas

Son en general alimentos de pocas calorías, son fuente importante de vitamina C. Por otra parte, proporcionan fibra alimentaria, asegurando que tengas una digestión normal. De las verduras, las más ricas en vitamina C son las verdes, que tienen la ventaja de aportar minerales contra la anemia como es el hierro y el cobre. Las frutas que mayor contenido aportan de vitamina C, son las ácidas: naranja, limón y fresas; la manzana, pera, uva y plátano, tienen en menor cantidad.



Las ensaladas las debes preparar inmediatamente antes de que las comas. Cuando cosas las verduras, hazlo en recipientes cerrados y de manera rápida con la finalidad de conservar el contenido vitamínico y sus propiedades.

Grasas

Las materias grasas (mantequilla, margarina, aceites, tocino) son básicamente alimentos que aportan grasa, en consecuencia son alimentos con muchas calorías. La mantequilla es una grasa de origen animal, y una fuente muy importante, de vitamina A, la cual se encuentra en otros muchos alimentos en cantidad suficiente. Debes evitar el abuso de grasas, como medida preventiva de que subas mucho de peso.

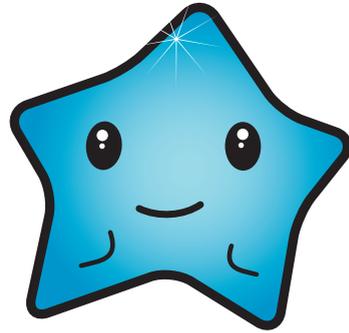


Agua, jugo de frutas, té, poco café, poco refresco.

El agua es la única bebida realmente indispensable al organismo. No obstante, conviene no tomarla en exceso, sobre todo durante las comidas. Los jugos de frutas son bebidas particularmente sanas, y podrás consumirla sin problema.

Que te recomendamos que hagas en tu alimentación

- Agrega un guisado al día.
- Come tortillas de maíz que tienen grandes cantidades de calcio y fibra vegetal.
- Toma dos vasos de leche diarios.
- Aumenta tu consumo de frutas y verduras.
- Haz tus tres alimentos al día con dos colaciones (alimentos extras entre desayuno y comida, y entre comida y cena).
- No comas en exceso o porque te digan que "debes de comer por dos" esto no es verdad, si te alimentas bien tu embarazo avanzará de manera adecuada. Un aumento excesivo de peso puede traerte complicaciones en el embarazo y el parto.
- Las náuseas, el vómito, la sensación de llenura pueden mejorarse si comes pequeñas porciones de alimento cada tres horas, que sean de fácil digestión, sin irritantes, con poca grasa; y puedes ir aumentando la cantidad como lo vayas tolerando.
- Cuando tu embarazo este más avanzado quizá puedas presentar hemorroides o estreñimiento esto puede ser porque tu intestino está moviéndose más lento, además el útero lo comprime, el ejercicio puede ayudar a mejorar estas molestias, por ejemplo camina 15 a 30 minutos al día, si te gusta bailar hazlo. Come también mas fibra (fruta, verduras, cereales).
- Si presentas hinchazón de tus pies, no es necesario que suspendas por completo la sal, esto te puede provocar calambres; la hinchazón puede ser por varias causas, mejor coméntalo con tu médico/a y que te sugiera qué hacer.



Esperamos que esta guía te sirva de utilidad en este proceso tan importante en tu vida. Toma en cuenta además, que aunque seas una mujer joven tú eres dueña de tu cuerpo y tu embarazo, ningún proveedor de servicios de salud puede cuestionarte, regañarte o discriminarte por estar embarazada. Tampoco pueden expulsarte de la escuela, eso es una violación a tu derecho a la educación. Ni tienen porque juzgarte o discriminarte al interior de tu familia por haberte embarazado, existen instituciones que pueden acompañarte en la defensa de tus derechos, una de ellas es el Instituto de las Mujeres del DF, vístalas en cualquiera de sus Centros delegacionales.

Anexo

También tienes otras opciones: Interrupción Legal del Embarazo

Sin duda existen diversos motivos por los cuales te embarazaste en este momento de tu vida, sin embargo debes tener presente que si te embarazaste sin planearlo o desearlo, tienes el derecho a practicar una interrupción de embarazo durante las primeras 12 semanas de gestación, de manera gratuita en cualquiera de los 9 hospitales que se encuentran en distintas delegaciones del Distrito Federal. Tam-

bién debes saber que la decisión de interrumpir un embarazo no deseado es una decisión solamente tuya y hay algunas organizaciones e instituciones que pueden acompañarte en este proceso, no debes sentirte sola. Puedes acudir a cualquiera de los Centros de atención del Inmujeres DF ubicados en las distintas delegaciones para que te brinden información.

Estas son algunas dudas que pueden surgirtte al momento de decidir si interrumpes un embarazo:

¿Qué tipo de procedimientos existen?

Existen dos métodos recomendados para interrumpir el embarazo hasta las 12 semanas, estos son: un procedimiento quirúrgico llamado Aspiración Manual Endouterina (AMEU) que la realiza un médico en un hospital o clínica y la interrupción por medio de medicamentos como el misoprostol o mifepristona, que la puedes hacer en casa con las debidas recomendaciones médicas.

¿Qué pasará si decido interrumpir mi embarazo?

En los servicios públicos o privados el personal de salud debe:

- Proporcionarte información confiable, científica y libre de juicios personales.
- Brindarte acompañamiento y consejería.
- Realizar tu historia clínica.
- Hacer un ultrasonido, tomar muestras de laboratorio.
- Explicarte los diferentes procedimientos de interrupción, según el número de semanas de embarazo.
- Resolver tus dudas.

Tienes derecho a decidir si interrumpir o llevar a término un embarazo no deseado.

¿Cuánto cuestan los servicios de Interrupción Legal del Embarazo?

Existen servicios gratuitos en centros de salud y hospitales de la Secretaría de Salud del Distrito Federal. También existen servicios privados cuyos costos varían de acuerdo a si el procedimiento es quirúrgico o con medicamentos.

Si quieres mayor información:
Puedes llamar a ILETEL: 5740-8017
y 5132-0909

Visita:

<http://www.andar.org.mx>
<http://www.decidir.org.mx>
<http://www.gjre.org.mx>
<http://www.reproductiverights.org>



Recuerda que acceder a la interrupción del embarazo es tu derecho.

Bibliografía

Bartolomé Beltrán Pons. Guía Práctica para la Mujer Embarazada. Editorial Planeta, Barcelona. España.1983.

Ballesté Mercedes, Castañeda Rosa María, Vilchis Laura. Campaña: "Mi salud y mi embarazo son primero". Salud Integral para la Mujer SIPAM AC. INDESOL. Ciudad de México, 1989.

Instituto de las Mujeres del Distrito Federal.
<http://www.inmujer.df.gob.mx/wb/inmujeres/inicio>. Consultado el 2011-12-02.

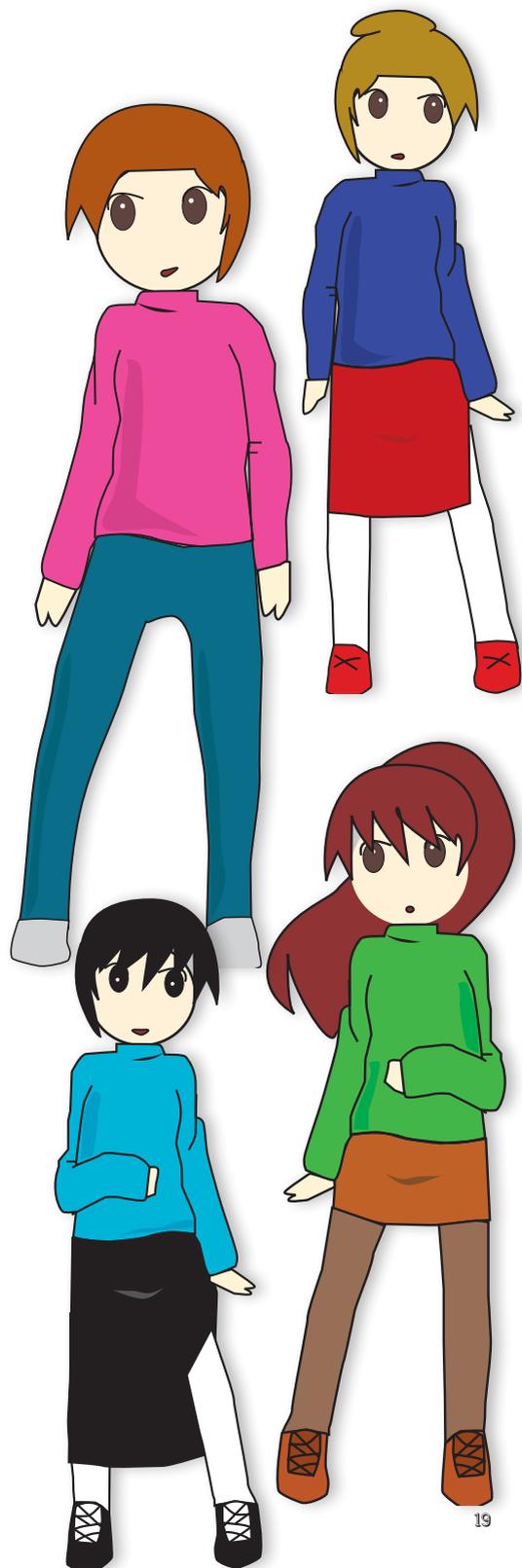
Lessa Costa Tatiana. "Recomendaciones para las mujeres embarazadas", Centro de Salud TIII Dr. Francisco J. Balmis. Ciudad de México. 2011

Mondragón Castro, Héctor. Obstetricia Básica Ilustrada. Editorial Trillas, México, 1989.

Folleto "Derecho de las mujeres embarazadas" editado por el Comité por una Maternidad sin Riesgos, SIPAM, Equidad de Género, Ciudadanía Trabajo y Familia AC, Foro Nacional de Mujeres y Políticas de Población, México. 2001.

ONUSIDA, México. Guía de vital importancia en la era del SIDA, México 2003.

Susan Klein, Suellen Miller y Fiona Thomson, Hesperian. Un libro para parteras. EE.UU, 2007.



| trimestre | mes | semana | | | | |
|-----------|-----|--------|----|----|----|----|
| 1 | 0 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| | 1 | 5 | 6 | 7 | 8 | |
| | 2 | 9 | 10 | 11 | 12 | |
| | 3 | 13 | | | | |
| 3 | | | 14 | 15 | 16 | 17 |
| | 4 | 18 | 19 | 20 | 21 | |

2

5

22

23

24

25

6

26

27

6

28

29

30

7

31

32

33

34

8

35

36

37

38

9

39

40

41

42

3

Programa de Fortalecimiento a la Transversalidad de la
Perspectiva de Género para el Ejercicio Fiscal 2011

México D. F. 2011