

# La crianza♦♦♦

## Humanizada



Boletín del Grupo de Puericultura de la Universidad de Antioquia

Año XIX (2014) No. 150

Editorial

### Diez puntos claves para la mujer gestante y su familia

- **Afecto.** Es muy importante siempre, y especialmente durante la gestación, el apoyo afectivo a la madre de parte de su compañero y de su familia.
- **Alimentación.** La buena alimentación es beneficiosa tanto para la madre como para el hijo o hija. Debe ser completa, equilibrada, suficiente y adecuada.
- **Salud.** La salud de la madre es fundamental para el bienestar de su hijo o hija, por lo cual desde el primer mes de gestación se debe asistir a consulta prenatal.
- **Ejercicio.** Caminar y hacer ejercicio activa la circulación. Estas prácticas se deben hacer diariamente, ojalá por sitios planos.
- **Actividad sexual.** Las relaciones sexuales íntimas, afectuosas y delicadas se pueden tener durante toda la gestación.
- **Vacuna.** Se debe aplicar la vacuna contra el tétanos, vacuna que previene esta enfermedad tanto en hijo o hija como en la madre.
- **Medicamentos.** Cualquier tipo de medicamento se debe evitar durante la gestación. Se deben tomar solo los ordenados por médico competente.
- **Alcohol y cigarrillo.** Ingerir alcohol o fumar cigarrillo puede afectar el crecimiento y desarrollo de la niña o niño en vida intrauterina, por lo cual se debe evitar este consumo, en cualquier cantidad, por mínima que sea.
- **Signos de alerta.** Son signos de alerta que justifican solicitar consulta: fiebre; dolor abdominal; flujo o sangrado vaginal; aumento exagerado o ausencia de aumento de peso; no sentir los movimientos del niño o niña; dolor de cabeza intenso o hinchazón; y contracciones uterinas intensas.
- **Parto.** Es necesario definir con anticipación el sitio de atención, ajuar, transporte y acompañamiento para el parto.

Editores:

Álvaro Posada Díaz - Juan Fernando Gómez Ramírez - Humberto Ramírez Gómez

## Mitos, leyendas y realidades

### en torno a la concepción y

### la gestación humanas

Humberto Ramírez Gómez

Pediatra puericultor

Universidad de Antioquia

Dada la importancia del período inicial del proceso vital humano, de gran influencia para el resto de la vida, desde el punto de vista de la Puericultura es necesario el análisis de los numerosos comentarios, opiniones y consejos que se dan a una pareja o madre gestante, más aún cuando es la primera gestación.

Para el efecto, algunas frases comunes que se escuchan en nuestro medio se analizan a la luz de los conocimientos científicos actuales, con el fin de brindar aportes al bienestar de la familia gestante, bienestar que es responsabilidad de toda la comunidad.

Metodológicamente, se presenta una frase y posteriormente se hace el comentario respectivo, orientado a mantener y mejorar la salud de la madre y de la niña o niño en el ambiente intrauterino, como un ejercicio puericultor, de promoción de la salud, con lo cual se espera generar un diálogo de saberes, para el **buen vivir** comunitario.

### Frases y comentarios relacionados con la concepción

**En la primera relación sexual no pasa nada:** está comprobado que desde el momento mismo en que la mujer tiene su primera menstruación (menarquia) puede quedar en gestación, incluso antes en algunos casos.

**Si la mujer tiene relaciones sexuales con un hombre mayor no queda embarazada:** generalmente, los hombres tienen una vida reproductiva más prolongada que la mujer, y su edad no determina necesariamente que sean infértiles. La única manera de evitar una gestación es con el uso correcto de los diferentes métodos anticonceptivos.

**Si te bañas en piscinas con hombres, puedes quedar embarazada:** la concepción ocurre al introducir el pene en la vagina o por inseminación, pues en otros medios diferentes a la vagina los espermatozoides no sobreviven.

**Interrumpir el coito o eyacular por fuera evita el embarazo:** no siempre es así, pues el líquido que se emite antes de eyacular, o sea el moco que sale por el pene antes que el semen puede tener espermatozoides, aunque en menor cantidad y, por lo tanto, puede ocurrir una gestación si este líquido se pone en contacto con un óvulo.

**Orinar después del coito evita el embarazo:** realmente no evita la gestación al no expulsar los espermatozoides, pues la mujer orina por la uretra, que queda cerca de la vagina, pero ambas partes del cuerpo son independientes.

**Pararse en la cabeza después de tener relaciones sexuales puede aumentar la probabilidad de quedar embarazada:** no se ha demostrado que esto sea cierto. Además, puede ser peligroso.

**Si la mujer no tiene un orgasmo en la relación sexual no queda en embarazo:** no existe ninguna relación entre el placer que pueda sentir una mujer durante sus relaciones sexuales con su capacidad de concebir un hijo.

**La prueba de embarazo en orina es totalmente segura:** si bien es un buen examen, no es totalmente seguro. En algunos casos pueden ocurrir falsos positivos y en otros, falsos negativos. Es más seguro el examen de sangre.

**El sexo del hijo o hija, lo determina la mujer:** el sexo lo determina el hombre, con los espermatozoides que contienen el cromosoma X (femenino) o el Y (masculino), la mujer siempre aporta cromosomas X con su óvulo; el hombre aporta la mitad de los espermatozoides X y la mitad Y. Si es una niña sus cromosomas sexuales serán XX, si es un niño, XY.

**El ácido fólico y el hierro previenen alteraciones:** es verdad y es uno de los grandes avances de la Medicina en los últimos años. Se ha comprobado científicamente que el ácido fólico, tomado varios meses antes de la gestación, evita malformaciones en la columna vertebral del feto. El hierro se usa para prevenir la anemia en la gestante, que de producirse podría afectar seriamente el proceso gestacional y luego la vida inicial después del nacimiento.

**Tener relaciones sexuales de pie evita que una mujer se embarace:** la posición que adopte en el contacto sexual una pareja no determina el que se pueda evitar o no un embarazo. Si la pareja no toma precauciones y la mujer está en su período fértil, son altas las posibilidades de una gestación.

### Frases y comentarios relacionados con la gestación

**Si hay sospecha de embarazo no debes tomar medicamentos no formulados por médico competente ni hacer radiografías:** esta es una excelente recomendación, ya que cualquier medicamento es potencialmente dañino y las radiografías pueden afectar las estructuras orgánicas del hijo o hija en formación.

**Como estoy embarazada debo comer el doble:** si estoy en gestación no tengo que comer el doble, pero sí hay que comer un poco más y de mejor calidad, aumentando las proteínas, las grasas, el hierro y el ácido fólico. Se calcula que una mujer con un peso adecuado para la talla antes de la gestación, en general no debe aumentar más de 9-15 kilos durante todo el proceso gestacional, pues el sobrepeso y la obesidad dificultan el parto.

**Es malo para el hijo o hija teñirse el cabello si estoy embarazada:** hasta la fecha no hay pruebas científicas que demuestren esta afirmación, pero por seguridad es mejor no teñirse el pelo en el primer trimestre, período de formación de los órganos.

**Fumar pocos cigarrillos estando en gestación no perjudica a mi niño:** el cigarrillo contiene más de cuatrocientas sustancias nocivas que pueden producir trastornos al hijo o hija, entre los cuales están bajo peso, retardo en el crecimiento en el útero materno y partos prematuros.

**En la primera gestación me controlé y me fue bien, por eso no necesito controlarme en las siguientes:** todas las gestaciones son diferentes, así como cada persona es distinta a las demás. El control prenatal es muy útil para resolver dudas, detectar riesgos, recibir recomendaciones y hacer tratamientos oportunos. Además, es gratuito en las instituciones públicas de salud.

**Las manchas (cloasma) en la cara se producen por daño en el riñón o el hígado:** estas manchas ocurren por una hormona que genera la placenta durante la gestación, la cual produce sensibilidad de la piel de la madre a la luz del sol.

**Comer carne en el embarazo hace a los bebés "cabezones":** la carne es necesaria para la buena nutrición fetal, por el suministro de hierro y proteínas; si la niña o el niño nace "cabezón" es por otro motivo.

**Debo hacer ejercicio durante el embarazo:** el ejercicio moderado diario y por superficies planas es sumamente beneficioso debido a que estimula la llegada de la sangre al útero y mantiene a la madre en buen estado físico. El caminar todos los días, ojalá a mañana y tarde, activa la circulación y disminuye la hinchazón de los miembros inferiores. Varias instituciones de salud ofrecen el servicio de gimnasia prenatal, con la que se facilita el proceso de gestación, parto y posparto.

**Cada hijo o hija cuesta un diente:** este dicho popular no es cierto. Sin embargo, si la madre gestante no cuida su higiene oral puede tener



problemas en su dentadura, especialmente en las encías, que pueden ponerse blandas y esponjosas, facilitando el crecimiento de bacterias en la boca, por lo cual la consulta odontológica es necesaria.

**Durante el embarazo no se deben tener relaciones sexuales:** esto es falso, pues durante la gestación se pueden tener relaciones sexuales sin afectar desfavorablemente al feto, excepto en aquellos casos en los cuales están contraindicadas por el médico, debido a sangrado vaginal u otro trastorno.

**Como estoy embarazada, no me puedo exponer al computador o fotocopiadora:** este temor no tiene ningún fundamento. Ni el uso del computador ni la cercanía a fotocopiadoras ocasionan problemas al hijo o hija por nacer.

**Si la madre vio un eclipse durante el embarazo el recién nacido presentará manchas en la piel:** las "manchas" de la piel no se relacionan con este tipo de sucesos. El recién nacido sano puede tener normalmente "manchas" rosadas en párpados y nuca, así como alrededor del ano y la espalda.

**Si tiene acidez estomacal, su hijo o hija nacerá con mucho pelo:** tener acidez estomacal a lo largo de la gestación es muy común y esta acidez no constituye un indicador de la abundancia de pelo al nacer, que es determinada genéticamente. Además, el útero, que contiene el feto, es totalmente independiente del estómago.

**La forma de la "barriga" indica el sexo de la criatura:** esta creencia popular dice que si la "barriga" tiene forma puntuda será un niño y si es aplanada será una niña. La forma que toma la "barriga" durante la gestación se debe al tono muscular, a la posición fetal y a las características del útero, independientemente de si es niño o niña.

**La ecografía no produce daños al feto:** en efecto, la ecografía no produce daños, es un examen completamente seguro y se puede hacer cuantas veces sea necesario durante todo el período gestacional.

**No puedo ir a piscinas ni tomar baños de inmersión en embarazo:** se cree que con estas prácticas se puede adquirir alguna bacteria que perjudique al feto. Es claro que el agua no puede entrar al medio ambiente intrauterino cuando se hacen estos baños. Es más, estas actividades pueden ayudar a la madre a que se sienta más satisfecha y relajada.

**No debo manejar mientras estoy embarazada:** manejar durante la gestación no implica mayores esfuerzos físicos, en tanto no se haga irresponsablemente y siempre se conduzca con el cinturón de seguridad puesto. Sin embargo, al final del embarazo por el tamaño del abdomen, el mal estado de las vías y el estrés que ocasiona manejar en la ciudad, es prudente limitarlo.

**El niño sietemesino se cría más fácil que el ochomesino:** esta es una de las creencias más arraigadas en el medio, por lo tanto es conveniente aclarar que cuanto más cercano a las cuarenta semanas que dura la gestación esté el niño o niña intrauterinos, el desarrollo de su organismo tendrá mayor desarrollo y capacidad de afrontar el ambiente externo.

**Si se hace una cesárea, todos los hijos posteriores deberán nacer por cesárea:** no necesariamente, pues depende de la razón de la cesárea: si fue por estrechez pélvica u otra indicación bien sustentada, sí será necesaria la cesárea en los partos siguientes. Es necesario anotar que con frecuencia se abusa de la cesárea sin justificación médica. Según la Organización Mundial de la Salud, la cesárea no se debería practicar en más de 15-20% de las gestaciones.

### Comentario final

Los comentarios, opiniones y consejos durante el proceso de gestación deben ser motivo de reflexión y análisis por parte de la pareja gestante. Si existen dudas en relación con alguna frase escuchada o leída, es conveniente consultar con personas expertas o en material escrito o de internet, **pero se debe tener cuidado en que sean de estricto carácter científico.**

Por supuesto, la consulta prenatal es un momento para aclarar dudas y escuchar opiniones expertas. En Colombia, la atención prenatal es gratuita en la instituciones de salud pública y el personal que allí labora tiene la obligación de responder a las inquietudes de las personas usuarias de los servicios.

### Lecturas recomendadas

Comunidad la hacemos todos. *50 mitos sobre el embarazo.* Disponible en (4 de febrero de 2014):

<http://comunidad.wilkinsonpc.com.co/embarazo-274/50-mitos-sobre-el-embarazo-15394.html>

Fundación Antonio Restrepo Barco. *La gestación humana, una mirada integral.* Bogotá: Panamericana Formas e Impresos; 1998.

Ramírez H. La gestación: inicio del proceso vital humano. *Boletín Crianza humanizada 2004*; IX (72).

