

**EMBARASO Y PARTO  
DEN  
HARMONIA**

pa  
Armand H. Hessels

## DEDICATORIA

*Woman's Club of Aruba (WCA) ta un organisashon cu a lanta na aña 1934 y cu na 2004 a celebra su di 70 aña di existencia. WCA ta uni un gran cantidad di hende muhe cu e meta pa aporta na mehorashon di calidad di bida na Aruba. Pa logra esei, WCA ta contribui na solushon di problema serio, no solamente di hende muhe, pero tambe di hubentud, anciano, hende special y hende menos afortuna. Asina ta dedica hopi atenshon na e problema di droga, di e malesa AIDS, abuso di alcohol y medio ambiente. Como muestra di aprecio pa nan labor incansabel y invaluable, mi ta dedica e buki aki na WCA.*

*Armand Hessels*

*Mi por compara e proceso yen di placer pa procrea un yiu, e pasenshi pa carg'e, e forsa pa trec'e na mundo y e sentido di gran asombro cu esaki ta cousa, solamente cu creashon di un buki.*

*Isabel Allende  
For di: Paula*

Redacshon : Armand Hessels  
Ilustrashon : Nigel Matthew  
Layout y imprenta : Jones Publicidad

## CONTENIDO

Gradicimento .....	7
Fundashon INFUCA.....	9
Prologo.....	11
Observashon.....	13
Tema special .....	15
Introducshon .....	16
<b>Capitulo 1: E prome 8 simannan .....</b>	<b>22</b>
Tema principal.....	22
A- Desaroyo di e ‘yiu’ .....	22
B- Consecuencia pa e hende muhe.....	28
C- Cuido di mama y yiu.....	30
D- E prome 8 simannan: un bista general.....	33
Periodo critico den desaroyo prenatal.....	34
E- Mi experencianan durante e prome 8 simannan .....	35
<b>Capitulo 2: 9 - 12 siman .....</b>	<b>37</b>
Tema principal.....	37
A- Desaroyo di e feto .....	37
B- Consecuencia pa e hende muhe.....	41
C- Cuido di mama y yiu.....	42
D- Informashon general .....	51
E- Mi experencianan durante e simannan 9 - 12 .....	53
<b>Capitulo 3: 13 - 16 siman .....</b>	<b>55</b>
Tema principal.....	55
A- Desaroyo di e feto .....	55
B- Consecuencia pa e hende muhe.....	58
C- Cuido di mama y yiu.....	61
D- Plan di alimentashon .....	68
E- Mi experencianan durante e simannan 13 - 16 .....	72

<b>Capitulo 4: 17 - 20 siman .....</b>	<b>74</b>
Tema principal.....	74
A- Desaroyo di e feto .....	74
B- Consecuencia pa e hende muhe.....	76
C- Cuido di mama y yiu.....	83
D- Prome programa di ehercicio .....	95
E- Mi experencianan durante e simannan 17 - 20 .....	97
<b>Capitulo 5: 21 - 24 siman .....</b>	<b>99</b>
Tema principal.....	99
A- Desaroyo di e feto .....	99
B- Consecuencia pa e hende muhe.....	101
C- Cuido di mama y yiu.....	105
D-Masashi, un ayudo special.....	113
E-Mi experencianan durante e simannan 21 - 24 .....	116
<b>Capitulo 6: 25 - 28 siman .....</b>	<b>117</b>
Tema principal.....	117
A- Desaroyo di e feto .....	117
B- Consecuencia pa e hende muhe.....	118
C- Cuido di mama, tata y (otro) yiu(nan) .....	122
D- Cambio.....	127
E- Mi experencianan durante e simannan 25 - 28 .....	128
<b>Capitulo 7: 29 - 32 siman .....</b>	<b>130</b>
Tema principal.....	130
A- Desaroyo di e feto .....	130
B- Consecuencia pa e hende muhe.....	131
C- Cuido di mama y yiu.....	135
D- Programa completo di preparashon pa parto .....	146
E- Mi experencianan durante e simannan 29 - 32 .....	150
<b>Capitulo 8: 33 - 36 siman .....</b>	<b>152</b>
Tema principal.....	152
A- Desaroyo di e feto .....	152
B- Consecuencia pa e hende muhe.....	153
C- Cuido di mama y yiu.....	154
D- Un bista skematico di e desaroyo di feto.....	161
E- Mi experencianan durante e simannan 33 - 36 .....	162

<b>Capitulo 9: 37 - 40 siman .....</b>	<b>164</b>
Tema principal.....	164
A- Desaroyo di e yiu .....	164
B- Consecuencia pa e hende muhe.....	165
C- Cuido di mama y yiu.....	173
D- Un bista completo di embaraso .....	184
E- Mi experencianan durante e simannan 37 - 40 .....	193
<b>Capitulo 10: E prome simannan despues di parto.....</b>	<b>195</b>
Tema principal.....	195
A- E baby recién naci .....	195
B- Consecuencia pa e hende muhe.....	197
C1- E prome cuida di e yiu .....	200
C2- E cuida di e mama .....	207
D- Informashon util.....	211
E- Mi experencianan despues di nacemento di mi yiu.....	212
Literatura consulta .....	214

## GRADICIMENTO

Varios instancia y hende a haci posibel pa e buki aki keda publica den su forma actual. Ta na su luga pa gradici nan tur pa nan coperashon y nan stimulo continuo.

**CEDE-Aruba** ta un fundashon cu tin como meta pa uni e diferente iniciativa- y fuentenan (financiero) cu ta considera necesario pa e desaroyo social-educativo di comunidad Arubano. Como organisashon e ta purba di reforsa e iniciativa particular den e lucha contra e problemanan social-economico. Un di e prioridadnan di CEDE-Aruba ta pa duna sosten na desaroyo riba tereno di educashon, tanto den enseñansa informal, como den educashon na adulto. Den e cuadro aki, CEDE-Aruba a stimula desaroyo di e buki aki cu un aporte moral, tecnico-administrativo y financiero. Fundashon INFUCA ta gradici CEDE-Aruba masha pa e sosten importante aki.

Sra. **Esther Croes**, a repasa contenido di e buki aki a base di su conocemento di e topico y su experiencia como partera. Como tal el a duna conseho hopi valioso.

Na mesun manera sra. **Minouche Lopez**, como persona encarga na Departamento di Salubridad Publico cu e.o. un campaña di motivashon na beneficio di lechi materno a duna comentario y aporte valioso, mescos cu e diferente señoranan na estado cu a lesa e prome concepto.

Dr. **Frank Ho-Kan-You**, ginecologo, a efectua e ultimo corecshon di e contenido, pa asina garantisar cu e buki aki ta cumpli mas tanto posibel cu e realidad medico.

Sr. **Nigel Matthew** a percura pa e tantisimo ilustrashonnan cu ta duna un imagen hopi bunita di locual e texto ta purba di splica. Mi ta spera sinceramente cu e calidad artistico di e ilustrashonnan ta duna e cuento di e embaraso un balor adishonal.

Sr. **Mirto Lacle**, linguista y docente di papiamento, a demostra hopi pasenshi pa repasa e texto pa asina conhuntamente yega na un forma di expresa cu na nos parecer ta haci e buki aki atractivo pa lesa y facil pa compronde. A haci mas tanto uso di e principionan di 'ortografia revisa',

como cu esaki ta e ortografia cu ta un bon compromiso di e diferente ortografianan usa na e islanan di abla Papiamentu. Nos ta spera cu nos a logra den nos intento.

Sr. **Mauro Jones** di Jones Publicidad a dedica hopi di su tempo, experticio y creatividad pa diseña e buki aki den su forma actual.

Mi ke expresa mi gratitud na mi casa **Micheline Bury**, cu semper a motivami y a permitimi e tempo y tranquilidad pa mi finalisa e trabou aki den nos tempo liber.

Finalmente mi ke gradici mi mama **Petronilia D. Hessels-Evertsz**, cu a cargami nuebe luna den su barica y a guiame cu su amor di mama.

Na boso tur, un biaha mas, masha masha danki!

*Armand Hessels*



## FUNDASHON INFUCA

E buki aki ta e di dos ehemplar di un serie di buki cu Fundashon INFUCA lo trece den e comunidad di abla Papiamento. Meta di INFUCA ta pa promove e cultura di lesa y skirbi na Aruba y na e islanan di Antia Hulandes. Den esaki no ta trata solamente di lesa y skirbi mas buki, sino specialmente di lesa y skirbi buki y articulo cu ta yuda desaroya un mentalidad mas critico y independiente. Lo trata na logra e meta aki a base di articulo, buki y workshop cu ta suministra informashon mas completo y imparcial posibel.

Informashon corecto ta esencial den bida di tur hende. A base di informashon, hende ta saca conclushon y/of ta hiba un cierto stilo di bida. Hopi conflicto den nos comunidad tin nan origen den informashon incompleto of den suministro di mal informashon. Mayoria di biaha no tin informashon completo y bon argumenta. Den nos cultura, no tin un tradishon di pidi of exige informashon completo y bon argumenta di tur instancia of partido involvi. INFUCA ke aporta na desaroya un custumber (necesario) di pidi y suministra informashon y argumentashon adecua di parti di tur partido involvi.

INFUCA ta deriva su nomber di dos palabra, esta: *informashon* y *educashon*. INFUCA ke informa e lector na un manera amplio y obhetivo. Asina e lector por tuma decishon mas funda y eventualmente adapta su opinion y/of su stilo di bida. Ademas, e informashon por yud'e den educashon di su yiu(nan).

INFUCA ke realisa su meta den un intercambio continuo cu comunidad. No solamente ta necesario pa INFUCA ta na haltura di e inkietudnan cu ta biba entre e ciudadanonan, pero tambe ta importante pa INFUCA haya informashon di hende riba calidad y efectividad di su trabou. Al fin y al cabo, e intercambio aki lo yuda INFUCA enfoca miho ainda riba necesidad den nos comunidad y lo mehora calidad di material publica.

Ya cu riba casi tur tereno ta carece di informashon adecua na Papiamento, INFUCA tin un tarea hopi extenso. Asina hopi hende ta hiba un stilo di bida cu ta perhudica nan salud, formashon di nan yiu(nan) of bienestar di comunidad. Pesei INFUCA lo enfoca specialmente riba tereno di educashon, di salud, di desaroyo di hende en general. Ademas lo pone atenshon riba tema cu den nos comunidad ta rekeri atenshon special, manera por ehempel integridad, sexualidad, comunicashon, cuido pa naturalesa. E skema aki bou ta duna un impreshon di e proposito di INFUCA.

<b>PROPOSISHON DI TEMA</b>			
<b>CYCLO HUMANO</b>	<b>TEMA EMPARENTA</b>	<b>COMUNIDAD Y E MEDIO AMBIENTE</b>	<b>TEMA SPECIAL (REVISTA?)</b>
1. Embaraso y parto		1. Bon Gobernashon	
2. E baby	1. Disciplina positivo		1. Maneho pa Hubentud
3. E mucha chikito		2. Etica y Norma	
4. E chikitin	2. Salubridad		2. Perspectiva di Futuro
5. E mucha di scol		3. Enseñansa y Cultura	
6. E mucha den pubertad	3. Sexualidad		3. Globalisashon
7. E adolescente		4. Cuido pa Medio Ambiente	
8. E adulto hoben	4. Comunicashon		4. Pobreza
9. E adulto		5. Cuido pa Naturalesa	
10. E edad mediano	5. Enfermedad		5. Propio Responsabilidad
11. E anciano			

### **OBSERVASHON**

Lo compila e bukinan mas tanto cu ta posibel y necesario den koperashon cu instancia (inter)nashonal y usando literatura ya existente. No lo inventa wiel di nobo, pero lo adapt'e na característica di caretera di Aruba!

INFUCA ta spera cu e iniciativa aki lo ta un stimulo pa mas hende aporta na ampliashon di nos cultura skirbi.

## PROLOGO

### PAKICO E BUKIAKI TOCANTE EMBARASO?

Embaraso ta un evento hopi intenso den bida di hende muhe. Físicamente, hende muhe ta cambia masha hopi mes dor di e yiu cu ta crece den su barica. Además e ta cambia emoshonalmente tambe, pa un gran parti bou di influencia di cambio hormonal.

En realidad, embarazo y parto ta evento completamente natural cu no tin nod'i siña. Sinembargo, como cu nos ta biba den un mundo asina leu di naturalesa y hayamento di yiu ta bira menos frecuente y na mesun momento e ta algo hopi special, nos ke sa mas di dje. Nos ke informa nos mes; nos ke sa tur cos cu tin di ber cu embarazo y parto. Ta parce, cu e ora ei ta sinti menos miedo (pa loke ta desconoci), specialmente durante parto. Esaki na su turno ta haci posibel pa reacshona na e momentonan necesario na un manera adecua y cu confiansa.

Ta posibel pa compara un bon preparashon pa embarazo y parto cu e preparashon di atleta pa core un distancia largo. Tur hende por core cierto distancia, pero esun cu a prepara bon p'e, por lo general ta gana y tin menos riesgo pa keda lesiona. Na mesun manera, parto por dura algun ora y por exigi hopi di e resistencia y perseverancia di e hende muhe. Preparashon p'esaki por ta hopi extenso, pero lo tin un efecto positivo riba calidad di e proceso di embarazo, e parto y e recuperashon despues di parto.

Pues, intension di e buki aki ta, pa laga hende muhe compronde miho e procesonan cu ta tuma luga den su curpa durante embarazo y parto. Pero no solamente lo suministra informashon en cuanto desaroyo di e yiu den su barica y e manera cu su curpa ta adapta na e proceso, sino lo pone énfasis riba posibel manera pa contribui na un desaroyo sano di tanto e mama como e yiu. Asina ta bira posibel, cu e hende muhe mes ta participa activamente na e proceso completo. Y manera a

menshona caba, un participashon activo na e proceso completo di embaraso y parto, por contribui na un recuperashon mas rapido y completo. Mi ta spera cu e buki aki por contribui na esei na un manera comprendibel.

## **HARMONIA DURANTE EMBARASO Y PARTO**

Punto di salida di e buki aki ta cu embaraso no ta algo cu ta djis 'pasa' den bida di e hende muhe. No ta necesario pa acepta e consecuencianan di embaraso sin mas. Di un banda no tin sentido pa combati e consecuencianan natural di embaraso, por ehempel, dor di tuma dieta pa keda delega. Di otro banda ta hopi bon posibel pa compensa cierto efecto negativo pa medio di un adaptashon -hopi biaha temporal- di e stilo di bida. Asina ta cuminsa un proceso harmonioso di actua concientemente y asta anticipa e exigencianan nobo di e curpa. Esei ta conta tanto pa e embaraso completo como pa e parto, na cual por copera pa medio di control propio.

## OBSERVASHON

1. Ta trata specificamente di e hende muhe *na estado*. Pues ta cuminsa cu e momento cu e 'semia' masculino y esun femenino uni y e embaraso ta inicia. Sin embargo, den '*Introducshon*' lo duna un bista riba e proceso fisico cu a resulta den e embaraso.
2. Deliberadamente ta indica solamente e desaroyonan di mas importante di un embaraso saludabel y un parto normal. Di e manera ei, pa mayoria di hende, e buki ta bira mas accesibel pa lesa y usa.

*Den practica, posibel malesa y abnormalidad di mama y yiu ta trata solamente un porcentahe bastante chikito. Generalmente e partera of docter ta detecta y trata esakinan durante e controlnan. Den e buki aki no ta trata e posibel casonan asina.*

3. E posibel sintomanan di embaraso describi ta un resumen di e sintomanan cu ta sosede cu mas frecuencia cerca un grupo grandi di hende muhe durante e diferente fasenan di embaraso. Sin embargo, no cada sintoma menshona ta aparece cerca cada hende muhe y hopi biaha diferente hende muhe ta experencia cierto sintoma na un manera totalmente diferente.
4. Ora di calcula *exactamente* desaroyo di e embaraso, docter ta conta tempo di embaraso a base di (40) siman. Compara cu nos sistema di luna, ta trata di 9 luna mas 1 siman. Como cu den nos sistema di luna, un luna normal no ta dura mesun largo cu otro (nos tin luna di 28, 30 y 31 dia), nos lo sigui e sistema oficial di conta siman. E divishon den capitulo di e buki aki sí ta duna un indicashon con e proceso ta core segun nos sistema di luna: capitulo 9 (o sea: luna 9) por ehempel ta trata fin di un embaraso di 40 siman y e proceso di parto.

## **KI INFORMASHON LO TIN DEN E BUKIAKI?**

E diferente capitulonon ta duna un bista di e desaroyonan mas importante durante e 40 simannan di embaraso. Ta describi tanto desaroyo di e yiu (for di e momento di fertilisashon te cu nacemento) como e consecuencianan pa e mama y e (miho) posibel manera pa adapta. Tambe ta describi e proceso di parto y e (miho) posibel forma pa prepara pa e suceso ei. Finalmente ta duna informashon riba e proceso di recuperashon despues di parto y e (miho) posibel participashon di e mama nobo den esei.

## **STRUCTURA DI E BUKI**

E intension principal ta, pa sigui e desaroyo normal di embaraso mas tanto posibel. Esei ke men cu den e capitulonon sucesivo ta indica cierto desaroyo en relashon cu e periodo di embaraso. En principio cada capitulo ta consisti di 5 topico fiho:

- A- E desaroyo di e yiu durante e 4 (8) simannan menshona den cada capitulo.
- B- E consecuencianan di e proceso ei p'e mama y e manera cu e mama ta adapta -concientemente of no- na favorece un desaroyo sano pa su mes y su yiu.
- C- E cuidu cu e mama mester percura p'e, entre otro pa medio di adaptashon di su stilo di bida. Lo trata e topico aki segun cierto tema (mira 'TEMA SPECIAL' riba siguiente pagina).
- D- Ilustrashon of skema cu ta duna sea un miho bista di e topico principal di e capitulo of ta suministra informashon importante na un manera cla y comprendibel.
- E- Luga pa skirbi e experencia- y/of sentimentonan propio y pa pone portret cu ta ilustra e propio desaroyo. Di e manera aki e buki tambe por bira un refleho di e propio experencia.

## **TEMA SPECIAL**

Cada capitulo ta trata un tema (den seccion C) cu ta exigi atencion special durante e periodo specifico ei:

### **Capitulo 1**

Prome adaptacion di e estilo di bida.

### **Capitulo 2**

Cuido di embarazo, organisa den e sistema di control di embarazo.

### **Capitulo 3**

Cuido prenatal personal: atencion pa alimentacion, higiena y moveshon.

### **Capitulo 4**

Comienzo di gimnasia prenatal.

### **Capitulo 5**

Adaptacion di postura den diferente situacion.

### **Capitulo 6**

E posibel cambianan emocional y e relacion cu e pareha y eventual otro yiu(nan).

### **Capitulo 7**

Atencion pa un bon relajacion y respiracion.

### **Capitulo 8**

Preparacion pa parto: comprension di e proceso.

### **Capitulo 9**

Un parto armonioso pa medio di un participacion activo.

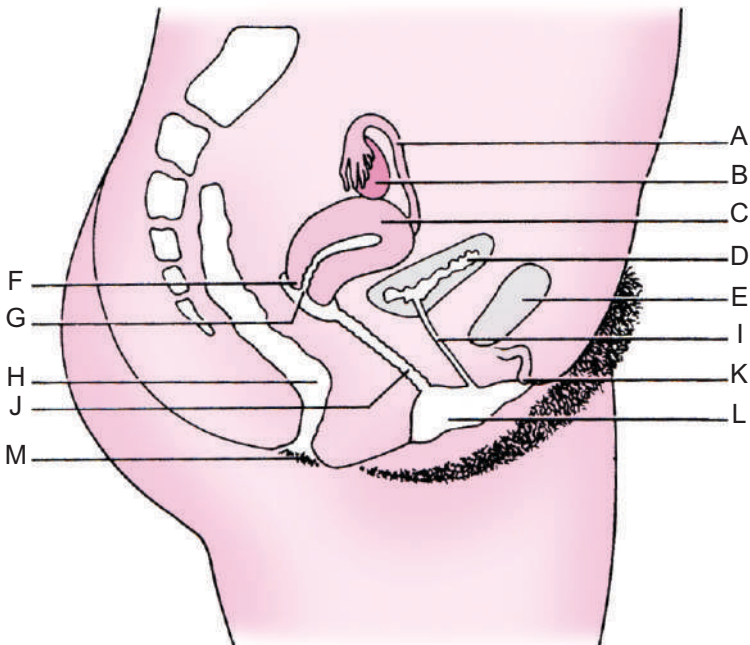
### **Capitulo 10**

E prome cuida di e recien naci y e posibel accionnan pa un recuperacion rapido y optimal.

## INTRODUCSHON

Tur organismo bibo ta capas pa produci descendiente. Den organismo simpel manera mayoria di mata, bacteria y forma simpel di animal, e 'producshon' di descendiente ta tuma luga na un forma asexual. Esei ke men cu un cel di webo ta desaroya pa un organismo nobo, sin cu a fertilis'e. Den caso di reproducshon sexual, e ovulo (cel di webo femenino) y e cel di sperma (masculino) a uni. E forma di reproducshon aki ta tuma luga den casi tur e forman di bida mas compleho y pues tambe den e ser humano. P'esaki, naturalesa a facilita hende muhe y hende homber cada un cu un sistema specialmente diseña pa reproducshon (il. 1 a-by 2 a-b).

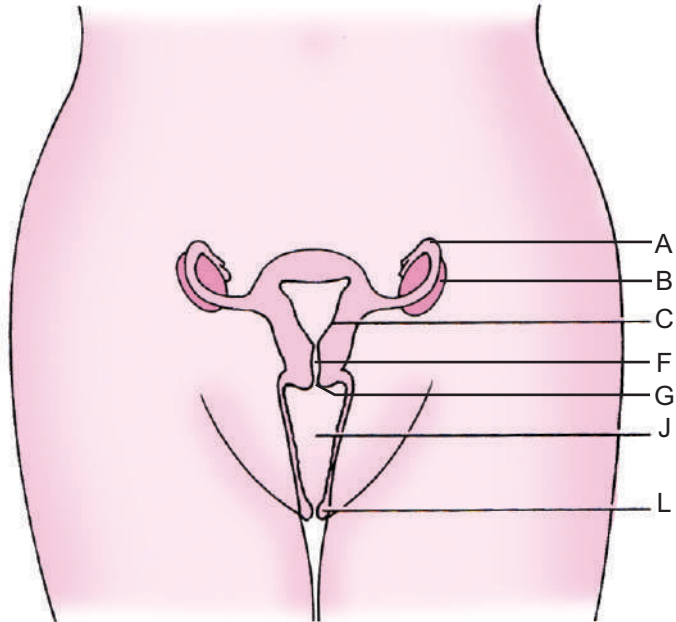
### Bista lateral di organo sexual femenino



il. 1a



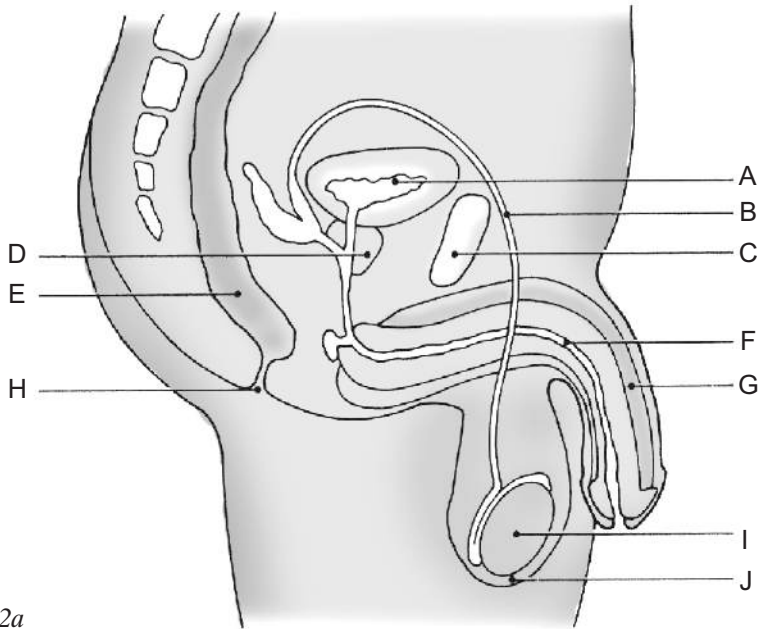
## Bista frontal di organo sexual femenino



*il. 1b*

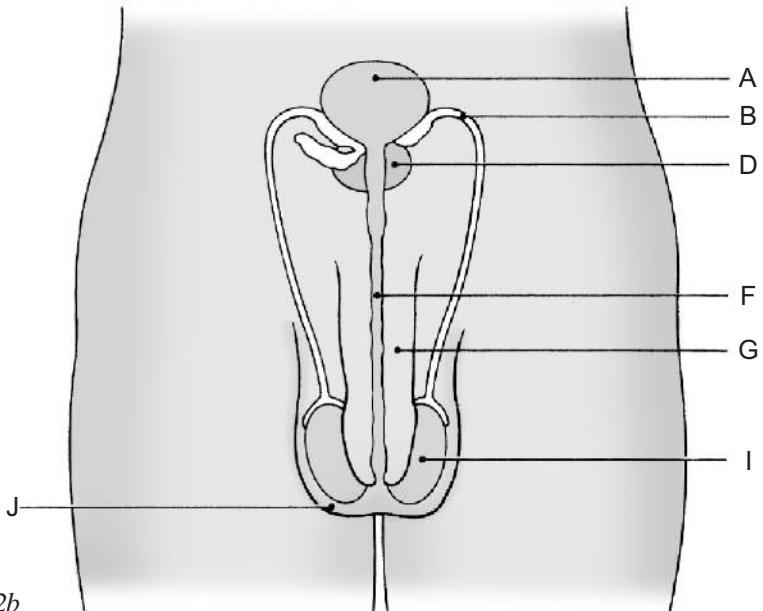
ORGANO SEXUAL FEMENINO	ORGANO SEXUAL MASCULINO
A. Canal di ovulo	A. Blas
B. Ovario	B. Canal di sperma
C. Matris	C. Weso di pubis
D. Blas	D. Prostat
E. Weso di pubis	E. Recto
F. Cervix (garganta di matris)	F. Canal di urina
G. Boca di matris	G. Pene
H. Recto	H. Ano
I. Canal di urina	I. Bala
J. Vagina	J. Saco
K. Clitoris	
L. Lip vaginal	
M. Ano	

## Bista lateral di organo sexual masculino



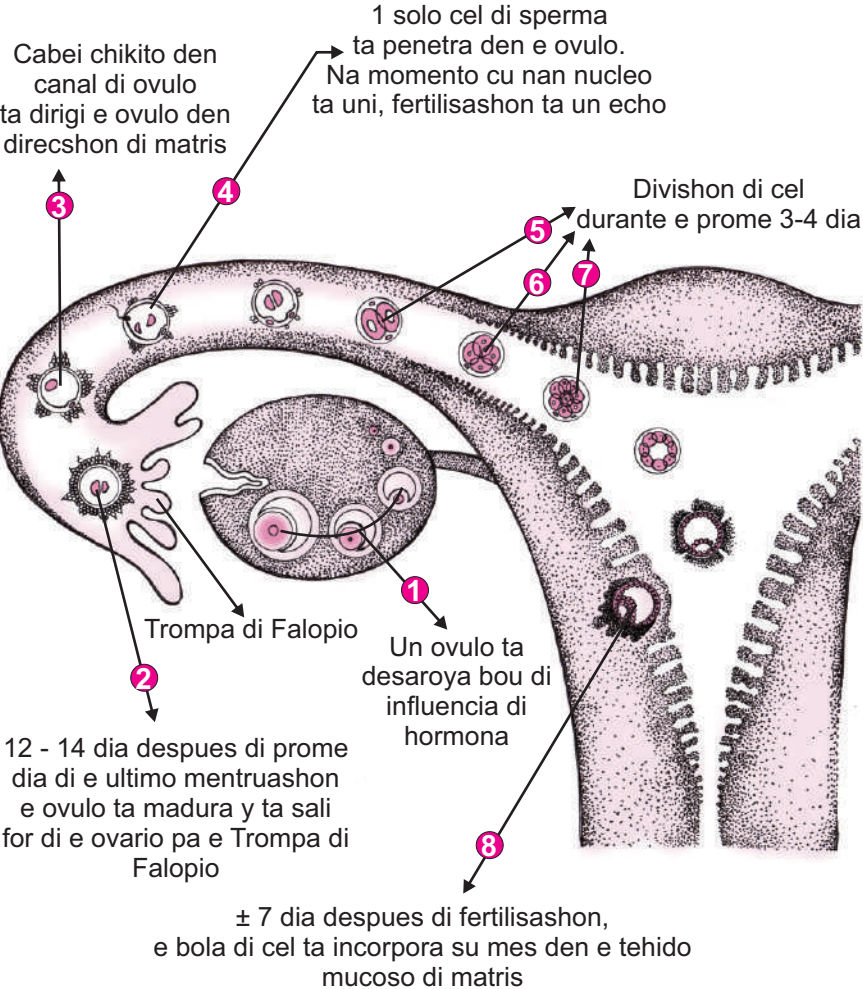
*il. 2a*

## Bista frontal di organo sexual masculino



*il. 2b*

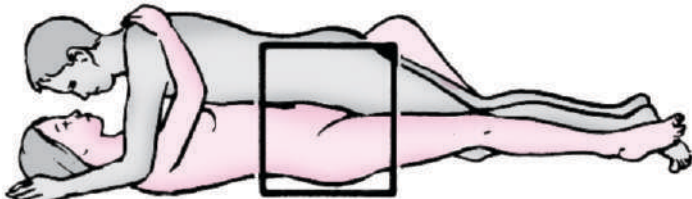
E partinan principal pa reproduci cerca e hende muhe ta e dos ovarionan, cu na momento di nace tin 2 milyon ovulo sin desaroya ainda. Na edad di 10-13 aña a resta 300.000 pa 400.000. Al fin y al cabo ta madura, for di e prome ciclo di menstruashon te cu menopousa, entre 400 pa 500 ovulo completamente. Despues di ovulashon (es decir, ora e ovario ta saca e ovulo den e Trompa di Falopio), fecundashon/fertilisashon pa medio di e sperma di e hende homber, por tuma luga (il. 3).



il. 3

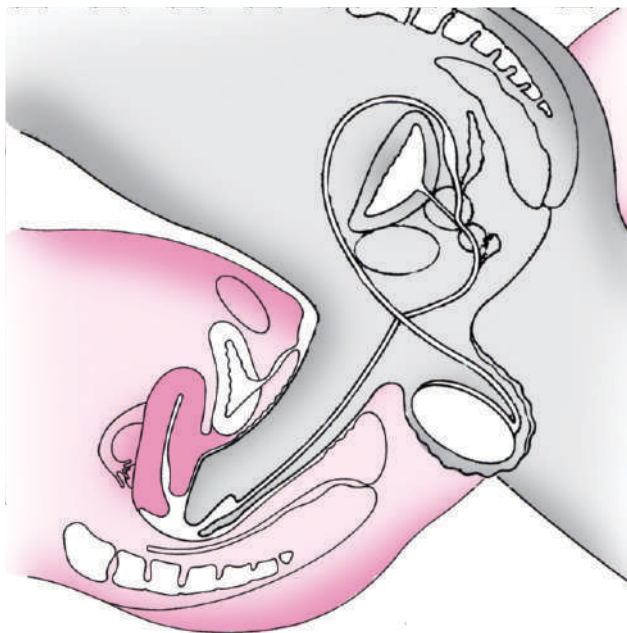
Pa logra reproducir, e hende homber y e hende muhe mester bini hunto pa ehecuta e acto sexual. Normalmente, prome cu e acto sexual mes tuma luga, un periodo di exitashon di e deseonan sexual ta precede. Cerca e hende homber, por constata e deseo sexual na erecshon di su pene. Cerca e hende muhe, entre otro e glandulanan den su vagina, ta separa un likido, cu ta facilita penetrashon di e pene (il. 4a y b)

### E acto sexual

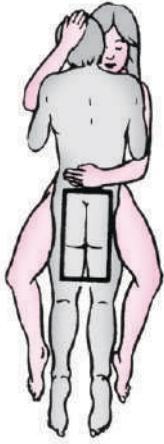


il. 4a

### Un bista interno di e acto sexual



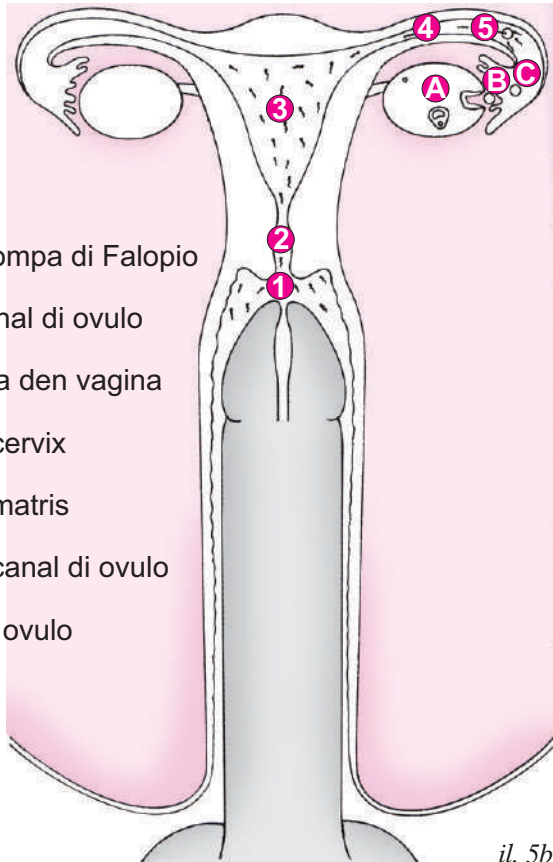
il. 4b



il. 5a

E movementonan ritmico di e pene den e vagina (il. 5A), ta resulta na un cierto momento den orgasmo di e homber. Pa reproducshon di e rasa humano esaki ta importante, como cu e orgasmo ta caracteriza pa ejaculashon (= sacamento) di entre 300 pa 600 milyon cel di sperma den e vagina (il. 5B). Aki ta sigui un careda fanatico di tur e miyones di cel di sperma den direcshon di e ovulo den e Trompa di Falopio. Al fin y al cabo, ta solamente 1 cel di sperma so ta logra drenta e ovulo. Si ta bon, for di e momento aki, un desaroyo increibel ta tuma luga, cu lo resulta nueve luna despues den nacemento di un ser humano completo.

- A** Ovulo den ovario
- B** Ovulo ta drenta Trompa di Falopio
- C** Ovulo ta drenta canal di ovulo
- 1** Ta introduci sperma den vagina
- 2** Sperma ta drenta cervix
- 3** Sperma ta drenta matrix
- 4** Sperma ta drenta canal di ovulo
- 5** Sperma ta topa cu ovulo



il. 5b

# CAPITULO 1

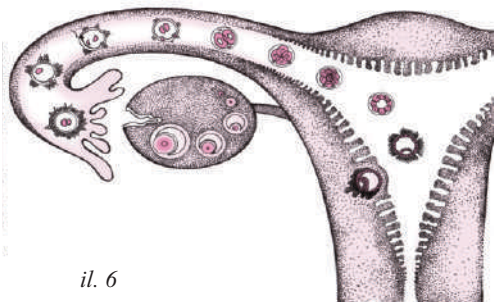
## E PROME 8 SIMANNAN

### TEMA PRINCIPAL

Bo a sali na estado. For di awo, hopi lo cambia den bo bida. Tin un bida nobo, cu ta crece den bo matris. Pero e no ta crece su so, riba su mes. Pa e por crece bon, lo tin adaptashon tambe di bo curpa. Hopi ta cambia. Pero no tur cambio lo ta outomatico, fuera di bo control. Ta abo ta esun cu mas por yuda na un bon desaroyo di e fruta cu lo crece den bo barica y nace. Bo mes por adapta bo stilo di bida di tal forma, cu bo ta yuda prepara un bon entrada di bo yiu na mundo.

### A- DESAROYO DI E 'YIU'

Desaroyo di e 'yiu' ta sosode principalmente dor cu e celnan ta dividi. E proceso aki ta cuminsa caba asina cu e cel di sperma masculino y e ovulo (cel di webo femenino) a topa den e Trompa di Falopio y a uni (il. 6). Fertilisashon a tuma luga.



il. 6

Tur esaki a dura mei ora y durante e mei ora aki ta determina tur e caracteristicanan hereditario di e hende nobo aki: e.o. e estatura, tipo di sanger, colo di cabeí, wowo, forma di cara, temperamento, y tambe si e ta bira hende homber of hende muhe.

Ya caba un ora despues di e union, e cel ta parti na dos dentro di mesun envoltura. Despues di mas o menos 12 ora tin 4 cel y dos dia despues ya tin 12-16 cel (il. 7). Seis dia despues di fertilisashon, e bola tin 50-60 cel



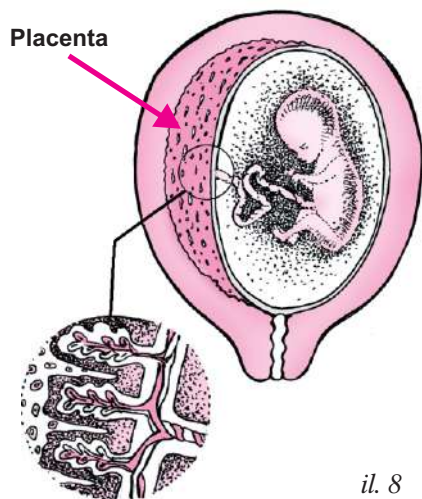
il. 7

caba y a yega den e matris unda e ta incorpora su mes den e mucosa diki di e pared.

Aki ta cuminsa un desaroyo increibel: no solamente e celnan ta oumenta na granel, pero tambe nan ta cuminsa specialisa nan mes. Esei ke men cu constantemente cierto grupo di cel ta haya otro funcshon.

### Desaroyo di e placenta

Un parti di e banda pafu di e bola di cel ta expande den e mucosa di pared di e matris y finalmente ta forma e placenta (il. 8).



il. 8

E placenta ta hopi importante, pasobra:

- Pa crece di 1 cel chikito te un baby cu algun 100 triyon di cel (es decir, algun 100 biaha mil miyon multiplica cu mil miyon di cel), e celnan mester di hopi oxigeno, substancia nutritivo, y nan mester deshaci di nan productonan residual. Pa medio di e placenta, e cantidad creciente di cel ta keda den contacto cu sanger di e mama den cual tin tur e substancianan importante pa e yiu. E productonan residual

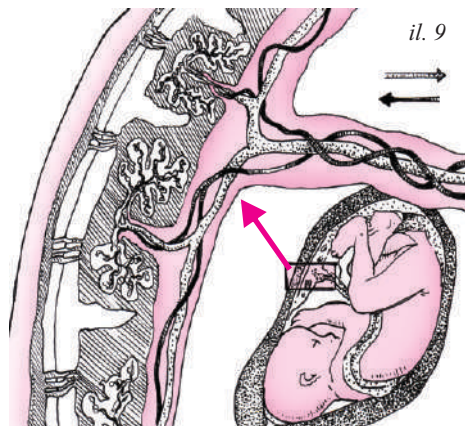
di e yiu ta bai atrope via e placenta pa sanger di e mama;

- huntu cu e.o. e lombrishi, e ta percura pa e volumen y composishon di e 'likido amniotico' of '**awa di yiu**'.
- e ta funcshona manera un filtro, como cu e ta evita hopi substancia dañino di drenta;
- pa laga e embarazo bai bon, tin mester di algun hormona cu ta ocashona diferente adaptashon na curpa di e mama. E placenta mes ta produci algun.

*Un hormona ta un substancia cu ta circula den sanger y cu e curpa humano mes ta produci. E ta duna un mensahe na cierto organo di e curpa. Como consecuencia, esaki(nan) ta adapta nan funcshon.*

Mester ta cla cu sanger di mama y yiu no ta mescla cu otro, pero ta keda separa pa medio di un pantaya masha fini, cu ta funcshona como filtro.

Sanger mes no por pasa, pero sí componente chikito manera cierto substancia nutritivo, producto residual, gas (oxigeno y gas carbonico) y materia defensivo. En realidad, casi tur substancia util cu tin den sanger y ta suficiente chikito manera mineral y vitamina, por pasa dor di e filtro aki. Lamentablemente cierto substancia dañino tambe por pasa e sistema di filtrashon aki.



il. 9

Poco poco un tubo chikito ta desaroya den direcshon di e placenta for di e parti paden di e otro celnan creciente. Esaki finalmente ta crece bira e 'cabuya di lombrishi' (il. 9).

Dentro di apenas algun siman, ader lo pasa den e cabuya di lombrishi pa intercambio di e substancianan nutritivo, gas y e productonan residual entre mama y yiu.

No mucho despues di cuminsamento di formashon di e placenta (mas o menos 8 dia despues di fertilisashon) esaki ta bai produci y saca un hormona denomina *Progesteron*. E hormona aki ta percura pa e mucosa den matris sigui haya un bon circulashon di sanger y pa e tin un bon composishon pa e yiu. Asina e ta haci continuashon di e embaraso posibel.

*Menstruashon en realidad no ta nada otro cu kitamento di e parti superficial den e matris den caso cu fertilisashon no a tuma luga. Na cuminsamento di embaraso, e placenta ta produci e 'hormona di embaraso' HCG cu ta percura pa menstruashon no bini mas. HCG ta abreviashon pa e termino científico 'Human Chorionic Gonadotropin'. E hormona ta circula den sanger di e hende muhe y pa medio di riñon ta sali den urina. E test di embaraso ta determina presencia di e hormona aki den urina. Den caso positivo, e hende muhe ta 'na estado'.*

### **E membrana (flishi) amniotico y awa di yiu**

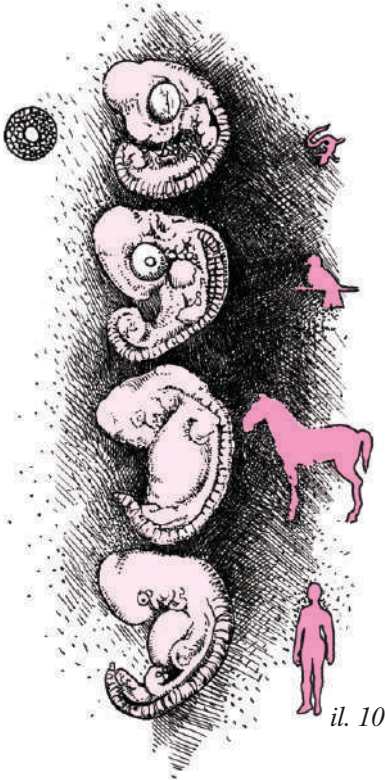
E parti pafu di e bola di cel ta desaroya su mes den un bola hol cu un pared masha fini mes, yena cu likido. Akiden finalmente formashon di



e yiu ta tuma luga. E bola tin un funcshon hopi importante, pasobra e ta forma e flishi (membrana) cu ta yena henter e matris y cu ta mantene e likido paden. Asina e ta forma un bon protecsion pa e yiu contra infecshon di pafu. E likido den e bola di cel tambe ta importante, pasobra e ta percua e.o. pa e preshon den matris semper keda mas o menos igual. Pues e ta absorba golpi cu por ta dañino y ta permiti e yiu pa move sin ocashona e mama dolo. Ademas e likido ta percua pa temperatura semper keda agradabel pa e yiu.

**Desaroyo di e yiu**

Solamente si e substancianan nutritivo y e productonan residual drenta y sali pa medio di e placenta y e ambiente directo di e yiu (esta e awa di yiu) keda normal, e yiu mes por desaroya sin strobashon.



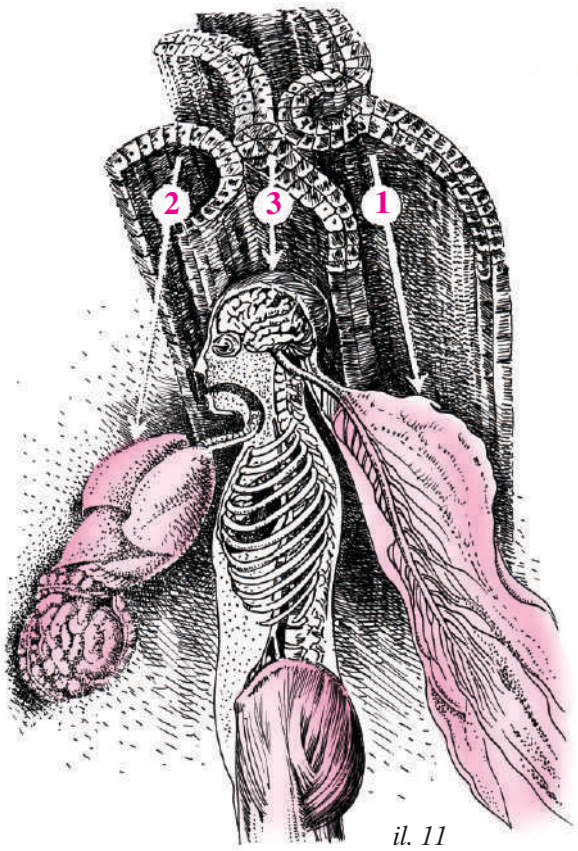
il. 10

En general, na cuminsamento di embaraso no ta papia di un yiu of mucha manera ta imagina normalmente. Especialmente te cu e 2 simannan despues di fertilisashon por observa solamente un bola cu ta haya mas cel. Pero no ta tarda hopi, esta entre e di dos y di tres siman despues di fertilisashon, cu e acumulashon di cel ta cuminsa haya un cierto forma caba. E forma aki ta parce esun di *embrion* (palabra griego pa yiu) di pisca, parha, lagadishi of cabai (il. 10).

Desde e momento aki nos ta yama e acumulashon aki tambe un embrion. Esaki ta mas o menos e momento cu e hende muhe ta ripara cu e no ta haya su menstruashon. E embrion aworaki ta midi solamente 2 milimeter, pero ta sigui crece masha lihe mes. Pa final di e di 8

siman e ta alcanza un largura cerca di 2 centimeter y e ta pisa mas o menos 1 gram.

Sin embargo, e cambio di mas grandi cu ta tuma luga den e prome 8 simannan aki, no ta e crecemento mes. Manera a ripara caba, cierto parti di e acumulashon original di cel ta bai specialisa como placenta y otro parti di e celnan ta desaroya den e membrana cu ta rondona e embrion y e likido. Den e embrion mes ta ripara masha hopi diferente desaroyo den un tempo cortico (il. 11):



il. 11

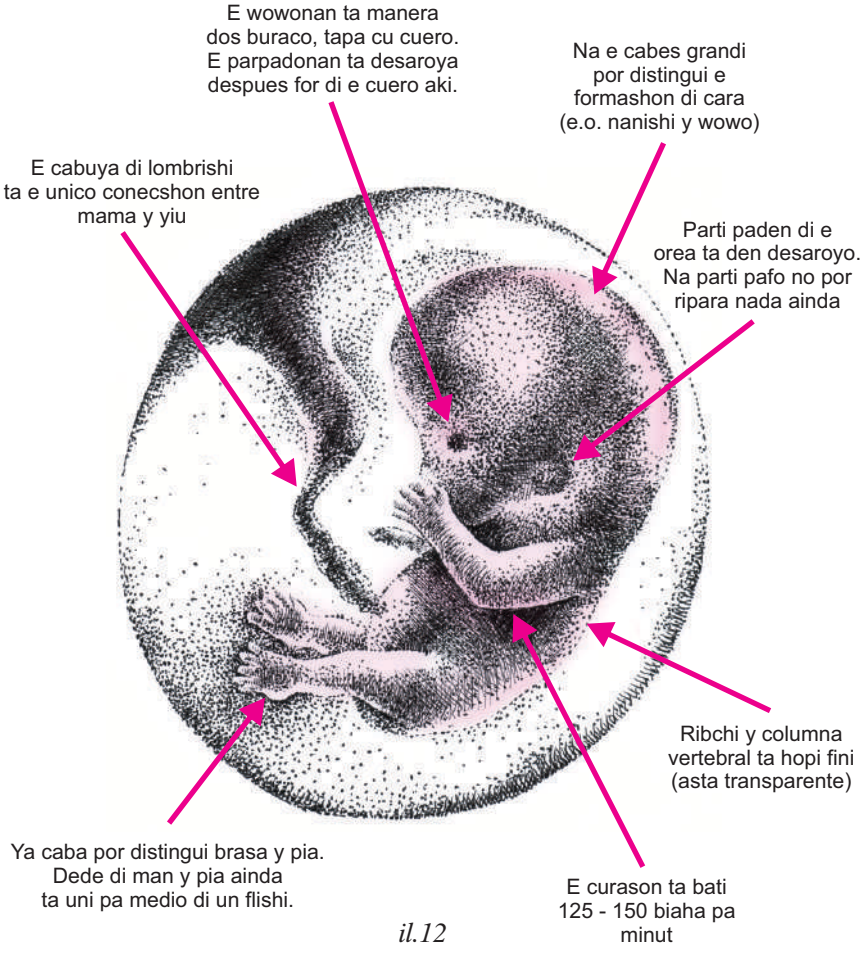
1. Un grupo di cel ta cambia di tal manera cu e ta forma un comienso di cuero (cutis) y di e sistema di nervio.
2. Un di dos grupo di cel ta specialisa den e organonan importante manera stoma, tripa, higra, pulmon.
3. Un otro grupo di cel finalmente ta specialisa den e skelet, e sistema muscular y e sistema di ader.

Mas o menos 4 siman despues di fertilisashon, e prome simpel comienso di tur organo importante ta presente: higra, tripa, riñon, blas, cerebro, weso di lomba, wowo, skelet, lip y lenga. Asta e curason ta pomp sanger caba.

Entre e di 7 y di 9 siman ta bira mas cla cu nos no tin di ber mas cu un embrion di un pisca of parha, sino cu un embrion humano. Por reconece e forma di cabes cu un comienso di wowo y orea y e

formashon di brasa y pia caba. Nuebe siman despues di fertilisashon (=11 siman despues di e regla) e embrion ta completo y e desaroyo mas aleu ta esencialmente un cuestion di crecemento y completashon di loke ta presente awo. Na e momento aki nos no ta papia di embrion mas, sino di *feto* (il. 12)

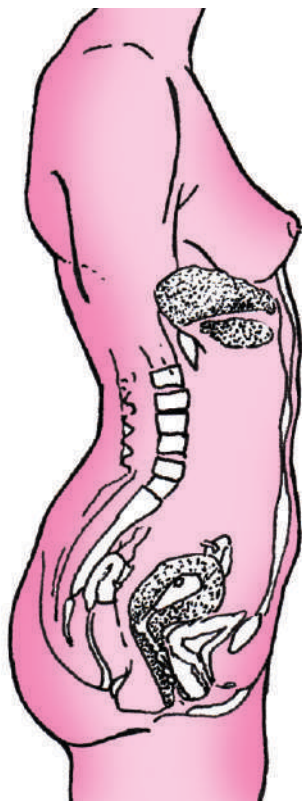
*Feto ta e number Latin pa fruta. Lo usa e denominashon 'feto' den descriphon di desaroyo di e 'fruta' te cu e momento di nacemento. Sinembargo, pa motibo di sentimento di e 'mama', cada bes den secshon B, ta usa e denominashon di 'yiu'.*



il.12

## B- CONSECUENCIA PA E HENDE MUHE

Naturalmente e desaroyo cu a caba di describi ta tuma luga solamente si bo curpa ta prepara (outomaticamente) p'e. Cu otro palabra, pasobra bo curpa ta adapta, bo yiu por desaroya. Pero di otro banda, bo yiu cu ta creciendo, tambe lo ocashona diferente cambio den bo curpa.



il. 13

E adaptashon y cambionan aki den bo curpa ta haci obvio pa bo y pa bo docter cu en berdad bo ta na estado. Normalmente ta asina cu bo no ta ripara cu e 'ovulo' a uni cu e semiya. Bo no ta sinti nada ora cu e acumulashon di cel fertilisa ta 'biaha' bai den e matris y ta forma su neishi den pared di e matris (il. 13). Y di e crecimiento y specialisashon di e acumulashon di cel den bo matris bo no tin ningun idea ainda.

Bo bida ta sigui manera di custumber... Te ora cu menstruashon no ta bin mas. Sigur den caso cu bo menstruashon tawata basta regular (cada 28 dia) bo ta ripara esaki mesora. Como cu bo sa caba cu e placenta ta produci e asina yama 'hormona di embarazo' cu ta evita cu bo ta menstrua, tin motibo pa sospecha cu en berdad bo ta na estado. E ora ei por ripara algun otro *posibel* cambio cu por dunabo mas seguridad tocante esei:

- Lo por ripara algun cambio na bo pechonan (tambe como consecuencia di e 'hormona di embarazo'). Dor cu nan ta wanta mas likido, nan por hincha un tiki. Pesei nan ta mas sensitivo y nan por haci un tiki dolo ora mishi cu nan. E colo rond di e bik (punta di pecho), di e lip vaginal y bou di lombrishi por bira mas scur.
- Posibelmente bo por urina mas frecuente. Motibo di esaki ta cu mas

sanger mester bai na parti abou di bo barica pa permiti e embrion y e placenta crece. E oumento di sanger ta stimula bo blas. Mas despues, crecemento di bo matris tambe ta cousa mas preshon riba blas. Eventualmente por experencia mas 'friú vaginal'.

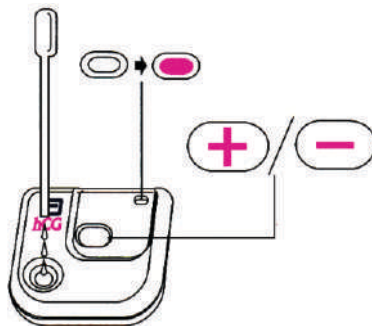
- Pa bo gran sorpresa, cierto cos di bo sabor preferi no ta smak mes bon cu antes, mientras cu di otro banda di repiente bo ta haya smak den cos cu normalmente nunca bo no sa gusta.

Ta evidente cu tur sorto di proceso ta tuma luga den bo curpa pa bo yiu por crece. Hormona nobo cu tin funcshon hopi special den bo curpa ta cuminsa traha. Claro cu esei no ta sosode inadverti.

Como cu en realidad e hormonanan nobo ta ocashona cambio asina chikito, gradual y desconoci den bo curpa, cada hende muhe ta reacshona na un forma diferente. Un por sinti su mes normal, no ta ripara nada y ta sigui cu su rutina normal di tur dia. Un otro por sinti su mes un tiki cansa y tin mas necesidad di drumi y descansa. Y un otro atrobe por experencia e cambionan den su curpa hopi mas fuerte y ta sinti su mes marea, specialmente parti mainta, tin biaha asina fuerte cu e mester vomita.

Anke cada hende muhe ta experencia e prome simannan di embaraso na un manera diferente, e echo cu bo menstruashon no a baha, ademas di un of mas di e 'sintomanan' di embaraso menshona, mester ta un señal cu algo ta pasa. Di un banda ta importante pa bo mes sa con ta para cu bo y di otro banda ta hopi necesario pa eventualmente adapta bo stilo di bida pa un desaroyo sano di bo yiu (p.e. para di huma y bebe alcohol). Pesei ta necesario pa bo ta sigur si bo ta na estado of no.

Den un fase tempran di embaraso (ya caba desde un siman despues cu bo menstruashon no a baha), bo por haya mas seguridad pa medio di un asina yama *test di embaraso*. Bo por cumpra e test aki na tur Botica (il. 14).



il. 14

Pa medio di e test aki na yuna por demostra presencia di e 'hormona di embarazo' den un tiki urina. Si esaki ta e caso - *e resultado ta positivo*- bo por ta 99% sigur cu bo ta na estado. Si e resultado ta negativo, por ta cu no tin suficiente 'hormona di embarazo' den bo sanger. Si despues di un siman bo menstruashon no a yega ainda, lo ta bon pa haci e test di nobo.

Awo bo a yega na un momento cu bo por ta sigur cu bo ta na estado. Manera bo por a lesa caba, na momento cu bo realisa esaki, ya masha hopi a pasa parti paden di bo curpa. Di mes, bo ta experencia e resto di bo embarazo mas consciente. Kico asina ta pasa mas aleu y con bo por reacshona riba e cambionan, bo por lesa den e siguiente capitulonan.

### **C- CUIDO DI MAMA Y YIU: E PROME ADAPTASHON DI STILO DI BIDA**

Manera ya menshona, ta hopi importante pa bo ta sigur lo antes posibel si bo ta na estado of no. Debi na e echo cu den e prome 8 simannan formashon di tur e organonan importante ta tuma luga, ta hopi importante pa evita influencia dañino, pasobra nan por stroba e desaroyo normal aki. Si bo sinti bo mes responsabel pa salud di bo yiu, bo lo mester sigui un stilo di bida mas saludabel posibel, maske ta solamente pa 9 luna! Como influencia dañino ta considera p.e:

- *Remedi*: nan ta consisiti di substancia kimico cu por tin efecto negativo adishonal. E efecto di e remedi ta adapta na abo como adulto, pero riba e embrion miniatura e ta traha hopi mas fuerte na un manera negativo.
- *Rayo X*: adulto por haya rayo X solamente den cantidad chikito controla, pasobra nan por cousa daño na e texturanan delica den bo curpa. Esei ta nifica cu radiashon riba e organismo minisculo por tin efecto dañino .
- *Humamento*: asta productor di cigaria ta admitti cu humamento ta malo pa salud. Naturalmente abo mes ta responsabel pa e consecucionan di humamento pa bo propio curpa. Pero ta diferente ora bo tin responsabilidad directo pa e bida nobo den bo matris.

Ademas, humamento tin un influencia mas dañino ainda. Un di e efectonan fastioso di humamento ta cu e adernan por cera casi completo. Esaki ta sosode den e curpa completo, pues den e placenta tambe. Tanto e suministro di oxigeno como di alimentashon pa e placenta mes y consecuentemente e embrion ta disminui mes ora. Logicamente, esei por duna un retraso di crecemento.

*Ademas di e efecto aki, calidad di e placenta tambe por deteriora y esun di e embrion tambe. Como consecuencia, e ser femenino cu ta huma tin un chens mas grandi pa haya un aborto spontaneo (es decir, por perde e yiu. E yiu mes, si nace, por cuminsa su bida pafo di matris cu un atraso den su desaroyo. Esaki por refleha den un peso abou ora di nace y un atraso di siñamento (problema na scol!).*

Con sensitivo humamento durante embaraso ta pa un feto, por observa na su reaccionnan durante humamento. Su moveshonnan di 'halamento di rosea' spontaneo ta stop, su curason ta bati mas lihe y e ta move hopi mas intensivo dor cu e ta haya falta di oxigeno.

- *Alcohol*: locual ta conta pa humamento, ta conta mescos pa alcohol. E productonan venenoso di metabolismo ta afecta e embrion/feto cu ta hopi mas sensitivo, specialmente den e prome simannan di su desaroyo. Cierta problema di curason y deformashon di cara por ta e consecuencia. E uso regular di alcohol durante embaraso tambe por ocashona peso di nacemento hopi abou. Ademas di un desaroyo fisico atrasa, tambe por tin un subdesaroyo den e madures mental. Den caso pisa, e mucha por sufri di adicshon na alcohol. Ta claro, cu tur esaki ta conta pa *droga* tambe.
- *Malesa*: ta importante pa preveni algun malesa cu riba nan mes ta inocente. Esakinan por ta peligroso pa e yiu prenatal. Aki ta trata specialmente di:
  - \* **rubeola (sarampi aleman)**, caminda ta importante pa preveni tur clase di contacto cu portado di e infecshon viral aki. Si hamas bo no a yega di keda contagia cu e malesa aki (y pues bo no ta proteha), ta bon pa busca vacuna algun tempo prome cu bo tin pensa di sali na estado.

- \* **toxoplasmosis**, ocashona pa un parasito cu ta aparece den carni di baca y carni mal hasa, berdura mal laba y sushi di pushi. Si hasa carni bon, laba berdura bon, traha cu handschoen den cura y ora di limpia e baki di pushi, por preveni eventual problema facilmente.

### **Biramento di stoma**

Mas o menos mitar di e sernan femenino na estado ta sinti biramento di stoma (nousea) de bes en cuando, specialmente entre e prome 12 simannan di embaraso. A pesar di e echo cu en realidad no por combati e cousa, por haci algo contra e sintimento ei na forma bastante simpel:

- Ora di lanta fo'i soño, no bula lanta fo'i cama mesora, pero keda drumi un rato mas.
- Cuminsa mainta cu un cop'i (ginger) te cu buscuchi, preferibelmente riba cama.
- Come cuminda cu poco vet. Vet ta haci e sintimento di biramento di stoma pio.
- Come porshon mas chikito, na mas diferente ocashon, reparti durante dia: 5-6 biaha en bes di 3 biaha.



## E PROME 8 SIMANNAN: UN BISTA GENERAL

Periodo	Tamaño	DESAROYO DI E YIU FOR DI E WEBO FERTILISA
1 ora te cu di 4 dia	± 0.5 - 1.5 mm	<p>Divishon di cel</p> <p>Union</p> <p>10 - 12 ora</p> <p>4 cel</p> <p>4 dia</p> <p>58 cel</p> <p>E biahe den e Trompa di Falopio a cabá; e fruta a yega den matris</p>
3 siman	± 3 mm	<p>Celebro</p> <p>Miembro di curpa</p> <p>Parti abou di curpa</p> <p>Riba dia 25 e curason ta cuminsa bati</p>
4 - 5 siman	± 6 - 10 mm	<p>For di e curpa ta forma e principio di brasa y pia</p> <p>Riba dia 33 e dedenan di man ta cuminsa forma. Dede di pia ta sigui despues</p>
5 - 6 siman	± 8 - 15 mm	<p>Wowo ta bira mas scur, e parti interior di orea a forma</p> <p>Por reconoce dede</p>
7 - 8 siman	± 20 mm	<p>Forma y cara ta bira humano</p> <p>Un man di berdad ta formando</p>

**Periodo critico den desarojo prenatal y sensibilidad pa substancia danino.**

Esaki ta halla den e prome dos lunanan cu e punto maximo cuatro siman despues di fertilisashon. E posibilidad di un defecto structural di un organo ta mas grandi den e periodo embrional, como cu e organonan ta den formashon (balki scur). Despues e posibilidad pa defecto anatomico ta bira menos (solo cla di balki). Substancia danino mas despues durante e periodo fetal por obstaculisa mas bien crecemento of problema funcional.

Grado di sensibilidad



Tempo	Formashon di organo	Periodo fetal den siman	Tempo completo
1	Periodo di divisjon di cel y implantashon den matris		
2			
3	Sistema nervioso central Curason		
4	Wowo Curason Brasa Pia		
5	Bista di posibel efecto riba organo pa motivo di substancia danino Wowo Curason Brasa Pia		
6	Orea Diente		
7	Orea Palatal		
8	Orea Palatal		
12	Organo sexual		
16			
20-36	Celebro		
38			

Morto Prenatal  
Abnormalidad structural grandi  
Defecto fisiologico y abnormalidad structural menor

## E - MI PROME 8 SIMANNAN

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

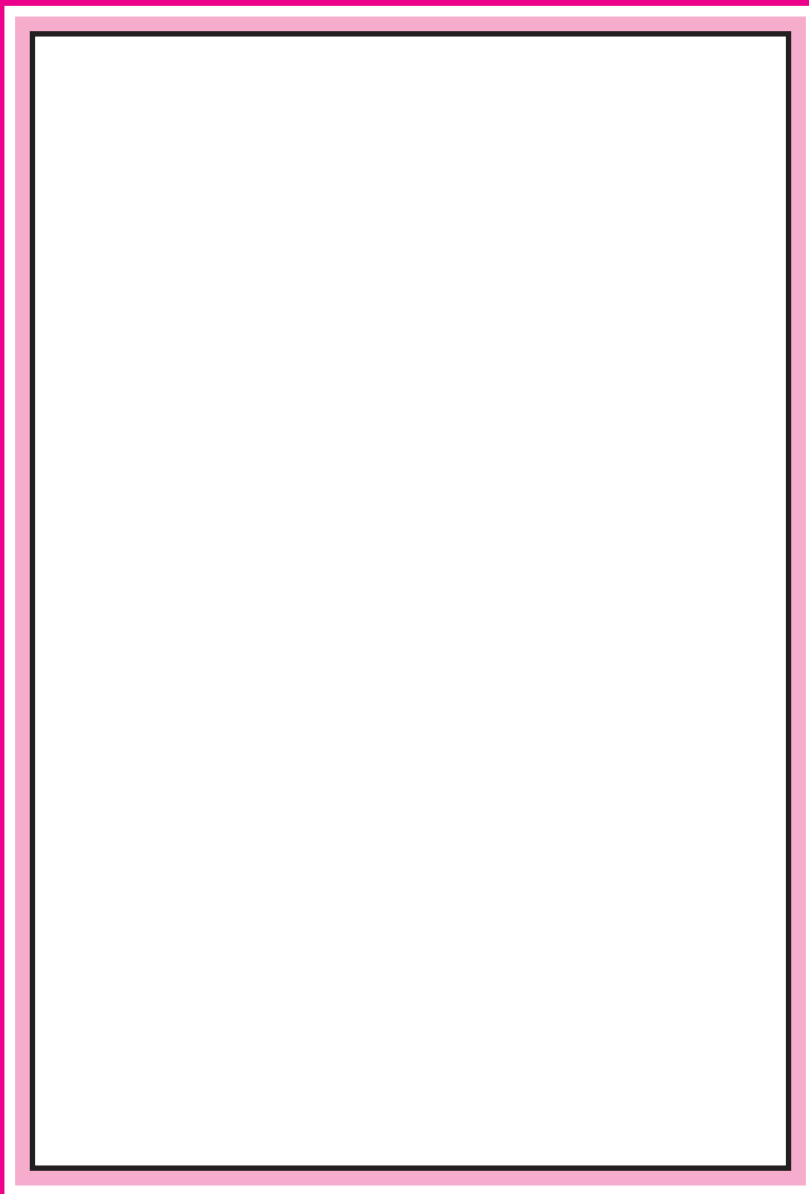
---

---

---

---

## POTRET DI MI PROME 8 SIMANNAN

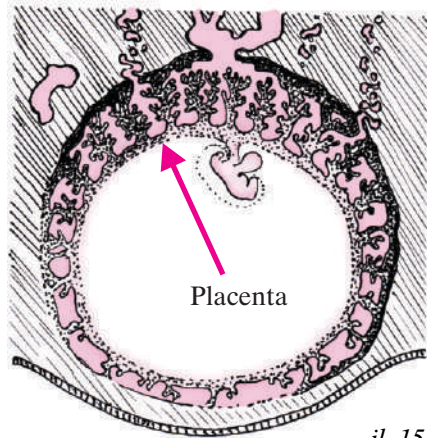


# CAPITULO 2

## 9 - 12 SIMAN

### TEMA PRINCIPAL

Embaraso ta na caminda y bo a custumbra cu e idea. Ya bo sa cu bo mes por aporta bastante na bienestar di bo mes y di bo yiu. Sin embargo, lo ta bon pa bo sinti bo mes mas sigur cu di berdad tur cos ta bai bon durante bo embarazo. Pesei tin posibilidad di control cerca partera y/of docter. Aki tambe no ta necesario pa laga tur cos den man di partera y/of docter so. Abo mes por asumi hopi responsabilidad pa bo estado di salud.



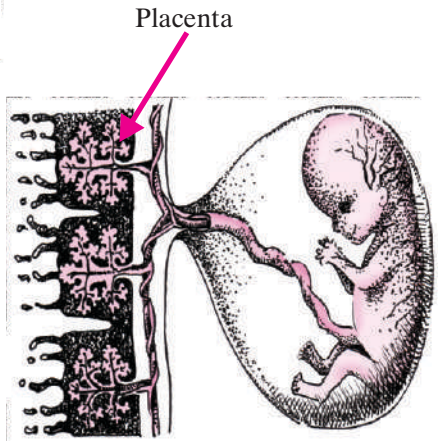
il. 15

### A-DESAROYO DIE FETO

E prome 12 simannan e **placenta** ta e parti di e 'fruta' cu ta crece mas lihe (il. 15 y 16).

Den e periodo aki ya caba e ta mas o menos 10 biaha mas grandi cu e feto mes. Esei ta importante pasobra dentro di poco e crecemento semanal di e feto ta bira realmente enorme.

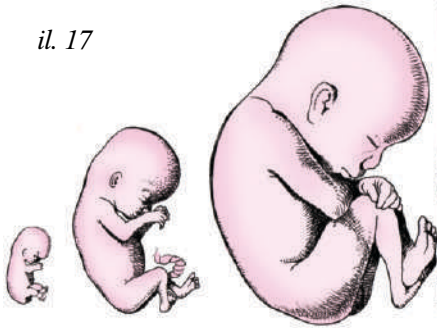
Pa e crecemento aki, e feto tin mester di hopi substancia nutritivo y oxigeno. Di su banda, e ta produci hopi producto residual. Un placenta bon desaroya ta haci e intercambio intensivo aki entre mama y feto posibel pa medio di un red di ader cu cada bes ta bira mas amplio. Al fin y al cabo e placenta ta consisti pa mayoria parti di ader.



il. 16

Manera a señala den e capitulo anterior, durante e prome 8 simannan e desaroyo di mas espectacular den e bida humano ta tuma luga. Di un cel cu en realidad ta parece mas bien un bacteria, por mira un transformashon completo te na cuminsamento di un ser humano di berdad (il. 17).

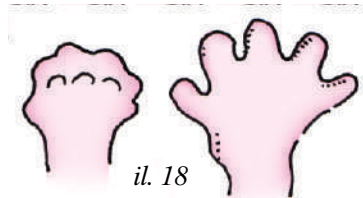
il. 17



Despues di 8 siman por sigui e desaroyo mas facil y tur luna atrobe por observa di forma cla con e curpa ta crece: cara, brasa y pia, y tur otro parti cu ta considera normal na un ser humano. Cada bes mas, cada parti di curpa ta haya mas y mas detaye. Cada bes mas, ta reconoce e 'producto final' miho.

### Desaroyo di pia y brasa

Loke ta notabel den e periodo aki, ta e desaroyo grandi di e pidanan stompi cu supuestamente tawata e brasa- y pianan, cu ta conberti den brasa y pia di berdad. No solamente nan ta bira mas largo, pero e weso mes ta crece tambe, den cual e scarnirnan ta haya nan forma, manera 'eleboog' y 'pols', rudia y 'enkel'. Na mes un manera man y pia a cambia

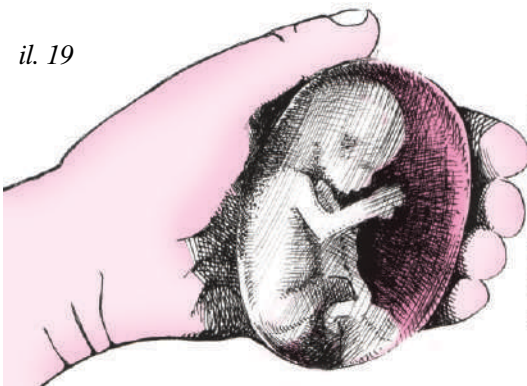


il. 18

di un pida stompi cu flishi pa landa, te conberti den man y pia cu dede y dede di pia cu ta los fo'i otro (il. 18).

Como cu e musculonan den brasa y pia tambe ta den desaroyo y ta cuminsa nan funcshon di contrae, por nota e prome moveshonnan di

brasa y pia den e luna aki. Naturalmente no por sinti e moveshonnan aki, pasobra e feto ta mucho chikito ainda.



il. 19

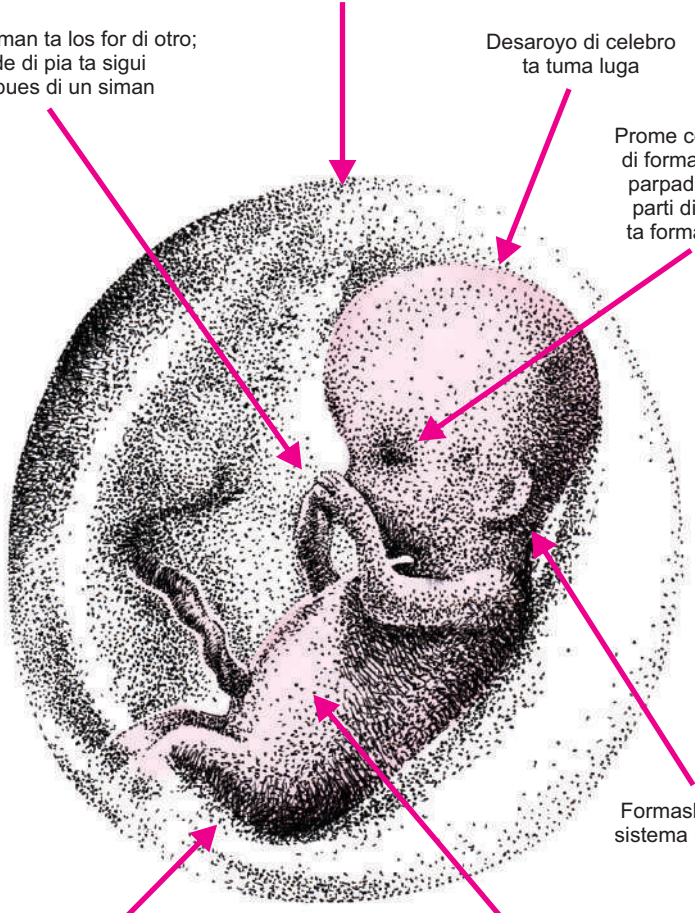
E no ta mas grandi cu 7 pa 9 centimeter, ta pisa mas o menos 30 gram y asta por 'fit' ainda den un webo di galiña (il. 19).

E feto ta flota libremente den e awa di yiu. Solamente e cabuya di yiu ta conect'e cu su mama

Dede di man ta los for di otro; dede di pia ta sigui despues di un siman

Desaroyo di cerebro ta tuma luga

Prome comienso di formashon di parpado, gran parti di wowo ta forma caba.



Formashon di e sistema nervioso

E feto ta midi mas o menos 9 cm y ta pisa mas o menos 30 gram. E musculonan ta cuminsa funcshona. E por cuminsa move brasa y pia un tiki, pero e mama no por sinti esei ainda

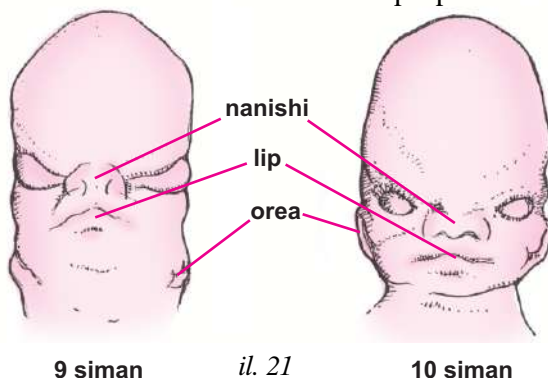
Crecesmento di e intestinonan. E curason tur dia ta pomp algun decena di liter di sanger

il. 20

### Desaroyo di cabes y sistema nervioso

Na e cabes tambe nos por nota cambio grandi (il. 21). E ta bira un tiki mas rondo y e wowonan na banda ta hala bai meimei. E parpadonan ta

forma, sin cu e feto por move nan ainda. Na banda di e cabes ya caba tin un cuminsamento di e 'klepnan' di orea, mientras cu e orea part'i paden ta casi completamente forma. E cabes ta hopi grandi ainda, com-



9 siman

il. 21

10 siman

para cu e curpa pa asina duna e cerebro luga pa desaroya.

For di e cerebro y weso di lomba e nervionan ta desaroya continuamente. Asta tin un comienso di coperashon cu e musculonan dor di cual hopi biaha moveshon di refleho ta aparece: e moketenan ta cera y habri, e dedenan di pia ta 'krul', pols- y enkel ta bira, e lipnan ta pres riba otro y e feto asta sa 'traha cara'.

### Desaroyo sexual y desaroyo di curpa.

E curpa ya caba ta preparando su mes pa su futuro funcshon sexual: e feto masculino ta forma e testiculonan y e feto femenino ta forma e ovarionan den cual tin e ovulonnan necesario. Na parti pafu di e curpa e diferencia di sexo no ta completamente visibel ainda, pero esei ta solamente un cuestion di algun siman. Y menos obvio, pero mesun importante, ta desaroyo den e parti paden di e curpa. Gradualmente e comienso di e diafragma (un musculo grandi cu ta importante pa respirashon) ta separa cavidad di e curpa. Pronto ta bira cla cu e pulmonnan ta crece den e cavidad di pecho, mientras cu e stoma y e intestinonan ta crece den e abdomen. E riñonnan ta move gradualmente pa nan luga final contra e weso di lomba.

Poco poco tur e organonan importante a keda forma y ta bai na nan luga. Desde awo tin hopi menos riesgo riba formashon di abnormalidad innato (= for di nacimiento).



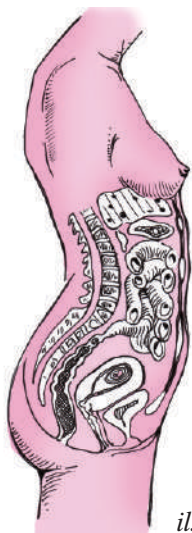
## B- CONSECUENCIA PA E HENDE MUHE

Naturalmente den e periodo aki e 'mundo exterior' no por mira mucho di e embarazo. E matris no ta hopi mas grandi cu un apelsina y esei facilmente por 'fit' den e espacio di e pelvis (il. 22a).

Na bo parecer no tin hopi cos cu a cambia tampoco. Posibelmente ta urina un poco mas frecuente cu antes, pero ya a custumbra cu esei. Bo pechonan por a keda mas sensitivo y e bik (punto di pecho) por ta un tiki mas scur. Y si en berdad ta sinti e curpa mas cansa cu normal of si ta sinti e stoma ta bira, esaki por dura algun siman mas.

### Sintoma diferente

E influencia constante di e diferente hormonanan cu cada embarazo ta produci, ta percura pa tur sorto di cambio gradual chikito y grandi den curpa. Manera menshona anteriormente, no tur hende muhe ta haya e mesun sintomanan of ta experencia e diferente sintomanan na mesun manera. Tambe ta asina cu no ta tur ora e sentido di e cambionan aki ta obvio pa e embarazo, e hende muhe mes of e yiu.



il. 22a

Por ehempel, sa sosode cu di ripiente e peishinan fastioso di antes ta bin bek, anke afortunadamente mayoria di biaha esei ta pa un tempo cortico. Huña por crece mas lihe, pero nan por ta mas seco tambe, pa cual motibo nan por kibra mas lihe.

Otro sintoma por tin un efecto contrario cerca diferente hende muhe. Asina cabe di un ta bira mas seco, mientras cabe di otro ta bira mas vet, mas yen, mas suave y ta briya mas. Na mesun manera, un ta soda mas, mientras cu otro hustamente ta soda menos.

En todo caso, mientras tanto ta sigur cu bo ta na estado. Ya cu bo sa cu asina hopi ta bai sosode cu bo y bo futuro yiu, ta bon pa acudi cerca partera of docter pa e prome control.

## C- CUIDO DI MAMA Y YIU - CONTROL DI EMBARASO

Awendia, tanto e 'baby' como su mama tin hopi menos problema compara cu antes. Un motibo importante ta, cu ya for di tempran durante embaraso ta investiga con ta para cu mama y yiu. E mama ta saludabel? Su curpa ta capas di carga un yiu y duna lus? Su pelvis ta suficientemente hancho? E yiu ta saludabel y ta crece bon? Y pa medio di control regular, por interferi na tempo si acaso ta asina cu e curpa no ta reacshona normal riba e embaraso, si bo bira malo, of si bo yiu no ta desaroya manera mester ta.

Durante henter e periodo di embaraso mester tin un bon coperashon entre abo y e partera of docter:

- bo mester duna informashon completo y cla pa asina partera/docter por ta na altura mas miho posibel di kico asina nan por spera durante e embaraso of e parto.
- bo mesun disciplina ta hopi importante: bo ta bai e controlnan regularmente? Bo a tene bo mes na e palabrashonnan haci y e prescripshonnan suministra? Bo ta biba na un manera saludabel, teniendo cuenta cu bo yiu y cu bo mes?

Naturalmente e partera/docter ta e persona mas adecua cu por y mester contesta bo preguntanan, bo dudanan tocante loke ta pasando cu bo y pa suministrabo mas informashon en general. Pa bo mes, e controlnan en realidad ta e momentonan mas importante durante cual bo ta haya e informashon necesario tocante desaroyo di e embaraso. Pa e motibo ei bo por tin mas confiansa cu bo embaraso ta riba un bon caminda.

### **E prome control: informashon y saminashon**

Esaki ta esun di mas amplio. Bo mester suministra informashon puramente administrativo, manera number, edad, adres, docter di cas, historia di malesa (malesa, operashon y eventual uso di medicina), patronchi di menstruashon, *specialmente e prome dia di bo ultimo menstruashon*, uso di pilder anticonceptivo, desaroyo di un eventual embaraso anterior (tawatin problema durante embaraso of parto?), den cua siman parto a tuma luga, cuanto e baby a pisa y tambe si e tawata saludabel. Finalmente lo tin pregunta tocante cierto suceso of enfermedad den famia, manera malesa di curason, di pulmon (asma), abnormalidad innato, etc. (il. 22b)

A base di e informashon aki, partera of docter por tene cuenta di antemano cu posibel problema durante e embaraso of parto. Ta responsabel pa haya yiu na cas? Guia di un ginecologo ta necesario?



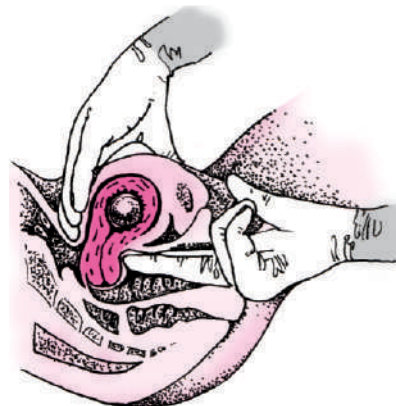
il. 22b

### Lista di informashon

Sa pasa cu hopi hende, cu una bes cu nan ta sinta na oficina di docter, posibelmente por lubida informashon importante of por laga di menshona cierto informashon cu na e momento ei no ta parece importante. Pesei, na final di e capitulo aki (den secshon D) por yena e datonan pa bo propio comodidad y si ta necesario por sigui yena informashon riba e lista mas despues. Tambe por nota resultado di saminashon di e diferente controlnan. Esaki por fungi como bo 'Pasport di Embaraso'.

### Peso y preshon di sanger

Naturalmente mester samina bo curpa. Ta midi preshon di sanger y peso di curpa. Di un banda mester determina si bo ta saludabel aworaki. Di otro banda por stipula si preshon y oumento di peso ta keda dentro di e proporshon 'normal' den curso di e embaraso.



### Tamaño di matris

Ta fiha tamaño di matris pa medio di un saminashon interior y exterior. P'esaki partera of docter ta pone 1-2 dede di un man den vagina te na parti abou di e boca di matris. E otro man ta riba parti abou di barica. Asina e por fiha tamaño di e matris meimei di su dos mannan (il. 23). Por lo general esaki no ta un saminashon doloroso, anke e por ta un tiki fastioso.

### Test di sanger y urina

Finalmente un test di sanger y urina ta completa e saminashon. E test di sanger ta duna informashon tocante:

- tipo di sanger y factor Rhesus;
- rubeola, enfermedad venerico, HIV, toxoplasmosis, hepatitis, etc;
- sucu y cantidad di hero den sanger, locual ta determina si bo ta of lo sufri di anemia (falta di oxigeno den sanger).

### E siguiete controlnan

Constantemente ta controla si e embaraso ta desaroya normal. Semper ta midi peso y preshon di sanger (il. 24). Ta laga controla urina regularmente (pa mira si e riñonnan ta funcshona bon). Ta controla sanger, principalmente ora ta sospecha anemia. Ta controla con e matris ta crece, ki ora ta sinti e prome move-shonnan di e yiu y con su curason ta bati. Ta fiha despues di tempo con posishon di e yiu ta y con bo curpa ta reaciona riba e embaraso, p.e. pa medio di acumulashon di awa den pia y enkel. Y naturalmente, ki eventual problema of keho a presenta y con ta trata eventual inseguridad of duda.



il. 24

### Frecuencia y momento di control

Normalmente, e cantidad di control durante e 9 lunanan di embaraso ta 12 pa 14 biaha. Den e prome 6 luna (te 24 siman) 1 control cada 4 siman ta suficiente. Den e di 7 luna (24-30 siman) por cuminsa controla un biaha cada 3 siman. Den e di 8 luna (30-36 siman) te asta cada 2 siman. Den e parti final (36 siman y mas) ta conseha pa laga controla cada siman.



*Como cu ta dificil pa determina exactamente ki dia e union di ovulo y sperma a tuma luga, den practica ta traha cu un calculashon, cu ta sali for di e **promedia di e ultimo menstruashon**. E periodo di mas fertil di e ser femenino durante su ciclo di menstruashon ta mas o menos 2 siman despues di e promedia di menstruashon. Esaki ta e momento cu e ovulo ta sali for di ovario y ta alcansabel pa e sperma. Durante e dianan aki, fertilisashon (concepshon) ta tuma luga. Si inclui e dos simannan aki, nos ta papia e ora di un durashon di embaraso di 280 dia of 40 siman. Es decir, si nos papia por ehempel di un embaraso di 6 siman, en realidad ta 4 siman anterior, fertilisashon a tuma luga y 2 siman promedia menstruashon mester a cuminsa.*

Aki tambe ta trata di un 'promedio', ya cu diferencia sa ocuri cu tin di ber cu si tin un ciclo di menstruashon regular of iregular. Eventual uso di pilder anticonceptivo te poco promedia cu embaraso tambe por causa diferencia den contamento, como cu e propio patronchi di menstruashon no a normalisa completamente ainda. Tipo di diferencia asina ta haci cu di cada 100 hende muhe solamente mas o menos 5 ta duna lus riba e dia calcula y 75 den e 3 simannan promedia of 2 siman despues di e fecha calcula. Tur esaki ta consecuencia di traha cu 'promedio' y pues ta completamente normal.

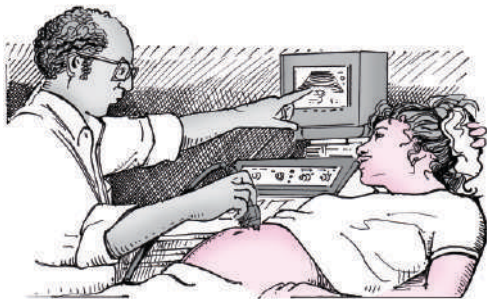
A base di e conocimiento aki, bo mes por calcula ki dia mas o menos bo yiu lo nace. Bo por haci esei mas facil si bo usa e skema riba e pagina anterior: den caso cu promedia di bo ultimo regla a cai riba 1 di maart, bo por spera nacemento di bo yiu rond di dia 6 di December

## **2- Fiha e tononan di curason**

Cuater siman despues di fertilisashon ya caba e curason simpel ta pomp sanger den e curpa chikito. Tanto curpa como curason ta mucho chikito ainda pa duna señal di bida cla pa e mundo exterior. Pero cu un aparato electronico hopi sensitivo ('Doptone') por scucha batimento di e curason ya caba for di e di 12 siman. Esaki lo ta promedia biaha cu abo of bo partera/docter -pa medio ouditivo- realmente ta haya confirmashon di existencia di bo yiu. Asta cu un trompet di palo anticua por scucha e yiu desde e di 20-24 siman. Sa scucha e tononan di curason regularmente, te cu -y specialmente durante- parto pa por sigui e situashon di salud di bo yiu.

### 3- Ecoscopia

Ecoscopia of ecografia ta e tecnica di explorashon di e organononan interno di e curpa humano mediante ultrasonido. E 'eco', despues di keda refleha pa e distinto organonan, ta bira visibel riba un pantaya. Pues e ta traha mas o menos manera un radar. Si ta necesario, p.e. si



*il. 25*

durashon di e embaraso no ta bon cla of ta desconosi, por haci un ecoscopia entre e di 10 pa 16 siman. Pa e futuro mama esaki naturalmente ta un momento emoshonante. Pa prome biaha e ta haci contacto -visual- cu su yiu. Bo por mira cu e t'ey, cu bo embaraso ta real (il. 25).

Pa docter, e control aki tin un funcshon totalmente diferente. Mas o menos te cu 16 siman tur feto tin un tamaño 'standardisa'. Su grandura, tamaño di su cabes, largura di weso di su pia parti ariba, tur esaki te na e momento aki ta casi identico. Pues asina por determina exactamente con leu e feto ta den su desaroyo y con largo e embaraso lo dura ainda. Un ecoscopia ta ofrece mas bentaha. Asina por detecta di biaha si ta trata di un embaraso multiple (es decir, si tin mas di 1 yiu). Na mes un manera por determina exactamente posishon di placenta (pa determina si e no ta tapa e boca di matris).

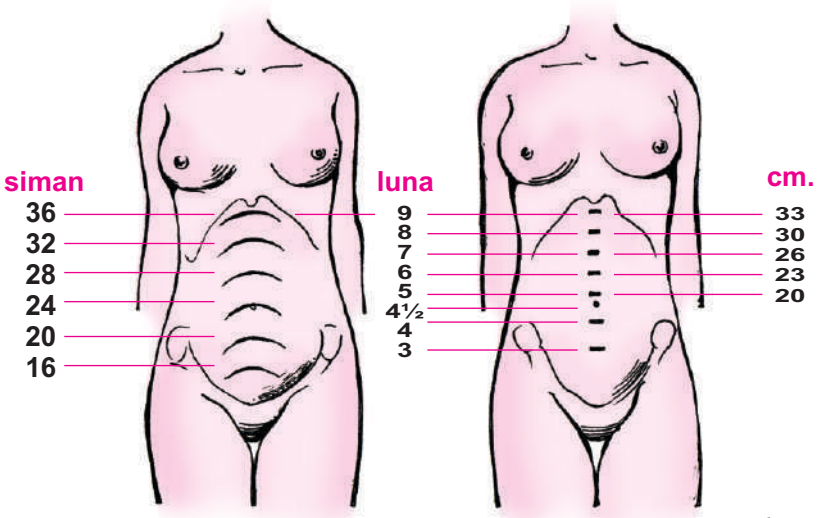
### 4- Moveshonnan fetal

Mas o menos na e di 20-22 siman e hende muhe cu pa di prome biaha ta na estado, por sinti pa prome biaha moveshon di e yiu. Esnan cu a yega di carga barica caba, por sinti e moveshonnan for di 16 siman caba. P'e mama esei ta e siguransa mas cla di bida den su matris y e enlaso mas personal cu su yiu. Awo e ta e unico persona cu por sinti kico su yiu ta hasi casi na tur momento. E ta activo of e ta sosega? E ta scop cu su pianan of e ta bira rond? Por sinti e prome moveshonnan miho ora bo mes ta den un momento di descanso, drumi of sinta. Ta como si fuera tin vibrashon masha suave mes of 'barbulet' den bo barica, of simplemente moveshon den bo tripa.

Segun e yiu ta crece, di mes su moveshonnan ta haya mas forsa. Desde mas o menos 5 luna e moveshonnan aki tambe ta bira visibel pa mundo exterior. Den caso cu e mama no tin hopi awa di yiu of vet riba su curpa, hende por asta sinti e curpa di e baby.

**6- Crecemento di e matris**

Naturalmente por controla crecemento di e yiu bon na crecemento di barica di e mama. Mas o menos na e di 12 siman por sinti e matris net



il. 26

riba e weso di pubis, mientras cu no por mira nada na e hende muhe mes. Pero desde e di 16 siman, e crecemento ta bira mas visibel y despues por sigui e desaroyo mas facil. E crecemento promedio desde awo ta mas o menos 1 cm pa siman.

Awo tambe por controla crecemento di e yiu y pues e progreso di embaraso dor di midi e matris. Por lo general ta conta cu e cantidad di centimeter di matris ariba di e weso di pubis mas 4 centimeter ta duna e cantidad di siman di embaraso. Por ehempel, un altura di 24 cm ta nifica un embaraso di 28 siman (il. 26).

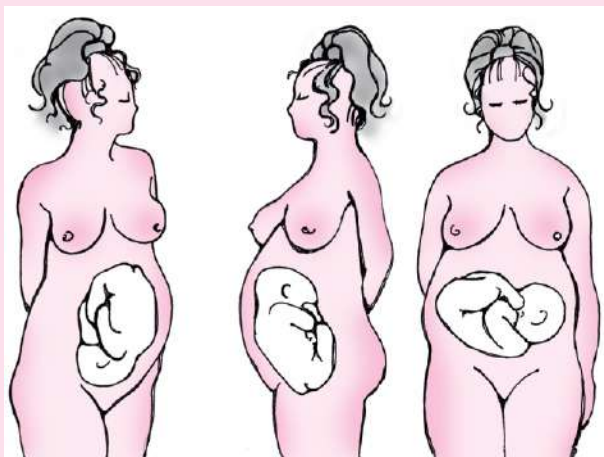
Di otro banda ta posibel pa determina si e yiu ta desaroya na forma adecua. Na momento di embaraso di 28 siman lo por spera un tamaño di matris di mas o menos 24 centimeter (anke cerca e hende muhe corpulento esaki ta diferente).



## 7- Determinashon di posishon di e yiu

Desde momento cu e yiu ta cuminsa move te cu por lo menos e di 28 siman, tin suficiente espacio den e 'saco' cu awa di yiu. Asina e yiu por move liber. Pero despues di 28 siman e yiu a bira asina grandi cu su moveshonnan ta mas limita. Normalmente e yiu ta busca e posishon mas eficiente den e matris, esta cu su cabes abou. Generalmente esei ta e caso na e di 32 siman. Den mayoria di caso, e posishon aki ta keda stabil te cu fin di embaraso, como cu e cabes ta baha cada bes mas y ta keda 'pega' den pelvis. E posishon 'corecto' aki ta hopi importante pa transcurso di embaraso.

*Den caso cu e feto ta posishona di dwars of cabes ariba (stuitligging), tin bes ta posibel, esaki den e ultima luna, pa bir'e den e posishon mas favorabel (il. 27).*



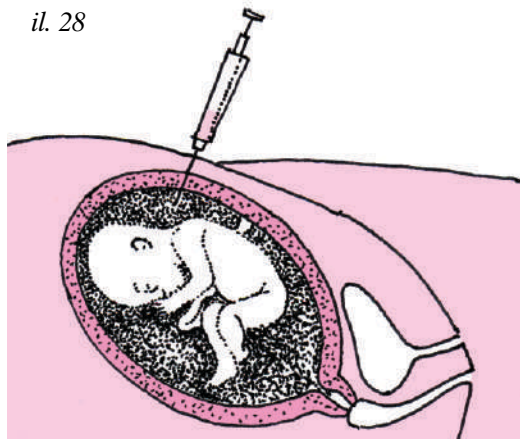
il. 27

Solamente den algun caso (un promedio di 4 pa cada 100 hende muhe) e feto no ta keda den e posishon mas favorabel. Den un caso asina por lo general parto lo por tuma luga normalmente, pero semper lo haci'e na hospital pa por interveni di biaha si ta necesario.

## 8- Puncshon di awa di yiu

Solamente den caso cu tin *indicashon medico*, lo efectua un puncshon, na 16 siman. Esaki ta den caso cu tin riesgo halto di mongolismo of enfermedad hereditario serio.

il. 28



Den caso di puncshon ta chupa un tiki awa di yiu cu un hangua grandi (il. 28). Ta pasa e hangua via e pared uterino. Mester tene na cuenta cu sigur esaki no ta un saminashon standardisa, ya cu e ta bastante caro. Ademas e ta inecesario den caso di embaraso normal di e hende muhe sin riesgo halto

### **NORMAL Y ABNORMAL**

No tur ora ta facil pa determina ki ora cierto cambio ta normal of abnormal. Bo no ke yama of bai partera of docter pa cada cos 'chikito', djis pa pone fin na bo preocupashon. No ta posibel pa duna un regla fiho. Sinembargo, ta bon pa yama den caso di:

- perdida di sanger;
- hinchamento di cara y/of curpa;
- dolo di cabes intenso y continuo;
- mira nebuloso;
- dolo di barica continuo;
- sacamento continuo;
- perdida di likido for di vagina;
- den caso cu e feto ta laga di move pa basta tempo si normalmente bo sinti'e regularmente.

E sintomanan aki por nifica cierto problema, pero den caso di interveni na tempo, por trata nan cu exito.

## D- INFORMASHON GENERAL

DATO PERSONAL	EMBARASO ANTERIOR
fecha di nacemento -	fecha di parto -
profeshon -	fecha di aborto -
casa (cu) profeshon di pareha -	durashon di embaraso (cantidad di siman) -
docter di cas -	peso y tamaño di baby -
partera -	mucha homber/muhe -
ginecologo -	luga (cas/hospital) -
otro especialista -	observashon special -
-	-
DATO DI FAMIA	EMBARASO ACTUAL
malesa di sucu -	ki sorto di anticonceptivo? -
preshon halto -	ciclo di menstruashon? -
problema hereditario -	prome dia di ultimo menstruashon -
mas cu 1 yiu -	fecha di reashon positivo di test di embaraso -
-	-
ENFERMEDAD ANTERIOR	INFORMASHON EXTRA
ki enfermedad -	uso di sigaria -
operashon -	uso di alcohol -
trombosis -	uso di droga -
transfushon -	enfermedad venerico -
alergia -	tipo di sanger -
medicina -	-
pap-test -	-
enfermedad di mucha -	-

## CONTROL DI EMBARASO

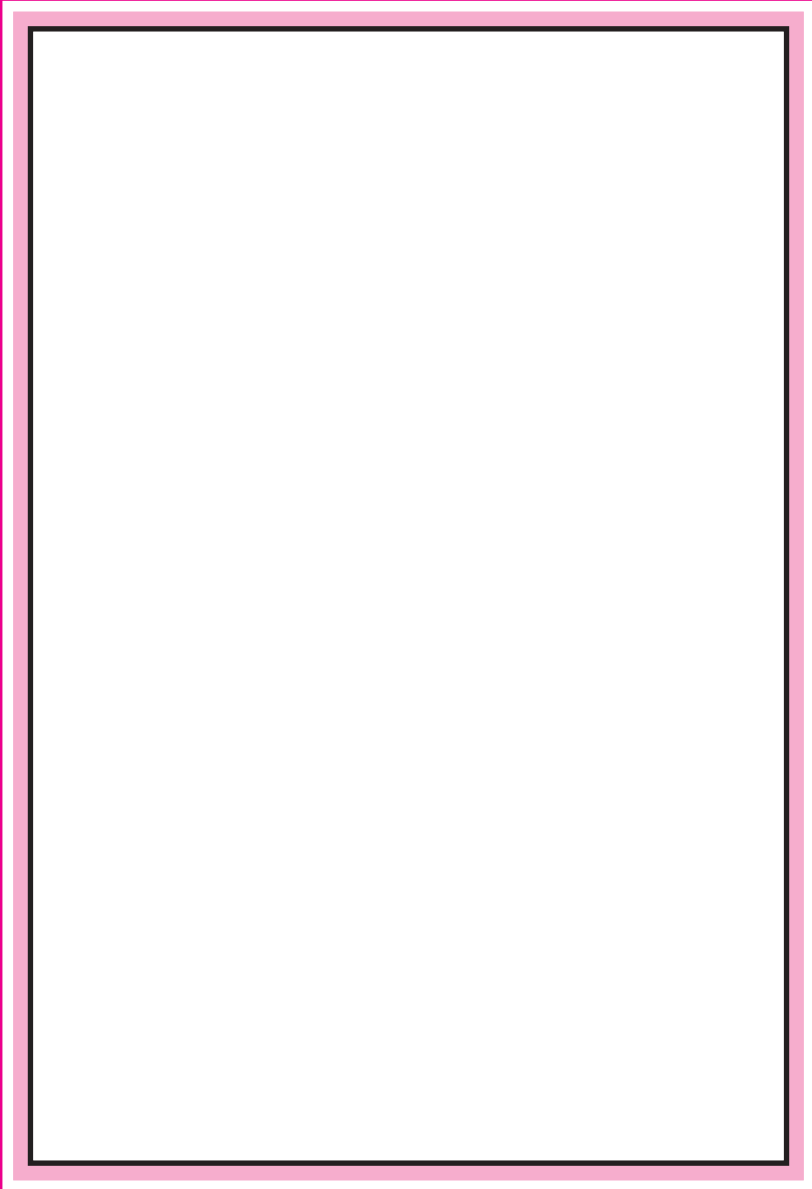
CONTROL	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
FECHA														
<b>A- MAMA</b>														
PESO														
PRESHON														
SANGER (HB)														
URINA														
OEDEMA (DEN PIA)														
SIMAN DI EMBARASO														
<b>B- YIU</b>														
MATRIS (CM)														
TONO DI CURASON														
POSISHON														

- + tur cos O.K.
- por tin problema (tin mester di tratamiento)
- o tene na bista

<b>C- OBSERVASHON DURANTE CONTROL</b>	
1	8
2	9
3	10
4	11
5	12
6	13
7	14



**POTRET DURANTE  
SIMAN 9 - 12**



# CAPITULO 3

## 13 - 16 SIMAN

### TEMA PRINCIPAL

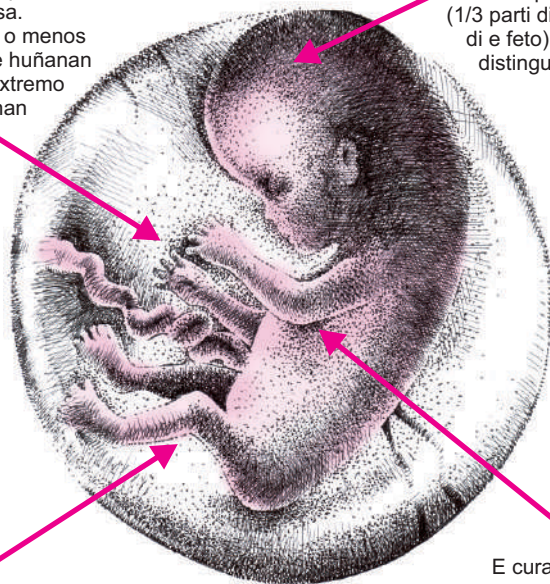
Bo embaraso ta bon na caminda. Ya bo a custumbra cu cierto rutina. Bo ta hopi enfoca riba un desaroyo sano pa bo yiu. Pero, bo yiu ta desaroya sano, si bo mes hiba un bida hopi sano! Ya no ta trata mas di laga cierto custumber menos bon un banda, pero di pone debido atenshon na calidad di cuidu pa bo mes.

#### A- DESAROYO DI E FETO

Durante e 4 simannan aki, e feto ta crece na un manera fenomenal. Su **peso** ta oumenta te cu mas o menos 150 gram y e ta midi mas o menos 16 cm (il. 29). Por compara esei cu un bacoba chikito. Anke e ta move, su mama no ta sinti moveshon di su cabes, brasa of pia ainda.

Crecemento di huña a cuminsa, 1 pa 2 siman pasa.  
Despues di mas o menos 32 pa 36 siman e huñanan ta alcansa e extremo di e dedenan

E cabes a bira mas rondo, e ta hopi grandi ainda (1/3 parti di henter e curpa di e feto); por cuminsa distingui e garganta



Weso di berdad ta crece den brasa y pia; e ribchinan a desaroya bastante caba.

E curason ta pomp mas o menos 30 liter di sanger pa dia

*il. 29*

For di awo caba e feto ta cuminsa usa su boca bastante. E ta bebe di e likido y hasta ta imita movimiento di respirashon. No tin nod'i precupa ya cu e ta ricibi oxigeno di su mama pa medio di e cabuya di lombrishi y e placenta. Tampoco tin problema p'e awa cu e ta guli. Su riñonnan ta funcshona caba y e ta saca outomaticamente e awa cu e no tin mester di dje via su urina. No tin mester di precupa cu e feto lo landa den un 'piscina' sushi despues di tempo ya cu e placenta ta purifica e likido continuamente, na mes un manera cu filtro di un piscina.

For di awo ta bira posibel pa distingui e **sexo**, como cu cerca mucha homber e pilinchi ta cuminsa sali afo.

Tè cu awo e **cuero** tawata hopi fini y tawata parce transparente. Poco poco esaki ta cambia den e cuero manera nos conoce, anke e ta hopi fini ainda. Ademas e ta mostra cora, ya cu e vet di cuero no a desaroya ainda y pues e adernan ta keda bon visibel. For di awo tambe por reconece huña na dede di man y pia.

E celnan di cuero ta cuminsa produci **vet di cuero**. Esaki ta un substancia blanco y grasoso, cu ta proteha e cuero contra di e efecto di e awa di yiu cu lo haci e cuero mucho moli.

Tin un principio di formashon di **cabei**. Por distingui algun ceba y riba cabes ta sali algun drachi diabei. Specialmente riba cabes, scouder y lomba por mira algun lana fini.

Weso den **cabes** a desaroya bastante caba. E wowonan ta grandi y cera y ta keda basta leu for di otro ainda. E klepi di orea a forma casi completo y e parti di oido interno tambe ta bastante forma. Sinembargo, e feto no por scucha (casi) nada pasobra su orecanan no a habri ainda.

Pa mundo exterior **crecemento** di e feto ta bira un poco mas obvio. E motibo ta cu e tamaño y contenido di e organonan interno, e musculo y wesonan ta oumenta rapido. Como consecuencia e peso ta oumenta bastante tambe. Ta mas cu claro cu mester di un bon alimento, specialmente den forma di proteina y calcio, pa e crecemento aki tuma luga na un manera prospero. E transformashon di alimento den



crecimiento di organo ta exige masha hopi energia den forma di 'sucu' y oxigeno. E substancianan di alimento y energia ta yega serca e feto pa medio di transporte via e sanger di e mama y finalmente e placenta.

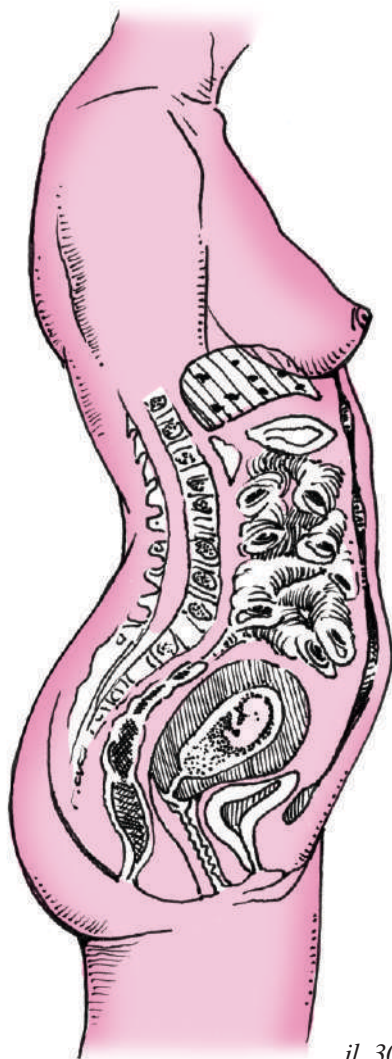
### **Aborto**

E final di e di 16 siman ta marca e fin oficial di e 'periodo di aborto'. Durante e prome 16 siman tin cierto posibilidad cu tin problema den formashon di e bola di cel, e embrion of e feto, y cu consecuentemente e curpa di e hende muhe ta rechas'e. Segun estadistica, di cada 100 embaraso, 20 ta termina den un aborto. Sinembargo, ta posibel cu e cantidad aki ta hopi mas halto como cu den e prome simannan casi no por distingui un aborto for di un menstruashon normal. Generalmente e sintomanan ta cramp abou den barica cu posibel efecto den lomba y parti ariba di e pianan, y perdemento di sanger cu algun clomp'i sanger. Casi no por distingui nada diferente di lo normal y hopi hende muhe no a realisa cu di berdad nan tawata na estado.

## B- CONSECUENCIA PA E HENDE MUHE

Te cu awo crecemento di bo barica no tawata mucho impresionante (il. 30). E motibo ta cu e yiu, a pesar di su desaroyo y crecemento enorme for di momento di concepshon, ta mucho chikito ainda.

Mientras tanto bo curpa ta sigui adapta y prepara pa carga e yiu lo miho posibel y pa dun'e un bon base di alimentashon. Atrobe cierto hormona ta percura pa e adaptashonnan principal. Den curso di e embaraso nan **por** cousa algun inconvenencia y experencia nobo:



il. 30

- den cierto sentido bo curpa ta funcshona na un nivel mas halto. Entre otro e **circulashon** ta acelera. Dor di esaki bo por experencia mas calor y e cuero por bira mas sensitivo pa iritashon. Bo por sinti mas grawatashi na brasa y pia, barica y pecho.
- e **membrana mocosu** di nanishi y sinus por hincha. Esei por cousa cu bo ta haya verkoud mas lihe, cu bo nanishi ta core mas facil y cu bo tin cu supla nanishi mas frecuente. Tambe nanishi por sangra mas facil y bo por ronca den soño.
- e cantidad di likido den wowo por cambia, locual por irita eventual '**lens**'. Esaki ta conta

specialmente den caso di lens duro. Iritashon por bira asina intenso cu asta ta necesario di para uso di lens durante embaraso.

- **Enciya** poco poco ta bira mas diki y ta haya mas circulashon. Como cu e cantidad grandi di ader por habri mas facil, sangramento di enciya por bira mas frecuente. Ademas di esei, e posibilidad di caries (buraco den djente) por oumenta.
- Actividad di e musculonan di **intestino** ta bira mas lento cu e consecuencia cu cuminda ta keda mas tempo den intestino. Di e forma ei, mas likido ta sali for di e cuminda. E fecalia ('sushi') ta bira mas diki y esaki por conduci na constipashon.
- E parednan di ader ta bira mas slap, y esei tambe ta conta pa e adernan den e ano. Den caso cu tin constipashon, lo forsa mas na momento di 'bai af' y esaki ta ocashona un oumento di preshon den e adernan di ano. A lo largo e adernan por habri mas, asta sali mas afo y por cousa grawatashi y dolo. Den un caso asina por desaroya algun '**ambei**' (hemoroide).
- Ya cu canal di urina ta bira mas slap, e fluho di urina ta bira mas lento. Ademas ta bira mas dificil pa saca tur urina for di e blas. E urina ta keda mas tempo para y bacteria por desaroya mas facil. Esaki por conduci na **inflamashon di blas**. Por ripara esei na dolo, prome y despues di urina. Ademas e urina, por lo general, ta sali den cantidad chikito.
- Produccion mas amplio di moco y otro tipo di likido den vagina y boca di matris. Por ripara e oumento di moco, etc. den un oumento di e asina yama '**fluho blanco**'.
- Tipico pa embaraso ta e oumento di circulashon den e tehidonan rond di matris. Esei ta conta tambe pa lip vaginal, pipita (clitoris) y vagina. E organonan aki por bira mas sensitivo y bo por haya mas deseo pa frei. Por yega orgasmo mas facil y por experencia e orgasmo mas intenso. No ta nada straño si ta soña of tin fantasia riba sexo mas frecuente cu normal.

Manera menshona caba, desde awo e feto ta exige hopi mas alimento pa crecemento y energia. Na mesun momento e ta saca mas producto residual. Tur esaki ta tuma luga pa medio di e sanger di e mama. Pa por logra esei, tin mester di algun adaptashon:

- E cantidad di sanger den curpa ta oumenta cu mas o menos un cuarto parti (25%). Esei ke men, cu si normalmente bo tawatin 4 liter den bo curpa, denter di poco tempo bo lo tin 5 liter. E sanger extra aki ta circula specialmente den e placenta y e matris cu a oumenta den tamaño.
- Bo curason mester circula e sanger mas rapido, ya cu ta hopi importante p'e feto ricibi 'sanger fresco' cu alimentashon y na otro banda e feto mester por deshaci di e productonan residual. Pues no ta nada straño cu bo curason ta bati mas lihe cu normal: for di un frecuencia di 60 biaha pa minut, e por bai te 70-75 biaha pa minut. Cu cada batimento e curason asta por saca mas sanger tambe. Normalmente preshon ta baha un tiki, pero specialmente durante e ultimo 3 lunanan, e por subi bek na su nivel normal.

*E echo cu preshon ta baha un tiki ta algo natural. Mester tene na cuenta cu sanger ta pasa dor di hopi mas ader, specialmente den matris, y cu e pared di e adernan a bira mas slap. Asina nan por contene hopi mas sanger, mientras cu preshon ta keda abou. Di otro banda un preshon halto ta indica algo iregular. Den un caso asina por lo general docter ta prescribi descanso y menos uso di salo den cuminda.*

## C- CUIDO PA MAMA Y YIU

Na cuminsamento di embaraso un eventual adaptashon di bo stilo di bida a keda limita na evita influencia dañino, manera uso di cigaría y alcohol. Pero for di awo bo mester ocupa bo mes hopi mas activo cu locual ta bon pa bo y pa bo yiu. Por lo general ta conta cu lo cual ta bon pa bo, ta bon pa bo yiu tambe. En realidad esei ta nifica cu lo bo mester sigui un stilo di bida sano, locual den algun caso asta por disminui cierto keho.

Si en berdad bo ke ofrece bo mes y bo yiu e miho base posibel pa desaroya na un manera sano, ta bon pa tene cuenta cu e siguiente puntonan.

### 1- Likido

Awa ta e ingrediente principal di nos curpa. Tin un intercambio continuo entre tumamento di awa (bebe) y exreshon di awa, sea pa medio di riñon (urina) of pa medio di cuero (sodo).

Necesidad di awa durante embaraso ta oumenta bastante. Como cu **temperatura di bo curpa** ta oumenta un tiki, bo lo perde mas likido pa medio di bo cuero pa produchshon di sodo. Esaki ta necesario pa mantene temperatura di bo curpa semper na un bon nivel.

E **awa di yiu** den cual e yiu ta 'landa' no ta un tanki keto. Cambio di e likido ta tuma luga continuamente. Durante 24 ora e likido ta cambia entre 10 pa 20 biaha. Esaki ta necesario p'e condishon di e awa di yiu keda bon.

Pues ta necesario pa tuma likido extra. E oumento aki tin bentaha adishonal pa bo **blas**. Na momento cu bo blas ricibi un cantidad mas grandi di likido, e tin cu deshaci mas lihe di su contenido. E ora ei ta importante pa urina di biaha si ta posibel y di saca tur urina. Como cu e urina ta keda menos tempo den blas y ta menos concentra, bacteria tin menos posibilidad di desaroya. Consecuentemente ta baha e riesgo di haya inflamashon di blas. E efecto aki ta mas grandi ainda ora di bebe juice di apelsina y cranberry juice. Vitamina C ta contene acido (di ascorbina) y esaki ta hopi desagradabel pa bacteria.

Un oumento di bebe awa tin un efecto favorabel riba funcshon di **intestino** tambe. E 'sushi' ta seca menos lihe di manera cu tin menos posibilidad di constipashon. Tin menos necesidad pa forsa ora di 'bai af' y tin menos riesgo riba 'ambei'. Aki tambe ta importante pa bai WC mesora cu sinti necesidad. Si warda hopi, e 'sushi' tin mas posibilidad di bira diki.

il. 31

E **cantidad di awa** necesario durante embaraso ta subi na por lo menos 2 pa 2½ liter pa dia (il. 31). Esei ke men cu ta trata di mas o menos 8-10 glas. Ya cu awa ta aparece den hopi producto, bo por varia bebemento di likido bastante. Asina bo por haci'e mas atractivo, por ehempel den forma di juice di fruta fresco (apelsina, melon, patia, papaya), lechi, etc.



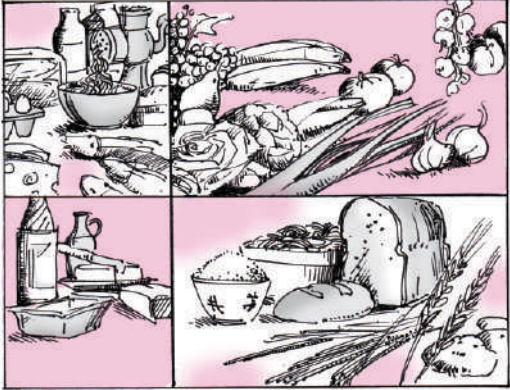
## 2- Alimento

Ta resulta hopi facil pa complace bo mes dor di come hopi y come 'cos dushi'. Sinembargo, e punto di salida aki por ta hopi dañino pa bo mes. Ta algo normal cu cuminda di mas (y den nos cultura por lo general esei ta nifica cuminda cu ta vet) tin como resultado un oumento di vet na bo curpa. E vet aki ta dificil di kita bek, tambe despues di parto. Pero p'e embaraso mes un oumento grandi di vet (peso) por duna problema adishonal den forma di preshon halto, enfermedad di sucu y complicashon durante parto como cu e yiu por ta mucho grandi.

Pa bo curpa mes, y specialmente pa lomba, pia y curason, esaki ta un peso extra. Mester tene na cuenta cu a consecuencia di embaraso bo peso ta oumenta outomaticamente cu mas o menos 12 kilo na final di 40 siman. Esei ta consecuencia di un oumento di peso promedio di 450 gram (1 liber mericano of casi mitar kilo) pa siman, desde e di 16 siman. Esaki ta un oumento natural di bo peso a consecuencia di e peso extra di e placenta, awa di yiu, feto, matris, pecho, sanger extra y di retenshon normal di likido y vet extra.

Pues ta hopi importante pa no pone atenshon extra riba un oumento di e cantidad di bo cuminda, sino riba e **calidad**. Pa bo oumenta calidad, ta bon pa tene cuenta cu e siguijente guianan (il. 32).

- Bo por come **fruta** casi sin limitashon (mientras cu bo no ta sufrí di enfermedad di sucu). Cu suficiente variashon ta facil pa prepara un desayuno di fruta sabroso. Ademas di un bon cantidad di awa, fruta ta contene un amplio surtido di vitamina.



il. 32

Vitamina ta hopi necesario, entre otro pa por absorba ingrediente importante manera hero (necesario pa evita anemia). Na mes un manera, fruta ta importante pa facilita cierto proceso den bo curpa. Un bentaha adishonal di come fruta fresco ta, cu e fibranan ta stimula funcshon di bo intestino, lo cual ta facilita 'bai af'.

- En realidad **berdura, bonchi y cereal** ta duna e mesun bentahanan en cuanto likido y vitamina. Ademas nan ta contene varios mineral, manera hero, cu ta indispensable pa e necesidad extra di sanger. E consumo diario di e alimentonan aki na forma balansa ta importante.

*Mesun importante ta, pa come e productonan aki mas grof cu ta posibel, por ehempel den forma di pan integral ('volkoren'), aros integral, pruin seco, berdura curu. Tur ta stimula funcshon di bo intestino. Ta bon pa (siña) evita alimento manera pan blanco, aros blanco y sucu blanco, etc., como cu facilmente nan ta conduci na constipashon.*

- Tin un necesidad enorme, tanto di calcio pa formashon di weso como di proteina pa formashon di tur organo di e yiu (manera su cuero, musculo, wowo, curason, pulmon, etc.) y di su mama

(placenta, matris). E suplementonan aki ta bin specialmente den **producto di lechi (lechi, keshi), webo, pisca, carni** (preferibelmente sin vet). Ademas di e fuentenan di calcio for di origen animal, por saca extra calcio for di:

- \* **berdura**, manera col, piterseli, spinasi, spruit, pampuna, brocoli;
- \* **cereal**, manera aros y pan integral;
- \* **fruta**, manera apel, bacoba, per, peach, pruim, rasenchi;
- \* **noot**, manera, amandel, pepita di girasol.

Ta recomenda pa come cantidad chikito cada bes. No dañá bo apetito dor di come **cos dushi y vet**, manera refresco, mangel, bolo, pastechi, croket, batata hasa, mayonaise, speki. No solamente nan no ta saludabel y inecesario, sino nan ta limita tumamento di alimento necesario tambe. Ademas nan ta stimula formashon di caries. Asina mester tene cuenta cu den 1 glas di refresco tin e cantidad di 6 cuchara di sucú!

Mester pone atenshon special na uso di **salo**. Ta bon pa limita su uso mas tanto posibel. Salo ta e motibo principal di retenshon di likido lo cual por yena e adernan di mas y por hincha pia hopi. Ademas, un nivel di salo mucho halto ta oumenta preshon di sanger, locual por cousa problema pa tanto mama como yiu. Un control regular lo señala esaki na tempo y lo mas probabel ta cu docter lo elimina uso di salo.

### 3- Higiene

Comemento di cos dushi manera bolo no solamente tin consecuencia negativo pa bo apetito, sino pa bo **dentadura** tambe. Durante embaraso bo dentadura ta hopi sensitivo pa cariës. Bon cuidu di djente pues ta hopi importante. Esaki ta den forma di skeiro djente (cu skeiro suave cu por duna e enciya sensitivo un masashi) 3 x pa dia den combinashon cu 'floss', y control regular na dentista (il. 33).





Naturalmente bo **partinan genital** te rekeri atenshon special. Un bon higiena personal por reduci e riesgo di inflamashon di blas of infecshon (locual por duna fluho extra). Por logra esei dor di haci e partinan genital limpi cu un serbete chikito humedo. No ta necesario pa usa (hopi) habon, ya cu esaki por cousa iritashon. Ta recomendabel pa usa semper 'panty' di catuna.

Por reduci e posibel sensashon di calor, posibel iritashon of grawatashi di **cuero** dor di usa paña cu ta comodo, di catuna (il. 34). Den caso cu tin hopi grawatashi, aplicashon di puiro mentolat of un baño cu awa fresco por duna solushon.

#### 4- Descanso y moveshon

Bo curpa semper ta busca un balance. Ta un di e artenan di bida pa siña scucha bo curpa y di copera cu e necesidad aki di harmonia. E periodo di embaraso no ta forma ningun excepcion. Pues mester considera embaraso como un **fase normal** di bida, cu ta rekeri un adaptashon special.



il. 34

Bo curpa ta usa energia extra y ta masha caracteristico den e periodo aki cu bo mes ta sinti cu bo por vence cualke obstaculo. Pero mester tene na cuenta cu tin cu compensa e nivel di energia mas halto aki cu **descanso** extra. Si bo sinti cu bo curpa ta pidi descanso, ta bon pa dun'e esei tambe. Pues ta aconsehabel di bai drumi mas tempran anochi of entre diferente actividad y pa relaha.

Pero di otro banda ta importante pa bo yuda bo curpa adapta na e **exigencianan mas halto**: bo curason ta circula sanger mas rapido, bo musculonan mester traha mas duro pa carga e peso extra sin mucho problema y pa permitibo pa keda haci bo actividadnan normal. Y al fin y al cabo parto ta un esfuerzo masha grandi, tanto fisico como mental. Pesei ta indispensable pa bo ta bon prepara.

Pues ta importante pa regularmente haci actividad fisico durante embaraso, manera cana, core bicicleta, landa. Acitividad pues, sin movimiento pisa of inespera.

E actividadnan aki sin embargo tin mas bentaha:

- bo ta sali regularmente den aire fresco y den solo;
- nan ta stimula respirashon y circulashon;
- bo condishon fisico ta mehora y bo muscilonan ta bira mas resistente: bo por enfrenta bida y embaraso miho;
- bo curpa ta haya mas oportunidad pa custumbra y adapta na e peso extra y e cambio di balance;
- a pesar di e 'esfuerzo', e actividadnan tin un funcshon relajante pa bo.

Si bo ta practica deporte regularmente caba y si bo ta domina e movementonan bon (p.e. 'aerobics', 'fitness', etc.), no tin ningun motibo pa stop di eherce (il. 35). Na cierto momento e barica creciente ta obligabo pa busca otro actividad of pa bo bai mas tranquil. Por ehempel ta aconsehabel pa stop cu landamento despues di e di 37 siman. For di e tempo aki tin mas riesgo cu e awa ta kibra. E ora ei ta bon posibel pa haya infecshon for di e awa di piscina.

Si nunca antes bo a practica deporte, naturalmente no ta e momento pa por ehempel cuminsa siña core cabai awo!

En todo caso ta un echo cu musculo, usa cu regularidad (pues cu ta 'practica'), ta mas elastico, por rek mas facil y por recupera e estado original mas lihe despues di parto. Tambe nan por wanta mas y por mantene e curpa miho den balance. Consecuencia ta cu di mes bo tin menos riesgo pa sufri di dolo di lomba y di cansancio. Pues bo por mas y na mesun momento bo ta sintibo miho!



## 5- Relashon sexual

Anke bo por ta mas sensitivo y tin mas deseo pa sexo, preocupashon p'e bida den bo barica y sentido di responsabilidad por cousa cu bo ta limita bo bida sexual. Motibo principal ta e miedo pa 'daño na bo barica y e yiu'. E miedo aki hopi biaha ta basa riba tradishon, superstishon y tabu. Sinembargo, durante un embaraso normal, no tin ningun motibo medico pa abstene di relashon sexual en absoluto.

En realidad ta bon pa laga relashon sexual depende di bo propio sentimento. Ta bon posibel cu na comienso e sentimento di mareo ta predomina mucho hopi. Durante e ultimo 2-3 luna, posibel molester di lomba, barica grandi, etc., por suprimi e deseo pa relashon sexual. Pero mientras bo ta sintibo bon, no tin ningun obstaculo pa simplemente reconoce bo deseo y duna relashon sexual cu bo pareha e luga mereci den boso bida (mira tambe capitulo 6C).

## 6- Aborto

Pa mas fastioso cu un aborto pa bo como futuro mama por ta, por lo general e ta algo natural. Den casi tur caso di aborto esaki ta consecuencia di eror of fayó den desaroyo di e yiu mes. Algo a bai malo durante e desaroyo. Mayoría di biaha e feto tin algun tempo morto caba prome cu e aborto tuma luga.

En realidad por haci poco pa evita e aborto natural aki, tumando na cuenta cu e proceso ta na caminda caba na momento cu bo ripara algo straño pa di prome biaha. Mester observa atrobe cu uso di cigaria y alchóhol ta oumenta e riesgo di aborto.

*Solamente den un cantidad limita di caso, aborto ta consecuencia di abnormalidad cerca e ser femenino, manera enfermedad di sucu of falta di producshon di hormona. Por lo general docter por trata esaki di manera cu e siguiente embaraso no tin nod'i duna problema.*

En todo caso no ta asina cu mester tin miedo pa haci cualke actividad durante e prome 3-4 luna pa evita un posibel aborto. Mester ta cla cu actividad normal manera traha, tene relashon sexual y haci deporte no ta influencia posibilidad di aborto. Cu otro palabra, no tin ningun motibo pa sintibo culpabel despues di un aborto.

# D- PLAN DI ALIMENTASHON PA HENDE MUHE NA ESTADO

CANTIDAD RECOMENDA PA DIA	
KIKO	CUANTO
Caloria	1700 y mas
carni, galiña, pisca lechi, keshi	2 3
berdura y fruta	3 - 4
pan, grano y aroz	6 of mas
awa	7 - 8



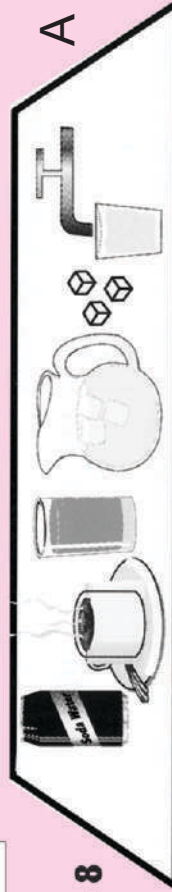
2 - 3



3 - 4



6 of mas



Usando 1700 caloria y mas  
pa dia, por usa no mas cu **7 - 8**  
2 pa dia di e grupo extra

Segun Departamento di Salubridad Publico Aruba hunto cu Asociacion di Nutricionista y Dietista Arubano

## PLAN DI ALIMENTASHON

Por compila un alimentashon sano facilmente segun e modelo di 'Nos guia di alimentacion di cada dia', publica pa 'Departamento di Salubridad Publico' hunto cu 'Asociacion di Nutricion y Dietista Arubano'.

E piramide ta consisti di 4 Grupo Basico y 1 Grupo Extra.

**Traha bo propio Plan di Alimentashon!**  
usando for di cada grupo e cantidad indica.

### A - AWA (7-8 porshon pa dia)

#### Un porshon ta:

- 1 glas of mok di 8 fl. oz. (240 cc)
- 2 copi di 4 fl. oz (2x 120 cc).

Awa, awa mineral, awa di soda, te, cofi, dietsoft, buyon of otro likido manera lechi y juice.

### C - BERDURA Y FRUTA (3-4 porshon pa dia)

#### Un porshon ta:

- ½ copi di berdura herbi
- 1 copi di berdura den forma di salada
- 1 pida fruta, of: ½ copi di juice natural (100%) (4 fl. oz)
- ½ copi di salada di fruta fresco
- ¼ copi di fruta seco (rasenchi of pruum).

### D - CARNI, GALIÑA, PISCA (1-2 porshon pa dia)

#### Un porshon ta:

- 100 ons di carni (carne, baca, porco, bestia chikito, carni mula)
- 1 pia di galiña
- 2 pida drumsticks
- 1 mochi di pisca
- 1 webo di galiña (maximo 3 pa siman)
- 2 slice di beleg di carni
- 2 cuchara di pindakaas.

### D - LECHI Y KESHI (1-2 porshon pa dia)

#### Un porshon ta:

- 1 copi di lechi
- 1 copi di yoghurt
- 2 slice di keshi.

**B - PAN, GRANO Y AROZ****(5 of mas porshon pa dia)**

Tur producto ta cla pa come!

**Un porshon ta:**

- 1 snechi di pan
- ½ hamburger of hotdogroll
- ½ snechi di pan dushi
- 1 dinnerroll of mini pan dushi
- 1 copi di cereal cla pa come
- ½ copi di cereal cushina
- 3 pida crackers of buscuchi di soda
- ½ copi di aroz
- ½ copi di funchi
- ½ copi di aroz moro
- 1 pida pan bati
- ½ - 1 copi di macaroni
- 1 batata mediano
- ½ copi di batata dushi, yuca of yams
- ¼ pida banana herbi of hasa
- ½ copi di bonchi

**Escohe bo  
alimentashon  
cu atenshon.**

**Come bon y  
haci moveshon!**

**E - GRUPO EXTRA**

(producto di e grupo aki ta cuadra cu un alimentashon sano, contal cu no ta usa mas di e cantidad recomenda)

**Un extra (± 150 caloria) por ta:**

- 1 pida bolo
- 4 kuki dushi
- 1 pida drigidek
- 1 cuchara di noot
- 1 saco di chips (di 1 oz.)
- 1 bola di ijscream
- 10 pida di batata hasa
- 1 palito di saté cu sous
- 1 kroket, bitterbal of cheeseball
- 2 snacks chikito (soesje, webo yena)
- 1 pasa palo (grandura di un palito di saté)
- 2 cuchara di sous di pinda
- 1 cuchara di azeta, margarina of manteca
- 1 refresco

**Dos extra (± 300 caloria) por ta:**

- 1 hotdog of hamburger chikito
- 1 pastechi, empana of lumpia
- 1 repi di chuculati
- 1 donut
- 1 pida pizza

**Kico ta e cantidad cu abo como hende muhe  
na estado tin mester pa dia?**

<b>CANTIDAD RECOMENDA PA DIA DEN PORSHON</b>		
Caloria		1700 (y mas)
Carni, galiña, pisca	Grupo D	2 (porshon)
Lechi, keshi	Grupo D	3
Berdura y fruta	Grupo C	3-4
Pan, grano y aroz	Grupo B	6 of mas
Awa	Grupo A	7-8
Grupo extra	Grupo E	No mas cu 2 pa dia

**EHEMPEL DI UN MENU DI 1700 CALORIA PA DIA**

**MAINTA**

Awa Te	Grupo A	1 porshon
Cereal	Grupo B	1 porshon
Lechi	Grupo D	1 porshon
	Grupo A	1 porshon

**ENTRE MAINTA Y MERDIA**

Fruta	Grupo C	1 porshon
Te, Cofi	Grupo A	2 porshon

**MERDIA**

Aroz	Grupo B	2 porshon
Galiña	Grupo D	1 porshon
Berdura	Grupo C	1 porshon
Awa	Grupo A	1 porshon

**ENTRE MERDIA Y ATARDI**

Drigidek	Grupo E(xtra)	1 porshon
Te Cofi	Grupo A	1 porshon

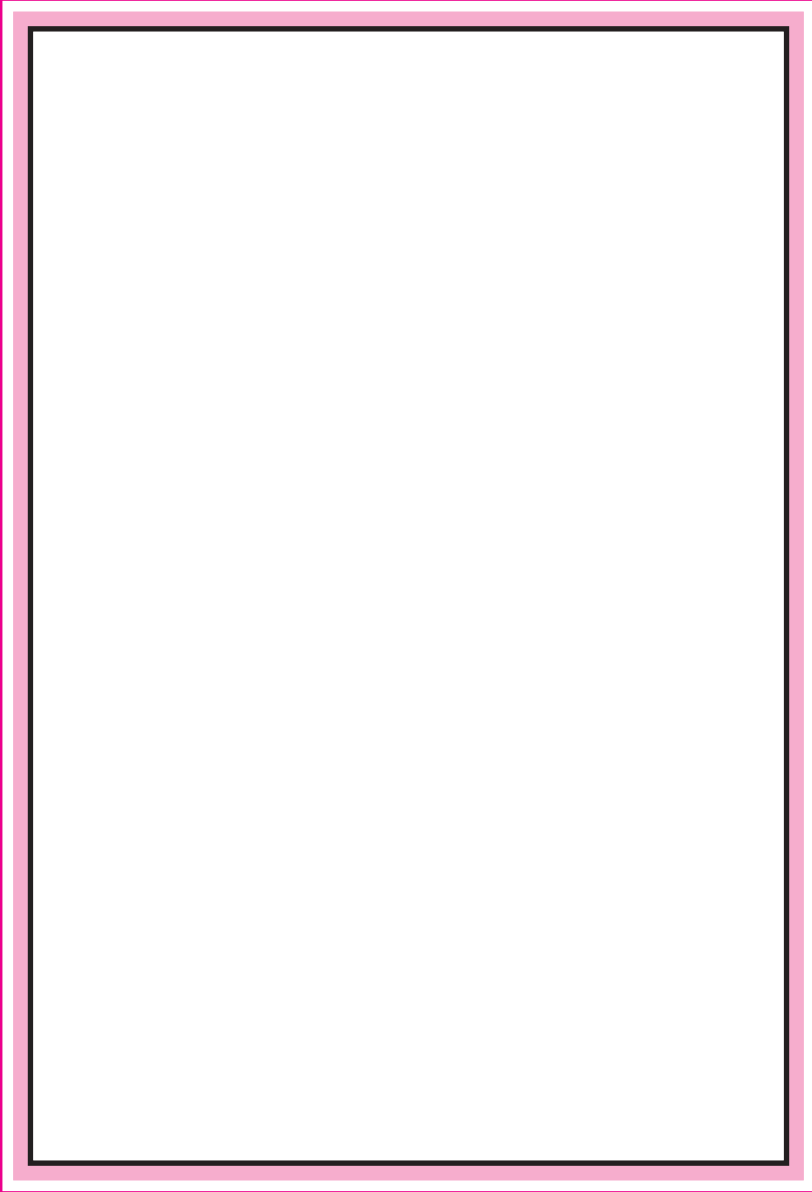
**ATARDI**

Pan	Grupo B	2 porshon
Keshi	Grupo D	1 porshon
Juice	Grupo C	2 porshon
Te Cofi	Grupo A	1 porshon





**POTRET DURANTE  
SIMAN 13 - 16**



# CAPITULO 4

## 17 - 20 SIMAN

### TEMA PRINCIPAL

Tempo di embarazo ta un tempo di cambio grandi pa bo curpa. No ta necesario pa djis keda observa locual ta pasa cu bo. Abo mes por yuda bo curpa pa adapta na e cambionan y na carga e oumento di peso na e miho manera. Ta importante pa mantene bo curpa den un bon estado fisico.

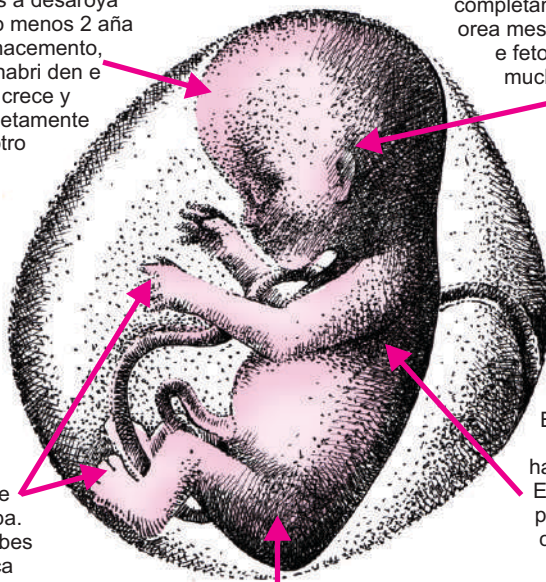
#### A- DESAROYO DI E FETO

Despues di 20 siman a yega na mitar di e periodo total di embarazo. Awo e feto ta midi mitar di su largura na momento di nacemento, esta mas o menos 25 cm. Cu e tamaño aki y e peso di 300 gram (lo cual ta igual na 2 apel) ainda ta facil pa carg'e den palma di un man grandi. (il. 36).

Weso di cabes a desaroya bastante. Mas o menos 2 año despues di nacemento, e wesonan habri den e cabes ta crece y cera completamente na otro

E klepi di orea a forma completamente. Como cu e orea mes no a habri ainda, e feto no por tende mucho cos ainda

E feto ta move brasa y pia caba. E por bira su cabes y habri su boca

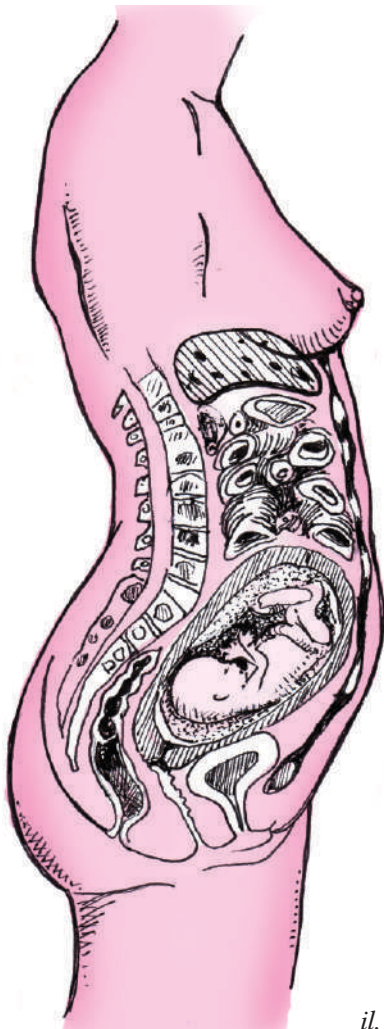


il. 36

E feto ta 'practica' su pulmonan pa hala rosea despues. E ta guli awa di yiu, pero e no por hoga como cu e ta ricibi oxigeno for di e placenta

E celnan di cuero ta cuminsa produci vet di cuero (vernix). Esaki ta un substancia blanco cu por mira ainda na momento di nacemento; e vernix aki ta yuda proteha e cuero contra efecto di e awa di yiu

Mientras tanto su brasa- y pianan, su cuero y su musculonan a forma completo. Su musculonan continuamente ta oumenta den forsa, tur su scarnirnan ta funcshona y pues no ta nada straño cu e feto ta hasi uso di su posibilidadnan dor di move cada bes mas, mas varia y mas intenso. Movimentonan manera bira, skop y dal al fin y al cabo ta bira asina fuerte, cu e futuro mama ta cuminsa sinti nan. E contacto nobo aki entre mama y yiu lo sigui pa resto di e embarazo.



il. 37

Lana, yama lanugo, ta cubri henter e curpa. Esei ta conta tambe pa e vet di cuero, yama vernix, cu por fiha su mes bon entre e lana y e ploidan.

Anke por lo pronto no por ripara nada, ta bon pa realisa cu for di awo caba ta forma e conopinan di su dentadura fiho, bou di e conopinan di e djent'i lechi. Mas aleu, e sistema digestivo ta produci cierto substancia caba, cu ta yuda digeri varios ingrediente den e awa di yiu cu e feto ta guli.

Mas y mas e feto ta cuminsa parse un baby den su comportashon. De bes en cuando e por haya su boca cu su man y por ripara cu e sa pasa algun tempo como si fuera e ta chupa duim. Asta e ta reacshona riba sonido duro di afo cu un moveshon di refleho di susto. E ta cuminsa skopy e ta manera bira pa aleha su mes di e sonido.

## **B- CONSECUENCIA PA E HENDE MUHE**

Bo matris ta crece rapido durante e 4 simannan aki. Si na cuminsamento di e di 17 siman e ta yega solamente te na mitar di e weso pubis y lombrishi, na fin di e di 20 siman ya e ta pusha pulmon un tiki ariba y barica mas afo.

Pa mundo exterior bo embarazo ta visibel (il. 37). Ta obvio cu bo barica ta crece y mayoria biaha hip tambe ta sigui e desaroyo ei. Anke bo mes por sinti e moveshonnan di bo yiu pa di prome biaha como si fuera ta moveshon den bo tripa, mundo exterior mes no por detecta e moveshonnan aki. Pa bo mes, e momento aki ta e prome seguridad sensitivo cu tin bida den bo barica.

Bo curpa ta cuminsa adapta na e posibel consecuencianan di embarazo, manera menshona den capitulo 3B. Si na cuminsamento di bo embarazo eventualmente bo a experencia biramento di stoma, mayoria di biaha esaki ta desaparece durante e periodo aki.

### **1- 'SPATADER' (VARICES)**

Di otro banda awo por ta cuminsamento di un fenomeno masha fastioso mes cu hopi hende muhe ta teme. Ta trata di e fenomeno di 'spatader'. Den capitulo 3B por a mira cu e pared di ader den curpa henter, pues tambe den pia, ta bira mas fofo bou di influencia di hormona (Progesteron). Esei ta permiti e adernan pa contene facilmente e oumento grandi di sanger den curpa, sin cu preshon ta subi.

Matris lo pusha cada bes mas organo for di caminda pa duna su mes mas espacio durante su crecemento fuerte. E lo eherce cada bes mas preshon riba e organonan cu no por sali for di caminda. Esaki por cousa dolo y/of un funcshon disminui di e organonan concerni. Asina matris ta preshona cada bes mas riba e adernan grandi bou den barica.

E adernan aki ta transporta sanger for di pia pa curason, locual awo por bira mas dificil. Sanger for di pia por sali mas dificil, preshon den ader por oumenta, e adernan ta manera baha y ta dilata (bira mas hancho). Prome cu bo por realisa, bo tin 'spatader' na bo pianan.

*Tendencia hereditario por hunga un rol den origen di 'spatader', pero siguramente ta asina cu 'spatader' lo oumenta of empeora si transportashon di sanger den ader di pia transcuro mas poco. Esaki por ta e caso si bo para hopi -manera un pelukero- of si bo sinta pa un tempo hopi largo tras di otro -manera un secretaria-.*

Ademas di e echo cu por lo general hende muhe no ta experencia 'spatader' como algo estetico, e fenomeno por trece algun keho extra:

- no solamente sanger ta sali mas dificil for di pia pa curason, sino en general likido ta sali mas dificil. Consecuentemente e cantidad di likido lo oumenta mas den pia, enkel y batata di pia y nan por hincha bastante;
- e cantidad mas grandi di likido den parti abou di bo pianan por dunabo e mesun sentimento cu bo por sinti despues di ehercicio intensivo: nan ta sinti pisa, cansa y cu preshon;
- e acumulashon di likido y e eliminashon mas dificil di producto residual den sanger por conduci mas facil na calamber. Especialmente na fin di dia bo por sinti e molester aki mas;
- den caso di 'spatader' den ano ('ambe'i'), bo por tin grawatashi.

No ta tur cambio actual den bo curpa ta trece consecuencia notabel di biaha. Algun consecuencia ta aparece mas despues. Por lo general ta acepta nan como un 'consecuencia logico y inevitabel' di hayamento di yiu. Na e categoria aki ta pertenece e consecuecianan di e crecemento inmenso di barica, e peso di matris y finalmente e consecuecianan di parto pa e musculonan abdominal y e musculo di parti abou di pelvis (perineo).

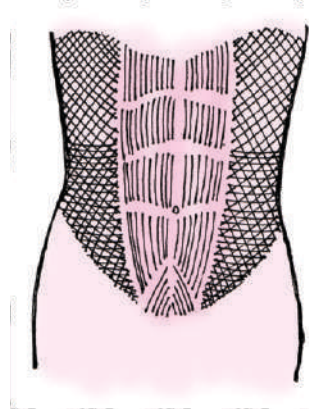
## 2- MUSCULO ABDOMINAL

Normalmente ta corda solamente riba e musculonan abdominal na momento cu e ta kita mucho atenshon negativo for di e resto di e curpa. Esaki ta e caso sigur ora no ta trata di embaraso. E ora ei, e musculonan aki tin solamente sentido pa eventualmente drecha e apariencia (il. 38).

Sin embargo, e musculonan abdominal tin un importancia hopi mas grandi.



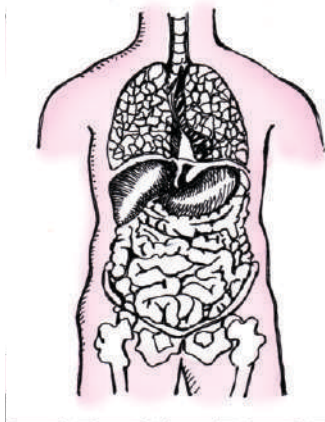
il. 38



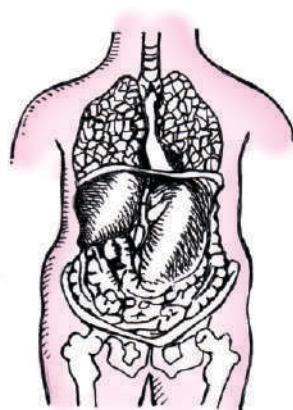
il. 39

En realidad, si considera nan funcshon, nan ta e musculonan di mas importante di curpa.

- Nan ta forma un corset (il. 39), locual ta importante pa **carga y/of sostene** e organonan den barica, manera intestino, stoma y higrá. E organonan aki ta situa den cierto posishon den barica y den cierto posishon pa cu otro. Na momento cu nan ta 'baha' -por lo general a consecuencia di musculonan mucho fofo- esaki por reduci nan funcshon den transcurso di aña (il. 40)

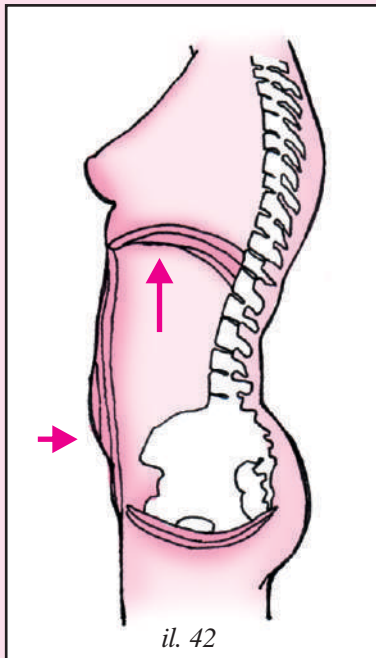
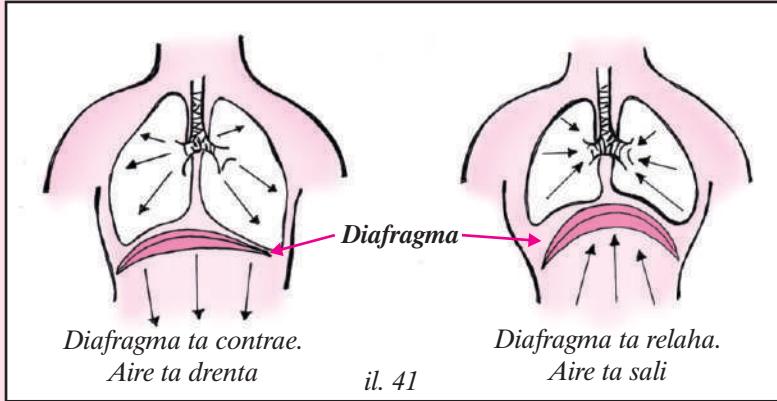


il. 40



- Nan ta funcshona como **musculo pa expirashon**. Hunto cu e diafragma (e musculo pa inspirashon), nan ta e musculonan principal di respirashon.

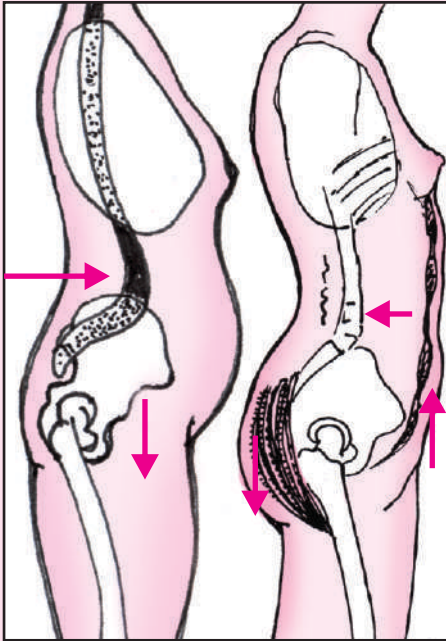
*Na momento cu diafragma ta contrae pa inspirashon, di un banda e ta engrandece pulmon di manera cu aire ta drenta (il. 41).*



*Di otro banda e ta pusha riba e diferente organonan den barica. Esakinan no por bai mas abou ni mas patras of na banda, pero si padilanti, como cu elasticidad di e musculonan abdominal ta permiti esei.*

*E elasticidad aki ta yuda expirashon na mesun manera: e musculonan ta bolbe bek na nan posishon original y consecuentemente ta pusha e organonan y pues e diafragma bek na nan posishon original (il. 42).*

- Conhuntamente cu e musculonan di chanchan nan ta determina **posishon di bo pelvis**. E posishon aki ta determina e curvanan di bo columna vertebral y pues di bo postura (il. 43a, b).



il. 43a

il. 43b

*Un peso grandi di bariga tin un efecto grandi riba posishon di e pelvis: e ta bira padilanti, cu consecuencia cu e curva abou den lomba ta bira mas grandi. Asina resto di curpa por keda stret. Logicamente, esaki ta cousa dolo di lomba (il. 43a). Pa evita e mecanismo aki tuma luga, e musculonan di barica y chanchan mester eherce forza den e direccion indica (il. 43b) Esaki por logra solamente si pone atenshon conciente riba bo postura.*

- Nan ta hunga un rol importante den cada **moveshon** cu ta involucra bo curpa y/of bo pelvis, manera ranca, pusha, dal, bira. Esei ta conta tambe pa movementonan na unda mester forza, por ehempel, ora di hisa algo.

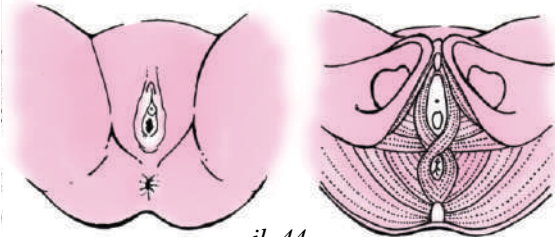
E extenshon grandi di e musculonan abdominal, en special durante e ultimo lunanan di embarazo, no tin un influencia negativo mucho grandi riba funcshon di e musculo na e momento ei. Sin embargo, e extenshon aki no lo desparce outomaticamente despues di parto te n'e punto cu e musculo lo yega te n'e estado di su tamaño original. E efecto aki por empeora despues di varios embarazo sigui. Ta logico cu debilidad (permanente) di bo musculonan abdominal a lo largo por conduci na:



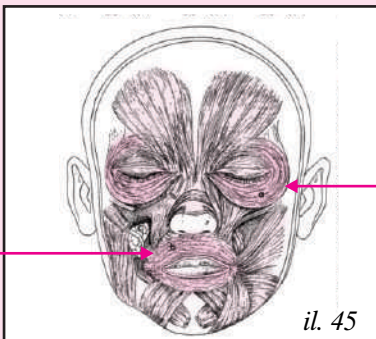
- respirashon superficial. Elasticidad di e musculonan ta insuficiente pa 'pusha' e organonan bek pa nan posishon original. Como consecuencia bo lo por sinti cansancio mas lihe;
- funcshon disminui di e organonan abdominal, manera un funcshon mas lento di tripa. Esaki por conduci por ehempel na formashon di gas y constipashon;
- un mal postura, na unda ta forsa e columna vertebral. Esaki por conduci na dolo di lomba (mira capitulo 5C);
- debilidad, na unda tin mester di forsa pa haci cierto moveshon, forsamento, etc.

### 3-PERINEO (MUSCULO SITUA ABOU DEN PELVIS)

Masha poco hende sa di e existencia di e musculo aki como cu e ta bon scondi y poco hende ta conciente di su funcshon. Sinembargo, ta trata di un musculo hopi importante, como cu e ta forma e plataforma pa e contenido di e pelvis, manera blas y matris. E ta mantene nan cera for di mundo exterior y via e musculonan circular e ta laga solamente algun apertura pa conducta urinario, pa ano y vagina (il. 44).



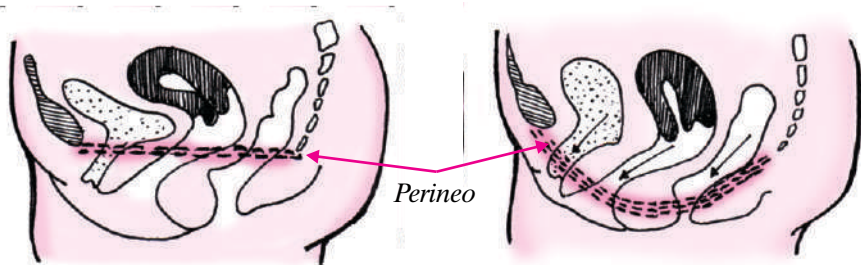
il. 44



il. 45

*Musculo circular similar ta situa tambe rond di boca y wowo. Na momento cu ta contrae e musculonan aki, ta cera wowo of boca (il. 45).*

Normalmente e musculo aki ta un poco tenshona y pues e musculonan circular ta cera. Ora di relaha nan, por lo general den combinashon cu forsamento den bo barica, e musculo aki ta baha algo y e musculonan circular ta habri un tiki (il. 46). Nos mes un boluntad ta dirigi esei.



il. 46

Den caso di actividad, na unda ta trata di un oumento di preshon den barica (manera ta e caso ora di hari, nister, bula, hisa, carga), tambe e preshon riba blas den barica ta oumenta. Esaki ta haya e impulso di saca su contenido. Sinembargo, un musculo circular cu ta den bon condishon, ta preveni esaki y pues ta keda cera.

En realidad, e musculo perineo no ta mas cu un plachi fini di musculo. Ta obvio cu embaraso ta nifica un cargo bastante pisa p'e. Ta rek dicho musculo hopi durante un tempo basta extenso. Pero e atentado principal ta tuma luga durante parto. Ta rek e musculo aki asina hopi, cu e por ocashona ruptura chikito. Asta ta asina den algun caso, cu ta corta e musculo, pa evita ruptura mas grandi.

Un posibel efecto minimo ta, cu producto residual y hemorragia (sangramento) como consecuencia di parto, ta cousa hinchamento di e musculo. Esaki ta comparabel cu un musculo normal den bo curpa cu a participa pa prome biaha na un actividad deportivo pisa. E perineo pues por ta hopi sensitivo, y por sinti dolo na momento di un oumento di preshon den barica, por ehempel den caso di tosamento, nister, forsamento, cambio inespera di postura, hisa algo, bula, cana, etc.

E plachi fini di musculo aki no solamente por debilita bastante durante parto, pero tambe por keda sin sensashon, di moda cu e lo funcshona menos. Ta di compronde cu un oumento di preshon den barica, por tin

como consecuencia un perdida di urina. Poco poco e musculo ta rehabilita, mescos cu bo control riba dje. Sinembargo, den algun caso no lo tin rehabilitashon completo.

Ta logico cu varios embaraso y parto sigui por empeora e posibel consecucionan aki. Den curso di aña e posibel consecucionan aki por manifesta nan mes den e siguiente formanan:

- un oumento di problema pa controla urina. Mas of menos 90% di e casonan aki tin como causa daño y/of debilitashon di e perineo durante parto. Hende muhe cu ta enfrenta e problema aki, cada bes por exlui nan mes mas di contacto social. Ta di comprende cu ta experencia e echo di ta muha of di ta holer urina continuamente, posibelmente acompaña pa molester di eczema, como algo hopi negativo.
- Reducshon di e posibilidad di eherce preshon riba e pene durante relashon sexual pa asina duna 'algun resistencia'. Pa ambos partner por tin menos sensashon di penetrashon, pues di placer sexual.

## C- CUIDO DI MAMA Y YIU

Ta rekeri atenshon continuo y esfuerso regular pa reduci of preveni e consecucionan negativo ariba menshona. E esfuerso aki ta dirigi specialmente riba e practica di ehercicio pa e musculonan concerni.

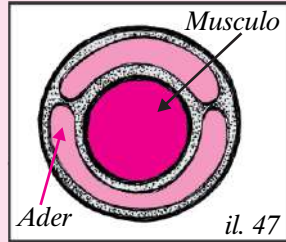
### 1- 'SPATADER' Y ACUMULASHON DI LIKIDO

Anke no por evita 'spatader' por completo, por haci hopi pa reduci tanto e seriedad di e apariencia como di e intensidad di posibel keho cu e ta trece cu n'e. Dependiendo di e seriedad, 'spatader' por desaparece casi por completo despues di embaraso.

Manera menshona, ehercicio ta importante den e fase aki. Asina un oumento di actividad di batata di pia -pa medio di ehercicio- lo por reduci formashon di 'spatader' y acumulashon di likido. Esaki ta consecuencia di e efecto di e asina yama 'pomp di musculo'.

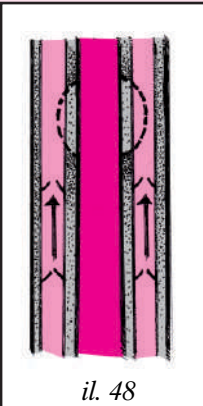
Hopi ader ta situa meimei of rond di musculo. Generalmente nan ta rondona pa un envoltura di tehido (il. 47).

Na momento cu un musculo ta activo, e ta contrae y consecuentemente ta bira mas hancho. Ya cu e envoltura mes no ta rek, e musculonan ta pone preshon riba e adernan.



il. 47

Obligatoriamente e sanger den e adernan mester sali. Pa motibo cu tin valvula den e adernan, e sanger por bai den un direcshon so, esta den direcshon di curason (il. 48).



il. 48

E 'pomp di musculo' den batata di pia ta funcshona ora di cana. Pues ta recomendabel pa cana cu regularidad pa asina stimula circulashon di sanger den pia.

Pa hende muhe cu tin un trabou unda mester **para** hopi, por reduci e efectonan negativo cu algun medida simpel:

- pone peso di bo curpa regularmente di un pia pa otro;
- lanta regularmente riba bo tenchi y bolbe bek pa bo planta di pia pa asina contrae y relaha bo batata di pia;
- sinta na momento cu ta posibel pa asina relaha bo pianan.

Ora di **sinta**, sea na trabou of na cas, por activa e 'pomp di musculo' cu e siguiente ehercionan:

- extenshon y retracshon di pia (for di tenchi) alternativamente (il.49).
- bira pia parti paden y pafu alternativamente (il. 50).

il. 49



il. 50

- haci circulo grandi cu pia (il. 51). Naturalmente por ehecuta e ehercicionan aki tambe ora bo ta riba cama.



il. 51

Ademas di ehercicio regular, algun otro medida of auxilio por tin un efecto positivo en cuanto prevenshon of reducshon di posibel expanshon di 'spatader':

- durante di descanso (sea sinta of drumi) pone pia **un tiki** mas halto cu resto di curpa. Asina sanger por bolbe mas facil pa curason.
- evita calor (manera por ehempel un baño di solo): ader ta dilata mas ainda - y pues ta yena mas cu sanger- pa deshaci di e calor.
- laba batata di pia cu awa frieu. Frialdad ta yuda cera e adernan un tiki.
- por haci uso di 'panty' of mea cu ta duna algun sosten si tin necesidad. Mester percura si cu nan no ta mucho preta, como cu nan por frena circulashon di sanger.

Specialmente pa evita of likida calamber den batata di pia, por rek nan pa stimula circulashon. Por haci esei relativamente facil cu e siguiente actividadnan:

### 1. Posishon inicial:

para cu frenta pa muraya, un pia dilanti, e otro leu patras, cu man na muraya.

#### acshon:

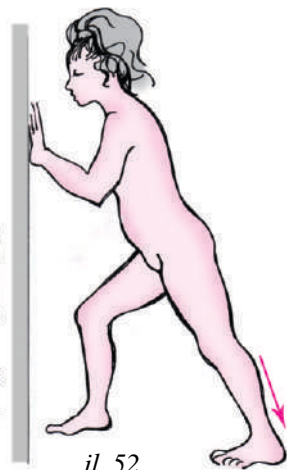
bai poco poco cu pecho pa muraya. E pia di atras ta keda stret cu hilchi bon fiha riba piso. Wanta 5-10 seconde y bolbe bek. Cambia di pia. Ripiti 2x (il. 52).

### 2. Posishon inicial:

sinta cu pia stret. Bo partner ta wanta un rudia abou cu un man.

#### acshon:

cu e otro man e ta gara e hilchi di mesun pia. Siguiementemente e ta pusha bo plant'i pia cu su pols tranquil pa bo curpa. Bo mes tin cu indica con leu e por bai! (il. 53).



il. 52

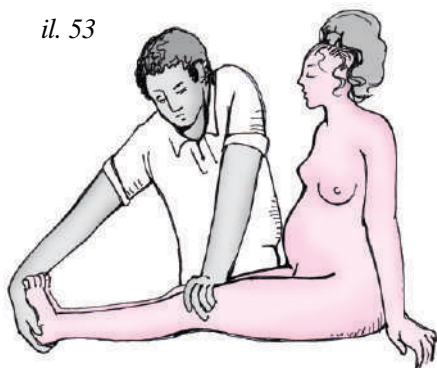
### 3. Posishon inicial:

igual cu 2

#### acshon:

e ta pone e otro man contra parti ariba di bo pia, net bou di bo tenchi. awo bo ta purba di hala bo tenchi y resto di bo pia den direcshon di bo cara. Bo partner ta pone resistencia di tal manera cu bo por logra poco poco. Ripiti 3x.

il. 53



*Esaki ta e manera di combati calamber, unda bo mes ta hunga un rol activo. Dor di activa bo musculo na otro banda di bo batata di pia, outomaticamente e batata di pia mes ta relaha.*

## 2- MUSCULO ABDOMINAL Y MUSCULO PERINEO

E ultimo añanan, apariencia di e ser femenino ta hunga un rol cada bes mas importante. Cambio den punto di bista di Cuido di Salud a yuda desaroya un imagen ideal, na unda e puntonan di salida ta:

- un curpa delega, pues liber di exceso di vet;
- un bon postura y cordinashon: atenshon pa un bon uso di e sistema muscular;
- un condishon fisico na cierto nivel aceptabel.

Pero asta si un hende muhe no ta interesa den e diferente puntonan di salida di 'apariencia', e no lo aprecia un reducshon di funcshon di cierto organo y/of musculo. E parti fastioso ta cu no semper ta ripara e reducshon aki di biaha. Tin biaha nan ta aparece te despues di bastante aña. Tin 2 factor cu ta contribui na esei:

- e echo cu den nos sociedad moderno ta haci mucho poco uso di e parti muscular di nos curpa;
- e echo cu cierto musculo importante ta bou di tenshon enorme pa bastante tempo (e perineo y e musculo abdominal) y asta ta rek demasiado (perineo durante parto). E funcshon por bai asina hopi atras cu asta mester opera na un cierto momento.

Menos mal tur dos sistema muscular ta sistema di musculo boluntario. Esei ke men cu por influencia nan pa medio di bo propio boluntad. Por activa nan y pues por eherce nan concientemente. Ehercicio ta dirigi na fortificashon di e musculonan mes. (Esaki ta contrario na activashon di batata di pia, cu tawata dirigi na mehorashon di circulashon).

Tin varios efecto positivo mas general tambe como consecuencia di entrenamiento di e musculonan aki:

- e elasticidad di e musculonan lo oumenta, locual ta permiti nan di rek mas facil, tanto durante henter e periodo di embaraso como durante parto;
- si tin conocimiento di e musculonan, nan funcshon y e manera di controla nan, ta facilita un bon uso durante parto. Asina por copera mas facil cu e partera of e docter;
- na momento di eherce e perineo, ta stimula circulashon den e ano y ta pone preshon riba e adernan den ano. Asina ta reduci e posibilidad y/of e cantidad di 'ambei'.
- un bon control pa relaha e musculo perineo na momento di yegada di e yiu y bon coperashon di e musculonan abdominal pa pone preshon riba e yiu durante nacemento;
- e recuperashon di e musculonan aki y nan funcshon lo ta mas rapido despues di parto. Como cu e musculonan lo tin poco sensashon despues di parto, e experencia anterior lo por yuda trece e control bek mas lihe;
- un musculo cu ta bon entrena, tin un miho circulashon, locual ta yuda tarda posibel cansacio, ta yuda evita of reduci posibel ruptura y ta yuda acelera recuperashon.

Si en berdad bo ta convenci cu bo ta bai haci ehercicio y cu bo ke cuminsa, ta recomendabel pa tene e siguiente puntonan na cuenta:

- ehecuta e ehercicionan na un manera **modera**. Haci e moveshonnan completo y sinti bo mes sigur cu bo tin bo curpa controla;
- **no exagera**. Na prome instante ta trata di activa bo musculonan regularmente. Den e sentido aki ta mas efectivo pa:
  - \* practica mas frecuente pa dia djis un rato so en bes di un biaha so hopi largo y pisa

- \* limita e cantidad di repetishon (por ehempel 5x en bes di 15x) pa despues sigui cu un otro grupo muscular.
- evita **esfuerso** hopi grandi. Pone atenshon riba respirashon cu mester keda tranquil durante tur e ehercicionan. Si bo wanta bo respirashon aden, ta facil pa haya dreimento di cabes. Den e caso aki, y den caso di cansancio of falta di rosea, tuma e tempo pa bo respirashon normalisa;
- tene cuidou cu bo **lomba**. Intenshon di varios ehercicio ta pa stabilisa bo columna vertebral y pa relaha bo musculonan di lomba. Pues purba di evita postura of movimiento cu ta oumenta e curva di bo lomba;
- practica **na unda** ta posibel. Una bes bo sinti con bo ta eherce e diferente gruponan muscular dor di contrae y relaha nan, bo por activa tanto e musculonan abdominal como e perineo ora ta skeiro djente, laba tayu, core auto, mira televishon, traha, etc.

## EHERCICIO PA E MUSCULONAN ABDOMINAL

### **Observashon:**

E secuencia di e ehercicionan cu ta sigui, ta cuminsa di facil pa dificil. Asina bo tin e oportunidad di siña conoce bo musculonan y nan funcshon y pa poco poco bo oumenta bo forsa y control.

### **a- musculo abdominal den combinashon cu expirashon**

#### **Posishon inicial:**

drumi riba lomba cu rudia dobla, hilchi plat na suelo y man riba barica.

#### **Acshon:**

- hala rosea (inspira) profundo pero tranquil; fula bo barica expande;
- saca rosea (expira) mas tanto posibel. Por yuda si:
  - \* bo usa e musculonan abdominal pa saca e ultimo resto di aire. Pa bo propio geful bo ta pusha e musculonan abdominal den direcshon di lomba. Bo mannan ta sinti e acshon di bo barica!
  - \* bo tene bo lipnan mas o menos cera (como si fuera bo ta supla un blas) pa exige mas forsa di bo musculonan abdominal (il. 54).



il. 54

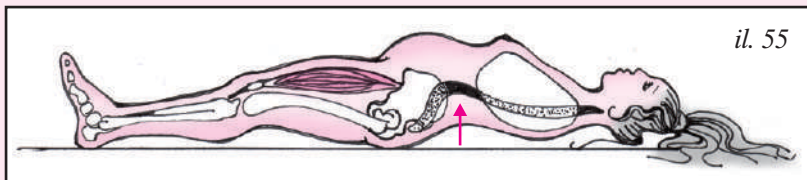


**Observashon:**

- ripiti solamente 2-3x pa evita posibel dreimento di cabes;
- una bes bo sinti con bo por usa bo musculonan abdominal pa un expirashon completo, bo por practica esei na cualke momento y den cualke posishon.

*Cu tur ehercicio drumi lomba abou, ta importante pa tene bo rudianan dobla y hilchi' pia plat abou. Tambe mester purba di pone bo pianan un poco mas halto ora di descansa riba bo lomba. E intenshon di esaki ta pa relaha bo lomba. Ora di drumi completamente plat, ta rek e musculo cu ta core di bo columna vertebral pa pia, bastante. Como cu pia por lo general ta mas pisa cu curpa, e musculo lo ranca parti abou di lomba un poco ariba (il. 55)*

*Esei ta pone un tenshon adishonal riba lomba. Ya ta suficiente pa dobla rudia of pone pia mas halto pa relaha e musculo concerni y asina relaha bo lomba tambe.*

**b- musculo abdominal den combinashon cu bira ('bolter') hip**

Hunto cu e musculonan di chanchan, e musculonan abdominal ta percura pa un bon posishon di bo hip. Un bon geful riba posishon di bo hip y control riba e musculonan concerni por coregi un posishon menos favorabel. Asina por evita cansancio y dolo di lomba (mira tambe capitulo 5 B y C).

**Posishon inicial:**

drumi riba bo lomba cu rudia dobla, hilch'i pia plat abou y brasa relaha banda di bo curpa.

**acshon:**

pusha parti abou di lomba duro contra suela. Por logra esaki pa medio di:

- pusha barica concientemente den direcshon di lomba (bo ta usa e musculonan abdominal);

- contrae e musculonan di chanchan fuertemente. Pa bo geful bo tin cu 'trece bo (weso di) rabo entre bo pianan pa dilanti' (il. 56).



il. 56

### Observashon:

- conta poco poco te tres y relaha;
- no wanta respirashon, pero purba di sigui hala rosea normal;
- na momento cu bo sinti e moveshon (y pues e control riba bo musculonan), bo por practica e ehercicio aki tambe drumi riba bo banda, bo barica, sinta of para.

Si bo practica e ehercicio aki den posishon di gatia, bo tin algun bentaha adishonal:

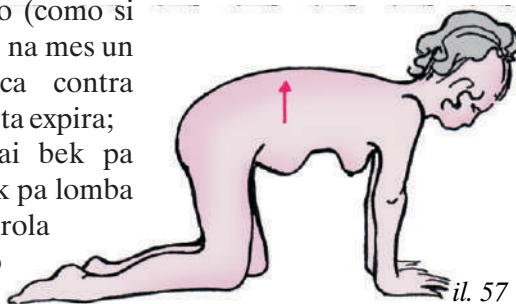
- bo ta practica e musculonan abdominal contra e efectonan di gravitashon;
- bo ta alivia e preshon di matris riba perineo (y pues riba blas y e adernan);
- bo ta promove circulashon di pia pa curason.

### Posishon inicial:

den postura di gatia cu man stret bou di scouder y rudia bou di hip cu pia pa tras. Lomba mester ta stret (neutral) (il. 57).

### Acshon (3 posibilidad):

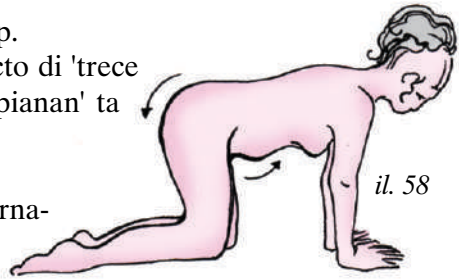
- Pusha lomba na halto (como si fuera un pushi rabia); na mes un momento pusha barica contra bo lomba mientras bo ta expira;
  - inspira ora di bai bek pa postura original y wak pa lomba no baha di mas (controla esei cu un spil of cu bo pareha).



il. 57

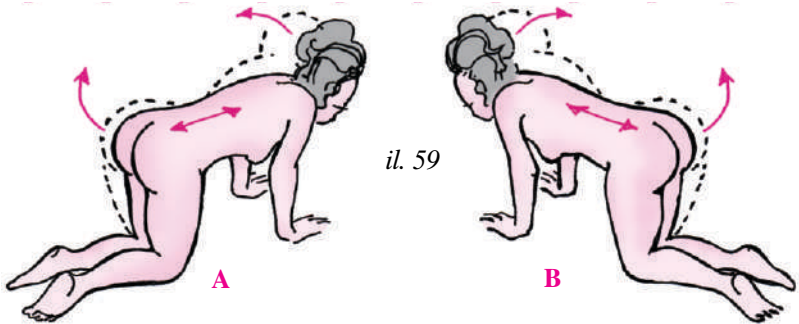
2. Concentra riba biramento di hip.

Specialmente aki e efecto di 'trece (weso di) rabo memei di bo pianan' ta mas fuerte (il. 58).



3. Move cu cabes y hip alternativamente pa banda drechi y robes (il. 59).

E ehercicio aki ta specialmente importante pa e musculonan scuins di curpa, cu tin un funcshon adishional como 'corset natural'.



### c- Fortalecimiento pa e musculonan abdominal

#### Posishon inicial:

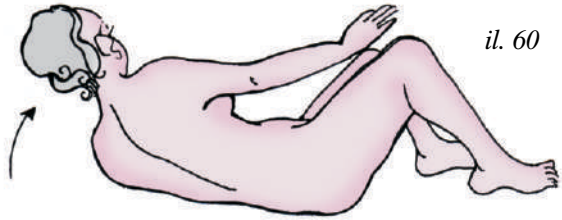
drumi riba lomba cu rudia dobla y man banda di bo hip. Den caso cu e ehercicio aki bai suficientemente facil, por crusa man tambe riba pecho, ke men cu man drechi riba scouder robes y man robes riba scouder drechi.

*Ta preferibel pa **no** pone man tras di cabes. Inconcientemente por 'ranca' n'e cabes y ademas di posibel dolo den nek, e movementonan por bira hopi forsa, locual por haci cu no ta concentra e movimiento den e musculonan abdominal.*

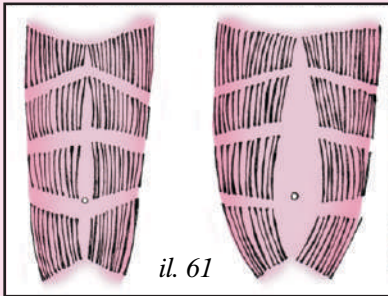
#### Acshon (2 posibilidad):

- Hisa cabes y scouder trankil for di piso. Bo lomba mes, te na parti abou di weso di scouder, ta keda riba piso. Ora di bini ariba, ta expira;
  - ora di bai bek (trankil), ta inspira.

2. move alternativamente cu scouder drechi den direchshon di rudia robes y despues cu scouder robes den direchshon di rudia drechi. Por lanta e scouder cu ta subi mes un halto cu den ehercicio 1. Aki ta eherce specialmente e musculonan abdominal scuins (il. 60).



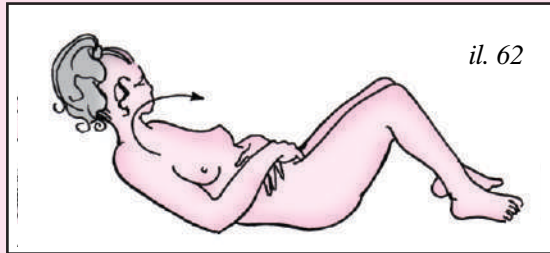
il. 60



il. 61

*Specialmente na fin di embaraso y despues di parto ta consehabel pa pone atenshon riba e franha smal di tehido cu ta core entre e dos musculonan abdominal (linea alba, il. 61). Bou di influencia di hormona e lo bira mas fofo, lo rek bastante y pues por span te casi sali dor di preshon di contenido di barica durante e ehercicionan aki. Si esei ta e caso, anto:*

- *por yuda caba si pusha e dos musculonan pa otro cu man (il. 62);*
- *reduci of asta evita e ehercicionan aki, si e linea alba sali mucho hopi (locual por ta e caso si tawatin embaraso anteriormente)*



il. 62

## EHERCICIO PA PERINEO

Anke e plachi di musculo aki ta consisti di varios musculo, por lo general e ta funchona como un unidad. Na momento cu activ'e (contra'e), e plachi lo subi un poco. Na mesun momento e musculonan circular rond di e ano, e conducta urinario y e vagina lo cera mas. Esei ta encera tambe, cu si ke evita 'excremento' sali, of si ke interumpi e fluho di urina of si purba di cera pene di bo pareha duro durante relashon sexual, bo ta contrae e perineo.

Pues esaki ta e miho forma pa concientisa bo mes di e luga y funcshon di e musculonan aki pa asina ehecuta e ehercicionan, cu ta sigui despues. Ta importante pa tene algun punto na cuenta:

- perineo ta un plachi di musculo masha fini mes cu no mester entrena di mas;
- atenshon regular cu repetishon di 3-5x ta suficiente caba;
- concentra bon pa no envolve musculo innecesario ora di practica, manera musculo abdominal of di pia. Tambe sigui respira normal.

### 1. Siña conoce bo perineo

#### **Posishon inicial:**

sinta riba WC

#### **Acshon:**

purba interumpi e fluho di urina 3-5x y purba concientisa bo mes cua musculo y cua acshon bo ta usa.

*Na un cierto momento por distingui entre e musculo circular di e conducta urinario y di e ano. En berdad lo por sinti como si fuera e musculo ta subi.*

### 2. Posishon inicial:

drumi riba lomba cu rudia dobla

#### **Acshon:**

contrae perineo te na 'su haltura maximo' y relaha atrobe. Purba di sigui henter e caminda di e musculo na un manera conciente y concentra specialmente riba e parte di e musculo circular anterior (rond di e vagina y e conducta urinario)

### 3. 'Lift'

Posishon inicial y acshon: manera ehercicio 2, pero awo ta interumpi e 'caminda pa ariba' un 2-4x sin relaha. Ta como si fuera bo musculo ta un lift cu ta para na algun piso y bolbe sigui pa ariba. Igualmente, ora di baha, mester para na e mesun 'pisonan'.

**Observashon:**

- Una bes bo domina e musculo aki, bo por practica ehercicio 2 y 3 den tur sorto di posishon (sinta, para, drumi di banda, etc.) y den diferente situashon (ora ta skeiro djente, core outo, etc.).
- Si bo haci di esaki un custumber pa resto di bo bida, bo lo provecha di e musculo pa resto di bo bida tambe!

**4. 'control di partner'****Posishon inicial:**

cualke forma di penetrashon sexual

**acshon:**

Cera e pene cu bo vagina y wanta esaki durante 3-5 seconde prome cu bo relaha.

**GIMNASIA PRENATAL**

Ta un desaroyo sano cu mas y mas hende muhe ta hasi uso di e posibilidad pa atende les di gimnasia prenatal. Na Aruba, por haya informashon na CIZKA y Wit Gele Kruis (mira lista di informashon) pa posibilidad di atende les di gimnasia prenatal. Anke por haci e ehercicionan di e capitulo aki y di e siguiente capitulonon masha bon na cas mes, un participashon na les di gimnasia prenatal tin algun bentaha adishonal:

- tin supervishon di experto cu por controla si bo ta ehecuta e diferente ehercicionan corectamente;
- e contacto cu otro hende muhe den un situashon similar ta haci posibel pa intercambia experencia;
- bo por haya mas informashon tocante embaraso y parto.

## D- PROME PROGRAMA DI EHERCICIO

Capitulo 4 a dedica hopi atenshon na un gran variedad di ehercicio. Naturalmente ta dificil pa corda tur e ehercicionan. Mesun dificil por ta pa ehecuta e diferente ehercicionan di tal forma tras di otro cu tin un secuencia logico. Pesei a compila varios ehercicio den e siguiente programa pa duna un ayudo adishonal. Un principio importante pa e secuencia aki ta, cu ta concentra riba ehercicio cu mester ehecuta para prome. Despues por sigui den posishon gatia of sinta. Lo termina den posishon drumi. Asina tambe ta yuda e curpa y mente pa bai di un situashon di actividad mas halto pa uno mas relajante. Logicamente ta necesario pa ehecuta e ehercicionan aki na un manera trankil, preferibelmente den un ambiente trankil (cu musica suave).

Naturalmente por adapta e programa aki na gusto di cada persona of momento. Una bes cu por ehecuta e programa aki facilmente, por sigui cu e 'programa completo' manera describi den secshon D di capitulo 7. Lo ta ideal pa bo pareha of un amiga ta presente pa guiabo durante e ehercicionan.

1. **Para** cu cara pa muraya → rek batata di pia.  
Pag 85, il. 52



2. Den postura di **gatia** → practica biramento di hip den combinashon cu respirashon (ehercicio abdominal).  
Pag 90 y 91, il. 57, 58 y 59



3. **Drumi** riba lomba cu rudia dobla → atenshon pa perineo, batata di pia, musculo abdominal den combinashon cu respirashon.

A- Pag 93 ehercicio 2 of 3

(scohe un ehecicio pa no forsa e musculo di mas)

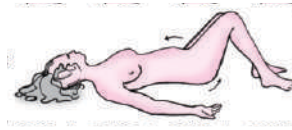
B- Pag 84 y 85, il. 49, 50 y 51  
(pone cada bes 1 pia riba e rudia dobla)



C- Pag 91 y 92, il. 60, ehercicio 1 of 2  
(scohe 1 ehercicio)



D- Pag 90, il. 56



E- Bira hip den combinashon cu atenshon pa musculo abdominal



- Pusha e lomba abou;
- Stret 1 pia poco poco, despues e di dos pia, mientras bo ta pone atenshon pa bo lomba keda plat riba flur;
- Hala bo pianan bek mientras bo keda pusha bo lomba abou.

F- Pag 88, il. 54

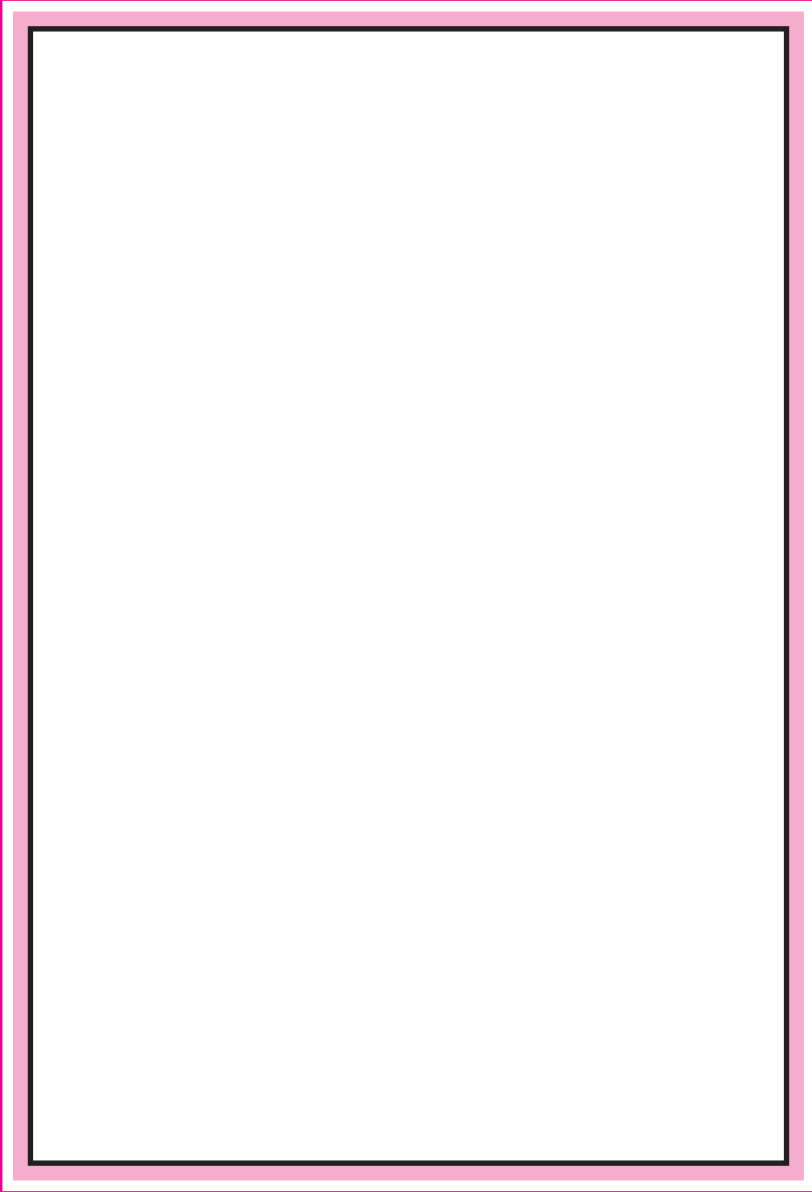


Keda drumi un rato y purba di hala rosea hopi trankil.





**POTRET DURANTE  
SIMAN 17 - 20**



# CAPITULO 5

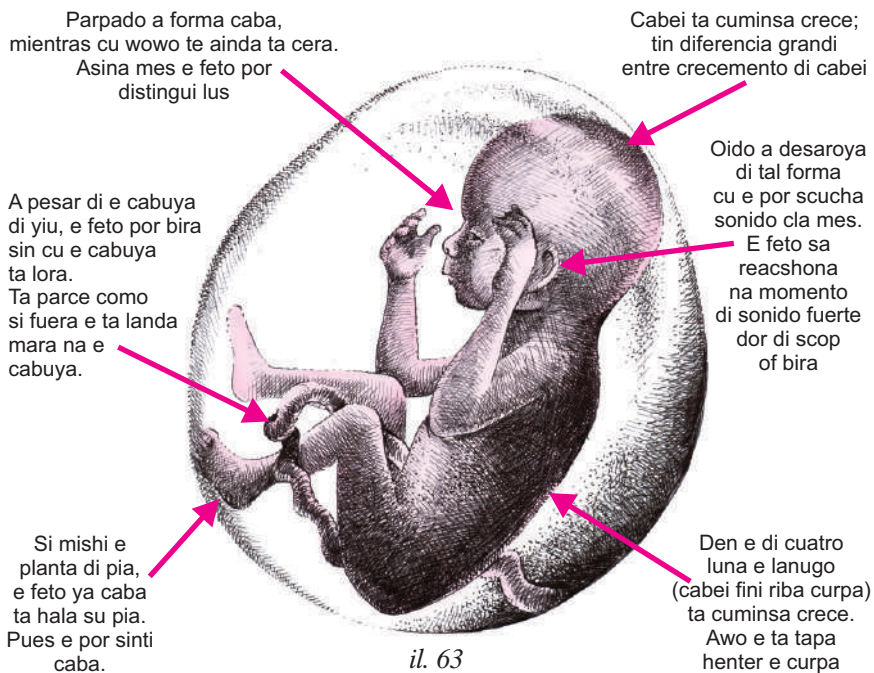
## 21 - 24 SIMAN

### TEMA PRINCIPAL

Poco poco bo peso por bira un problema. Bo por sintibo incomodo y bo por tin problema pa tene bo curpa di tal forma cu bo por relaha y sinti bon di berdad. Sinembargo, algun cambio simpel den bo forma custumbra di para, sinta, drumi of traha, por ponebo sinti miho hopi lihe. Al fin y al cabo, no ta necesario pa embaraso encera sufrimento!

### A- DESAROYO DI E FETO

E feto a crece bira un ser chikito di cerca di 30 cm. Esaki ta largura di un linial di scol. E peso a subi te mas o menos 600 gram. Pues e ta pisa bastante mas cu 1 luna pasa. Por ripara tambe cu e musculonan a bira mas pisa y mas fuerte como cu por sinti su moveshonnan mas cla. Por nota tambe cu e moveshonnan ta varia hopi di luga: di abou den pelvis pa arriba den barica y despues na banda di barica atrobe (il. 63).



Ta parece tambe cu ta bin un inicio di entendimiento entre mama y yiu. Como si fuera pa prepara e mama cu e echo cu pronto ta bin un fin na su tranquilidad, e feto hopi biaha sa concentra su moveshonnan mas tanto durante e momentonan di descanso di e mama. Na otro banda e ta 'descansa' mientras e mama ta hopi ocupa. Mester tene na cuenta si, cu di mes e mama ta sinti e moveshonnan mas, mientras e ta descansa y asina por concentra miho riba su yiu.

Por comparti e experencianan aki un tiki, como cu asta 'mundo exterior' por sinti tanto e moveshonnan como e partinan di curpa di e feto. Na mesun manera por scucha e curason di e feto asta cu un trompet di palo anticua (il. 64). Den practica moderno, docter ta usa aparato sofisticada pa scucha curason.



il. 64

Mientrastanto e desaroyo di e feto ta sigui cu rapides:

- su **cuero** fini no ta transparente mas y tin un aspecto aruga. Asta por distingui liña den palma di man y dede;
- **brasa y pia** tin e cantidad normal di musculo y e pianan ta den bon relashon di tamaño cu resto di e curpa. E sa controla su moveshonnan miho;
- internamenta, e **organonan** principal a madura. Den caso di un feto femenino, e vagina y matris a forma completamente. Den sanger por distingui globulo sanguineo blanco caba, cu den 'bida exterior' ta proteha curpa contra infecshon y malesa;
- anke e buraconan di **nanishi** ta habri durante e periodo aki, pa respirashon nan tin poco sentido ainda. E **pulmonnan** ta mucho poco desaroya pa por funcshona independientemente pafo di matris. Asta den un couveuse ta masha dificil pa un baby di e edad aki sobrevivir;
- aparentemente el a entrena su **oido**. E por distingui sonido y ta tipico cu bos y batimento di curason di e mama tin un efecto di tranquilidad riba dje;

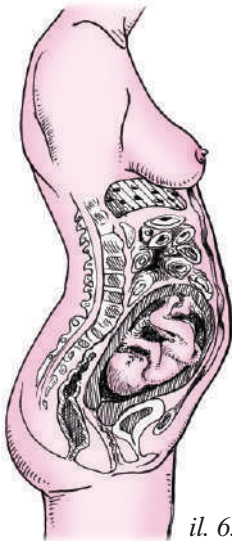
- Cada bes e feto ta demostra mas di e caracteristicanan humano. Asina sa pasa cu e ta pega den e awa di yiu y como consecuencia e por cuminsa hik.

No solamente e feto ta tuma hopi mas espacio den e matris. E placenta tambe a desaroya te bira un plachi rondo di mas o menos 1,5 - 2 cm diki y un hanchura di 15 - 20 cm. E ta pisa casi mes hopi cu e feto. Esei ta necesario, pasobra e crecemento rapido di e feto ta exigi hopi di e placenta.

Specialmente despues di e di 16 siman, paralelo cu crecemento di feto, e cantidad di awa di yiu tambe ta oumenta bastante te mas o menos 1 litro. E oumento aki ta necesario pa:

- duna e feto e posibilidad pa move liber pa asina desaroya e skeleto y e sistema muscular;
- proteha e feto contra golpi y infeshon;
- absorba e oumento creciente di e productonan residual di e feto, manera urina, crema di cuero, etc;
- cambio di awa di yiu locual ta tuma luga continuamente pa medio di, entre otro placenta, ta evita cu esaki ta susha di mas.

## B- CONSECUENCIA PA E HENDE MUHE



il. 65

Ta logico cu e crecemento grandi di feto y placenta y e oumento di awa di yiu tin consecuencia pa bo barica. E ta crece bastante y poco poco e lumbrishi ta bira mas plat (il. 65).

Mientrastanto, parti ariba di matris netamente ta pasa nivel di e lombrishi. Den barica, e matris ta busca espacio pa su mes dor di pusha hopi organo for di nan luga.

Esaki por trece algun consecuencia pa bo:

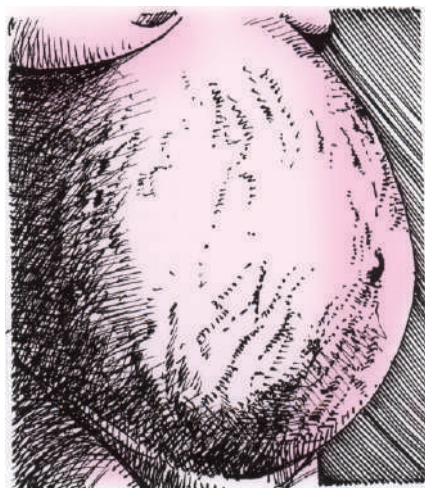
- **problema di stoma.** Stoma ta keda bou di preshon, lo yena mas lihe y lo por dunabo e sensashon di ta hopi yen.

- Algun sintoma adishonal, cu ta mas bien consecuencia di influencia hormonal por ta:
  - \* stoma ta funcshona mas lento y pues ta keda yen pa mas tempo;
  - \* ta forma mas saliva (scupi) den boca local ta guli hunto cu cuminda. Como cu e parti mas grandi di saliva ta consisti di burbuha, e stoma lo yena tambe cu burbuha. Ademas di dunabo un sensashon di ta yen, e por ponebo respo hopi mas;
  - \* e musculo circular cu ta cera entrada di stoma for di esofago, ta bira mas fofo. Acido for di e stoma por drenta e esofago mas facil, specialmente ora di gacha pa dilanti y ora di drumi plat. Esaki por duna un sensashon di kima y/of un sabor acido.
- bo por sinti **falta di rosea**. E oumento di contenido den bo barica no solamente ta pusha e pulmonnan pa ariba, sino e diafragma lo por funcshona menos. Pues, e cantidad di rosea (inhala) lo ta menos grandi. Pa falta di rosea bo lo por sinti cansancio mas lihe.

Peso di e matris riba contenido di pelvis tambe tin su consecucionan:

- preshon extra riba blas ta ponebo urina mas frecuente mientras e cantidad di urina ta mas chikito;
- e matris ta pone un peso extra riba e ligamentonan cu ta tene e matris na su luga. Esaki por ta notabel pa medio di 'dolo di ligamento', hopi biaha concentra den bo lis.

No solamente e barica ta bira mas grandi, bo **pechonan** tambe ta crece. En realidad ya nan ta preparando pa nan tarea despues di parto. E glandulan di lechi ta hincha y poco poco por cuminsa separa cierto likido (lechi preparatorio). Como cu e pechonan por bai pisa cada bes mas, asta nan por cuminsa duna cierto dolo di musculo parti ariba di lomba. Bo por sinti un cansancio y/of dolo local.



il. 66

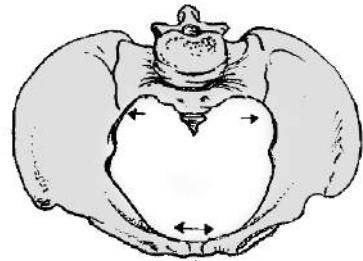
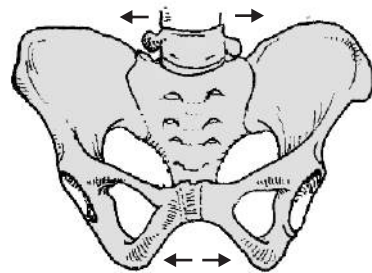
Ta logico cu e crecemento rapido di barica y pecho (y kizas pia y hip) ta pone exigencia halto na bo cuero. E lo tin mester di rek masha hopi. Esei no ta hopi problematico, como cu cuero ta bastante elastico. Sinembargo, pa tehido subcutaneo esei si ta forma un problema. E no por sigui e rek grandi cu ta tuma luga y consecuentemente lo por cousa ruptura aki aya. Por mira sanger, cu ta yena e rupturanan, facilmente a traves di e cuero, cu awo ta bou di tenshon y cu lo ta mas fini y seco cu normal. Esaki ta conoci como '**strep di embarazo**' of '**striae**' y por mira nan mas tanto riba barica, hip, chanchan y e pechonan (il. 66).

Ademas di e strepinan di embarazo aki, por mira tambe **mancha di embarazo**. Aki atrobe por mira con e cambionan hormonal ta cousa e manchanan dor di un oumento di actividad di e celnan di pigmento. Por lo general por mira e manchanan concentra riba:

- frenta y mehiya. Pa nan forma di barbulet sa yama nan 'mascara di embarazo';
- barica, mayoria biaha como un liña for di lombrishi pa ariba y abou ('liña di embarazo');
- rond di bo bik y lip vaginal (si nan no tawata einan caba).

E cambionan hormonal ta haci e **ligamentonan**, cu ta wanta e scarnirnan di bo curpa den balansa, mas fofo. E motibo principal di esaki ta, pa haci e scarnir den e weso pubico mas movibel, di moda cu tin mas espacio den e pelvis na momento di parto (il. 67).

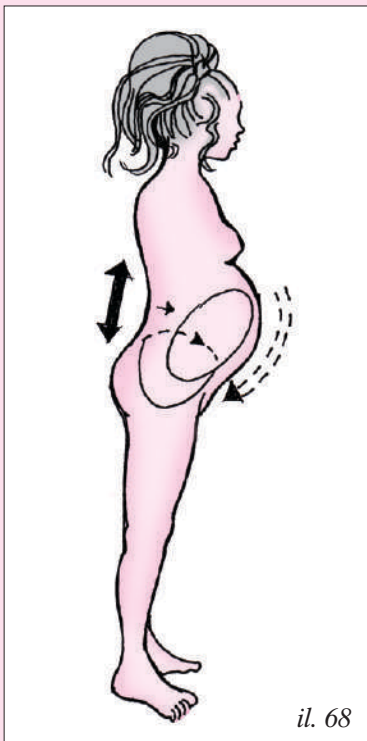
Sinembargo, ligamento di entre otro enkel tambe ta bira mas fofo. Hunto cu e oumento di peso y cambio den e sentido di ekilibrio, e posibilidad di bira bo pia ta oumenta.



weso pubico

il. 67

Ta cla cu e oumento rapido di peso den combinashon cu barica grandi, cada bes ta pone exigencia mas halto na bo curpa. Di un banda, ehercicio regular pa e diferente musculonan bou di tenshon extra, ta yuda pa mantene nan funcshon normal. Di otro banda, mester pone bon atenshon riba bo **postura durante e actividadnan**: mester tene cuenta cu bo barica grandi durante di actividad normal, pa asina evita di pone mucho carga riba bo **lomba**.



*Den bida diario, inconcientemente bo ta para normalmente den balansa, cu ayudo di bo ligamentonan. Durante di embaraso, esaki ta bira mas complica. Peso di bo barica creciente lo bira e hip cada bes mas dilanti (il. 68). Pa keda para stret, bo lo mester compensa esei pa medio di un postura na unda bo ta cologa cada bes mas patras. Esei bo ta haci for di parti abou di bo lomba. Como cu e ligamentonan a bira mas fofo, e musculonan di lomba mester traha mas duro pa mantene bo curpa den balans. Sinembargo, nan no ta suficiente fuerte pa e trabou ei y consecuentemente bo lo por sinti cada bes mas cansancio y asta dolo di lomba.*

*E situashon aki por bira hopi mas serio den caso cu bo bisti sapato di hilchi halto:*

- *como cu peso di bo barica ta bai mas pa dilanti, e musculonan di lomba mester traha mas duro ainda;*
- *en realidad tur e peso grandi ta bin cai casi solamente riba parti dilanti di pia (pues riba e 'bala di pia') y esei por cousa, a lo largo, problema na bo pia.*



E oumento di rek y tenshon riba e musculo- y ligamentonan ta haci cu bo por experencia asta posishon 'normal' di descanso, como incomodo. Mantene cierto posishon ta bira cada bes mas fastioso. Pesei, ta bira mas y mas importante pa pone atenshon na posishon di bo curpa, pa realmente bo sinti cu bo ta **descansa sin incomodidad**. Ta remarcabel con esfuerso minimal por oumenta bo sensashon di descanso bastante den e caso aki.

## C- CUIDO PA MAMA Y YIU

### STOMA

Naturalmente bo no por haci nada contra e preshon di matris riba bo stoma. Bo por haci algo si contra di algun consecuencia:

- ta keda consehabel pa sigui come cantidad mas chikito di cuminda (miho 5x pa dia en bes di 3x; mira tambe capitulo 1C). E ora ei tin mester di menos acido di stoma pa digeri e cuminda;
- purba come trankil y mastica (cou) bon pa cuminda yega bon prepara den stoma; asina e acido tin mas facilidad pa traha riba e cuminda;
- purba come cuminda di bon calidad cu menos vet posibel (mira capitulo 3C): cuminda vet ta retarda digestion di moda cu cuminda ta keda hopi mas tempo den stoma y bo ta sintibo mas 'yen';
- un glas di lechi medio cayente, pepermunt y 'vla' di vaniya por neutralisa e efecto di acido di stoma;
- pa evita cu acido di stoma dreña e esofago ora di drumi, por yuda si bo pone e parti ariba di cama mas halto.

### DOLO DI LIGAMENTO

Bo por sinti dolo di ligamento por lo general despues di esfuerso di largo durashon. Hopi biaha, para keto un rato y descansa, ta yuda caba. Den caso di bastante dolo, un 'faha' fuerte pa bo hip por yuda of un 'carson di sosten'. Tur dos por yuda pusha matris un tiki ariba.

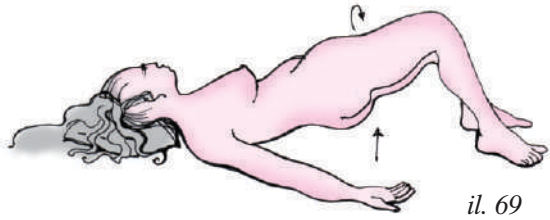
Tambe e '**ehercicio di puente**' por yuda alivia e preshon di matris riba ligamento y riba e organonan den pelvis:

#### **posishon inicial:**

Drumi riba lomba, rudia dobla, pia contra chanchan y brasa band'i hip.

**acshon:**

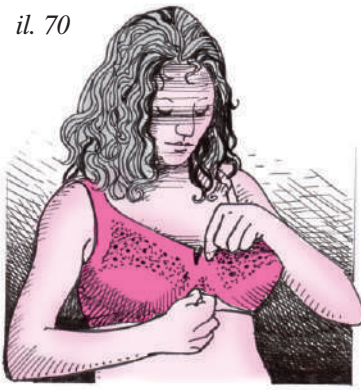
hisa hip 15-20 cm for di piso (cama). Mantene e posishon aki mientras bo ta bira bo hip alternativamente pa man drechi y robes. Bai bek na posishon inicial y relaha. Ripiti 5 - 10x (il . 69).



il. 69

**PECHO Y BIK (PUNTA DI PECHO)**

il. 70



Ta masha bon posibel pa absorba e peso mas halto di bo pechonan cu un brasier cu bon sosten y preferibelmente cu cinta hancho (il. 70). Esaki por reparti e peso miho y asina por alivia scouder y parti ariba di lomba. Ademas, un bon sosten ta reduci rek di e pechonan mes, locual por reduci formashon di strepi di embaraso. Como material, catuna ta ventila miho y ta feila menos, specialmente riba bik.

Bik tambe ta rekeri cada bes mas atenshon:

- por limpia nan cu habon suave (di baby) y eventualmente cu alcohol;
- por laba nan cu awa friu y seca nan cu un serbete grof pa endurece nan;
- por rek nan pa tene nan mas flexibel.

*Ta importante pa preveni cu bo biknan seca. Facilmente esaki por causa ruptura y ploi chikito, locual no solamente por ta doloroso, sino tambe por forma un bon neishi pa bacteria. Asta inflamashon di pecho por ta consecuencia.*

Ta consehabel pa duna pecho masashi cu zeta pa masashi. Esaki por yuda reduci aparishon di strepi di embaraso. Direcshon di e masahe semper ta pa biek (il. 71).



il. 71

## DOLO DI LOMBA

Por combati posibel cansancio y/of dolo den parti ariba di bo lomba cu un esfuerso extra. Intenshon ta pa rek y pues relaha e area concerni. Por haci e ehercicio aki na cualke momento.

Posishon inicial ta facil, esta sinta riba stul, of riba piso, por ehempel cu bo planta di pia contra otro.

### Acshon (2 posibilidad):

1. haci circulo grandi cu eleboog di atras bin dilanti, mientras e dedenan ta mishi bo scouder (il. 72)
2. hiba bo brasanan alternativamente mas halto posibel ariba, mientras nan ta keda stret banda di bo orea. Bo curpa por sigui e moveshon pa ariba (il. 73).



*Bo por haci e ehercicio aki efectivo pa bo musculonan abdominal tambe, si bo ta sinta cu lomba contra muraya of contra lomba di stul. Purba awo di wanta bo lomba plat contra muraya of e lomba di stul durante e ehercicio completo. Ademas e rek pa ariba ta crea algun espacio pa bo pulmon, di moda cu e ehercicio por alivia bo respirashon un poco tambe.*

## CUIDO DI CUERO

Cuido di bo cuero ta relativamente simpel:

- ta logico cu un oumento di mas di bo peso (dor di come demasiado) ta un stimulo extra pa aparishon y expanshon di strepi di embaraso;
- un bon estado di bo musculonan abdominal y di chanchan ta

fomenta flexibilidad di nan 'becindario'. Esaki ta reduci formashon di strepi di embarazo

- masashi regular di bo cuero cu zeta, specialmente riba pia, barica y hip, no solamente ta mantene bo cuero flexibel, pero tambe e tehidro subcutaneo

*Mester tene na cuenta cu ta e masashi cu ta limita tamaño y cantidad di strepi di embarazo pa gran parti, y no e zeta. Esaki no por penetra mucho bon den e cuero.*

Como cu e **manchanan di embarazo** en realidad ta consecuencia di un oumento di actividad di cel di pigmento, ta aconsehabel pa evita solo. Den caso cu bo tin hopi molester di mancha evidente, por 'sconde' nan un poco cu makiyahe.

## LIGAMENTO Y MUSCULO

Por preveni of alivia tenshon extra riba ligamento fofu y musculo cu algun principio basta simpel.

### 1- DURANTE DI ACTIVIDAD

#### a- ora di para

Cuido pa specialmente lomba, ta dirigi na trata di laga esaki cologa menos posibel atras en relashon cu hip. Esaki ta solamente posibel si purba di evita cu bo hip ta bira pa dilanti. Di un banda bo tin mester di tanto bon musculo abdominal como musculo di chanchan cu ta mantene bo hip den balans.

Di otro banda bo mester ta hopi conciente di posishon di bo curpa y con bo por adapta esei. Anke ta costa algun esfuerzo (specialmente di pone atenshon y mantene disciplina), e efecto lo ta cu bo lo sinti menos cansancio y dolo di lomba na fin di dia.

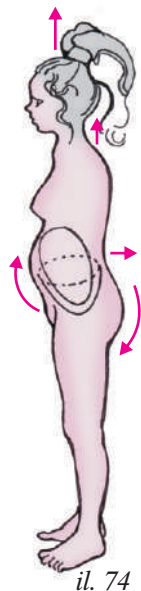
Como cu bo musculonan abdominal tin bastante carga y tenshon caba, den practica lo trata di un aporte mas grandi di bo musculonan di chanchan. Den e siguiente ehercicio por mira nan efecto claramente:

**posishon inicial:** para cu lomba contra muraya y pia 5-10 cm for di muraya. E brasanan ta banda di hip cu palma di man padilanti. Cabes, scouder y chanchan ta firme contra muraya.

### acshon:

- Concentra riba e cavidad na parti abou di bo lomba y pusha esaki plat contra muraya. Resto di bo curpa ta keda den e mesun posishon relaha. En realidad, di e manera aki bo ta bira bo hip pa atras!
- Hiba bo brasanan trankil y stret banda di muraya pa ariba te cu nan yega na bo cabes. Wanta un rato y bolbe bek trankil.
- Relaha bo lomba.
- Ripiti 3-5x (il. 74)

Si bo practica e ehercicio aki regularmente, bo lo sinti miho con pa tene bo lomba y bo hip. Despues ta bira mas facil pa bira bo hip pa atras (como si fuera bo ta 'hinca bo rabo meimei di bo pia') y pues pa relaha bo lomba.



il. 74

*Por lo general, hende muhe cu tin un bida hopi sedentario, tin musculo di chanchan bastante debil. Riba dje nan no tin hopi sensashon ni control riba nan. Un manera simpel y efectivo pa reforsa e musculonan aki ta e ehercicio di puente, cu a ser trata caba.*

### b- ora di cana

Mas cu bo cologa patras for di bo hip, mas tipico bo canamento ta bira. Por compar'e cu e yanga di un pato: cada bes ta cologa un tiki na banda riba un pia pa bo zwai e otro pia pa dilanti.

Corecshon di bo canamento ta solamente posibel si bo mes ta conciente con bo ta cana (por ta pasobra otro hende ta hala bo atenshon) y con ta sinti pa tene bo lomba stret (o sea, bira bo hip patras). Purba di:

- haci bo curpa largo (purba di mishi plafon cu bo cabes);
- contrae bo musculo di chanchan;
- hiba po pianan stret padilanti.

Den tur esaki ta logico pa bisti sapato hancho sin hilchi.

**c- ora di haci trabou di cas**



il. 75

Netamente e actividadnan aki cu bo por ta ehecutando pa hopi tempo caba na un manera outomtico, por pone hopi carga riba bo lomba. Por pensa riba actividad manera buk padilanti pa coi algo for di piso, keda para of sinta un poco colga padilanti ora di strika, laba tayo, typ, etc. (il. 75 y 76)



il. 76

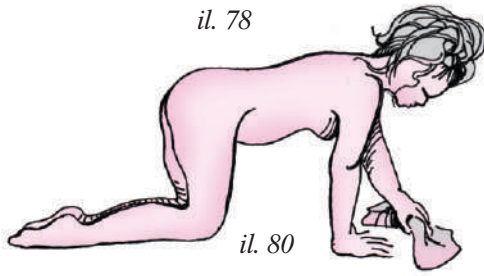
Den e casonan aki, cuido di bo curpa ta consisti di purba concientemente:

- tene bo lomba bon stret (mas vertical posibel). Por logra esei entre otro dor di pone e nivel di traha di tal moda cu bo por para of sinta stret na un manera relaha (il.77)



il. 78

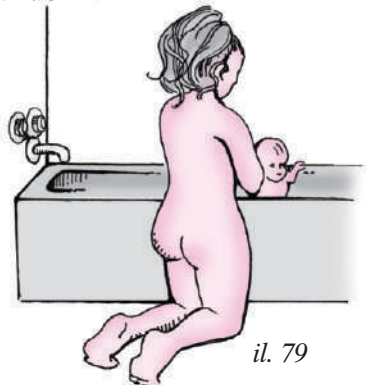
- usa bo pianan (en bes di dobla bo lomba) pa haci trabou pisa. Pues sak dor di bo rudia (il. 78);



il. 80



il. 77



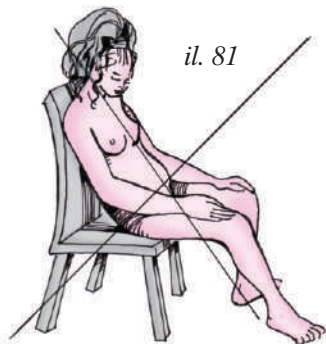
il. 79

- haci trabou cu ta hopi abou, riba rudia of riba man cu rudia (il. 79/80).

## 2- DURANTE DIDESCANSO

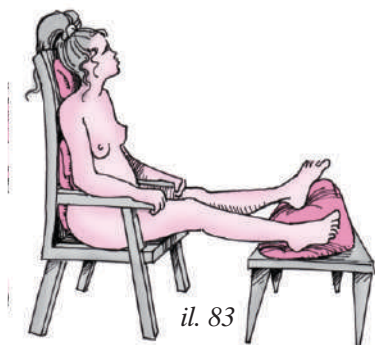
A lo largo di embaraso, casi no por wanta ningun posishon pa hopi tempo. Peso di barica ta bira mucho grandi, ligamento y musculo ta bou di hopi preshon. Sinembargo, ta bon posibel pa oumenta e sentido di relahashon bastante den e dos posishonnan di descanso principal.

### a- ora di sinta



Anke na prome instante ta parece dushi pa 'cologa' den stul of 'sinta' riba cama, e posishon aki ta pone exigencia pisa na bo lomba (il. 81).

Lo ta hopi miho -y hopi mas dushi- pa sostene bo lomba cu cusinchi (il. 82). Den ambiente di confiansa (na cas, serca famia of amigo) bo por pone bo pianan mas halto y asta haci algun ehercicio di pia (il. 83).



Ora di sinti cansancio den lomba, por alivia esaki cu e ehercicio di rek, manera describi den 5C (pag. 107).

### b- ora di drumi

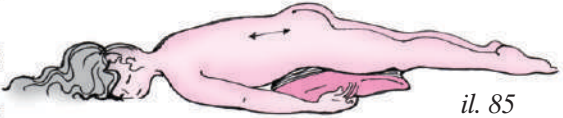
Aki tambe cusinchi por haci drumi-mento riba cama den varios posishon mas agradabel:

- drumi riba lomba bo por relaha parti abou di bo lomba mas tanto posibel cu un cusinchi bou di e parti ariba di bo pia. Un cusinchi extra bou di parti abou di bo pia (of bou di matras na parti di bo pia) por mehora circulashon den pia y pues por reduci posibel keho di spatader y/of calamber (il. 84).



*Un desbentaha chikito di e posishon aki ta cu e matris ta presiona riba e adernan parti abou den barica, lo cual por frena e circulashon un poco.*

- Hopi hende muhe ta gusta drumi riba barica. Aki tambe por usa cusinchi bou di



il. 85

hip pa asina descarga e barica (y posibelmente e pechonan) un poco (il. 85). Ademas por compensa asina pa un matras mucho fofo.



il. 86

- Por logra un relahashon extra di scarnir di hip si pone un cusinchi entre bo pianan. Mester pone atenshon pa bo pia completo ta sostene riba dje (il. 87).



il. 87

- Por lo general drumi di banda ta duna e miho descanso. Peso di e matris no ta presiona mas riba parti abou di e barica y adernan (il. 86).

### **c-ora di lanta para despues di drumi**

Ta importante pa dedica un tiki atenshon na 'lanta para despues di drumi' como cu si bo lanta mucho lihe of si bo lanta na un manera menos bon e por tin algun consecuencia fastioso:

- bo por marea, ya cu insuficiente sanger por yega bo cabes. Circulashon mester haya tempo pa adapta;
- e por cousa mucho tenshon riba e musculonan abdominal.

E manera di mas sigur pa lanta para ta:

- dobla rudia ora ta drumi di banda;
- pusha bo curpa ariba cu bo man;
- laga bo pianan baha y lanta para tranquil (il. 88).



il. 88



## D- MASASHI, UN AYUDO SPECIAL

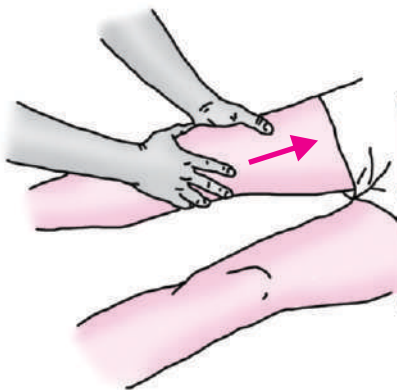
Pa hopi siglo caba ta considera masashi un medio efectivo pa reduci tenshon general y dolo di musculo. Durante embaraso, masashi por aporta grandemente na un sentimento di bienestar como cu e ta yudabo relaha y alabas ta mengua e geful di cansancio. Como cu bo pareha mes por ehecuta un forma simpel di masashi, esaki por aporta na un bon relashon di pareha.

### REKISITO

Pa relaha miho, ta esencial pa bo sinti bo mes comodo. Un temperatura agradabel den un camber cu musica suave y bela por contribui hopi na esei.

Ademas ta importante pa ricibi masashi cu un zeta suave, manera zeta di masashi special of un zeta aromatico manera amandel.

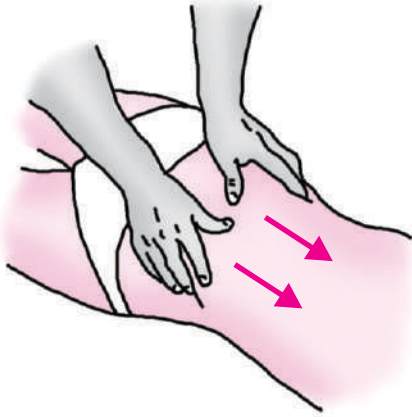
Mester frega e zeta aki prome den man pa asina e haya un temperatura agradabel. Pa evita eventual herida cu joya, e 'masahista' mester kita nan.



### POSISHON

Ora di ricibi un masashi, ta hopi importante pa bo mes ta drumi of sinta den un posishon comodo. Pesei por haci uso di postura manera describi den e capitulo aki (mira ilustrashon 82 te cu 87).

Mester tene na cuenta cu bo musculonan ta relaha miho na momento cu e scarnirnan ta un tiki dobla y e parti di curpa cu ta ricibi masashi ta bon sosteni.

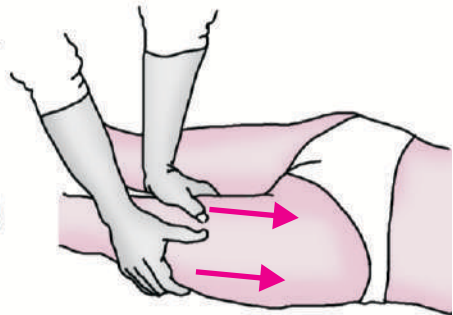


### TECNICA SIMPEL

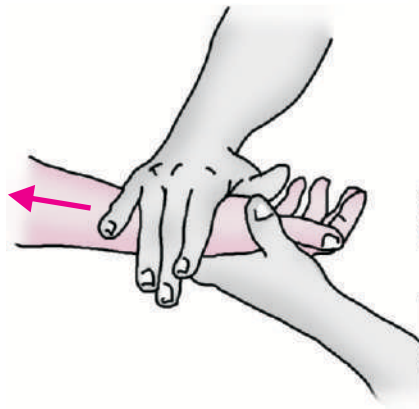
Ta importante pa realisa bo mes cu bou di ningun circunstancia un masashi mester haci dolo, menos durante di embaraso. Pues no mester kinipi of pone preshon pisa pa 'oumenta' e efecto di masashi. Al contrario, den e caso aki ta suficiente pa frega na un manera suave riba e diferente partinan di curpa.

Por cuminsa cu dos man banda di otro cu ta pasa suave riba e cuero for di comienso te na fin di e parti di curpa cu ta duna masashi. Despues e mannan por frega alternativamente (locual ta un poco mas intensivo). Por termina cu e prome tecnica, na unda ta eherce un tiki preshon.

Intenshon di e ultimo tecnica aki ta pa stimula e circulashon y asina saca e productonan residual for di e musculonan cu ta duna e sensashon di cansancio. Pa logra esaki ta esencial pa



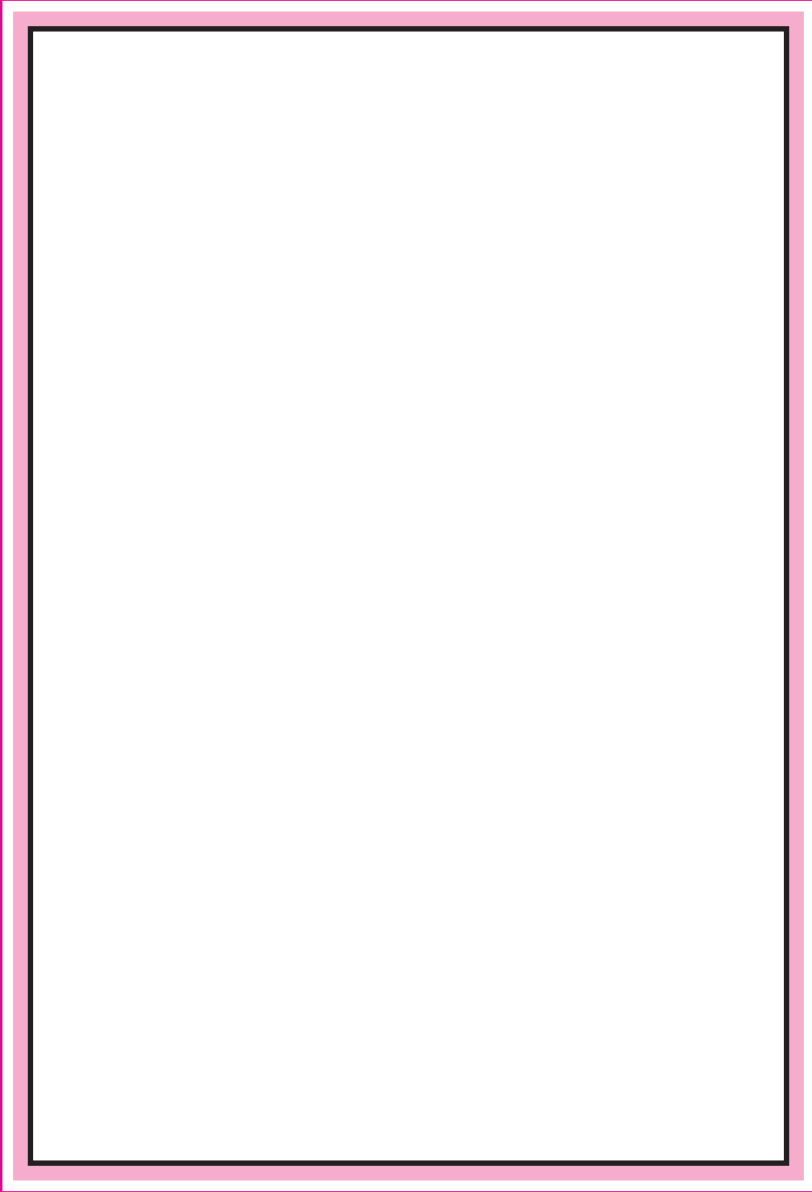
semper frega den direcshon di curason, es decir, di pia of man pa curpa, y di abou den lomba pa ariba. Ta usa e man (of dedenan) completo pa duna masashi.



Si djis concentra riba e efecto di e masashi cu ta ricibi, ta casi imposibel pa no sinti un relashon completo.



**POTRET DURANTE  
SIMAN 21 - 24**



# CAPITULO 6

## 25 - 28 SIMAN

### TEMA PRINCIPAL

Bo no ta biba bo so den e mundo aki y bo no a sali na estado bo so. Si ta bon, bo ta spera un yiu a consecuencia di un bon relashon cu bo pareha y a base di un deseo mutuo. Pesei ta logico cu e pareha ta carga e consecuencianan hunto. E cambianan di embaraso no ta keda limita solamente riba tereno fisico. Cambio emoshonal grandi cu abo y bo pareha, y otro yiu(nan), lo por tuma luga. Un bon comprendemento y un bon comunicashon por yuda bosu asta fortifica bosu relashon.

#### A- DESAROYO DI E FETO

Crecemento di e feto ta bai hopi lihe. Cada siman atrobe e feto ta oumenta entre 100 y 200 gram (entre 1 y 2 ons) y e ta alcanza un peso total di mas o menos 1 kilo, comparabel pues cu 1 liter di awa. Su largura ta yega 35 cm. Por fin e feto ta asina grandi cu docter por sinti con e ta posishona den matris (il. 89).

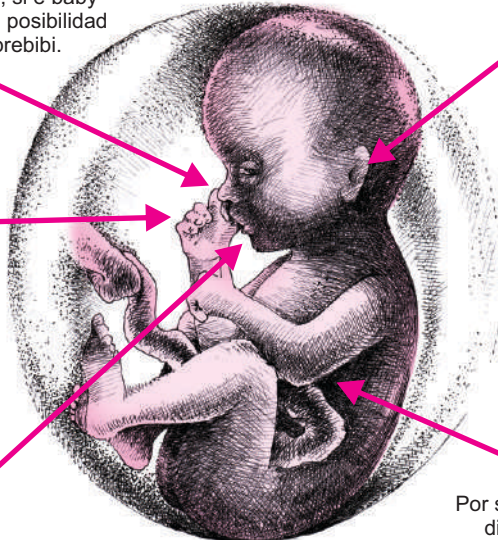
Buraco di nanishi a habri.  
E sistema respiratorio a desaroya completamente, anke e ta hopi swak ainda. Pues, si e baby lo nace awa, tin un posibilidad chikito p'e sobrebibi.

Desde awa, e feto por scucha y reconose bos di su mama

Ya caba e feto ta chupa su dede.  
Mas bieue bira, mas frecuente e sa haci'e

E feto sa hik, posibelmente como consecuencia di a guli awa di yiu.

Por scucha batimento di su curason si pone oreu riba barica di e mama.



il. 89

Na cuminsamento di e periodo aki tin asina hopi awa di yiu den e matris cu e feto por move y bira sin problema. Pero poco poco e feto ta tuma cada bes mas di e espacio p'e mes. Na fin di e di 28 siman caba e feto a crece asina hopi en relashon cu e espacio den matris, cu e biramento di antes ta bira cada bes mas dificil p'e.

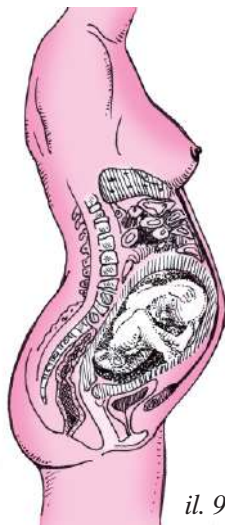
E desaroyo di e feto ta muestra for di awo caba un preparashon pa e bida pafo di e mama: e wesonan ta bira mas duro pa asina por wanta e peso di e curpa miho; e curpa ta yena mas y ta bira mas grandi en comparashon cu e cabes; e ta cuminsa crea un reserva di vet riba su curpa pa asina prepara su mes p'e friu pafo; poco poco e ta habri su wowo y for di awo caba e sa pone su man na mokete. Durante e ultimo lunanan aki e placenta ta cuminsa laga diferente 'anticurpa' pasa, cu lo proteha e baby contra cierto enfermedad durante e prome 4-6 lunanan despues di nacemento. Ta trata solamente di cierto malesa (p.e. sarampi), cu e mama antes tambe a pasa den.

*Oficialmente, despues di 28 siman, ta considera e feto viabel. Esaki ke men, cu si e nace prematuro (prome cu su tempo calcula), e tin posibilidad pa sobrevivir. E problema principal den un caso asina ta funcshonamento di pulmon y mantenshon di temperatura. Debi cu e organonan no a madura lo suficiente, ta pon'e den couveuse, na unda ta purba di imita e situashon den matris.*

## B- CONSECUENCIA PA E HENDE MUHE

No solamente bo yiu ta crece considerabelmente den e temporada aki, bo mes tambe ta oumenta bastante di peso. Naturalmente bo peso ta oumenta gradualmente durante desaroyo di embarazo. Di tur e peso extra cu bo a subi, djis un cuarto parti ta bin den e periodo di siman 12 pa 20, un cuarto parti entre siman 30 pa cuarenta, mientras cu mitar di e peso extra ta bin entre siman 20 pa 30. Bo por realisa bo mes cu awo ta bira bon visibel cu bo ta na estado.

Naturalmente, no tur e peso extra ta bin di bo yiu so. Por atribui gran parti di e peso extra aki na un oumento grandi di e cantidad di sanger, di e awa di yiu, na crecemento di e matris mes, di e placenta y di e pechonan (il. 90).



il. 90

En general, esaki ta un periodo bastante placentero. Bo a custumbra cu e idea cu bo ta na estado y poco poco bo ta cuminsa pensa caba riba nacemento di bo yiu y e echo cu en berdad bo lo bira mama. Henter e proceso aki ta nifica un cambio grandi pa bo. No solamente fisicamente, sino tambe emoshonalmente.

Si ta bon, no ta bo so ta pasa den e proceso aki, sino bo por comparti bo experencianan cu tata di bo yiu, esta bo pareha, y tambe cu bo otro yiu(nan).

### **Relashon emoshonal di e pareha**

Ta parece facil, pero en realidad e futuro nacemento di un yiu ta trece un cambio grandi p'e pareha. Ta rekeri un transformashon di bida di dos individuo cu hopi libertad, pa bida di tata y mama, cu responsabilidad pa un famia. Ke men, lo ta bon pa refleha riba e papel di pareha y di mayor. Ta bon pa remarca aki cu no ta tur atenshon mester bai p'e futuro mama so: ambos partner ta pasa den un periodo di hopi cambio den nan bida y tur dos tin mester di atenshon. Resultado di e desaroyo aki ta depende hopi di e cantidad y calidad di comunicashon entre e pareha.

Den mayoria di caso, embarazo ta resultado di bon sentimento entre un pareha. Pues, mester considera e embarazo como un biahe uni.



*il. 91*

Ideal ta, si e periodo di embarazo y parto ta uno na unda ta **comparti** tur e experencianan importante: e bishitanan di control (na unda na un cierto momento por ehempel por scucha curason y asta por mira e yiu), e lesnan di gimnasia y preparashon pa parto y naturalmente, e parto mes. E intercambio di e experencia- y sentimentonan por conduci na un laso hopi mas estrecho entre e pareha (il. 91).

Ta logico cu den curso di embaraso, bo por experencia hopi **cambio emoshonal**. Por ehempel, ta masha normal cu bo ta precupa cu bo pareha ta hayabo menos atractivo. Ta con bo pareha lo reacshona? Of, e echo cu yegando mas cerca di e momento di parto, bo por precupa si bo por soporta e posibel dolo, si bo lo perde control, si bo ta haci bo mes ridiculo dilanti partera, docter of nurse, si e parto mes lo resulta exitoso, si bo yiu ta nace sano, si bo lo ta un bon mama, si bo lo perde bo libertad, si bo curpa lo restablece su forma anterior, etc. Y asina tin hopi inkiétude cu por ocupa bo mente. Ademas di e inkiétudenan aki, bo por tin cambio di emoshon y bo no sa mucho bon con pa trata cu nan. En realidad, ta parece, cu ta mucho cos pa un solo persona ocupa su mente cu n'e.

Ta importante pa bo purba envolve bo pareha mas tanto cu ta posibel na e proceso di embaraso y bo sentimentonan. Al fin y al cabo e por ta orguyoso, pasobra ta trata di su yiu tambe! Asina lo ta bon pa splica bo pareha kico y con bo ta sinti. Y anke den e periodo aki desaroyo di bo mes un sentimentonan ta mas importante pa bo, lo ta bon tambe pa puntra bo pareha con e mes ta sinti.

Por lo general, e aporte fisico di e **futuro tata** ta caba na momento cu el a laga su semiya den curpa di su pareha. Sinembargo, su tarea no ta caba einan. Si ta bon, bo pareha ta mes contento cu bo cu e embaraso y cu e perspectiva di e yiu. E tambe lo precupa, pero probabelmente pa otro cos. E lo por puntra su mes con boso relashon lo cambia, con esaki lo influencia su bida y si e lo por sostene e famia (specialmente si abo tin e idea pa para di traha). Na cuminsamento e lo por imagina su mes dificilmente cu tin un yiu ta crece den bo curpa. E lo por tin problema cu di un banda e ta basta involvi, pero di otro banda e ta para leu for di e desaroyo den bo curpa. Bida ta bira serio p'e awo y e responsabilidad ei por spant'e. Pesei, no ta nada straño si, pa compensa, e ta concentra mas riba su trabou.

*Pa mas straño cu por zona, tin biaha e homber tambe por sinti algun 'sintoma di embaraso'. E por sinti dolo di djente, barica hincha, cambio den apetito, dolo di cabes, sacamento, etc. Motibo por ta cu e ta sinti su mes hopi involvi den e proceso di embaraso di su pareha. E posibel sintomanan aki ta disparte di mes una bes cu e yiu nace!*

Pa boso dos, como pareha, hopi cos ta cambia tambe. Asina, tecnicamente, boso relashon cu otro hende lo bira diferente: boso



mayornan lo bira welo y wela, boso ruman lo bira omo of tanta. Ta conoci cu e estado di mayor por afecta boso relashonnan amistoso, como cu awo bo tin otro tipo di obligashon. Ademas no ta nada straño si bo bira mas critico riba bo becindario: lo bira mas importante si tin un bon scol cerca di cas, si tin suficiente seguridad den bario y luga di hunga pa bo futuro yiu.

Pa expresa e sentimentonan di inkietud, duda y precupashon, no ta nada facil. Na cuminsamento, e ta rekeri cierto curashi. Sinembargo, por lo general lo resulta mas satisfactorio di purba comunica bo sentimentonan, en bes di biba bo so cu nan. Naturalmente, bo mester tin e confiansa cu bo pareha ta tumabo na serio y ta purba di comprendebo.

*Ciencia ta di opinion cu pa un desaroyo sano di e yiu, lo ta bon pa embarazo tuma luga cu menos 'stres' y 'shock' emoshonal posibel.*

*Un bon 'clima sicologico' ta stimula circulashon di sanger entre otro na haltura di placenta, pues di transportashon di sanger y alimento p'e yiu. Bo pareha por desempeña un papel importante den realisashon di un ambiente emoshonal agradabel durante embarazo. Asina e tambe por aporta na un bon crecemento di boso yiu (il. 92).*



il. 92

### **Relashon emoshonal cu bo otro yiu(nan)**

E cuida adishonal pa otro yiu por bira un tarea hopi pisa pa bo. Fisicamente, si ta trata di yiu chikito, mester tene bon cuenta por ehempel con ta lant'e for di piso (cu pia dobla), con pa baha abou pa consolle ora ta necesario, etc. Pero e 'preshon' emoshonal por ta asta mas difcil pa trata cu ne. Pasobra na cierto momento bo yiu lo sinti cu algo straño ta tuma luga cu su mama. E tambe lo sinti cu su posishon lo por cambia y e no sa kico pa pensa of haci. Ta parce logico cu e lo ke defende su posishon, bira yalurs riba su futuro ruman pa tur e atenshon cu e ta haya for di awo caba. Na otro banda ta bon posibel tambe cu e

por sinti contento cu e ta haya un ruman cu den futuro e lo por hunga cu ne. Ta depende hopi di su edad y di manera cu ta lanta yiu, na ki ora y na ki manera e ta haya sa locual ta pasando y con pa trata cu e futuro cambio di su luga den famia.

### C- CUIDO DI MAMA, TATA Y (OTRO) YIU (NAN)

Ta bon pa enfatisa for di awo caba cu den nos sociedad no por ta asina cu responsabilidad pa cuidu di yiu ta basa riba e pensamiento eroneo cu maternidad ta un instinto natural y paternidad simpelmente un pasatempo. Den e pensamiento anticua aki, e mama lo tin un responsabilidad continuo, cu ta sali for di y ta mara na su estado di mama, mientras cu e tata por dedica tempo na su yiu ora cu e tin gana y e ta cuadra den su lista di prioridad. Awendia no por ta asina cu e tata so por dicidi si e lo aporta mas na formashon di su yiu(nan) cu djis un aporte biologico (es decir, pone su semiya disponibel) of economico (aporta placa pa mantene su yiu na bida).

Den transcurso di historia y den varios cultura, semper (tawata) tin diferente motibo pa haya yiu. E motibonan por varia di:

- mantene e clase di humanidad of e liña di famia (manera ta e caso den mundo di animal);
- ayudo pa ora di bira bieu (manera ta e caso den pais na unda no tin sistema di penshon);
- un esfuerso pa keda hoben;
- mehora e ambiente na cas;
- salba bo relashon;
- un impulso extra pa of consecuencia di un bon relashon.

Si ta bon, den nos comunidad moderno, hayamento di yiu ya no ta sin mas algo di custumber of di simpel emoshon di momento, sino ta un **decishon conciente** di pareha. E decishon final ta resultado di e balance entre motibo emoshonal y rashonal, y di factor personal, social y financiero. Al fin y al cabo, como mayor bo ta responsabel pa futuro di bo yiu y di e sociedad cu e ta bai forma parti di dje. Pues, tur dos mester asumi nan responsabilidad pa cu e proceso di embarazo y parto y despues pa educashon di nan yiu. E responsabilidad ta cuminsa caba cu algo 'simpel' manera planificashon di e momento di nacemento. Asina por ta importante ki ora ta para cu uso di anticonceptivo, si ke tene cuenta cu tempo di aña (p.e. scol y vacashon, Pasco, zodiaco).

Bon **informashon** por evita y elimina hopi inkiatud di ambos partner. Pesei, no ta solamente tarea di e hende muhe pa informa su mes riba e

proceso di embarazo y su consecuencianan. Lo ta hopi bon p'e relashon si e homber tambe informa su mes, pa asina e comprende miho e cambianan fisico y emoshonal cu por tuma luga den su pareha. Asina e por yuda su pareha, no solamente den e momentonan dificil durante e proceso largo di embarazo, sino tambe durante parto, na unda asistencia di un persona di confiansa y hopi ayega, sin duda lo tin un efecto positivo riba animo di e hende muhe.

### **Sugerencia p'e pareha masculino**

- Informa bo mes en cuanto e topico di embarazo y parto.
- Purba di ta loyal na bo pareha. Por ehempel, si e no por wanta e holo di vet di cuminda, no bai come cuminda vet su dilanti. Miho ainda, purba di ta solidario y pues hiba mesun sistema di come cu ne!
- Pone confortabilidad di bo pareha na prome luga, y despues su representabilidad: no pon'e cana cu hilchi halto, sabiendo cu e por afecta su lomba; yuda cu cusinchi na unda ta necesario.
- Tene cuenta cu e cambianan di emoshon y e necesidad pa mas descanso.
- Yuda cu trabou di cas. Den caso cu ambos partner ta traha pafo di cas, lo ta bon si bo por tuma e trabounan mas pisa riba bo.
- Sea un guia pa 'gimnasia' bon ehecuta y riba base regular.
- Hiba un programa atractivo di cana pafo (na beach?) regularmente, cu e meta di relaha.
- Mostra cu abo tambe ta interesa den e baby: traha hunto riba preparashon di camber, compra di paña, selecshon di number, etc.
- Prepara pa parto: telefon di partera, docter, etc. mester ta acesibel, tas cu tur e necesidadnan prepara.
- Sea bon prepara riba tur e fasenan di parto, pa asina bo ta un sosten y guia importante pa un parto comparti!
- Sea positivo y expresa aprecio cu bo pareha ta bayendo bon.
- Compañia bo pareha na algun les di gimnasia prenatal y prepara huntu pa parto.

### **Control medico, un asunto di famia?**

Anke na hopi pais no ta custumber (ainda), poco poco por bira normal cu bo pareha ta compañabo na diferente control serca partera of docter. E bentahanan ta obvio:

- ta bon pa bo pareha tambe conoce e partera of docter cu ta guiabo;
- e ta 'conoce' su yiu prome cu e nace;
- su compañia ta un expreshon di solidaridad;
- e mes por haci su preguntanan, duna su opinion, delibera kico pa haci na cierto momento;

- e por ta un expreshon di su sentimento cu ta trata di su yiu.

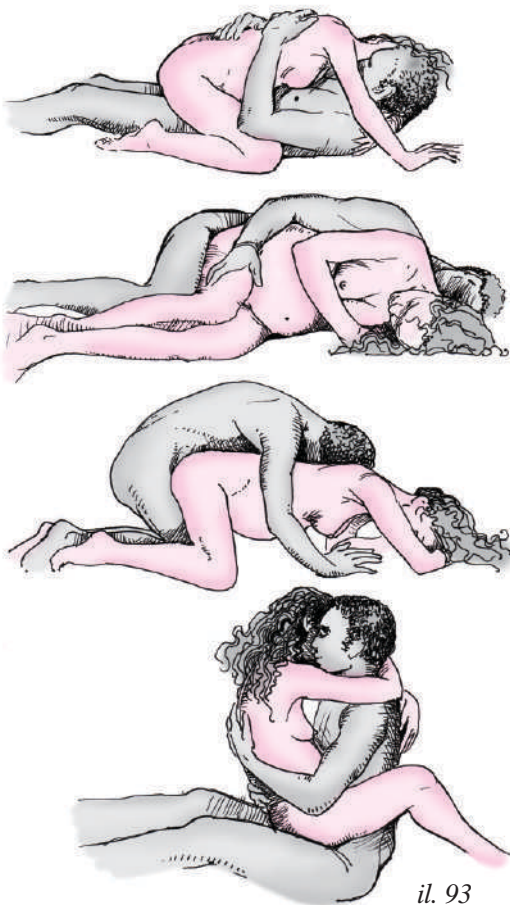
*Den henter e proceso aki, no tin ningun necesidad pa por ehempel e homber envidia of asta compensa e hende muhe pa e situashon diferente. Tampoco tin mester di admira of competi. Simplemente tin un diferencia di rol y mester trata na complementa otro.*

### Relashon sexual

E afecto emoshonal cu tin entre e pareha por conduci por lo general na afecto fisico, por ehempel, den forma di caricia y brasamento. Tin hopi necesidad pa intimidad, di sinti bo mes proteha y stima. Ta bon pa remarca cu e intimidad aki no ta identico cu relashon sexual. Logicamente, e *por* conduci na relashon sexual.

Manera menshona caba den capitulo 3, e deseo y posibilidad pa relashon sexual ta completamente normal y por tuma luga durante henter e periodo di embaraso. Sinembargo, una bes cu e barica bira mas grandi, e por stroba. Na mes un momento ambos partner por tin miedo pa cousa daño na e baby. Anke e baby ta bon proteha den e likido den matris, na un cierto momento en berdad

su tamaño por cousa basta incomodidad. Pesei, den e ultimo lunanan, por resulta mas comodo pa tin relashon sexual den posishon na unda (casi) no tin preshon riba e barica. E siguiente ilustrashonnan ta duna ehempel di algun posibilidad (il. 93).



il. 93

Relashon sexual por tuma luga te poco prome cu parto. Mester tene na cuenta cu na momento di climax ('bini cla'), normalmente e matris ta contrae un tiki. Den fase final di embarazo esaki por inicia parto na un manera natural. Di mes, una bes cu 'e awa a kibra', no ta indica pa tin contacto sexual, como cu tin posibilidad di infecshon di e yiu.

*Den algun caso docter por duna conseho pa abstene di relashon sexual. Motibo p'esaki por ta cu den un embarazo anterior e nacemento tawata prematuro, of si e mama tawata sufri di 'intoxicashon di embarazo'. Tambe den caso cu ta usa medicina pa para contracshon di matris, si bo yiu no a crece suficientemente of si a perde sanger durante embarazo.*

### **Sugerencia pa relashon cu bo yiu(nan)**

Un punto di salida hopi importante ta, pa purba di keda trankil den tur situashon y di no cambia bo actitud cu bo yiu(nan). Mester tene na cuenta cu mucha ta experencia y interpreta hopi cos na un manera diferente pa e simpel motibo cu e no tin suficiente experencia ainda pa relata na dje. Tur cos ta noboy e mes tin cu mira con e ta bai comprende tur e cambionan cu ta tuma luga rond di dje. P'e lo ta hopi importante si e ripara, cu den tur e cambionan, su mama (y tata) ta mesun persona(nan) stabil ainda cu por dun'e e seguridad necesario y cu e ta keda mesun importante y stima pa nan.

Pa mas habri cu bo relashon cu bo yiu(nan) por ta, lo ta conseshabel pa no papia mucho tempran riba bo embarazo. Pa mucha (chikito), tempo ta algo dificil pa comprende y e ora ei nan mester 'warda' masha hopi mes. Na momento cu nan mes por ripara na bo barica cu bo ta 'na estado', a bira tempo pa informa nan cu tin un baby den bo barica. For di e momento ei ta importante pa tene nan na haltura di e desaroyo:

- por mostra nan plachi di e desaroyo cu ta tuma luga den bo barica;
- por laga nan yudabo conta ta cuanto mas falta pa nan ruman nace;
- por laga nan sinti e movementonan di e baby den bo barica;
- por laga nan scucha curason di e baby cu un trompet simpel (il. 94).



il. 94

Mientrastanto ta importante pa **concientisa** bo yiu di e fenomeno di 'baby':

- por mustr'e e baby nan den bo becindario, por ehempel, den stroller cu ta pasa;
- mester haci nan conciente cu un baby realmente no por haci nada y cu no por hunga cu ne ainda;
- lo ta bon pa mustr'e portret for di tempo cu e mes tawata baby;
- por lag'e experencia e trato necesario dor di cuida un popchi;
- por inclui'e den preparashon di bon-bini na su ruman, dor di lag'e participa na compra di articulo nobo pa su ruman y preparashon di su camber.

Tur e esfuersonan aki mester ta dirigi na purba di haci'e contento cu yegada di su ruman.

Lo ta ideal si bo **pareha** lo tuma cierto tarea di cuida di boso yiu(nan) mas riba dje, manera bañ'e mas frecuente, dun'e di come, cont'e cuentonan, etc. hopi prome di parto. Asina bo por evita preshon extra di bo yiu(nan) riba bo estado.

Ta consehabel pa prepara bo yiu(nan) bon di antemano ta ken ta bin cuid'e ora bo bai hospital pa parto. Na mesun manera ta bon pa despedi di dje (nan) na momento mes di bai hospital, pa asina e (nan) ta informa. Mucha por spanta di situashon cu nan no ta prepara p'e.

Bo por imagina bo mes cu na momento cu ta trata di un famia, na unda cada integrante ta tene cuenta cu e estado y sentimentonan di otro, na unda ta purba di laga e otro persona(nan) sinti bon, na unda e embaraso ta bira un acontecimiento di henter e famia, ta crea e ambiente ideal pa cada un crece na un manera positivo na e cambionan actual y esun di futuro.

**CAMBIO**

Awe m'a sinti  
 Cu b'a cambia  
 B'a bira mama  
 Maske bo yiu no tei.

Berdad m'a cambia  
 Mi ta crece tur dia  
 Hunto cu mi yiu  
 Cu tambe ta bo yiu.

Lo mi perdebo  
 Si bo bira mama?  
 Lo tin luga  
 Pa nos sigui disfruta?

Bo'n ta perdemi  
 Maske mester comparti.  
 Cu un yiu stima  
 Bo tambe lo sali gana.

Ta con mi sa  
 Cu mi luga  
 Den bo bida  
 No lo rebaha?

Ta bo t' esun  
 Cu a dunami  
 E curashi  
 P'e cambio aki!

**D****CAMBIO**

Dushi, con bin  
 Cu de bes en cuando  
 Mi tin duda  
 Di tur cambio?

Ta di mes  
 Bo lo duda  
 Cu tur cos nobo  
 Riba nos caminda!

Cuanto cambio!  
 Mi no sa  
 Si ainda mi ta  
 Ken mi tawata.

Anke b'a cambia  
 B'a keda mescos  
 Nos tur ta crece  
 Sin perde nos ser.

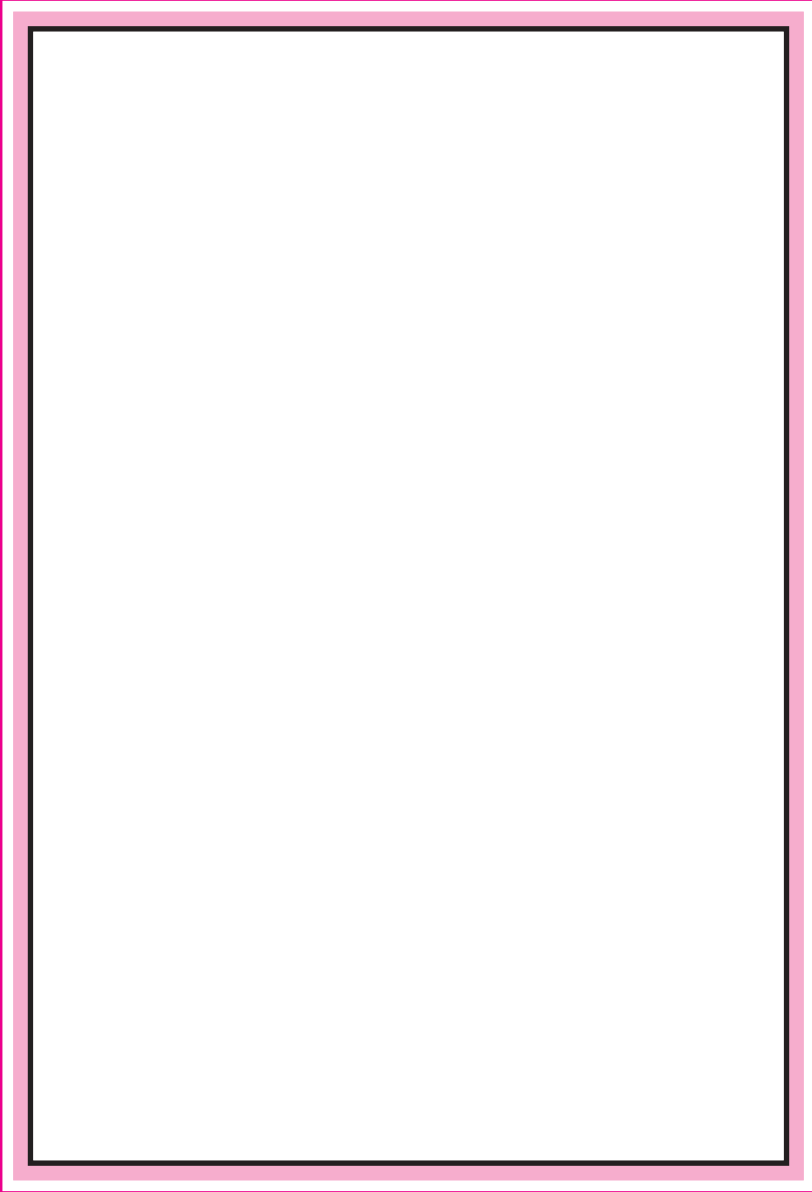
Bo ke yudami  
 Hacimi trankil?  
 Bisami ki luga  
 Mi tin cerca bo?

Mi dushi, mas bo crece  
 Mas mi ta crece hunto cu bo.  
 Mas mi conocebo  
 Menos mi por sin bo.





**POTRET DURANTE  
SIMAN 25 - 28**



## CAPITULO 7

### 29 - 32 SIMAN

#### TEMA PRINCIPAL

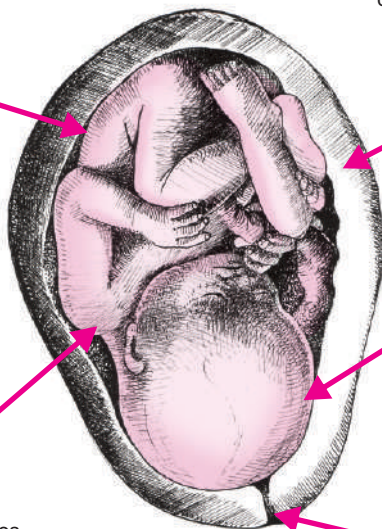
Por tin varios motibo cu por hacibo sinti cansa of tenshona. Ehercicio, bon postura of bon comunicashon so no ta yuda suficiente pa lagabo sinti miho. De bes en cuando bo ta desea di elimina tur preshon di e mundo aki of di sintibo mas trankil p'e parto, cu ya ta parece mas cerca. Sinembargo, esei no ta sosode outomaticamente. Lo costabo esfuerso pa logra relaha y sintibo mas trankil. Pero, ta bal la pena pa purba y, una bes bo logra, e lo dunabo un herment util y usabel pa relaha pa resto di bo bida, ora bo ta desea!

#### A- DESAROYO DI E FETO

Den e periodo aki, e feto ta casi completamente forma (il. 95).

E feto ta cuminsa desaroya vet subcutaneo cu lo proteh'e contra frialdad despues di nacemento

E feto a bira asina grandi cu e ta ocupa casi henter e espacio di matris. Ta keda menos espacio pa e awa di yiu



E feto ta bira continuamente y ta posishona frecuentemente cabes abou. E curpa ta completamente cubri cu vet di cuero

E feto ta pisa mas o menos 2 kilogram y ta midi alrededor di 43 centimeter

E cervix ta cera matris pa medio di un propi di slijm.

il. 95

Proporshon entre cabes y curpa awo ta mas o menos normal, anke e ta muestra un tiki flaco ainda. Cada siman e por crece te 1 cm y 100-200

gram, di manera cu na fin di 32 siman e tin un largura di alrededor di 43 cm y un peso di mas o menos 2000 gram. Consecuentemente, e espacio cu e tin den matris ta bira menos y den mayoria di caso e feto porfin ta stabilisa su mes den e posishon cu p'e y pa su mama ta esun di mas comodo: cu su cabes abou, cachete riba su pecho, brasa y pia dobla y crusa, 'cla' pa nace. Por distingui awo tambe mas facil e diferente partinan di e feto, por ehempel, su rudia, chanchan, cabes of pia.

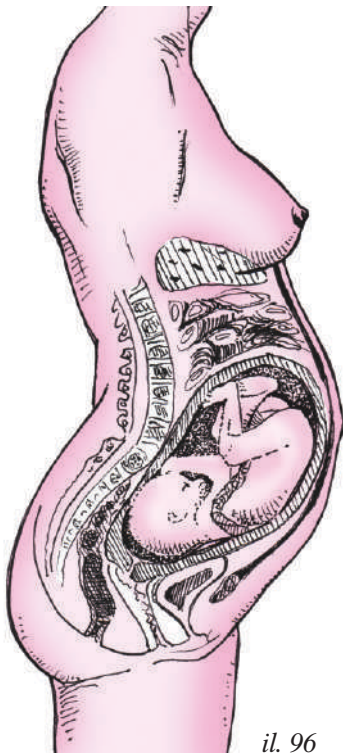
Logicamente e por move menos intensivo, pero e por cousa algun molester den e region bou di e ribchinan, ya cu e ta move, dal of scop cu mas forsa. Por ripara claramente tambe ki ora e feto tin su descanso ('drumi') of ta activo ('lanta'). Durante contracshon di matris -cu por considera como un preparashon di matris p'e parto-, por sinti hopi biaha con e feto ta reacshona cu moveshon. Na mesun manera e feto sa reacshona tambe riba cambio di emoshon fuerte di e mama (p.e. un susto grandi).

E feto sa guli e awa di yiu regularmente. Frecuentemente e ta 'pega' y como consecuencia e ta cuminsa hik. Pronto, e futuro mama por distingui esaki.

Poco poco e pulmonnan ta sigui desaroya y den caso di un nacemento prematuro e baby tin un bon probabilidad di sobrebibi. Sinembargo, e lo mester pasa algun tempo den couveuse, ya cu e vet bou di su **cuero** ainda no ta suficientemente diki. Mantenshon di su temperatura pues lo ta problematico. Asina mes por ripara na colo di e feto, cu aki tambe e desaroyo ta tuma luga continuamente: gradualmente, colo di su cuero ta cambia for di cora, p'e ros di un baby recién naci.

## **B- CONSECUENCIA PA E HENDE MUHE**

Por lo general, e oumento di tamaño di bo yiu awo por cuminsa cousa molester pa bo. Parce cu cada bes ta keda menos espacio pa e organonan. E yiu ta pusha tur cos un banda. Bo por sinti mas preshon riba pulmon, stoma y tripa y contra bo ribchinan. Halamento di rosea por bira mas dificil y bo por cansa mas lihe. Bo ta bira mas pisa awo, mas poco poco y asta un tiki torpe. Bo pechonan ta cuminsa prepara pa nan tarea despues di parto y ta bira mas pisa (il. 96 ).



il. 96

Na momento cu bo cuminsa sinti molester, p.e. den forma di cansancio, preshon extra den bo barica, etc., ta bon pa tuma precoushon pa proteha bo mes y pa hacibo sinti miho durante e ultimo lunanan. Di un banda bo por evita hopi molester inecesario dor di tene cuenta cu posishon di bo curpa durante descanso of cierto actividad. Den capitulo 5, secshon C, a mustra riba e diferente posturanan aki. Si ya caba a tuma esei na cuenta den e periodo ei, awo e manera 'nobo' di move por bira bo 'segunda naturalesa'. Pues, no ta nada straño mas pa apoya bo curpa cu algun cusinchi extra ora bo sinta of drumi; bo sa con pa pone atenshon riba bo lomba pa ten'e mas stret posibel; bo a custumbra bo mes di haci cierto ehercicio pa adapta bo curpa miho na tur e cambionan.

### Stres y relahamento

Cu tur esaki, tin mas elemento cu mester tene na cuenta. E exigencianan di bida diario (sea na cas of na trabou) por cousabo bastante stres. Mayoría di hende no ta conciente mes di e stres den nan curpa y mente. Nan a custumbra cune y nan no ta reconoce mes cu nan tin stres. Asina mes ta importante pa pone atenshon riba e fenomeno aki, pa reconoc'e y pa purba di elimin'e.

Durante embaraso, e cambionan hormonal no tin solamente efecto riba bo parti fisico, sino tambe riba bo estado mental/emoshonal. Ademas cu bo por sintibo incomodo, bo por tin soño hopi straño, sentimento contrario encuanto bo embaraso, angustia pa cu desaroyo y seguridad di bo yiu, inseguridad pa cu bo relashon of bo rol como mama, etc. Superstishon y cuenta exagera por oumenta e sentimentonan di angustia y pues di e stres emoshonal. Esaki ta un desaroyo masha normal mes y sa pasa cu hopi hende muhe na estado.

Mester tene na cuenta cu bo musculonan no ta sirbi solamente pa ehecuta movementonan, sino tambe pa expresa bo emoshonnan. Den nos cultura, nos a siña pa suprimi mayoria di iritashon, rabia, precupashon, etc. cu nos por sinti. Sinembargo, e echo cu bo ta suprimi tipo di sentimentonan asina, no ke men cu nan ta desaparece. Al contrario, inconcientemente nan ta keda den bo curpa y mente. Entre otro, nan por cousa un oumento di tenshon den bo musculonan. E tenshon inconciente aki, ta hacibo sinti cansa mas facil y bo recuperashon no ta bai manera desea.

*Ta bon pa pone atenshon riba e echo cu 'stres' por tin efecto hopi positivo, den caso cu mester reacshona hopi lihe den un situashon di p.e. peliger. E ta prepara bo curpa pa acshon: 'bringa of hui'. Pero na momento cu no ta haci uso di su posibilidadnan, y ta permiti pa 'keda', e por bira normal y cuminsa interferi cu descanso y soño. Por mira su efecto den p.e. cara tenso, scouder hisa, brasa y rudia crusa den moveshon continuo, etc.*

Pues, ta parece importante pa combati stres. Especialmente si tuma na cuenta ki bentaha combatimento di stres por trece cune:

- un estado emoshonal mas balansa;
- preshon di sanger mas abou, como cu circulashon ta bay mas facil na momento cu bo musculonan ta menos tenshona;
- menos posibilidad di calambers den bo musculonan;
- menos posibilidad di dolo di cabes, di lomba y di falta di soño.

Pa combati stres, un simpel descanso por lo general no ta suficiente. Asta ta asina, cu si bo sintibo tenso y sin gana pa haci nada y ta prefera di laga tur cos pa otro biaha, actividad y relahamento por bira importante. Pasobra combatimento di stres ta involve bo aporte activo: bo mester por detecta cu bo tin stres y bo mester *concentra pa bo relaha*, pa bo laga e tenshon den bo curpa bai. Esei no ta un proceso facil, pero una bes bo a experencia su efecto, bo lo por probecha pa resto di bo bida di bo control riba bo propio curpa y mente.

### **Stres y respirashon**

Hunto cu e proceso activo di relahamento, ta bin e atenshon pa un respirashon frankil. Casi di naturalesa, mayoria di hende muhe por lo

general ta haci uso di un respirashon superficial, den un ritmo bastante lihe. Regulashon di bo respirashon na necesidad di momento ta tuma luga na un manera inconciente. Y mescos cu stres tin influencia riba tenshon di bo musculonan, na mesun manera e tin influencia negativo riba bo respirashon. Facilmente e por bira mas superficial y pues e intercambio di oxigeno den bo pulmon, necesario pa bo mes y pa bo yiu, por bira menos faborabel.

Por lo general, respirashon ta refleha bo emoshonnan (y pues posibel stres). Adaptashon di bo respirashon por yuda na cambio di bo estado emoshonal. Asina e tin mesun efecto cu relajamento. Relajamento di bo musculonan y regulashon di bo respirashon no ta dos proceso separa. Nan ta influencia otro, no solamente den sentido negativo (p.e. tenshon extra ta pone bo respirashon bai mas superficial) pero tambe den sentido positivo: un respirashon tranquil por yuda bon na relajamento di bo curpa. E efecto aki ta importante pa bo propio sentimiento di bienestar.

Anke en principio bo respirashon ta un proceso inconciente, asina mes bo por influenci'e. Atenshon pa e ritmo y profundidad di bo respirashon por resulta den un adaptashon positivo. Una bes bo a custumbra, e respirashon 'nobo' a bira algo normal y despues di algun tempo e lo sigui riba un nivel inconciente.

### **Cordinashon di relajamento y respirashon durante parto.**

Importancia di un bon cordinashon y relajamento ta bin na cla durante parto. Normalmente, e falta di conocimiento riba e proceso di parto, e miedo pa dolo y pa e sucesonan cu ta tuma luga durante parto, ta haci cu por lo general reaccion di mayoria di hende muhe ta net robes: nan ta pusha na momento cu no mester, nan ta pone tenshon riba musculo na momento cu mester relaha, y nan ta hala rosea na un manera cu ta haci nan sinti malo. Di otro banda, e cordinashon di bo relajamento y respirashon cu contracshon di bo matris durante parto, por dunabo e sentimiento di control riba e proceso di parto.

E gran bentaha di un preparashon asina pa parto ta, cu por cambia e actitud pasivo den uno activo, conciente y cu responsabilidad. E cambio aki por tin como consecuencia cu ta pospone momento di

experiencia posibel dolo. Esei no ke men cu ta elimina dolo, sino cu ta experiencia e dolo na un manera diferente. Locual ta pasa ta, cu concentrashon riba relajamento y respirashon ta kita atenshon for di sentimento di dolo. Consecuentemente, bo ta sinti e dolo menos.

### **Gimnasia prenatal**

Por lo general, gimnasia prenatal ta enfoca riba e siguiente terrenan:

- adaptashon y preparashon conciente di bo curpa na consecuencianan di embarazo (capitulo 4 y 5, seccion C);
- detecshon di tenshon y cordinashon di relajamento y respirashon (capitulo 7, seccion C);
- preparashon fisico y mental pa parto (capitulo 4, 7 y 8, seccion C).

Ta hopi importante pa no laga tur posibel preparashon depende solamente di un of dos biaha pa siman cu bo por atende les di gimnasia prenatal. Si ta bon, bo a hinca e practica di ehercicio (e.o. basa riba e informashon den e buki aki) den bo patronchi di tur dia. Al fin y al cabo, pa un gran parti e lesnan ta sirbi como un control regular di ehecushon di e ehercionan y como luga di encuentro cu otro hende muhe den mesun situashon.

## **C- CUIDO DI MAMA Y YIU**

Un bon relajamento y respirashon ta tuma tempo y pasenshi pa siña. No ta posibel pa purba di mehora sea relajamento di bo curpa/mente y/of bo respirashon si bo ta pura pa caba of si bo tin algo pa haci. Na otro banda, si bo duna bo mes e tempo, e por contribui pa bo sinti mas descansa y relaha pa bo tareanan di tur dia. En realidad, no ta trata di un atenshon intensivo, na tur ora, cu ta lagabo agota. Mas bien ta trata di un atenshon regular, cu ta forma un parti normal di bo rutina diario y cu por tin consecuencia hopi positivo pa bo.

### **1- Relajamento**

Ta dificil pa relaha bo curpa, si bo **mente** no ta trunkil. Pues mester traha riba tur dos tereno. Asina bo por oumenta bo sentimento di seguridad durante embarazo y parto cu e siguiente puntonan simpel:

- *informa* bo mes bon. Ta consehabel pa lesa locual ta posibel, pa atende les cu por preparabo pa e consecuencianan di embarazo y pa

parto. Un bon informashon por yudabo haya confiansa y seguridad den e capacidadnan di bo curpa;

- *compronde* e diferente fasenan durante embaraso y parto. Al fin y al cabo bo mester purba di copera cu e acontecimentonan natural;
- sea dispuesto na *acepta* un cierto cantidad di dolo y incomodidad. Bo no lo tin mester di hopi remedi si bo ta prepara pa reacshona corectamente;
- prepara bo mes cu algun '*herment*' util y efectivo, pa haci bo situashon mas aceptabel, manera:
  - \* postura comodo (mira capitulo 5C);
  - \* ayudo moral (mira capitulo 6C);
  - \* masashi suave (mira capitulo 5D);
  - \* paña humedo, cayente of friu, cu por kita cierto tenshon un rato;
  - \* respirashon trankil y relahamento.

Na otro banda, si bo haci algun **ehercicio 'fisico'** pa relaha, e por yudabo relaha bo mente. E manera mas facil di relaha, ta uno '*pasivo*'. Den e estado aki, bo ta purba di aleha bo mes di mundo rond di bo. Bo mente y bo curpa ta den un estado di 'actividad' masha abou mes. Bo por ta drumi of medio sinta na un manera cu bo ta sinti hopi comodo. Bo mente no ta ni pensa ni analisa. Maximo bo por pensa riba escena di p.e. cant'i laman, of ocupa bo mente cu algo manera musica suave. Un durashon ideal p'e actividad aki lo ta mas o menos 20 minut. E ehercicio aki no ta nada facil pa hende cu ta custumbra pa traha semper cu meta, como cu awo bo tin cu purba di no traha plan pa ora bo caba di relaha! Lo ta bon pa practica e ehercicio aki riba un base regular, como cu relashon pasivo ta beneficia diferente organo den bo curpa y ta permiti bo sistema nervioso funcshona na un nivel mas abou.

Mas dificil, pero hopi necesario, ta e sistema di relaha na un forma '*activo*'. Aki bo ta keda den un cierto relashon conciente cu bo ambiente, mientras bo ta purba di kita tenshon for di bo musculonan. Cu otro palabra, bo ta siña di actua eficientemente den un situashon di stres. Bo ta siña kita tenshon di musculo, cu ta cla pa actua na un momento cu no tin mester. E habilidad aki ta hopi mas efectivo cu cualke medicina, como cu bo ta bira conciente di e estado di tenshon di bo musculonan y bo ta siña di baha e tenshon ei.



E punto di salida aki ta esencial na momento di parto. Anke bo matris ta un musculo cu ta funcshona fuera di bo control mescos cu bo curason, abo por yuda hopi dor di percura cu e musculonan cu *si* ta bou di bo control, no tenshona y asina interferi cu e proceso normal di parto. Al contrario, nan mester ta relaha. Esei ta permitibo tambe di warda bo energia pa despues, ora e ta necesario pa yuda saca bo yiu.

### **Preparashon pa relahamento activo**

E miho *momento* pa practica relahamento activo ta despues di haci ehercicio, ora cu bo musculonan ta un poco cansa.

Purba di sinta of drumi den e *posishon*, na unda cada parti di bo curpa tin bon sosten (mira capitulo 5). Mester percura pa bo cama of stul ta firme, sin hol. Ta importante, pa usa cusinchi, na unda ta necesario, specialmente si tene na cuenta cu mester purba di mantene bo scarnirnan un tiki dobla, pa evita tenshon.

### **a- Tecnica di y ehercicio pa concientisashon di tenshon**

E habilidad pa distingui e diferente nivelnan di tenshon di musculo por costabo algun 'esfuerzo' pa siña. E siguiente pasonan por oumenta gradualmente e concientisashon riba tenshon den e musculonan.

1. Experiencia e diferencia cu tin entre *actividad* y *falta di actividad* den musculo (cu tin su efecto den moveshon).

Hisa p.e. bo brasa (pia, cabes, etc.) un tiki, y lag'e baha (cai) bek atrobe, na e manera di mas 'floho' posibel. No mester purba di pon'e bek na un manera 'nechi', pasobra esei mes ta exige esfuerzo muscular.

*Lo ta consehabel di cuminsa prome cu e partinan cu ta keda mas cerca di e curpa. P.e. hisa bo brasa parti ariba prome, y traha riba bo brasa parti abou despues. Sigui cu bo man, pa caba cu bo dedenan. Ta hopi dificil pa relaha bo man, si bo brasa parti ariba of abou ta tenso ainda.*

2. Hisa tenshon den bo musculo, *sin cu moveshon tuma luga*.

P.e. pusha partinan di bo curpa abou, contra piso; Contrae bo musculo abdominal, bo perineo, of cualke otro musculo, manera

esunnan di bo cara (haci bo cara 'grandi' of 'chikito'). Purba di realisa bo mes bon con esei ta sinti, y laga e tenshon bai atrobe. Pone bon atenshon si, pa bo no bai for di un estado di tenshon, pa uno cu mas tenshon y despues bek atrobe pa un estado di tenshon.

*Una bes cu bo a custumbra cu e ehercicio aki, bo por combin'e cu respirashon: hisa tenshon den p.e bo braza, mientras cu bo ta inspira (hala rosea aden). Concentra riba 'laga los', mientras cu bo ta expira (saca rosea pafu).*

3. Desaroya e habilidad di concentra riba relajamento y cu e efecto, en berdad, lo ta cu poco poco ta reduci tenshon den bo curpa te na un cierto minimo. Al fin y al cabo bo mester por sinti tranquil y comodo den tur sentido.

### **Control pa mehorashon di relashon activo**

Como cu e tecnica aki no ta facil, ta consehabel pa bo tin ayudo di bo pareha of di un persona ayega, cu por controla bo estado di relashon. Durante bo esfuersonan, e lo por pone atenshon riba e siguiente puntonan:

- Expreshon di bo cara mester keda 'neutral', mientras cu bo respirashon ta keda tranquil. Bo scarnirnan mester ta un tiki dobla.
- Bo man y pia, despues parti abou (sigui pa parti ariba!) di bo brasa-y pianan mester ta 'los' y 'sinti pisa' den man di bo pareha ora e lanta nan uno pa uno. Si nan ta mustra steif of casi no tin peso, ke men cu abo mes ta usa bo musculonan (pa 'yud'e'), sin cu bo ta conciente di esei.

*Den caso cu bo no ta sinti con bo por laga e tenshon bai, bo pareha por move bo pia/brasa un tiki (dilanti-patras of den moveshon circular) te ora cu bo cuminsa 'laga los'.*

- Por pone su mannan riba un pia of brasa pa estimulabo pa bo concentra bon riba e part ei. Especialmente e calor di e mannan por yuda na un relashon extra. Por usa palabra, expresa na un manera suave tambe, p.e.: 'suave, relaha, laga los', etc., sea pa motiva of pa indica cu bo ta riba bon caminda.

- Masashi suave, sea cu moveshon circular riba e partinan mas chikito (manera riba bo cara, den bo nek, etc.), of cu halamento mas grandi riba e partinan mas grandi di bo curpa (manera bo lomba, barica, pia, etc.)

### **Balor di relahamento activo durante parto**

Facilmente, e acontecimentonan cu ta tuma luga durante parto, por ocashona miedo y angustia cerca bo. Especialmente ora bo no sa kico ta tuma luga den bo curpa, e miedo ei por haci cu bo ta tenshona henter bo curpa. Di un banda, e emoshonnan por reduci actividad di bo matris. Di otro banda, e tenshon por yega te na e musculo circular rond di boca di matris (cervix) cu ta cera mas fuerte. Consecuentemente e matris tin cu traha mas duro pa habri'e y abo lo por sinti mas dolo. Una bes cu e contracshonnan bira mas fuerte y mas sigui, y bo ta sinti mas cansa, ta bira asta mas dificil pa relaha e cervix.

Miedo pa dolo por haci cu bo ta experencia dolo mas intenso. Cada cos straño cu bo sinti, por dunabo e sensashon cu ta trata di dolo. Asta por bira asina cu bo ta cuminsa concentra riba cada cos straño cu ta pasa cu bo y riba e dolo cu bo ta convenci cu bo lo sinti. Si di antemano bo tin e pensamiento cu bo lo sufri hopi dolo, ta hopi probabel mes cu en berdad bo lo experencia hopi dolo!

Di otro banda, bo por enfoca atenshon riba e manera pa bo copera cu parto. Relahamento di cierto musculo, pa asina otro musculo por funcshona miho, ta bira e tarea principal. *Experencia a demostra, cu si bo concentra riba p.e. relahamento di bo musculonan, bo por experencia e dolo hopi menos.* Bo ta sinti'e mas lat y menos intensivo pa e simpel motibo cu bo atenshon ta riba otro cos, riba algo mas importante. Y e echo, cu bo ta compronde pakico bo ta sinti dolo na cierto momento, kico ta pasa den bo curpa, por haci cu bo por relativa e dolo. Naturalmente bo mester ta dispuesto pa acepta un cierto grado di dolo. E puntonan di salida aki ta base di e siguiente ehercicionan.

### **b-Tecnica di y ehercicio pa relahamento activo durante parto**

Relahamento activo ta mas dificil durante e proceso di parto cu durante embaraso (mira despues capitulo 9). No por relaha

pasivamente, pasobra tin mucho cos ta tuma luga cu ta ocupa bo mente. En realidad ta trata awo di '*relahamento selectivo*'. Mescos cu bo por fiha bo atenshon riba un cierto actividad mientras cu radio ta toca y tin otro tipo di boroto, mescos tambe bo por fiha bo atenshon na relaha cierto parti di bo curpa, mientras cu otro parti ta tenshona. Por ehempel, mester purba di relaha e perineo, mientras matris y musculo abdominal ta den contracshon pa saca bo yiu. Pa miho resultado, practica e siguiente ehercicionan cu ayudo di bo pareha.

### **Posishon di salida:**

drumi riba lomba, cu pia un tiki mas halto riba cusinchi y brasa banda di curpa. Bo respirashon ta tranquil y bo curpa ta completamente relaha.

### **Acshon:**

1. Dobra, rek of djis tenshona bo brasa drechi, mientras bo partner ta controla, si resto di bo curpa y cara ta keda relaha. Cuminsa prome cu relashon di bo brasa robes, despues bo pianan, etc.
2. Sigui cu otro man, pia, etc.
3. Tenshona bo brasanan pareu, mientras ta relaha resto di bo curpa; despues ta tenshona e pianan, mientras ta relaha resto di bo curpa.
4. Tenshona e brasa drechi, hunto cu pia robes, mientras resto di curpa, cara y respirashon ta keda relaha.

### **Observashon**

- tenshona maximo entre 30 seconde y un minut (usa holoshi!). Esaki ta mas o menos durashon di un contracshon di e matris;
- bo pareha por imita e sensashon di un contracshon dor di pone preshon riba bo brasa of pia cu su mannan (tene cuenta sí cu asina e no por controla si resto di bo curpa ta relaha!);
- bo pareha por pone un pida ijs riba bo brasa, pia, etc., pa dunabo un sentido di incomodidad riba e luga concerni. Mientras tanto bo ta concentra riba relahamento di resto di curpa (y, si por, riba bo respirashon!).

### **2- Respirashon**

Na momento cu ta trata di oumenta prestashon fisico di curpa, mas o menos tur disciplina riba e tereno aki (manera por ehempel yoga,

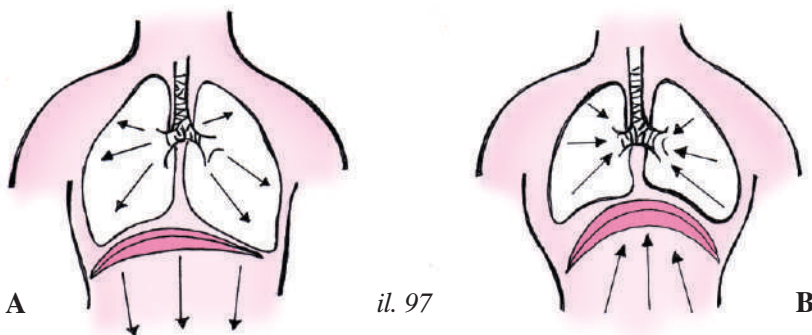
atletismo, meditashon, body-building, gimnasia prenatal), ta pone atenshon riba mehorashon di respirashon.

Ta hopi importante pa desaroya un patronchi eficiente di respirashon durante di periodo di embaraso, como cu bo curpa tin cu adapta na un carga cu ta crece continuamente. Di un banda, cantidad di sanger ta oumenta den bo curpa, pa asina percura pa abo y bo yiu ricibi suficiente oxigeno y alimento. Di otro banda, e echo cu bo diafragma (bo musculo principal pa inspirashon) por funcshona menos, hunto cu e oumento di preshon for di bo barica, por cousa cierto sentimiento di incomodidad. Un bon (profundo) respirashon por reduci e sintomanan ei. Ademá, un bon respirashon por tin mas bentaha:

- e por mehora e circulashon di sanger;
- e por evita falta di rosea;
- curason y pulmon lo ta miho prepara pa momento di parto.

### Tecnica di y ehercicio pa respiracion

E manera di hala rosea profundo, ta mas efectivo si haci uso di diafragma. Diafragma ta un musculo den forma di un cupula cu ta parti bo curpa den un parti thoracico y un parti abdominal (il. 97).



il. 97

Na momento cu e musculo ei ta contrae, e ta baha, bira mas plat (il. 97A). Parti abou di bo pulmonnan cu ta conecta cu e diafragma, pues lo baha tambe. Como cu bo ribchinan ta 'habri' (lanta un tiki), tambe bou di influencia muscular, e volumen di e pulmonnan ta bira mas grandi. Preshon di aire den e pulmonnan lo baha y pues aire fresco lo drenta for di exterior. Bo ta *inspira*. Na fin di un inspirashon, e diafragma y e musculonan entre bo ribchinan ta relaha y e elasticidad di e musculonan menshona y di e tehido di pulmon ta haci cu bo

pulmonnan ta tuma nan posishon original atrobe. Preshon den pulmon ta subi, y aire ta sali, bay afo. Bo ta *expira* (il. 97B). Na momento di necesidad di un expirashon mas fuerte of completo, ta contrae musculo abdominal pa saca mas aire posibel of mas lihe. E manera di respirashon profundo y completo aki, ta permiti oxigeno drenta bo pulmonnan te na e partinan mas remoto y pues ta e manera di inspira mas efectivo.

*Na momento di haci uso di 'respirashon superficial' (pues casi sin diafragma), aire no ta drenta den tur parti di pulmon y e intercambio di e gasnan den aire no lo ta completo. Na momento di haci un tiki mas esfuerso fisico, lo bo por experencia falta di aire.*

Respirashon profundo (cu participashon di diafragma) de bes en cuando sa haya e nomber di 'respirashon abdominal'. Motibo di esaki ta cu na momento di inspira, ora e diafragma ta bai abou, e ta pusha riba e organonan abdominal. E organonan aki por bai padilanti so. Pues bo por mira al fin y al cabo como efecto di un bon inspirashon, cu bo barica ta sali, bai dilanti. Durante di expirashon, elasticidad di bo musculo abdominal ta haci cu bo barica ta tuma su situashon original atrobe.

Lo haci uso di e efecto aki pa practica un bon respirashon concientemente.

### **Posishon di salida:**

Bo por ta den cualke posishon, anke drumi riba bo lomba cu rudia dobla, lo resulta mas facil na cuminsamento. Pone man riba barica y relaha.

### **Acshon (1):**

hala rosea pa nanishi y sinti con e barica 'ta yena cu aire'. Despues, laga e aire sali y sinti con e barica ta baha bek atrobe (il. 98).

Practica varios biaha pa dia.



il. 98

## Acshon (2):

manera ariba, pero ora di expira, purba di pone forsa cu e musculonan abdominal pa saca te e ultimo aire, mientras bo ta laga e aire scapa poco poco pa medio di e lipnan medio sera. Despues di saca tur aire, bo lo sinti mas necesidad pa inspira profundo atrobe.

*Ripiti e ehercicio aki no mas cu 3 biaha sigui como cu e por cousa cu bo cabes ta cuminsa drei un tiki.*

A mira pues cu un bon control riba funcshon di e diafragma (y pues riba profundidad di bo respirashon) ta hopi importante pa intercambio di gas. Sinembargo, un bon funcshonamento di diafragma/respirashon tin mas bentaha:

- e ta promove e circulashon di sanger, dor cu durante su actividad, e ta 'pomp' e sanger, cu ta bin for di partinan mas abou di curpa, pa curason;
- e ta contribui na un sentimento di relashon general;
- durante parto, entre e contracshonnan, un profundo respirashon por yudabo mantene tranquilidad;
- e ta yuda cu actividad di matris durante parto.

*Na tur actividad na unda tin mester di un cierto preshon den parti thoracico di curpa (manera ta e caso ora di canta, tosa, nister, saca, bai af, hisa cos), e diafragma ta yuda controla preshon. Basa riba mesun principio, e ta yuda e matris cu su esfuersonan pa pusha e yiu afo durante e segundo fase di parto. Un forsa importante pa pusha e yiu afo durante parto ta bin di e musculo abdominal. E musculo aki por contrae y bira mas cortico, solamente si bo saca un tiki aire na mesun momento. Por compara e efecto aki cu e trabou pa yena blas: mientras bo pone preshon cu bo musculonan abdominal pa saca e aire cu forsa, e aire ta sali poco poco contra e preshon di e blas of di bo lipnan. Di otro banda, un mal uso di respirashon durante parto (pone preshon cu bo musculonan abdominal, mientras bo ta wanta aire paden) por cousa cu e preshon lo keda den bo barica. E musculonan abdominal no por yuda pusha efectivamente y ta bin mas tenshon riba e perineo, na momento cu e mester ta relaha.*

E **ehercicio** pa practica e tecnica aki, ya a ser describi caba den capitulo 4C-2A (musculo abdominal en combinashon cu respirashon), pag. 88.

Una bes cu bo sinti cu bo tin cierto control riba bo respirashon, bo por cuminsa pon'e den practica, combina cu ehercicio di relahamento.

*Ta bon pa realisa bo mes, cu den tur actividad, na unda ta pone forsa, mester purba di expira. Na momento di relaha, ta inspira!*

### **Respirashon durante prome fase di parto**

Durante e prome fase, e matris ta contrae pa habri boca di matris (cervix). Normalmente, emoshon y posibel angustia durante e proceso di parto ta haci cu bo respirashon ta acelera, bira mas superficial. Esaki por tuma luga caba for di e prome fase di parto. Di e manera aki, bo por keda agota prome cu tempo.

Mescos cu concentrashon riba relahamento di bo musculonan por yuda kita bo atenshon riba sensashon di dolo, concentrashon riba bo respirashon por tin mes un efecto. E ta dunabo algo util di haci durante e oranan largo cu bo matris ta traha pa habri e boca di matris. Di mes, bo respirashon no lo por keda Frankil durante henter e proceso di parto, como si fuera nada ta pasa. Pero por adapta bo respirashon concientemente segun necesidad di e momento.

Como cu cada hende muhe ta reacshona diferente riba cierto situashon, ta imposibel pa duna un set di regla rigido pa sigui. Mas bien lo duna algun principio of sugerencia, cu lo por adapta facilmente na cada situashon, segun necesidad:

- mantene bo respirashon Frankil mas largo posibel. Bo mes por dicidi si bo ta sinti mas Frankil haciendo uso di respirashon poco poco of un tiki mas lihe y superficial;
- ora di hadea (hala rosea profundo manera sa haci despues di core duro), purba di mantene un cierto ritmo. Lo yudabo si bo estructura bo 'respirashon' den parti mas cortico, por ehempel, cuater (4) biaha hadea, sigui pa un expirashon mas fuerte. Bo por usa e ritmo cu abo ta sinti mas comodo (2, 4 of 6 biaha hadea);
- un combinashon di varios ritmo di hadea cu un expirashon profundo por yuda pasa cierto fase, por ehempel: 6 biaha hadea - expira, 4 biaha hadea - expira, 2 biaha hadea - expira;
- por hala rosea pa nanishi of pa boca. Mester tene na cuenta sí, cu si



bo hala rosea pa boca, e por seca bastante. Un tiki ijs, lamoenchi, etc. lo por yuda e ora ei;

- como cu hadea ta un forma di respirashon hopi superficial, ta consehabel pa inspira un biaha profundo na cuminsamento y na fin di un contracshon. Asina bo ta percursa pa suficiente oxigeno pa bo mes, pa bo yiu y pa e matris, cu ta den labor pisa;
- usa un ritmo abou di respirashon y hadea durante practica. Durante parto mes, bo lo tin tendencia pa bai mas lihe cu locual bo a practica.

### **Respirashon durante di e di dos fase di parto**

Una bes cu e boca di matris a habri suficiente (mira despues capitulo 9A), bo matris ta sigui contrae pa saca bo yiu. Esaki ta e momento pa abo tambe cuminsa copera cu trabou di e musculo abdominal. Ya a describi e manera mas eficiente p'e pone forsa den capitulo 4C, pagina 88 (musculo abdominal en combinashon cu respirashon). Den capitulo 9C lo muestra ki posishon lo ta mas bentahoso na e momento aki.

### **Preparashon**

Anke ta falta 8 siman ainda pa parto, lo ta bon pa cuminsa prepara poco poco cu ehercicio di respirashon y relahamento. E preparashon aki sin duda lo oumenta bo confiansa y bo abilidad pa reacshona na forma adecua. Una bes cu bo sa con pa practica nan, ta facil pa hinca nan den un programa completo di gimnasia prenatal. E skema den secshon D ta duna un ehempel di un programa asina.

## D- PROGRAMA COMPLETO DI PREPARASHON PA PARTO

A pesar cu e programa cu ta sigui aki bou ta parce bastante extenso, al fin y al cabo su efecto ta uno relajante, asta despues di un dia pisa di trabou. E solo echo cu ta concentra riba e diferente ehercicionan, di lo cual esunnan final tin e meta pa concentra riba un respirashon tranquil y relajamento di e musculonan, ta yuda kita e tenshon di dia. Un masashi na final di e programa por completa e sentimento aki. Ademá, semper por scohe pa haci menos ehercicio y/of pa haci un parti awe, otro parti (otro)mayan a base di propio escogencia. Especialmente durante e ehercicionan di relajamento, lo ta ideal pa bo pareha of un amiga ta presente pa controla si bo ehecuta e ehercicionan corectamente.

### PROGRAMA

#### 1. Para

A- cu cara pa muraya → rek batata di pia  
Pag 85 il. 52



B- cu lomba contra muraya → bira hip  
Pag 109 il. 74

C- cana un distancia cortico den cas mes na unda ta pone atenshon conciente riba biramento di hip, haci e curpa largo y hiba e pianan stret pa dilanti. Mira tambe pag. 109 punto b.

#### 2. Sinta

A- Sinta cu pia dobla y cu planta di pia contra otro of pianan cruza → actividad pa relaha lomba: pag. 107, il. 72 y 73.



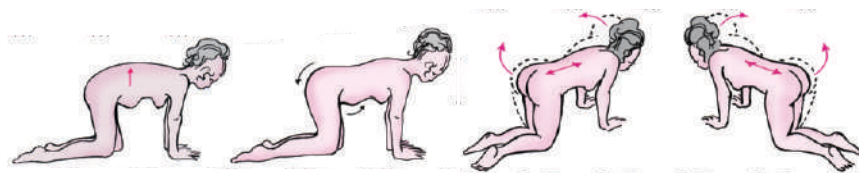
B- por ehecuta 'acshon 2 (il. 73)' tambe cu lomba contra muraya, na unda ta purba di pusha e lomba plat contra di muraya (il. 73a)



### Gatia

practica biramento di hip den combinashon cu respirashon (ehercicio abdominal).

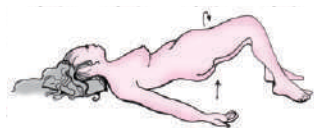
Pag 90 y 91, il. 57, 58 y 59



3. **Drumi** riba lomba cu rudia dobla → atenshon pa perineo, batata di pia, musculo abdominal den combinashon cu respirashon, respirashon den combinashon cu relahamento

A- Pag 93, ehercicio 2 of 3 (scohe un ehercicio pa no forsa e musculo di mas).

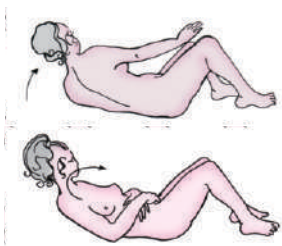
B- Pag. 106, il. 69.



C- Pag 84 y 85, il. 49, 50 y 51  
(pone cada bes 1 pia riba e rudia dobla)



D- Pag 91 y 92, il. 60, ehercicio 1 of 2 (scohe 1 ehercicio). Si ta necesario, mira il. 62



E- Pag 90, il. 56



F- Bira hip den combinashon cu atenshon pa musculo abdominal (mira ilustrashon)

- Pusha e lomba abou;
- Stret 1 pia poco poco, despues e di dos pia, mientras bo ta pone atenshon pa bo lomba keda plat riba flur;
- Hala bo pianan bek mientras bo keda pusha bo lomba abou.



G- Pag 88, il. 54



H- Keda drumi y purba di hala rosea hopi trankil. Pone cusinchi bou di bo pia- y brasanan di tal forma cu bo ta sintibo hopi comodo (pag. 111, il. 84).



Una bes cu ta sinti trankil, por cuminsa cu e diferente ehercicionan pa relaha concientemente.

Ta recomendabel pa sigui e siguiente secuencia:

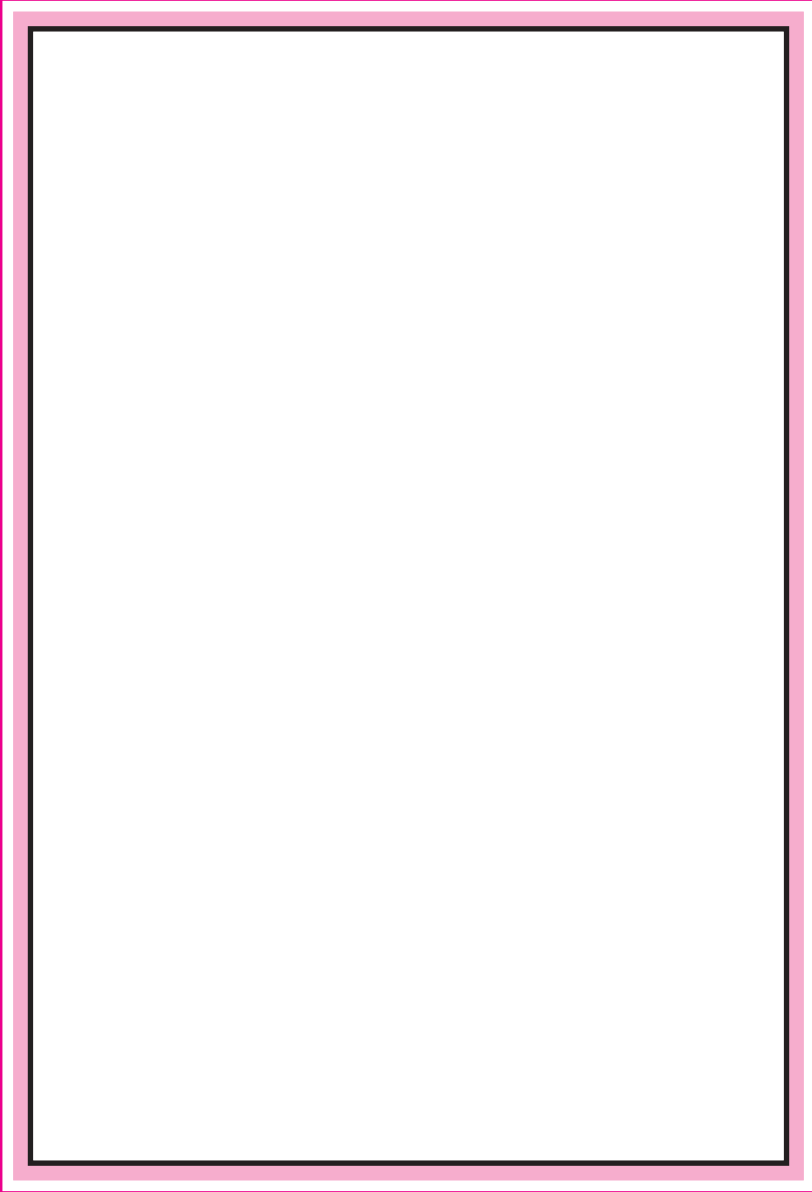
- 1- Técnica di y ehercicio pa concientisashon di tenshon  
(pag 137-138 y 139)
- 2- Técnica di y ehercicio pa relajamento activo durante parto  
(pag 139 y 140)
- 3- Técnica di y ehercicio pa  
respirashon;  
(pag 141 te cu 145, il. 98)



Specialmente na comienso, lo yuda hopi si practica e ehercicionan aki bou di guia di un persona cu experticio y/of experencia (p.e. representante di Wit-Gele Kruis).



**POTRET DURANTE  
SIMAN 29 - 32**



# CAPITULO 8

## 33 - 36 SIMAN

### TEMA PRINCIPAL

E tempo di warda a yega. Tempo ta parce un eternidad. Ya bo tin cierto disciplina den bo manera di biba. Bo ta tene bon cuenta cu bo cuminda, bo ta practica bo ehercicionan regularmente. Si bo ta traha pafo di cas, asta bo ta haya liber pronto pa prepara bo mes bon pa bo yiu. Pa bo mesun tranquilidad lo ta bon pa repasa tur cos, y sigura bo mes cu enberdad 'tur cos ta cla'.

### A- DESAROYO DI E FETO

Na fin di 36 siman, e feto ta mas o menos completamente forma (il. 99). E ta crece menos lihe awo y su peso no ta oumenta hopi mas. Su largura ta alrededor di 47 cm y su peso ta mas o menos 2.5 kilo.

E feto ta completamente desaroya.

Awo e ta crece menos lihe y su peso no ta oumenta hopi.

Si e nace for di awo, e posibilidad pa sobrebibi ta grandi.

E vet subcutaneo cu ta formando, ta percura pa colo di e feto ta cambia di cora pa un ros suave

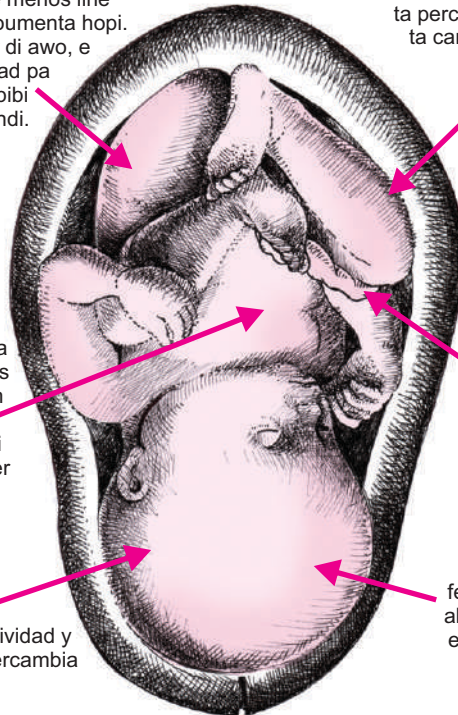
E feto ta pisa mas o menos 2.5 kilogram y ta midi alrededor di 47 centimeter

E feto ta ricibi anticurpa (contra malesa) di su mama pa medio di e placenta.

Momento di actividad y descanso ta intercambia

Te cu nacemento e feto ta posishona cabes abou. De bes en cuando e por bira, pa bolbe bek atrobe na e posishon aki

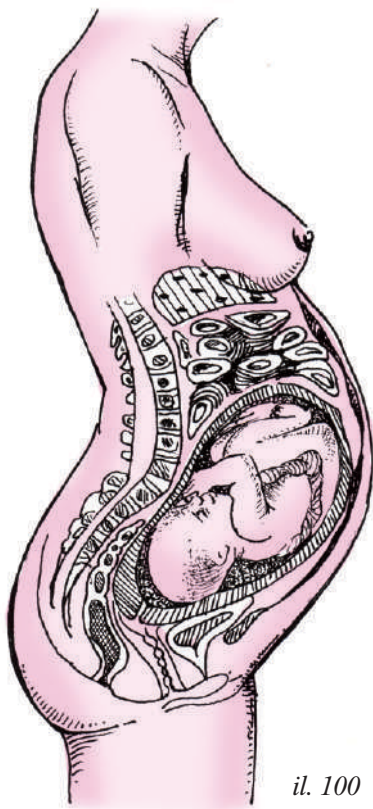
il. 99





Su cuero a bira mas ros y su wowonan por distingui claridad for di scuridad. El a yena hopi mas y su cuero ta suave y liso. Su cabeí a crece bastante, su huñanan ta moli y nan ta casi yega te na fin di su dedenan di pia y man.

Den mayoria di caso, cabes di e feto ya a baha bastante den e pelvis. Den apenas algun caso, chanchan di e feto a baha abou. Esaki por ta e caso p.e. si e pelvis ta mucho smal p'e cabes dje feto, of si tin mucho likido den e matris. E ora ei e feto por move mucho facil. Tambe por ta consecuencia di musculo abdominal mucho slap.



il. 100

## **B- CONSECUENCIA PA E HENDE MUHE**

Parti ariba di matris a yega su punto di mas haltu, net bou di weso di pecho (il. 100). Bo respirashon por ta un tiki mas dificil, y por cousa dolo de bes en cuando. Na mesun manera bo por sinti algun dolo den bo ribchinan. Pa colmo, bo lombrishi ta manera sali hopi mas afo.

Poco poco bo por ripara cu bo ta cuminsa cana manera un pato. Esaki ta consecuencia di algun factor:

- bo barica a bira hopi mas pisa;
- bo mes ta cologa mas patras pa compensa;
- ligamento rond di bo scarnirnan a bira mas fofo.

E factornan aki ta haci cu bo tin mas problema pa mantene bo balans.

No ta nada straño si bo cuminsa sinti bo barica bira duro mas frecuente. Por lo general ta considera esaki como un preparashon di matris pa parto. Anke no por compara nan cu e contracshonnan mes di parto, sa pasa, cu den e periodo aki, contracshon di parto ta cuminsa.

Durante e ultimo lunanan aki, mester pone bon atenshon riba preshon di sanger, como cu tin mas posibilidad pa haya e enfermedad di **toxicosis**. En realidad toxicosis ta un reashon abnormal di bo curpa riba embarazo, cu ta caracteriza entre otro den un oumento di preshon di sanger (en bes cu e ta baha). Como cu bo ta retene mas salo, bo curpa ta hincha mas dor di oumento di likido. Ademas por ripara un oumento di proteina den sanger. Consecuencia di esaki por ta, cu circulashon di sanger den matris/placenta ta bira menos y pues cu bo yiu ta crece menos bon y/of ta nace prome cu su tempo calcula. Pa bo mes, e enfermedad por cousa 'convulshon di embarazo'. Mester tene mas cuenta cu e posibilidad di haya toxicosis den caso cu:

- bo ta na estado di mas cu 1 yiu;
- bo ta sufri di 'sucu';
- bo ta sufri di preshon halto;
- bo tin mas cu 35 aña;
- ta trata di bo prome embarazo.

Awo cu falta apenas 4 siman pa parto tuma luga, lo ta bon pa mira si tur cos ta **cla pa parto** y pa ricibi e yiu, sea na cas of na hospital.

### C- CUIDO DI MAMA YIU

A bira importante pa partera of docter detecta **posishon** 'definitivo' di e yiu den barica. Den caso cu e ta cabes ariba, bo por ta sigur cu parto lo tuma luga na hospital. Asina por interveni di biaha den caso di complicashon.

Matris en realidad ta consisti pa mayoria parti di musculo. Pa keda den bon condishon pa su trabou durante parto, e mester practica regularmente. Pesei, for di basta tempran caba den curso di embarazo (siman 16-20), bo por a sinti bo barica bira un tiki duro de bes en cuando. Hopi biaha, casi bo no ta ripara mes. Den e ultimo 2 luna di bo embarazo, bo por sinti e **contracshonnan** di bo matris mas frecuente y mas intenso. Awo cu contracshon di bo matris ta bira mas regular, bo por asta practica adaptashon di bo relahamento y respirashon na momento di contracshon. Naturalmente, tin diferencia entre e 'practica di e contracshonnan' aki y contracshon durante parto. Por lo general e 'contracshon di practica' ta iregular, cu intermedio di mas di

10 minut. Ademas e contracshonnan ta dura poco, y no ta cousa dolo, ni sanger, slijm of likido di matris, manera sí por ta e caso cu e contracshonnan di 'berdad'. Den e ultimo caso aki, lo prescribi descanso y uso di remedi pa para e contracshonnan aki. Casi semper ta miho pa bo yiu desaroya lo mas completo posibel durante e 40 simannan.

Den caso cu resulta cu bo ta sufri di **toxicosis**, bo tin cu sigui biba riba un disciplina bastante rigido:

- tuma *descanso* riba cama. Esaki ta mehora e circulashon den e matris y e placenta (y consecuentemente di bo yiu). Ademas bo musculonan casi no ta exige oxigeno y alimento mientras bo ta descansa;
- evita di come *salo*. Esaki ta yuda mantene bo preshon abou. Arteria y ader lo ta mas habri, pues bo circulashon lo mehora.

Ta falta masha poco mes prome cu bo yiu nace. Naturalmente no por warda te ora cu e nace pa prepara tur cos. Si ta bon, bo a prepara su camber, y bo a cumpra su prome paña caba. Ademas bo tin bo tas prepara cu tur cos necesario pa bai hospital of pa parto na cas. Lo ta bon pa repasa un lista di e *preparashon minimo* pa cada posibilidad.

### **Parto na cas**

Anke parto, en realidad, ta un acontecimiento completamente natural, den hopi pais 'desaroya' por lo general e ta tuma luga na hospital. Specialmente e echo cu tur cos ta acesibel den caso cu un of otro dificultad inespera presenta, ta haci cu hopi pareha ta scohe pa parto na hospital. Ademas, no tin e 'molester' di prepara tur cos pa parto y di e limpieza grandi despues di parto.

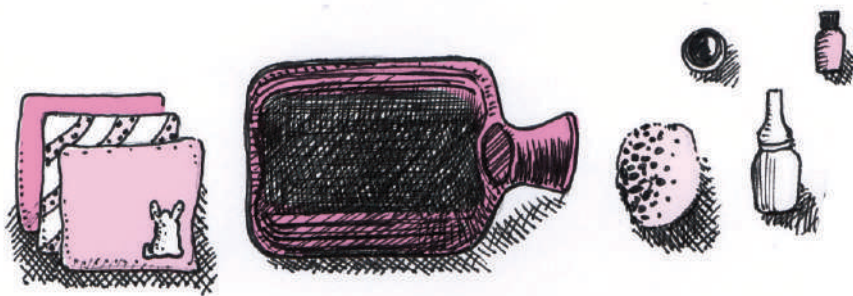
Na Hulanda por ehempel, casi un tercera parti di parto ta tuma luga na cas, mientras cu na Merca, casi tur parto ta tuma luga na hospital. Na Aruba, e ultimo añanan, tin un tendencia creciente di haya yiu na cas, anke ta trata di un cantidad masha chikito ainda, di mas o menos 25 parto pa aña (di e total di 1400 parto). E motibonan principal pa parto na cas ta:

- bo ta keda den bo propio ambiente di custumber, na unda bo mes ta sinti bon y pues bo por relaha miho;

- parto ta bira mas un acontecimiento di famia.

Den caso cu parto ta tuma luga *na cas*, e partera lo indica kico ta necesario pa por dispone di dje. E lista minimo lo encera en todo caso:

- un bari di sushi (chikito);
- un ponchero di plastic;
- un boter cu boca hancho (entre otro pa pone e mescla di awa cu Kamilosan aden);
- 2 saco di sushi grandi; lus extra (y flashlight grandi cu bateria extra), fjus extra den caso cu coriente bai;
- serbete grandi pa pone den cama (pa absorba tur likido cu ta sali);
- 1 plastic grandi;
- material pa subi cama (p.e. bloki di palo bou di pia di cama);
- cusinchi extra;
- varios serbete limpi;
- 1 boter di Dettol di 500 cc;
- un kruk (pa partera);
- laken limpi (il. 101)



il. 101

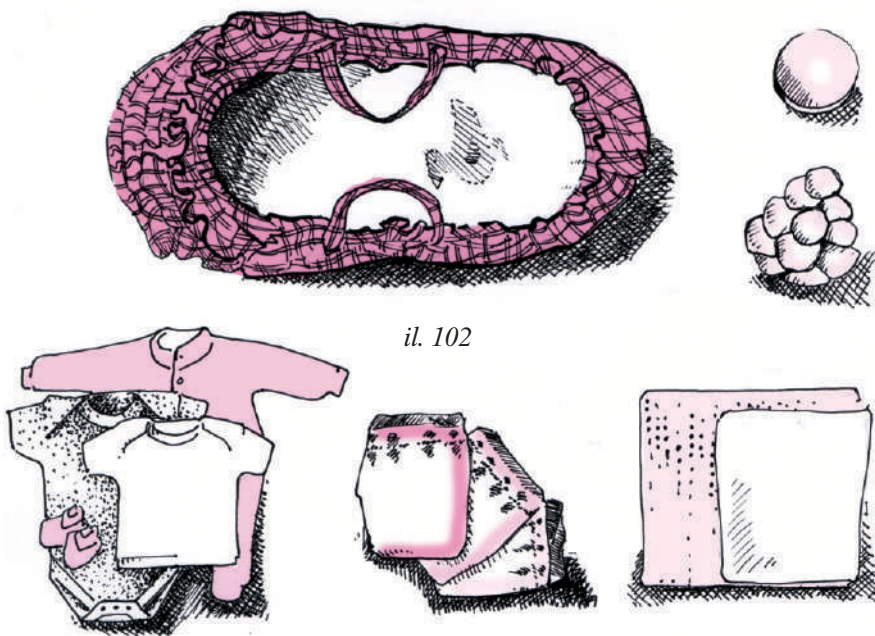
*Pe mama*, e lista ta encera:

- 2 paki di kotex special pa despues di parto y 3 paki di kotex normal;
- 1 paki di catuna zig-zag (50 gram);
- 1 boter di Kamilosan ('remedi' homeopatico pa desinfecta y cura vagina);
- slof, meya y un bata;
- serbete chikito pa refresca cara of pa chupa riba dje;
- ijs, zeta di masashi.



*P'e baby*, en todo caso mester tin prepara:

- un cama di baby cu laken suave di catuna;
- un bañera pa baby, hunto cu articulo di cuida pa baby (habon, vaseline, etc.);
- serbete hopi suave;
- un boter di alcohol di 70%, un termometer y un paki di gasa di 10 x 10 centimeter;
- paña pa baby, bruki (pamper) (il. 102).



il. 102

## **Parto na hospital**

Tur parto por tuma luga na hospital. Un indicashon medico no ta necesario. Por lo general bo lo keda hospeda un anochi so den hospital despues di parto. Si despues di control (di p.e. sanger) resulta cu tur cos ta bon, bo por bai cas.

Bo lista di control mester encera en todo caso *pa bo mes*:

- carchi di identificashon, di hospital y di AZV;
- meya, panty, paña pa drumi, bata, sweater;
- articulo di baño;
- eventualmente camera (cu rol bashi!).

*Pe yiu* mester trece:

- piama cu camisa extra (di catuna!);
- meya y eventual pechi;
- un stul di baby;

## **Bo 'plan di parto'**

Por lo general, hospital y partera/docter tin cu sigui cierto procedura prome, durante y despues di e proceso di parto. Sinembargo, nunca ta asina cu abo mes no tin nada di bisa y cu no por tene cuenta cu cierto deseo di bo. Pa evita cu bo mester trece bo puntonan dilanti of contesta cierto pregunta na un momento cu bo tin otro cos na mente, ta consehabel pa discuti bo deseonan di antemano cu e partera of docter y pone esakinan riba papel. Nan por indicabo loke ta posibel y con nan por tene cuenta cu bo deseonan. Tin hopi manera pa skirbi bo 'plan di parto'. Den e skema riba e siguiente pagina ta sigui un ehempel.

Fase di parto	Punto pa considera
Ken bo ta desea pa tin presente como guia/pareha?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• bo pareha, un amiga, un familiar?</li> <li>• por tin mas cu un persona?</li> <li>• bo ta desea nan presencia tambe durante operashon caesario?</li> </ul>
Prome fase	<ul style="list-style-type: none"> <li>• bo ta desea pa induci contracshon di parto artificialmente den caso cu bo fecha di parto pasa?</li> <li>• bo ta desea pa un persona dunabo guia pa bo relaha y practica bo respirashon?</li> <li>• bo ta desea algo contra dolo y (si ta asina), na ki momento?</li> </ul>
Di dos fase	<ul style="list-style-type: none"> <li>• den ki posishon bo lo prefera di haya yiu?</li> <li>• bo ta desea pa bo pareha mes corta e cabuya di lombrishi?</li> <li>• bo ta desea di ricibi bo yiu di biaha riba bo barica?</li> <li>• bo ta desea pa abo, bo pareha y bo yiu keda un rato boso so despues di parto?</li> </ul>
Di tres fase	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kico mester haci cu e placenta despues di nacemento?</li> <li>• si tur cos bai bon, ki ora bo ke bai cas?</li> </ul>

*Pa un splicashon di e diferente fasenan di parto, mester lesa capitulo 9.*

## E skema di contracshon

E señal di mas sigur cu parto a cuminsa, ta un oumento den ritmo y intensidad di e contracshonnan. Ta importante pa no drenta panico di biaha y core bai hospital of di yama partera of docter. E miho reacshon ta, keda tranquil y realisa bo mes bon kico ta sosode. Por lo general por dura bastante ainda despues di cuminsa-mento di e contracshonnan pa bo yiu nace.

Pa partera of docter por huzga bon con leu bo ta den e proceso di parto (mira capitulo 9), ta importante pa bo tin un bon bista riba desaroyo di bo contracshonnan. E siguiente skema (cu posibel ayudo di bo pareha) por yudabo duna e informashon adecua.

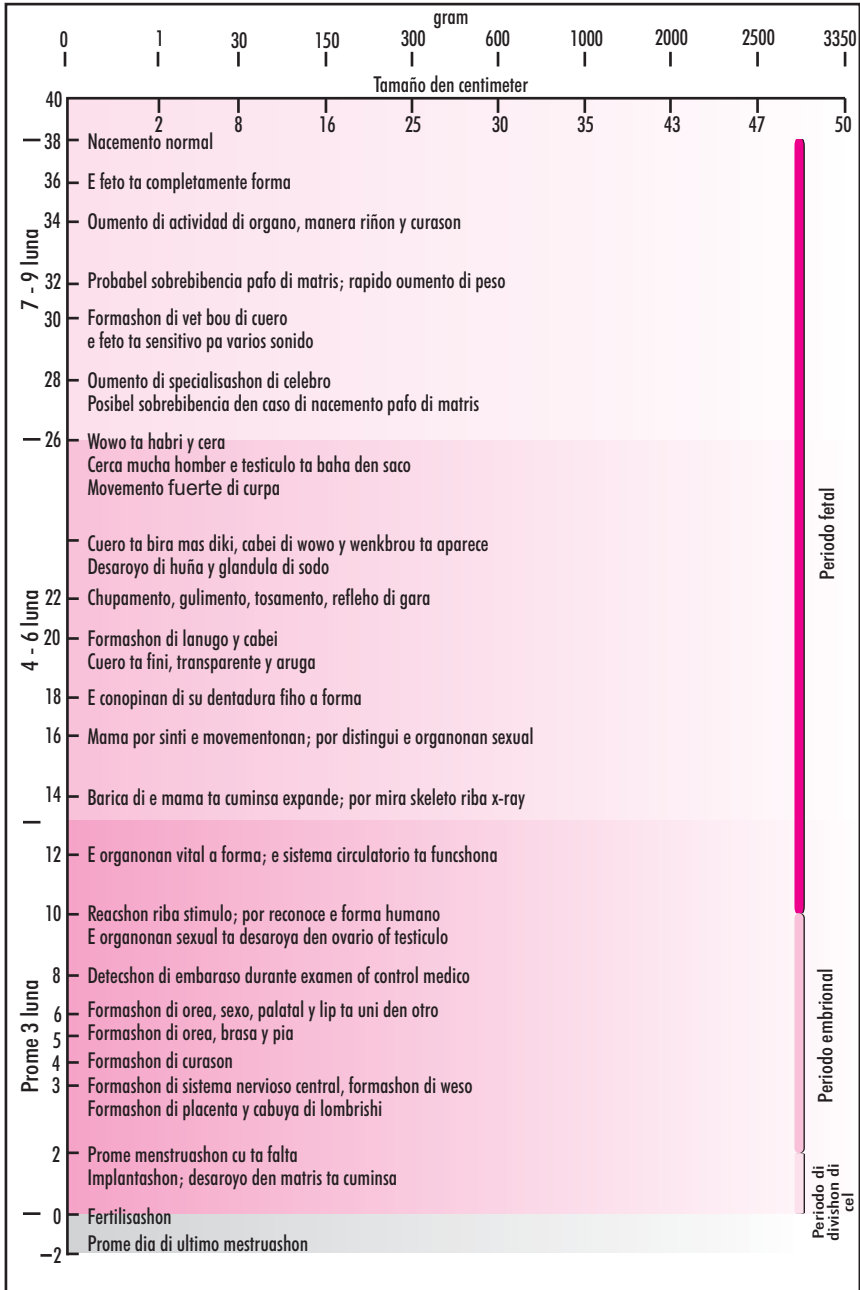
*Tene na cuenta si cu e cifranan ta djis un ehempel!*

<b>ORA</b>	<b>INTERMEDIO</b>	<b>DURASHON</b>
<b>02:31</b>		<b>35 sec</b>
<b>02:46</b>	<b>15 minut</b>	<b>35 sec</b>
<b>02:57</b>	<b>11 minut</b>	<b>40 sec</b>
<b>03:07</b>	<b>10 minut</b>	<b>35 sec</b>
<b>03:19</b>	<b>12 minut</b>	<b>45 sec</b>
<b>03:32</b>	<b>13 minut</b>	<b>30 sec</b>
<b>DRUMI</b>		<b>etc</b>
<b>07:20</b>	<b>05 minut</b>	<b>40 sec</b>
<b>07:25</b>	<b>05 minut</b>	<b>35 sec</b>

Awo cu bo tin tur cos prepara, bo por drenta e ultimo 4 siman di bo embaraso mas tranquil!

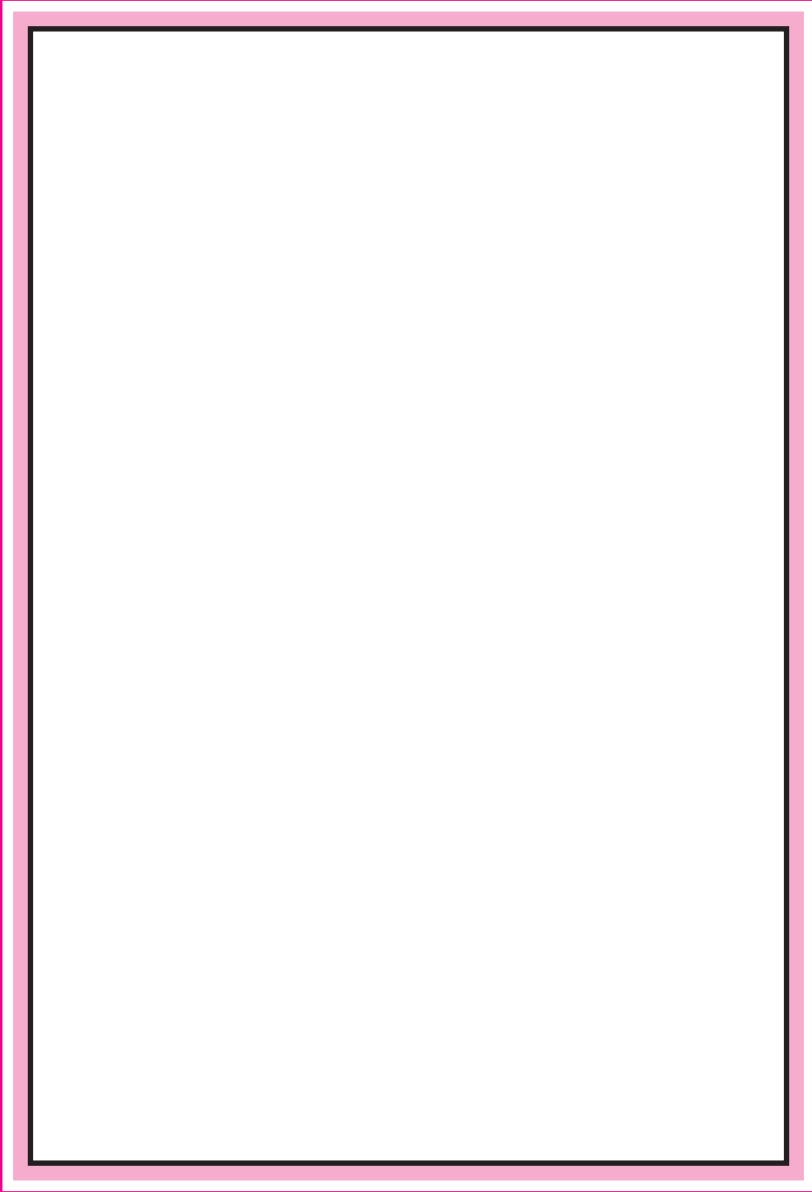


# D- UN BISTA DI DESAROYO DI E FETO DEN MATRIS





**POTRET DURANTE  
SIMAN 33 - 36**



## CAPITULO 9

### 37 - 40 SIMAN

#### TEMA PRINCIPAL

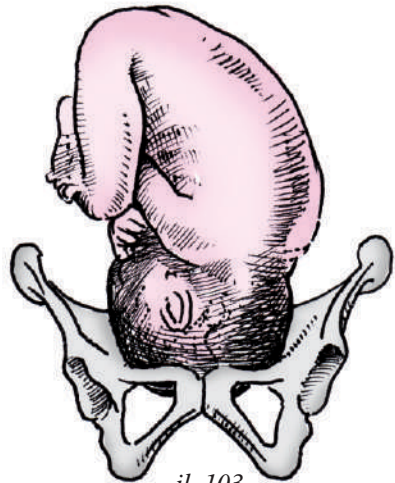
For di awo, bo yiu por nace cualke momento. Si ta bon, bo ta 'completamente' prepara pa e evento importante aki. Bo a fada di warda y bo ta pura pa por fin topa personalmente cu bo yiu. Naturalmente, mester pasa den e proceso di parto. Awo ta bira importante pa pone tur locual bo a siña den practica. Preferibelmente, hunto cu bo pareha!

#### A- DESAROYO DIE FETO

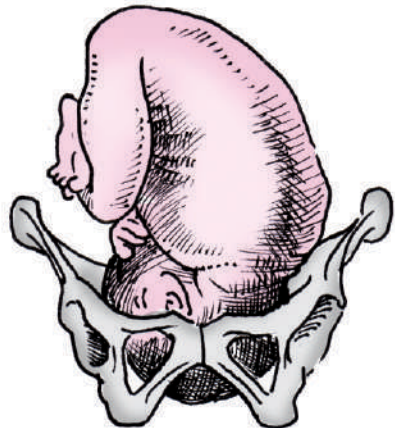
Na comienso di e periodo aki, e feto ta baha cu su cabes mas abou den pelvis (il.103). E lo mantene e posishon aki te cu nacemento. Den caso cu ta trata di e di dos of di tres yiu, e por baha mas lat.

For di awo te cu siman 42 e feto por nace cualke momento. Como feto e ta completamente desaroya y e ta cla pa cuminsa su bida pafo di e matris.

Na fin di un embaraso normal, un mucha homber ta midi mas o menos 50 cm y un mucha muhe mas o menos 49 cm. E peso ta entre 3.250 gram y 3.550 gram (entre 3.2 y 3.5 kilo). Dor di su tamaño e ta tuma e espacio di e matris por completo y casi no ta keda espacio p'e move hopi. Si e move, por mira esaki cla na e barica di e mama. Su movementonan ta sigui te na final y nan ta un bon indicashon cu e desaroyo ta sigui manera mester ta.

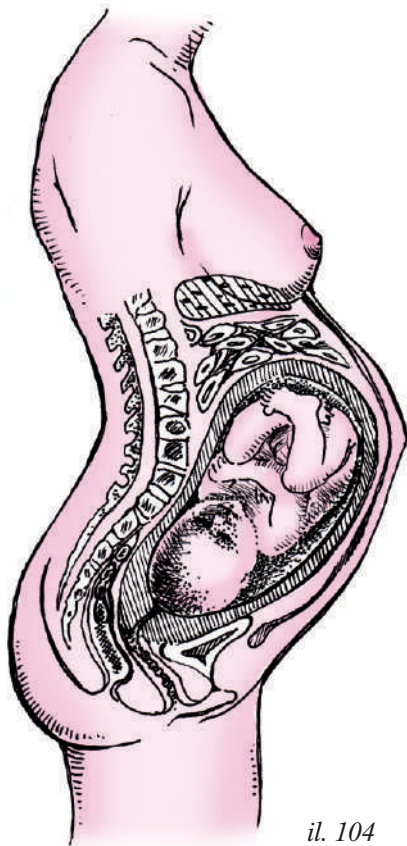


il. 103



Awo su cuero ta diki suficiente p'e regla su mesun temperatura despues di nacemento. E sa guli y chupa y e mes ta produci algun hormona. Su sistema nervioso a desaroya di tal forma cu e por reacshona cu algun refleho, manera coi algo cu forsa, lanta su cabes un tiki y bir'e, busca lechi, haci moveshon di cana, reacshona riba lus, sonido, holo y contacto. Su curason ta bati dobel mas lihe cu esun di un adulto: di 120 pa 160 sla pa minut.

E lanugo fini riba su curpa ta cuminsa disparce, anke por keda algo riba su scouder y den algun ploi di su curpa. Su intestino ta yen di 'meconium', un substancia scur manera un stropi pisa, di colo berde-preto. Esaki ta su prome excremento (pupu) y ademas di e colo di bilis (gal), e ta consisti, entre otro, di lanugo cu el a guli y di cel di su intestino. Normalmente, e baby ta saca esaki durante e prome dos dianan di su bida, for di momento di nacemento.



il. 104

Den mayoria di caso, e feto tin su cabes bon riba su pecho. Esei ta permiti'e pa pasa e 'curvia' den e 'canal di nacemento' mas facil. E wesonan di su cabes no a cera ainda. Esaki ta haci posibel pa nan hala un tiki riba otro durante parto. Asina e cabes por pasa pelvis di e mama mas facil.

## **B- CONSECUENCIA PA E HENDEMUHE**

Awo cu bo yiu a baha mas abou den pelvis, a bin mas espacio ariba den bo barica. Di un banda bo por respira y come mas facil awo. Di otro banda, bo por experencia mas dolo di lomba of di pia, como cu e yiu ta eherce

preshon riba cierto nervio den bo pelvis. Debi na e peso di bo barica cu a bai mas dilanti, tambe ta posibel cu bo ta sinti mas dolo di lomba. Ademá, e scarnirnan den e pelvis a bira mas flexibel y esei por causa cierto dolo dilanti y/of patras den e pelvis.

Bo barica awo a yega su tamaño máximo y e por strobabo bastante den bo movementonan normal (il. 104). Bo por experiencia esaki como hopi fastioso, specialmente como cu bo ta desea di prepara tur cos na cas un biaha extra pa bo ricibi bo yiu mas miho cu ta posibel. No ta nada extraño cu bo ke decora camber di bo futuro yiu di nobo, cu bo ta cumpra paña extra pa bo yiu, cu bo ke limpia tur cashi den bo cas y organisa tur cos di nobo. Ta como si fuera bo ta prepara un neishi nobo pa bo yiu. Bo ta cansa di warda y bo ta pura pa mira resultado di tur bo esfuersonan. Pa bo suerte, bo no mester warda hopi mas.

## **Parto**

Por lo general bo por a sinti bo barica bira duro mas frecuente durante e último simannan aki. Aparentemente, bo matris ta preparando p'e trabou final. Ta difícil pa indica exactamente ki ora realmente parto ta cuminsa. Mescos cu ta e caso cu tur otro *posibel* fenómeno durante embarazo, aki tambe cada hende muhe lo experiencia su parto y tur e diferente fenomenonan na un manera diferente for di otro.

Sin embargo, por lo general por distingui tres fenómeno (cu no semper ta presenta nan mes), cu ta indica cu parto ta cerca:

1. Perdida di algo di slijm cu sanger for di e vagina. En realidad ta trata di e prop di slijm transparente, cu durante embarazo ta tapa boca di e matris. Asina e ta proteha bo yiu contra posibel infecshon. E tiki sanger cu por sali, den algun caso por indica cu boca di e matris a cuminsa habri un tiki caba y cu parto por cuminsa den e día(nan) benidero.
2. Ruptura di flishi: 'awa a kibra'. Bo ta nota esaki na momento cu bo ta sinti awa core entre bo pianan.

*Ruptura di flishi no ta haci dolo. Aki tambe por tin diferencia grandi entre cada hende muhe. Un por sinti apenas algun gota sali, locual ta duna impreshon cu orina ta sali poco poco. Otro ta sinti un ola grandi plama afo. Naturalmente ta importante pa distingui e awa di yiu for di urina. Tin algun característica cu poryudabo distingui:*

- *awa di yiu tin un colo cla (anke den algun caso e por ta berde tambe of maron, locual ta consecuencia di e 'sushi' di bo yiu). Por mira ademas manera pida sneu aden, cu ta e crema for di e cuero di e yiu;*
- *awa di yiu no tin e holo tipico di orina. Mas bien e ta hole un tiki dushi;*
- *bo no por para e fluho. E ta plama sin cu bo por control'e.*

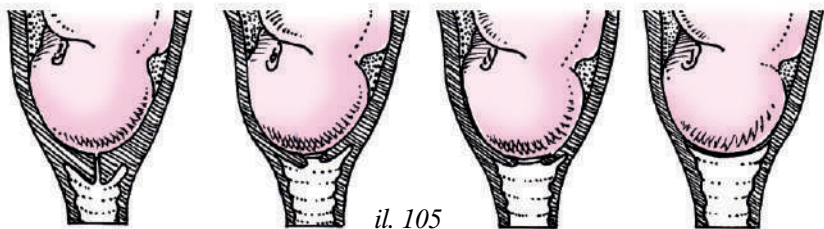
Specialmente den caso cu 'bo awa a kibra', bo por spera cu parto lo por tuma luga dentro di 48 ora. Pa motibo di peliger di infecshon mester bai hospital di biaha despues cu 'awa kibra'.

3. Contracshon di e matris poco poco ta bira mas regular y mas intenso.

Mescos cu proceso di embaraso ta sigui cierto patronchi, por distingui claramente tres fase den e proceso di parto:

### **1. Habrimento di boca di matris**

E fase aki ta caracteriza su mes cu contracshon cada bes mas fuerte di e matris, cu intenshon pa habri e boca di matris. Den curso di e proceso aki por ripara cu e pouza entre e contracshonnan ta bira mas cortico, mientras cu e contracshonnan mes ta bira mas largo y intenso. Na un cierto momento por ta asina cu e contracshonnan ta bin cada 2 minut, mientras cu nan por dura un minut of asta mas (contracshon di apertura). E fase aki ta caba na momento cu e boca di matris a habri completo (mas o menos 10 cm) di manera cu e yiu por pasa (il. 105).



*Por lo general hende muhe ta experencia e ultimo parti, prome cu boca di matris habri completo, como esun di mas difcil. Ta bon posibel cu e contracshonnan ta bira mas fuerte ainda. Generalmente por mira cu awo hende muhe ta soda hopi, haya manera friu, y sinti nan stoma bira. Ta logico cu nan por bira incomodo y sinti nan curpa un poco malo, te bira asta agresivo cu tur e sentimentonan fastioso aki.*

Ta difcil pa duna un indicashon cla con largo e fase aki por dura. Por lo general por bisa cu cada ora, boca di e matris ta habri un centimeter mas. Pero esei facilmente por bai hopi mas lihe of dura hopi mas largo. Tambe tin hende muhe cu lo experencia bastante molester of dolo durante casi henter e fase aki, mientras tin otro hende muhe cu ta completamente habri, sin cu apenas nan a ripara mes. Asina tin ehempel di hende muhe cu ta bai WC y nan ta ripara einan cu nan yiu ta cla pa sali caba.

## **2. Nacemento di e yiu**

Una bes cu e boca di matris a habri por completo, e contracshonnan di matris tin como meta pa saca e yiu. Na momento di contracshon pa saca e yiu, abo mes por yuda hopi dor di pone preshon ('pers') cu e musculonan abdominal. Pa bo mes, e momento aki por nifica un alivio, como cu cabes di bo yiu ta preshona masha duro mes riba parti abou di bo pelvis y esei ta dunabo e sentimiento di mester 'bai af' cu urgencia.

Cu cada contracshon e cabes ta baha un tiki mas leu den vagina. Cada bes cu tin un pausa, e cabes ta bai bek un tiki atrobe. Asina e ta baha poco poco, pa duna e tehidonan tempo pa rek. Di e manera aki tin menos posibilidad di ruptura di e cuero bou di e vagina.

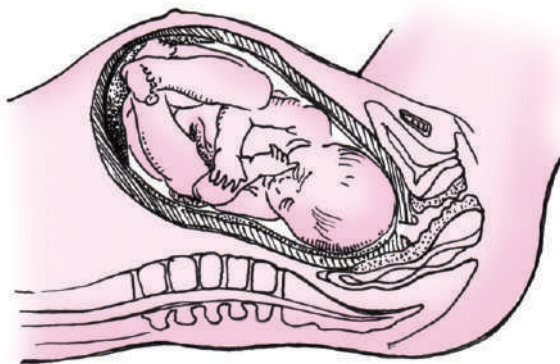
*Ta parce increibel cu cabes di e yiu por pasa dor di e vagina. Casi bo no por imagina bo mes cu e vagina por rek tanto. Esei ta unicamente posibel como cu hormona a haci e diferente tehidonan di bo perineo mas 'moli'. Nan por rek mas facil y mas leu, pero nan mester haya suficiente tempo pa rek tranquil. Como cu e wesonan di cabes di bo yiu ainda ta 'los' y por move un tiki for di otro of riba otro, e cabes ta mas flexibel pa adapta na e espacio cu e boca di matris, e pelvis y e vagina ta permiti'e.*



Na momento cu e cabes bini afo, ta hopi importante pa no sigui 'pusha'. Aki tambe ta conta, cu si e yiu sali mucho lihe, tin mas posibilidad di ruptura den e cuero bou di e lip vaginal.

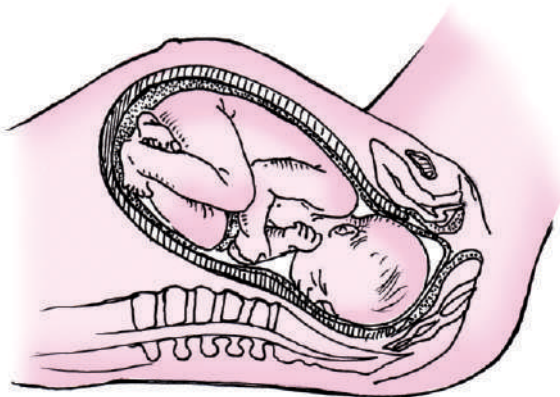
Partera of docter lo pidibo pa no 'pusha' durante nacemento di curpa di bo yiu, pa duna e curpa tempo pa bira lo suficiente p'e sali mas facil, riba propio ritmo di contracshon di e matris. Sinembargo, una bes cu cabes a sali, e curpa ta sigui relativamente lihe.

Interesante ta, cu e forma di bo pelvis y e forma di cabes y curpa di bo yiu ta haci cu e por sali unicamente si e ta manera 'scruf' su mes p'afo. Por mira esaki bon cla riba ilustrashon 106a, b, c, d y e.



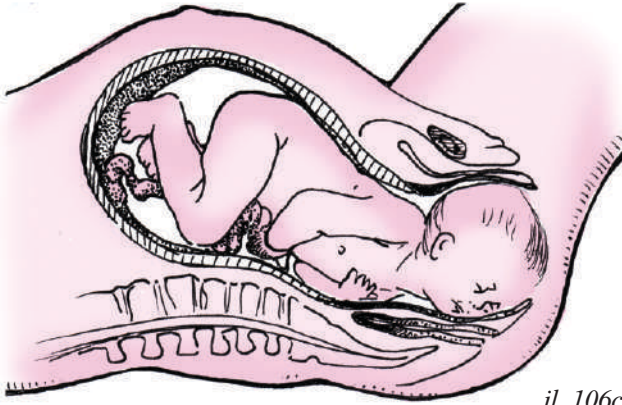
Na comienso di parto, cara di e baby ta mustra di banda. Asina e cabes ta pasa mas facil dor di e pelvis.

*il. 106a*



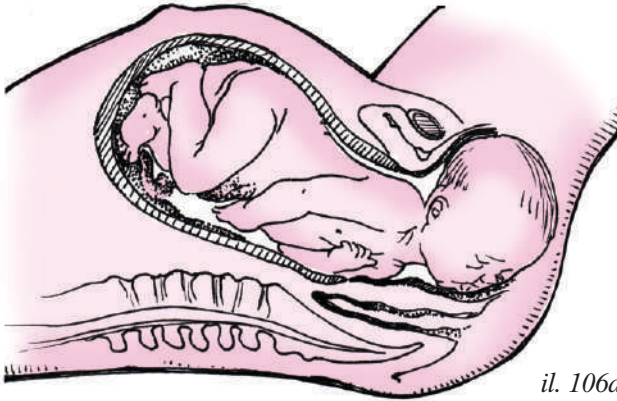
Mientras e cabes ta pasa dor di e pelvis, e ta bira 90 grado.

*il. 106b*



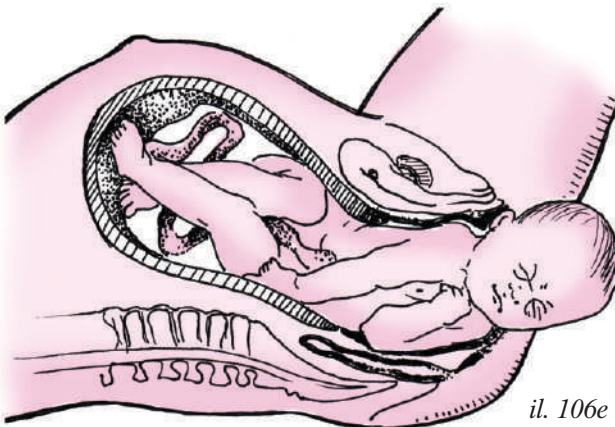
Na momento cu  
e cabes ta sali  
for di e vagina,  
cara di e baby ta  
mustra den  
dircshon di bo  
lomba.

*il. 106c*



E cabes ta sali.  
Pronto resto di  
e curpa ta sigui.

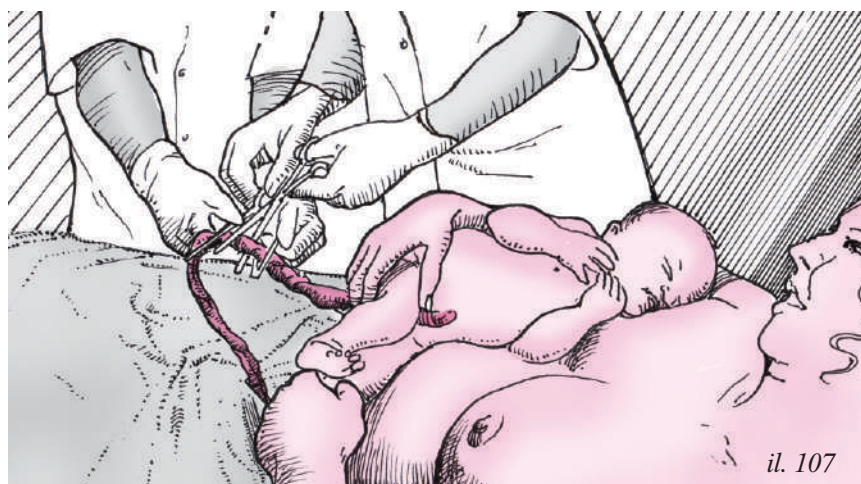
*il. 106d*



Pa resto di e  
curpa sali mas  
facil, cara di e  
baby ta bira di  
banda atrobe.

*il. 106e*

Y por fin, bo yiu a nace! Prome cu tur cos lo controla si e mes ta respira. Algun biaha e mes ta cuminsa, otro biaha mester 'yud'e'. Hopi biaha e baby lo yora una bes cu e cuminsa respira. Logicamente, esaki ta un momento hopi emoshonal pa e mayornan. Una bes cu su respirashon a stabilisa, e por bai riba pecho di su mama. Na momento cu sanger no ta circula mas for di e placenta pa e yiu, ta cera e cabuya di lombrishi cu dos klem y ta cort'e entre e dos klemnan. Pa tata di e recien naci, esaki por ta un bon manera pa yama su yiu bonbini den e mundo aki. E no tin mester di tin miedo pa cousa dolo na su pareha of su yiu, como cu e cabuya di lombrishi no tin nervio cu ta sensibel pa dolo (il. 107).



Aki tambe ta hopi dificil pa duna un indicashon cla con largo e fase aki ta tuma. Ta depende di forza di e contracshonnan, di tamaño y posishon di cabes di e yiu, y di e tamaño di pelvis. Si ta trata di un di dos parto of mas, e fase aki lo por ta mas cortico tambe. Por conta cu un durashon di entre 15 pa 60 minut. Den caso di un prome parto, e por dura algo mas.

## CESARIO

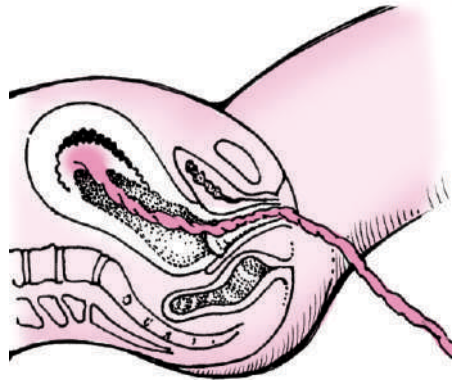
*Den caso cu partera of docter ta ripara cu e nacimiento no por tuma luga pa medio di e caminda natural (pues via e vagina), nan lo por dicidi pa aplica cesario. Un cesario ta un operashon, na unda e baby ta bin na mundo pa medio di un corta den barica y e matris.*

*Esaki por ta algo premedita for di hopi tempran, p.e. den caso cu e pelvis di e hende muhe en cuestion ta mucho smal, of si ta cla cu e placenta ta tapa e boca di matris. Tambe por dicidi poco prome cu parto cu sea pa seguridad di e mama of e yiu, un cesario ta lo mas indica na e momento ei.*

A pesar cu un cesario awendia ta hopi sigur, e parto natural por lo general ta e forma di nacimiento preferi, cu e bentaha adishonal cu bo ta recupera mas lihe. Pues ta aplica cesario unicamente si tin motibo medico.

### 3. Nacimiento di placenta

Una bes cu bo yiu a nace, e matris lo sigui contrae fuerte. Como cu awo e ta casi bashi, e ta bira manera un bala rondo. Parti ariba di e matris ta keda awo na altura di e lombrishi. E contracshonnan ta percursa pa e placenta los for di e matris y sigui e caminda unda bo yiu a caba di pasa. Ta logico cu e proceso aki ta rekeri hopi menos esfuerzo y molester di bo parti (il.108).



il. 108

Nacimiento di e placenta por lo general ta tuma luga dentro di mei ora despues di nacimiento di e baby. Una bes cu e placenta a sali, e proceso di embarazo y parto ta tras di lomba.

E contracshonnan lo por sigui ainda pa algun tempo. Esaki ta importante pa yuda e matris crimp. Ademas ta saca likido di e matris y ta cera e adernan cu tawata conecta cu e placenta. Poco poco e likido cu tawata sali for di e vagina, ta bira menos y asta ta para por completo.

## C- CUIDO DI MAMA Y YIU

Moveshon regular di bo yiu ta un bon indicashon cu su situashon ta satisfactorio. Na momento cu sinti hopi menos moveshon, ta consehabel pa yama partera of docter. Den caso cu moveshon a para por completo pa algun tempo caba, ta bon pa bai hospital mesora pa por vigila e situashon miho.

Por combati posibel extra dolo di lomba of extra dolo di pelvis, experencia den e ultimo parti di bo embaraso, cu algun medida ya menshona manera:

- atenshon riba postura;
- bisti sapato plat;
- descansa riba cama cu mas frecuencia y practica e ehercicio di 'puente' (hisa hip) regularmente;
- un faha special cu ta duna cierto sosten na hip

Den caso di hopi dolo (persistente), mester consulta docter.

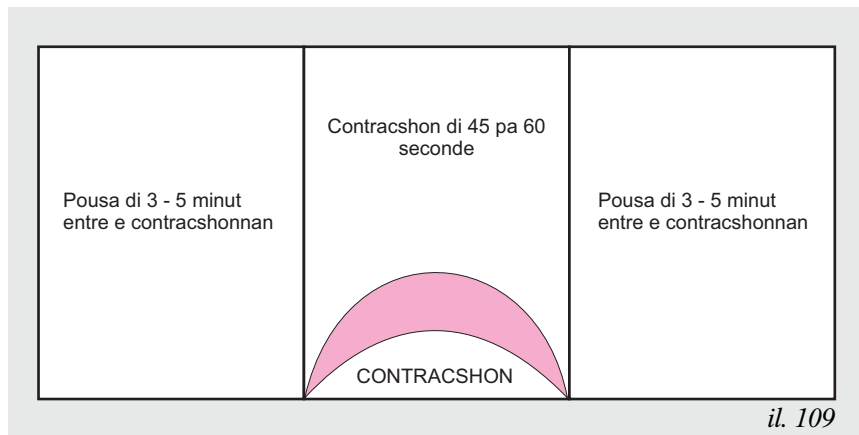
### Parto

Na fin di e embaraso ta normal cu e **propi di slijm** cu ta cera e boca di matris, ta los y sali afo. Algun bes e por ta acompaña pa sanger. No ta necesario pa bai hospital, como cu por dura bastante ainda prome cu parto mes cuminsa. Solamente si tin sangramento profuso, ta recomendabel pa bai hospital di biaha.

Den caso cu e **awa di yiu** ta kibra, mester bai sala di parto. Si e contracshonnan no cuminsa na un manera natural, lo usa medicamento pa stimula matris pa cuminsa cu contracshon. Sinembargo, practica ta muestra cu den hopi caso e contracshonnan pa parto ta bira mas fuerte despues cu awa di yiu kibra, como cu awo e cabes di e yiu ta primi directamente riba e boca di matris. Den caso cu e awa di yiu sali colo berde of maron, tambe ta indicashon cu mester yama partera of docter y bai hospital di biaha. Esaki por ta indicashon cu e yiu ta sufri di falta di oxigeno.

Si parto a cuminsa, por ripara esaki por lo general na cambio den e patronchi di **contracshon**. En realidad, contracshon di parto ta cuminsa bou di influencia di cambio hormonal. Poco poco e

contracshonnan ta bira mas frecuente y intenso. Si a custumbra di sinti nan como simpel 'barica duro', awo por sinti nan bon abou den barica y posibelmente como dolo di lomba. Bo por haya mas seguridad si e contracshonnan ta sigui pa mas cu un ora y si nan bin mas o menos cada 3 pa 5 minut (il. 109). Ta bira tempo pa bai sala di parto. Mester registra e patronchi di contracshon, pa partera of docter por huzga con leu e proceso di parto ta mas o menos. P'esaki por usa e skema cu a prepara for di un luna anterior (capitulo 8, pag 160).



Regularidad den e contracshonnan ta e miho indicashon cu parto ta na caminda. Na momento cu bo realiza esei, ta comprendibel cu bo por excita y eventualmente dicidi di biaha cu bo ta bai hospital. Sinembargo, ta hopi importane pa keda tranquil y pa purba di sigui cu bo actividad normal pa no stroba e proceso. Canamento ta bon, pasobra esei ta stimula e contracshonnan y e actividad ei ta haci cu ta sinti nan menos. Den caso cu 'awa di yiu a kibra' hopi tempran of den caso cu partera/docter a pidi esei, ta consehabel pa keda drumi.

*E contracshonnan ta tuma luga completamente for di bo control, pero esei no ke men cu nan ta tuma luga sin mas. Al contrario. Na momento cu bo ta bin den un situashon di stres, ta hopi bon posibel cu e contracshonnan ta para. Esei por ta e caso si bo cambia di ambiente, por ehempel dor di bai hospital mucho tempran. E mesun efecto bo por haya, si bo bira ansioso di mas. Experiencia a demostra, cu e contracshonnan ta sigui miho, mientras bo keda tranquil.*

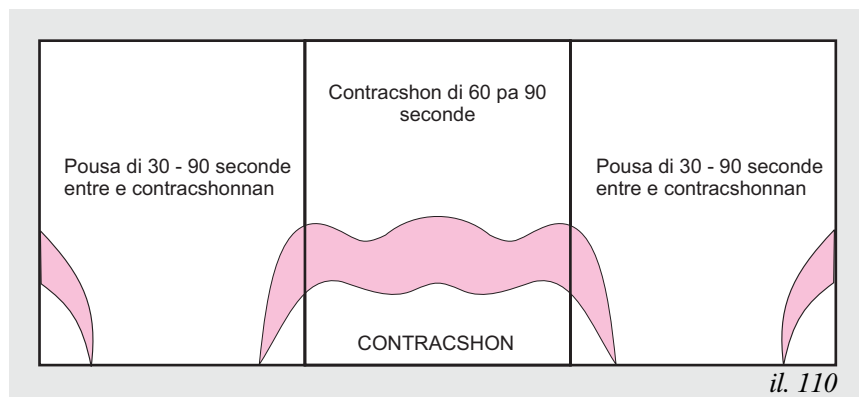
Naturalmente, na momento cu parto cuminsa, ta casi imposibel pa haci como si fuera nada ta pasa. Esei no ta e intenshon tampoco. Awo ta bira hopi importante pa pone tur preparashon den practica pa bo copera cu e proceso natural di parto lo miho posibel. Mester tene na cuenta cu cada fase di parto ta rekeri un otro tipo di coperashon.

### 1. Apertura di e boca di matris

Den e fase aki, en realidad tur actividad di e matris ta dirigi na habri e boca di matris. Bo tarea principal ta pa yud'e haci su trabou mas facil posibel. Bo por logra esei dor di *concentra riba resto di bo curpa, cu mester keda relaha*. Esei ta conta specialmente pa e musculonan abdominal. E echo cu bo barica ta 'bira duro', no ke men cu bo musculonan abdominal ta contrae. Si ta bon, ta trata solamente di actividad di bo matris (cu tambe ta un musculo!). Mas bo logra relaha e diferente musculonan, mas facil e matris por logra su tarea.

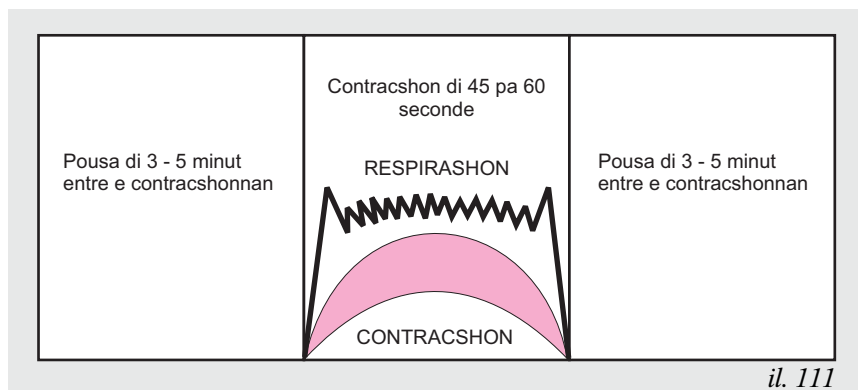
Ademas, mientras e musculonan abdominal ta relaha, esaki ta facilita un respirashon profundo y trankil. Esaki por yudabo pa sintibo menos lihe excita.

Mas leu bo bai den e proceso di apertura di e boca di matris, mas fuerte e contracshonnan lo bira, mas largo y mas sigui (il. 110).



Di otro banda ta bira mas dificil pa keda completamente trankil. Esaki ta conta specialmente pa respirashon. Mescos cu ritmo di bo respirashon ta oumenta ora di haci cualke esfuerse fisico, mescos ta natural cu ritmo di bo respirashon ta bira mas lihe, siguiendo e

oumento di intensidad di contracshon. Logicamente, e ora ei bo respirashon ta bira mas superficial. Durante e momentonan entre contracshon, mester purba di respira mas trankil posibel atrobe (il. 111).



Na momento cu ta obvio cu parto ta na caminda (a base di regularidad y intensidad di e contracshonnan cu ta tuma luga cada 5 minut) a bira tempo pa bai hospital (of yama partera si e parto ta tuma luga na cas). Prome cu tur cos, e partera of docter lo midi cu dede con leu e boca di matris a habri. Huntu cu e informashon di durashon di e contracshonnan, por pronostica cuanto e fase aki por dura ainda.

Segun e fase aki progresa, por bira mas dificil pa keda trankil durante cada contracshon. Ta hopi importante pa busca manera pa bo sinti bon. Bo mes por busca solushon den cambio di posishon. Ilustrashon 112a, b, c, dy e ta duna algun ehempel:

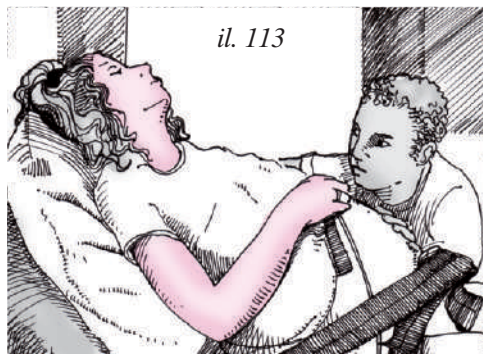






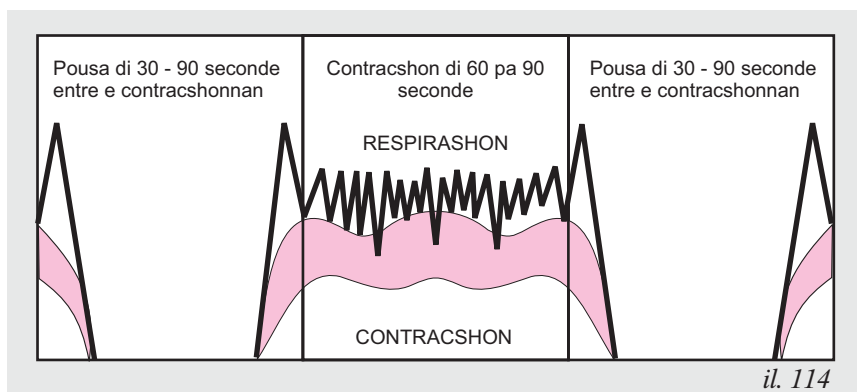
*il. 112 d, e*

Ademas bo pareha por haci hopi pa yudabo sinti un tiki miho. Asina pa hopi hende muhe un masashi suave di (parti abou di) lomba por yuda hopi durante e contracshonnan. Un paña humedo riba cabes of cara ta refrescante, mescos cu algo di bebe. Hopi importante ta e sosten moral cu e pareha por duna y e guia pa respirashon y pa relaha resto di bo curpa (il. 113 ).



*il. 113*

Por lo general e parti mas dificil di e fase aki ta e ultimo momentonan prome cu e boca di matris a habri por completo. E contracshonnan awo ta hopi fuerte mes, bo por sinti un urgencia pa bo mes 'pusha', pero bo mester purba na evita esaki. Bo yiu simplemente no por pasa e boca di matris ainda, y si bo sigui forsa, e boca di matris por sker. Drumi di banda cu rudia dobla por yuda bastante. Pero e manera mas adecua pa yudabo reduci e urgencia pa 'pusha' ta, pa hala rosea profundo na cuminsamento di un contracshon y purba di saca e aire poco poco, den 5-6 biaha cu un tiki forsa (cu bo lipnan medio cera). Ora tur aire a sali, por ripiti esaki un biaha mas mientras cu e contracshon ta tuma luga. Tambe hadea por yuda bon den e situashon aki (il. 114):



E atenshon riba un respirashon adecua ta exigi masha hopi concentrashon y perseverancia. Ayudo di bo pareha ta esencial awo. Sinembargo, e ultimo momentonan aki de bes en cuando por ta asina dificil cu ta masha bon posibel cu bo ta busca yen di otro manera pa deshaci di bo energia y e posibel sensashonnan negativo cu bo por sinti. Bo por sintibo desespera y asta ta posibel cu bo ke para henter e proceso di nacemento. E 'publico' -incluso bo pareha- rond di bo por irritabo cu nan simpel presencia of nan consehonan. Asina bastante hende muhe sa zundra nan pareha, partera of docter na un manera masha mahos mes. Si esaki ta un bon manera pa sintibo un poco mas alivia, no tin ningun motibo pa limita bo mes den bo expreshonnan. Pues no tin ningun necesidad pa bo sinti berguensa!

## 2. Nacemento di bo yiu

Una bes cu e boca di matris a habri por completo, e partera of docter lo indica cu bo mes por cuminsa 'pusha' na momento di contracshon. Pa bo, e momento aki por nifica un alivio. Anke posibelmente bo por sintibo hopi cansa caba di tur e trabounan anterior, e echo cu bo mes por yuda bo yiu nace, por dunabo forsa nobo.

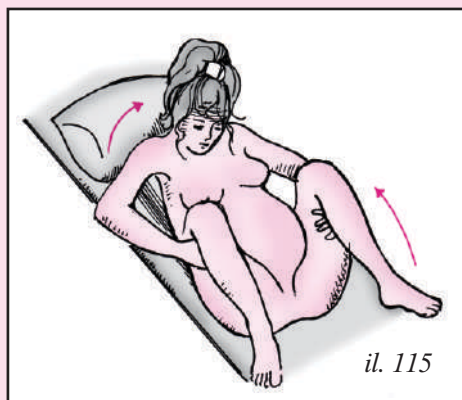
Awo ta importante pa pone forsa di bo musculonan abdominal den practica. Na momento cu bo sinti cu un contracshon ta presenta atrobe, bo mester yena bo pulmonnan cu aire. Siguiementemente mester pone preshon cu bo musculonan abdominal di arriba pa abou. Mientras bo haci esaki, mester laga aire scapa poco poco dor di bo lipnan medio cera, pa bo barica haya espacio pa realmente 'bai abou', poniendo preshon asina riba e yiu p'e sali. Mester tene na cuenta cu cada bes cu e

contracshon caba, bo yiu lo bolbe bek un tiki atrobe. Sinembargo, esaki tambe tin su funcshon. Di e manera aki e tehidonan por adapta mas facil na tur e rekmento cu nan tin cu pasa aden. Durante e pousanan, bo tarea principal ta atrobe, pa purba di hala rosea trankil y 'relaha', pa recobra un poco energia pa e siguiente contracshon.

Den tur esaki bo **posishon** durante di e fase aki tambe ta importante. Mientras cu no mucho tempo pasa tawata normal pa hende muhe adapta completo na comodidad di e docter na hospital, awendia a bira mas importante pa e hende muhe mes indica den cua posishon e ta sinti miho p'e haya su yiu.

*E tradishon pa laga hende muhe haya yiu drumi plat riba lomba cu su pianan riba sosten, ta e posishon di mas comodo **pa docter**. Asina e tin un bon bista, y den caso cu e mester interveni (por ehempel pa corta bou di e vagina) e por haci esei mas facil. En realidad, e posishon aki ta esun di menos faborabel pa hende muhe mes:*

- *ta comprimi e adernan importante entre e matris y e columna vertebral, specialmente durante contracshon. Di e manera aki por reduci e circulashon y e preshon di sanger;*
- *e matris no por eherce su forza optimal, mientras cu respirashon tambe ta bira mas dificil;*
- *durante contracshon, hende muhe ke lanta su mes cu su mannan na su pia (il.115). Asina e ta pone hopi mas preshon riba su lomba y nek cu riba su barica. Ademá, e acshon aki ta tenshona e perineo y e pianan, mientras cu nan mester ta relaha;*
- *ta mas interesante pa mira e yiu nace, cu djis mira plafon so.*



Nacemento ta tuma luga mas facil, si haci uso di forza di gravedad. E peso di e yiu mes ta copera cu e contracshonnan. Den caso cu nacemento ta tuma luga den cama, por logra esei dor di pone parti

ariba di e cama mas halto, por ehempel cu cusinchi (il.116). Ademas, bo lomba tin bon sosten y bo ta sintibo mas relaha. Den e posishon medio sinta aki, posishon di e pelvis ta di tal forma, cu ta facilita pasada di e yiu.

il. 116



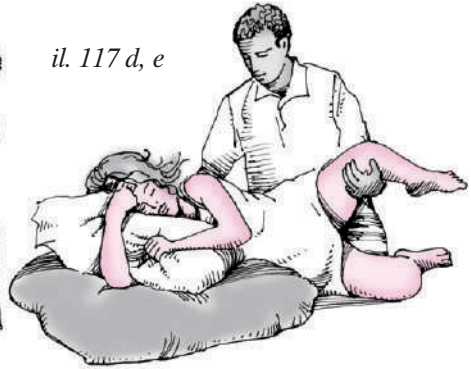
Ademas di e custumber di drumi boca ariba riba cama durante e fase aki di parto, ta bira cada bes mas comun (atrobe) pa haya yiu den diferente otro posishon ariba of no ariba di cama. Cada posishon tin su propio bentaha y ta depende pa gran parti di necesidad di momento y/of di bo mes, cua forma ta scohe. Ta consehabel pa discuti esei di antemano cu bo partera of docter. E siguiente ilustrashonnan ta duna un idea di diferente posibilidad. Por ripara cu den mayoria di caso, ta rekeri ayudo di pareha pa mantene cierto posishon (il.117 a, b, c, d y e):



il. 117 a, b, c

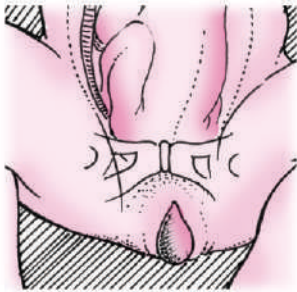


*il. 117 d, e*

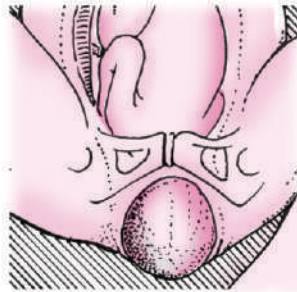


Den tur esaki, tarea principal di e pareha ta keda pa duna guia durante henter e proceso aki. Ta bon posibel cu bo mes por lubida tur local bo a siña anteriormente. E ora ei, e guia aki y su sosten moral, lo resulta masha importante. Ta logico, cu e pareha mester ta hopi bon na

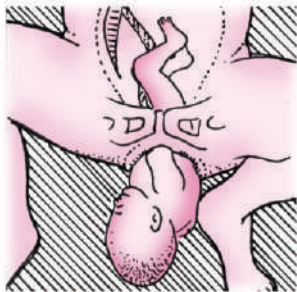
haltura di e caracteristicanan di e diferente fasenan di parto, pa su asistencia ta al caso.



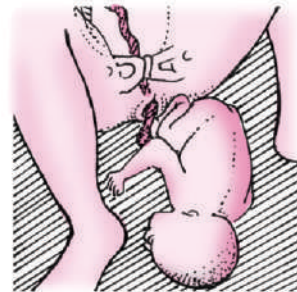
*il. 118a*



*il. 118b*



*il. 118c*

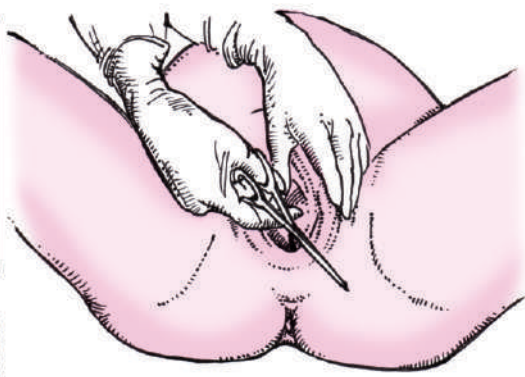


*il. 118d*

Na momento cu cabes di e yiu cuminsa sali afo (il. 118b), ta solicitabo pa stop di pusha na momento di contracshon. Mescos cu ta e caso durante e ultimo parti dje prome fase, bo mester purba di 'saca bo forsa'

dor di hala rosea mas lihe y purba di saca e aire cu un tiki forsa. Esaki ta evita cu cabes di e yiu ta sali mucho lihe loke ta duna mas riesgo riba ruptura incontrola di cuero net bou di e vagina.

Partera of docter lo controla bon si e yiu por pasa e ultimo 'obstaculo' aki sin mucho problema. Den caso cu ta ripara cu tin mucho tenshon riba e cuero, lo dicidi di corta un tiki pa evita un ruptura mahos. Por lo general bo no lo sinti nada di e corta aki (il. 119).



il. 119

Una bes cu e cabes sali, e curpa poco poco ta sigui bira di tal forma cu e ta sali cu menos problema. Si bo tin un posishon comodo, ta asta posibel pa bo mes coi bo yiu bou di su brasanan y gui'e pa bo barica. Den e caso aki mester tene cuenta si cu ta bastante dificil pa ten'e, como cu e ta slip. Di biaha partera of docter lo limpia su boca y nanishi



p'e por respira miho. E promete yoramento ta un bon indicashon cu su respirashon a cuminsa. Hopi baby ta Frankilisa ora nan ta riba pecho di nan mama, como cu nan ta reconece batimento di su curason (il. 120).

il. 120

Awo cu bo yiu a nace, e trabou grandi ta tras di lomba (il. 121)! Sin embargo, parto no a caba ainda.

### 3. Nacemento di e placenta

Despues di 10 pa 15 minut cu e yiu a nace, e matris lo sigui contrae pa saca e placenta. Como cu ta trata di un masa hopi mas chikito y mas moli cu bo yiu, pa bo e nacemento aki por lo general no ta resulta ningun problema. Ademas, bo atenshon ta fiha riba algo hopi mas importante!

Una bes cu e placenta a nace, lo controla esaki pa mira si el a sali por completo. Esaki ta importante, pasobra si keda parti di e placenta den e matris, e lo por cousa sangramento continuo.

Despues di nacemento di e placenta, lo cose e posibel corta bou di e vagina. Atrobe bo no lo sinti nada di esaki, como cu e biaha aki lo aplica un anestesia local.

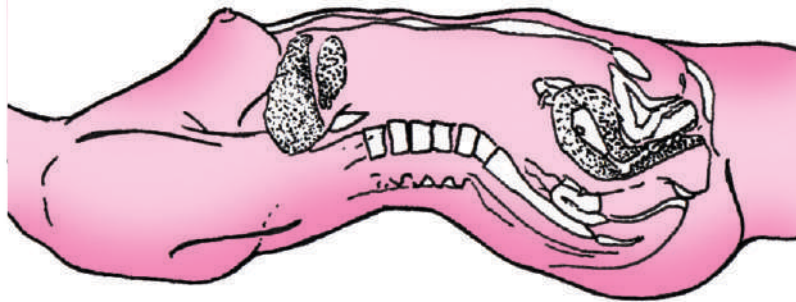
*Si resulta cu e placenta ta den bon estado, bo mes por dicidi kico lo haci cu n'e. Mayoria di biaha cu parto tuma luga den hospital, lo dicidi pa hospital mes deshaci di dje. Den caso cu parto tuma luga na cas, sa dera e placenta cu algun ceremonia den cura.*

il. 121



**E resultado di 9 luna di embarazo**

## D- UN BISTA COMPLETO DI EMBARASO

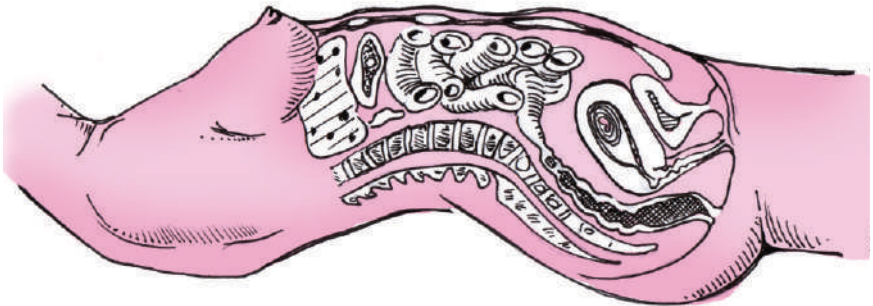


Prome luna



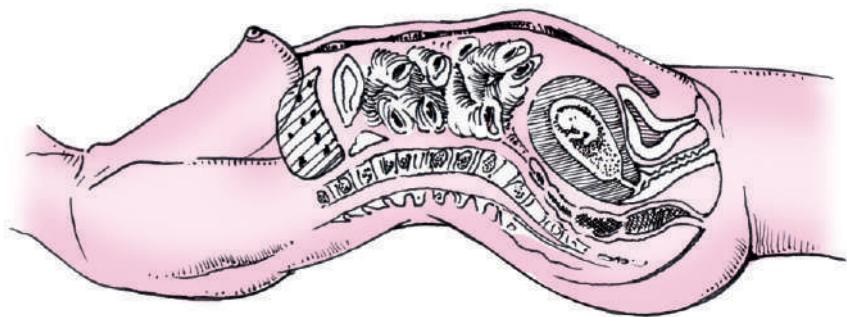


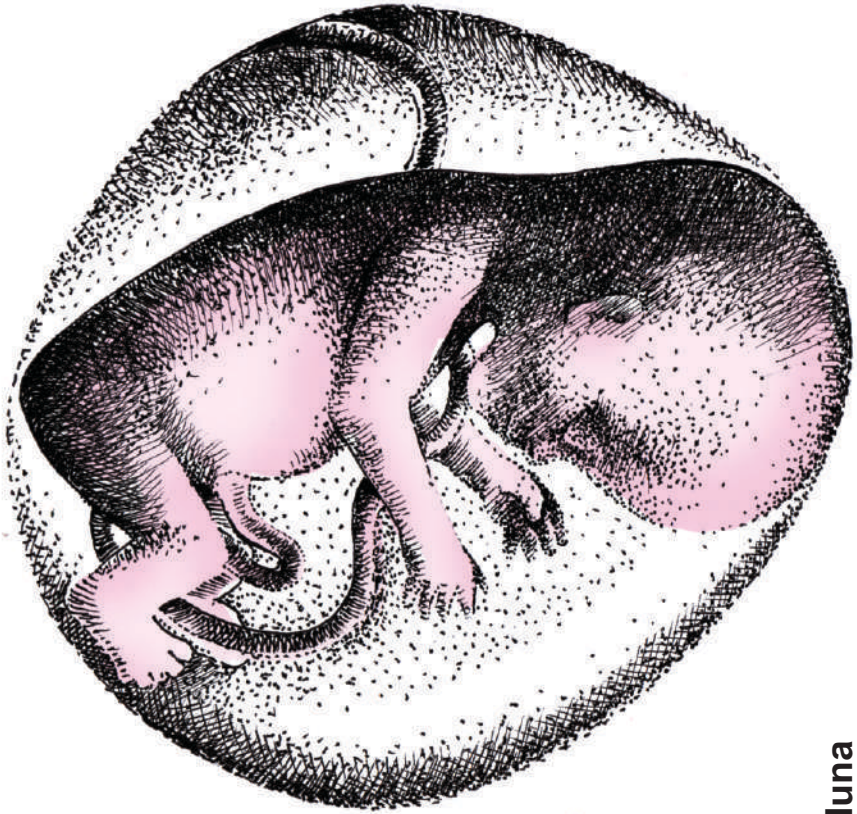
Di 2 luna



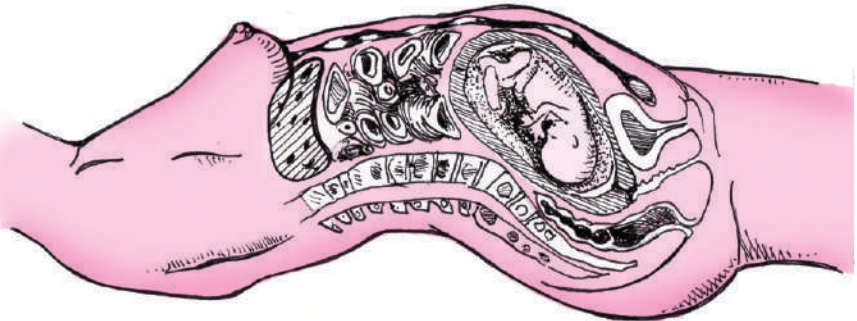


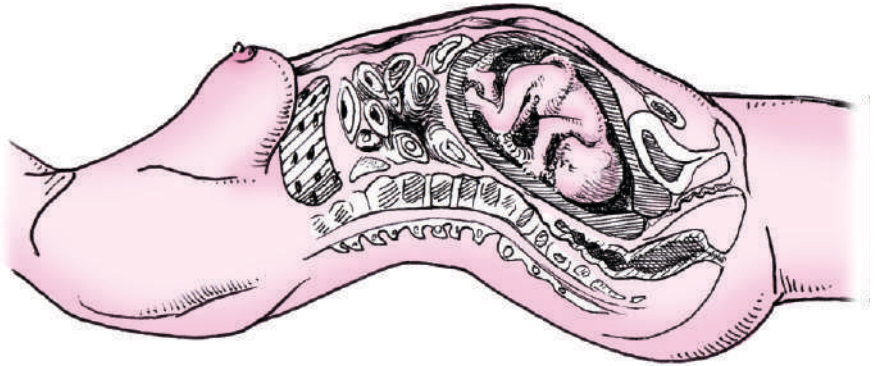
Di 3 luna





Di 4 luna

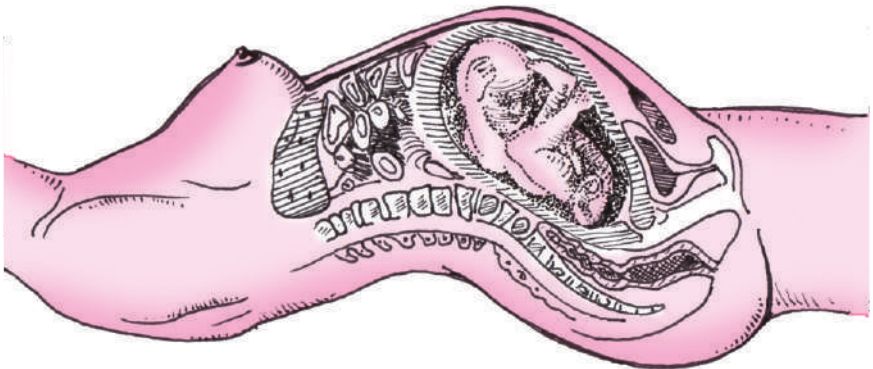


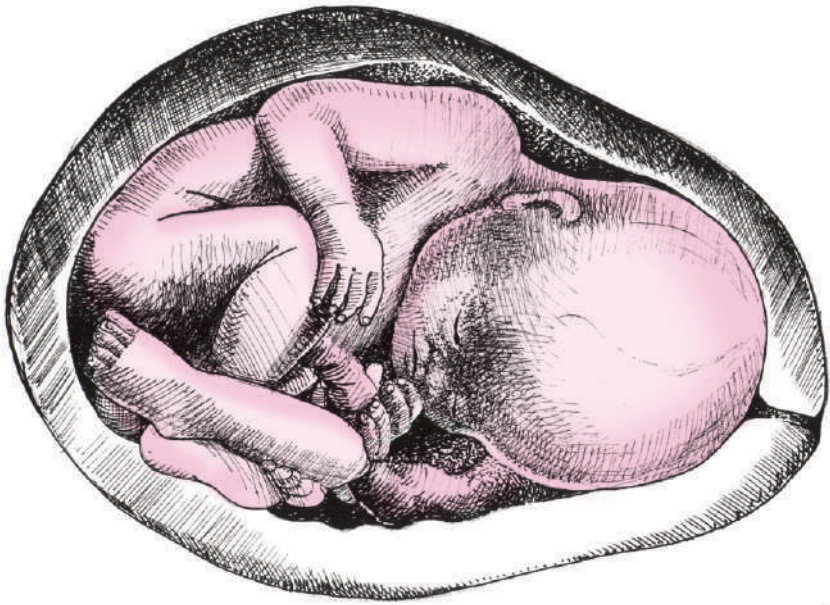


Di 5 luna

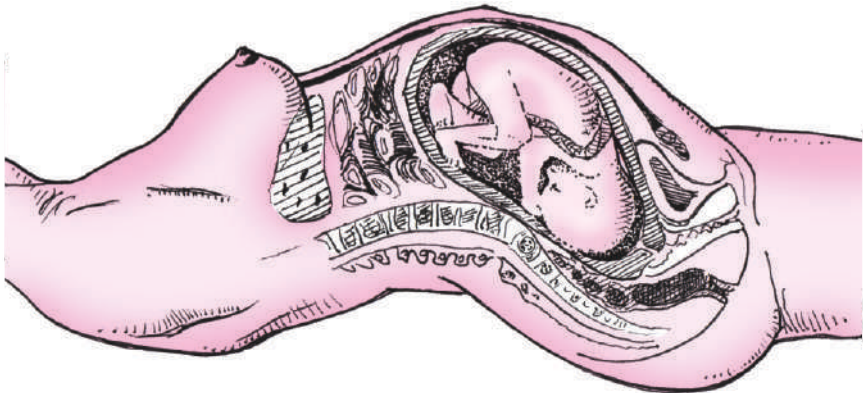


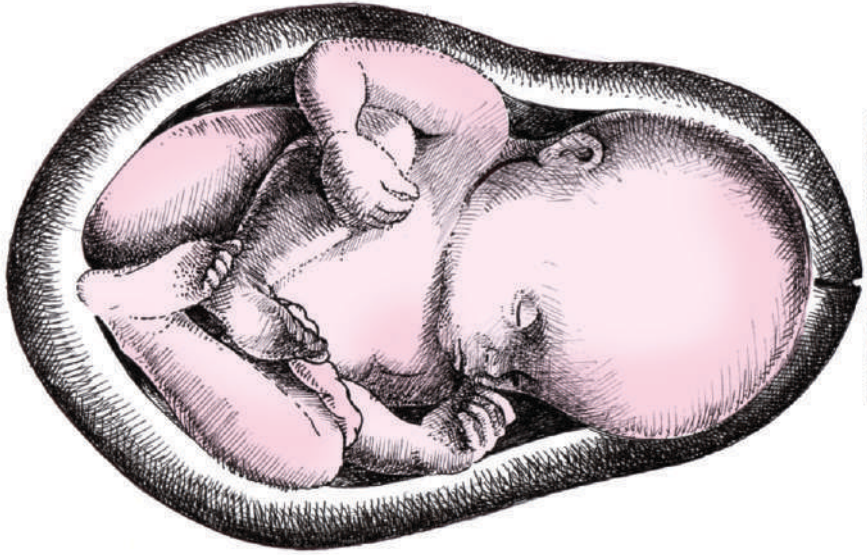
Di 6 luna



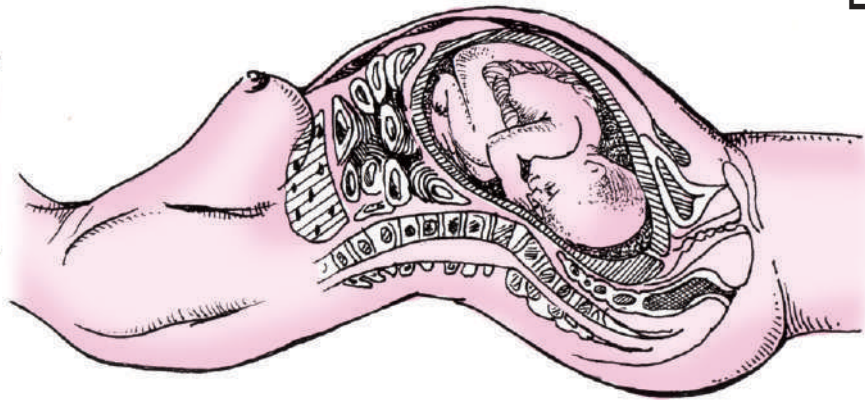


Di 7 luna



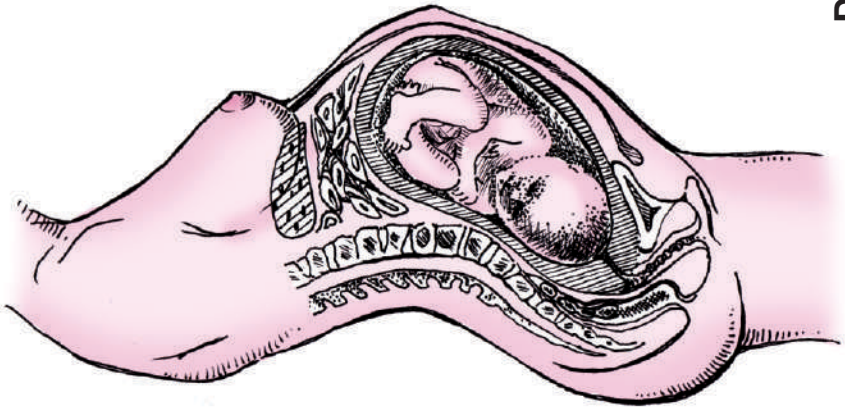


Di 8 luna





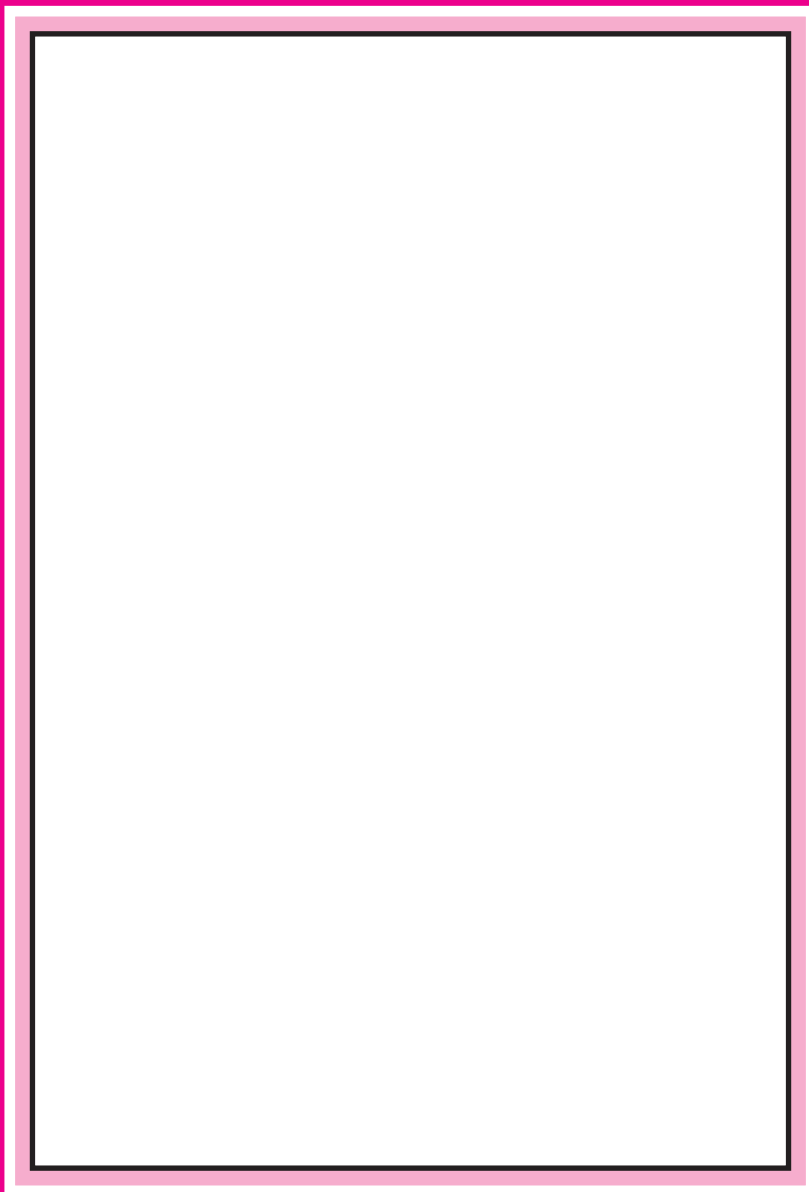
Di 9 luna







**POTRET DI E ULTIMO  
PERIODO DI EMBARASO**



# CAPITULO 10

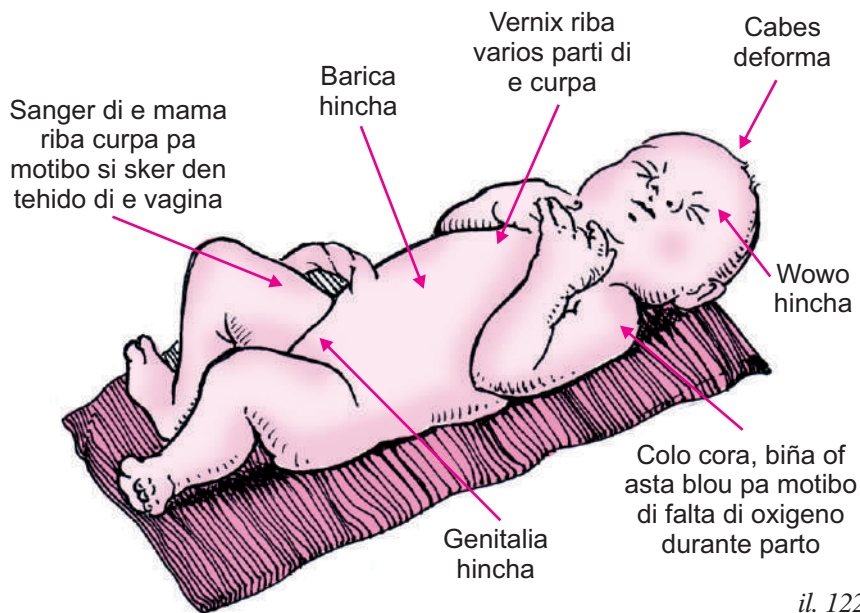
## E PROME SIMANNAN DESPUES DI PARTO

### TEMA PRINCIPAL

Bo yiu a nace! Embaraso a yega su fin. Si ta bon, tur bo esfuersonan a yuda pa hiba un bon embaraso y parto. Sinembargo, cos no a caba aki. Bo curpa a cambia hopi y mester adapta atrobe. Ademas, emoshonalmente, bo tin cu custumbra cu fin di bo embaraso y e bida nobo cu bo yiu!

### A- E BABY RECIEN NACI

Nacemento ta un proceso hopi drastico pa un baby. For di un temperatura agradabel den e curpa protectivo di su mama, e ta sali pa medio di un pasiyo hopi preta y un salida hopi cera pa drenta den un ambiente friu, yen di sonido, lus y holo straño. Una bes afo, ta corta su cabuya di lombrishi, di manera cu su sanger no ta circula mas dor di e placenta nutritivo di su mama. Su pulmonnan mester cuminsa funcshona pa hala rosea. Pa por sobrevivir, e baby mester realisa tur e cambionan aki dentro di algun minut.



il. 122

E baby cu a caba di nace, no ta parece mucho hopi e imagen cu hopi hende tin den mente, di un baby rondo y limpi, colo ros y cara liso. Al contrario, por spera mas bien un baby, cu ta 'sushi' di vet (como resto di e vet di cuero) y di sanger (il. 122).

E sanger aki no ta di herida di e baby, sino ta precedente di e matris y e vagina. Ademas, su colo ta parece shinishi-blou, como consecuencia di falta di oxigeno na fin di parto. E por tin cara di hende bieu, placha y yen di ploi. Su cabes por ta (temporalmente!) deforma. Por tin mancha di diferente tamaño riba su cuero y e por tin manera punta blanco di peishi. E prome dianan despues di parto, su genitalianan por ta un tiki hincha y cora. Na mes un manera, su pecho tambe por muestra hincha, mescos cu su wowonan. Pa colmo, ta parece cu e ta mira skel. Su wowonan blou ta algo extraño, cu e no a hereda ni di su mama, ni di su tata...

Prome cu nacemento caba, por a ripara cu e yiu sa reacshona riba cambio di lus y di sonido. Ta resulta, cu despues di parto e baby ya ta reconoce bos di su mama. Su bista no ta mucho bon ainda. Na cuminsamento e por distingui apenas algo for di un distancia di mas o menos 20 centimeter. Esaki ta hustamente e distancia cu e por wak e cara di su mama bon mientras e ta tuma pecho. Ademas di e sentidonan aki, su olfato ta bastante bon desaroya. Pero mas cla pa tur hende, por mira reacshon di e sentido di tacto. Por mira, por ehempel, con baby sano ta reacshona di biaha, ora ta mishi nan na cierto manera y na cierto parti di nan curpa. Mayoria di biaha nan reacshon ta inmediato y a base di refleho.

*Refleho ta nada otro cu un reacshon automatico riba cierto stimulo. Mayoria di biaha e reacshon automatico ta tuma luga den forma di movimiento bon cordina. E estimulonan hopi biaha ta den forma di cierto contacto. Asina ta bon conoci e refleho di rudia, ora cu docter ta dal cu un martio chikito riba un punto special di rudia.*

Den su movementonan e baby tambe ta bira mas 'expresivo'. Awo cu e tin tur espacio pa move, por ripara cu e sa rek brasa y pia, como si fuera e ke compensa pa tur e tempo cu su movementonan tawata limita.

Anke su aspecto fisico a cambia hopi for di momento cu el a sali for di matris, ta parce cu e no ke cambia hopi di custumber. Gran parti di dia y nochi e ta drumi y hustamente ora di descanso di su mama, e ta lanta pa exige su atenshon.

Poco poco, for di e prome simannan na cas, ta desaroya un intercambio di acshon y reacshon entre baby y mama (y tata), un comienso di comunicashon. Sinembargo, den e fase aki ta trata mas tanto di 'simpel' cuidu di mayor pa yiu.

## **B- CONSECUENCIA PA E HENDE MUHE**

Una bes cu bo yiu a nace, no ta nada straño cu bo ta cuminsa tembla masha hopi mes, specialmente bo pianan. Ta dificil pa para e temblamento. No ta nada straño, si tene na cuenta e esfuerso grandi cu bo a caba di haci y e emoshonnan profundo cu bo a pasa aden. Por lo general e temblamento aki no ta dura hopi y sa desaparece poco despues cu e placenta nace.

Despues cu bo a sigura bo mes cu bo yiu ta den bon condishon, bo lo ripara con cansa bo ta sintibo y con henter bo curpa por haci dolo. Na mesun momento bo ta sintibo hopi contento y alivia cu tur cos ta tras di lomba. Mas cu tur cos, bo ke ta un rato trankil cu bo yiu recién naci y bo pareha. Como cu bo yiu lo drumi bastante na comienso, ta consehabel pa probecha y drumi mas cu ta posibel pa descansa.

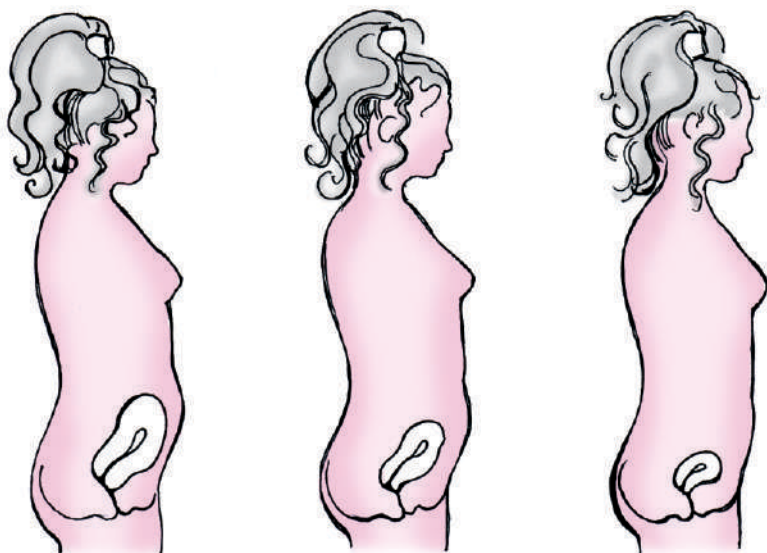
Casi di biaha despues di parto un periodo di readaptashon ta cuminsa. Tanto fisicamente como emoshonalmente tin cambio hopi grandi cu lo tuma luga.

### **Cambio fisico**

Durante mas o menos 10 dia despues di parto por tin segreshon di un substancia sangriente (yama 'lochia') for di vagina. Esaki ta consecuencia di sacamento di resto di e conecshon di placenta y di e 'pared alimenticio' di matris. E prome dianan e pechonan ta produci un likido cla of colo hel (yama 'colostrum'). Despues di cinco dia te cu dos siman ta sigui produccion di e lechi 'definitivo'. Ta bon posibel cu e pechonan ta hincha ('stuwing') y cu nan por haci un poco dolo. Sa pasa cu e 'barica ta cera' pa algun dia despues di parto, mientras cu

orinamento por ta fastioso. Ta existi e posibilidad di orina involuntariamente, specialmente ora di tosa of hari. Motibo di esaki ta cu e musculonan di perineo por ta hopi fofo.

Durante e prome 6-8 siman despues di parto, ta deshaci poco poco di e cambionan fisico cu a tuma luga durante embaraso. Asina e oumento grandi den tamaño di matris, e boca di matris y e vagina ta reduci gradualmente. Di biaha despues di parto, e matris por pisa te 1 kilogram ainda, pero despues di 2 siman caba e peso di matris por a baha te mas o menos 350 gram (il. 123).



*il. 123*

Despues di nacemento, e matris ta keda contrae de bes en cuando, specialmente na momento di duna bo yiu pecho. Esaki ta necesario pa cera e adernan cu tawata transporta sanger pa e placenta. Poco poco e contracshonnan ta bira menos te cu nan ta desaparece por completo.

Di biaha despues di parto, bo peso por baha di biaha cu 5 kilo, locual por atribui na e baby y e awa di yiu. Despues di esei, e peso lo sigui baha gradualmente y por alcanza e peso original despues di dos pa tres luna. Logicamente esei ta conta solamente si durante embaraso e peso a subi cu un promedio normal di 15 kilo y pues no a come demasiado.

Ta logico cu mientras ta duna pecho, mester come algo adishonal cu ta saludabel. Lo ripara cu asina mes e mama lo sigui baha peso.

Hende muhe cu ta duna nan yiu pecho, por haya nan prome menstruashon atrobe despues di mas o menos 24 siman. Hende muhe, cu ta duna nan yiu lechi di boter, por haya nan prome menstruashon despues di 6 pa 10 siman caba. Den e prome caso, ovulashon ta bolbe atrobe mas o menos den e di binti (20) siman despues di parto. Pesei, hende muhe cu no ta duna nan yiu lechi di pecho, por sali na estado hopi mas prome. Si ta cria e yiu cu pecho so, no ta haya menstruashon pa hopi tempo. Na otro banda no ta asina cu dunamento di pecho ta un garantia pa no sali na estado, como cu ovulashon sí por tuma luga prome cu menstruashon.

### **Posibel cambio emoshonal**

E prome reaccion natural despues di nacemento di bo yiu ta un alegria inmenso. Por fin e fruta di tur bo deseo- y esfuersonan a bini na mundo! Por fin bo por mira e criatura, cu a crece nuebe luna largo den bo curpa, cu bo propio wowonan. Por fin bo por carga bo propio yiu, un ser cu a hereda asina hopi di bo y di bo pareha, den bo brasanan. Esaki ta un experiencia masha emoshonal.

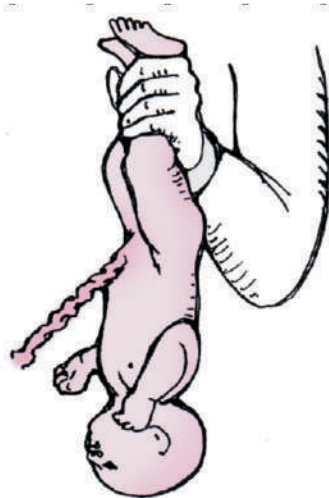
Sin embargo, ta posibel cu e experiencia aki no ta expresa su mes den forma di alegria so. Durante e prome siman ta bon posibel cu e momentonan di alegria ta intercambia cu momento di depreshon, di no sa con pa trata e emoshonnan cu ta experiencia na e momento ei. No ta nada straño pues pa bo cuminsa yora sin ningun motibo cla y pues no tin mester di sinti berguensa of asta sintibo culpabel, cu aparentemente bo no ta contento cu bo yiu. Mester ta cla, cu un motibo importante di e sentimentonan mixto aki ta e cambionan hormonal grandi cu ta tumando luga den bo curpa. Bo mes no ta conciente di esei, y menos bo por influencia e proceso ei. Otro motibo por ta e efectonan di un embarazo y parto cu dificultad, duda grandi di e manera con ta eherce e tarea nobo di mama, experiencia negativo di pasado cu awo por sali na cla, etc. E fenomeno aki ta conoci como 'the baby blues'.

Na mesun manera, durante of despues di e di tres siman te asta algun luna despues di parto, bo por tin e mesun tipo di sentimento di depreshon. E posibel fase aki ta miho conoci como *depreshon postnatal* y tin e mesun motibo y tipo di caracteristicanan cu esunnan di e prome siman. E kehonan mas frecuente di depreshon postnatal ta: cansancio, falta di concentrashon, problema pa drumi, ansiedad, agreshon, hiperventilashon, sentimento di culpabilidad y soledad. Esaki no ta un situashon normal mas y pues mester busca ayudo profeshonal.

Una bes cu bo ta na cas cu bo baby, ta cuminsa un periodo nobo den bo bida. Si ta trata di bo prome yiu, tin hopi cos cu lo bo siña na caminda. Kico ta normal y con pa reacshona riba cierto acontecimiento? Kico por spera e prome dianan, con pa bisti e yiu, cuanto cuminda ta bon pa e baby? E ta desaroya na un manera normal y sano? Esaki, y hopi otro pregunta cu por surgi den transcurso di e simannan despues di parto, lamentablemente no ta topico di atenshon di e buki aki.

### **C1- E PROME CUIDO DI E YIU**

Na momento cu e cabes di e baby ta aparece, ta cuminsa limpia su boca y nanishi pa evita cu e hala flema paden (il. 124).



il. 125



il. 124

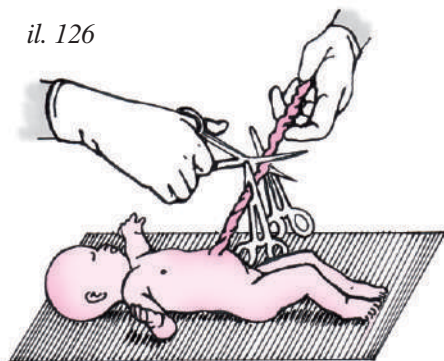
Pa mesun motibo sa ten'e boca abou (il. 125). Ta pone e baby riba barica di su mama mas pronto cu ta posibel pa asina e sinti e calor di e curpa y e batimento di curason di su mama.

Una bes cu nanishi y boca ta limpi y e baby ta respira na un manera regular, ta cera e cabuya di lombrishi cu un pince na 7,5 y 15 cm. Ta corta e cabuya di lombrishi



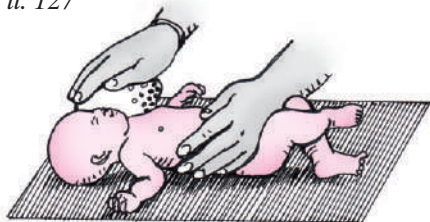
entre e dos puntonan aki (il. 126). Como cu no tin nervio den e cabuya di lombrishi, ni baby, ni mama ta sinti dolo.

il. 126



Despues ta limpia e baby (il.127). Ainda no ta laba e baby como cu e no por regla su temperatura na un manera adecua. Ademas e 'vernix' ta bon pa su cuero.

il. 127



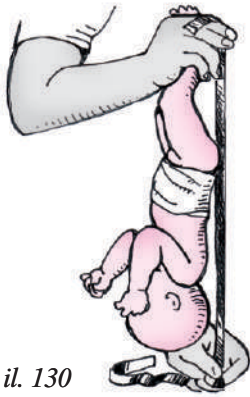
E prome control di e baby ta sosode pa evalua su estado di salud di biaha despues di parto. E resultado di e prome control aki (il. 128) ta resulta den un 'Apgar-score' (mira skema abou).

Un score di 7 of mas ta indica cu e baby ta den bon condishon. Si e baby score menos cu 7, esaki ta rekeri atenshon special. Den mayoria di caso, despues di algun minut caba por ripara cu un score abou ta subi.

il. 128

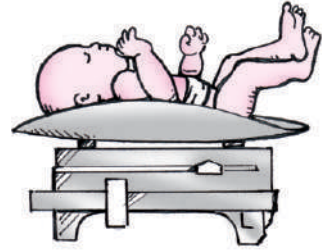


CARACTERISTICA	0 PUNTO	1 PUNTO	2 PUNTO
<b>1. Colo di cuero</b>	blou of palido	curpa ros, brasa y pia blou	completamente ros
<b>2. Respirashon</b>	ousente	superficial iregular	ta yora bon
<b>3. Tenshon di musculo</b>	fofo	mas o menos	bon movimiento activo
<b>4. Reacshon riba estimulo</b>	no ta reacshona	algun reacshon	ta nister, tosa, yora
<b>5. Curason</b>	no ta sinti	bou di un frecuencia di 100 pa minut	mas cu un frecuencia di 100 pa minut
E total di punto ta duna a 'Apgar-score'			



il. 130

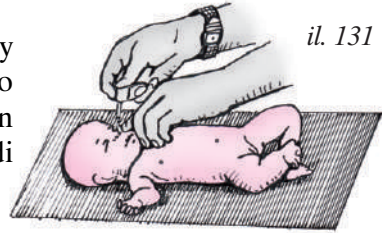
Si e baby a nace den hospital, ta dun'e un banchi cu number, fecha y ora di nacemento. Ta pis'e y ta midi'e y ta midi tamaño di su cabes (il.129 y 130).



il. 129

Sa pone un solushon kimico den su wowo pa evita e posibilidad di un infecshon di wowo (il.131).

Como cu e temperatura di un baby recien naci por baha hopi, ta necesario pa lor'e bon por ehempel den un deken of -preferibelmente- pone na pecho di su mama, tapa cu un deken (il.132).



il. 131



il. 132

Si e mama a dicidi di duna su yiu pecho y e situashon di e baby ta bon, por entreg'e na su mama pa ricibi su prome alimentashon (il.133).

Esaki ta aconsehabel, como

cu chupamento di e baby ta stimula producshon di lechi y ta contribui na contrachon di e matris.

Ta importante pa haci esaki dentro di mei ora te maximal un ora

despues di parto, como cu esaki ta e periodo cu e refleho di chupa den bida di e baby ta mas fuerte y esaki ta yuda e baby bon con pa bebe na pecho di su mama. Mas ora pasa, mas dificil ta bira pa e baby bebe bon. Como cu e baby a pasa den hopi stres, esaki ta e manera mas indica p'e



il. 133

relaha y alabes conoce su mama, sinti su curason (atrobe), haya su holo y sinti'e. Na mesun momento e mama por consol'e y dun'e su alimento. Esaki ta un experencia unico pa mama y yiu. Den caso cu e baby no bebe di biaha, mester dun'e e oportunidad pa 'conocebo' y pues mester gui'e cu pasenshi. Despues di e prome alimentashon, e di dos por sigui despues di dos pa tres ora atrobe.

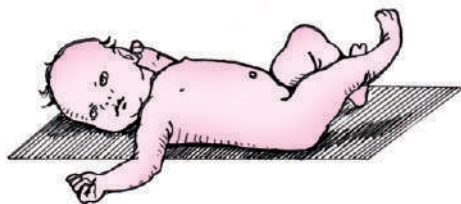
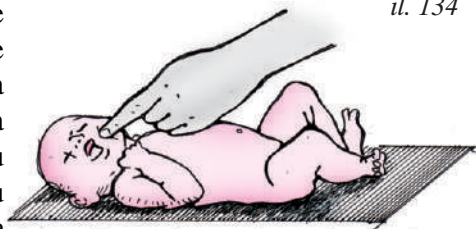
Por lo general ta samina e baby mas profundo prome cu bisti'e su paña. Ta controla si e no tin deformashon den boca of di pia y ta samina su cabes, columna vertebral, hip y genitalia.

Un parti importante di e saminashon general ta e control di su reflehonan. Esaki ta importante como cu nan ta duna un indicashon di e situashon general di e baby y di e desaroyo normal di e sistema nervioso. No ta consehabel pa mayor mes ehecuta e controlnan aki, ya cu ta posibel pa haci interpretashon erroneo. E siguiente reflehonan ta esunnan principal:

1. *Refleho di bira of 'busca'*

(il.134). Si apenas mishi e band'i cara of boca di e baby, e ta bira su cabes pa e banda na unda a mish'e. Esaki ta percura pa e busca e bik na momento cu pecho di su mama ta mishi su band'i cara. Hunto cu e *refleho di chupa* (2) y e *refleho di guli* (3), e refleho aki ta importante pa e recien naci alimenta su mes bon.

il. 134



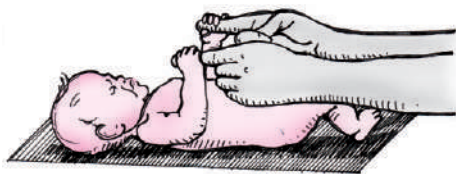
il. 135

4. *Refleho di garganta asimetrico* (il. 135)

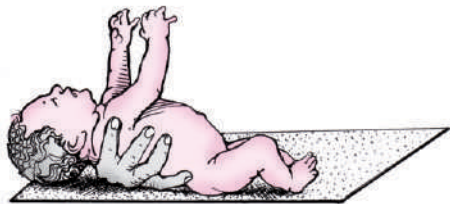
Un baby recien naci cu no ta yora y ta drumi riba su lomba, hopi biaha ta drumi cu su cabes pa un banda, cu brasa di mesun banda gestrek y e pia dobla na banda contrario.

### 5. *Refleho di gara* (il. 136)

Pa medio di e refleho aki e baby ta cera mokete outomaticamente si algo mishi palma di su man. Si ta trata di un dede riba su palma di man, e lo coh'e asina duru cu e por wanta su propio peso si lo his'e (no haci'e pa evita accidente!).



il. 136



il. 137

### 6. *Refleho di Moro* (il. 137)

E refleho aki ta funcshona na momento cu e baby ta spanta. E ta strek brasa y pia y ta dobla nan despues cu dede y tenchi dobla como si fuera e ke gara algo. Sa haci uso di e refleho aki pa controla e tenshon di musculo.

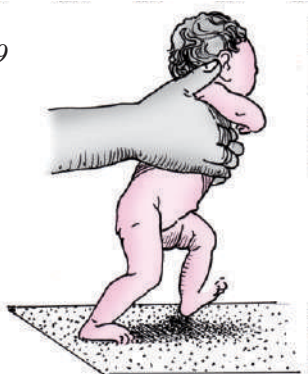
### 7. *Refleho di 'trapi'*. (il. 138)

Na momento cu un pia ta mishi un 'trapi', e baby lo hisa e pia ei pa subi e trapi.

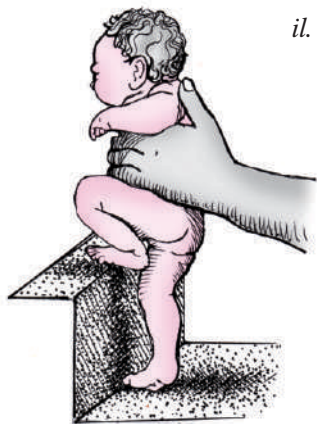
### 8. *Refleho di cana* (il. 139)

Si tene un baby para cu su planta di pia riba flur y lo mov'e pa dilanti, e lo reacshona haciendo algun paso.

il. 139



il. 138



### 9. *Refleho di kinipi cu wowo*.

Un baby ta kinipi cu wowo como reacshon riba varios estimulo, por ehempel si mishi su 'puente di nanishi'.

### 10. *Refleho di wowo retarda.*

Si ta bira cabes di e baby pa banda drechi of robes, su wowonan lo bira tambe pero mas poco poco.

Por lo general, despues di mas o menos tres luna, movimiento boluntario lo a remplasa e reflehonan aki. Esaki lo tuma luga unicamente si e baby a siña relashona cierto necesidad cu cierto actividad satisfactoriamente. Asina el a siña cu e cuminda cu e ta ingeri pa medio di chupamento, ta elimina hamber.

### **Lechi di pecho of lechi formula?**

*Lechi di pecho* ta e miho alimentashon pa baby. Tanto e composishon como e temperatura di lechi di pecho semper ta bon. Ademas, den e prome dianan caba ta bin un balans entre locual e baby mester y locual e mama ta produci. E echo cu semper tin lechi di pecho disponibel y cu no mester warda pa despues, ta haci'e hopi practico.

E colostrum cu ta produci e prome dianan despues di parto, ta contene hopi substancia protectivo contra enfermedad y ta duna bon proteccion contra infecshon di tripa. Por considera e 'lechi' aki como e prome vacuna cu baby ta ricibi. A resulta, cu baby cu ta haya lechi di pecho, por lo general ta sufri menos di enfermedad alergico manera eczema y asma. Como cu vitamina K ta e unico substancia cu ta falta den lechi di mama, sa añadi algun gota adishonal di dicho vitamina di biaha despues di nacemento y durante e prome tres lunanan na lechi di baby.

Pa e mama, dunamento di lechi di pecho tin e bentaha cu e curpa y peso ta recupera mas lihe y cu e matris ta recobra su forma original mas rapido. Pa hopi mama y baby, e contacto intimo cu ta resulta for di tuma lechi di pecho, ta resulta di ta hopi satisfactorio. Ta importante pa semper bisti un brasier di catuna cu ta duna suficiente sosten. Esaki tambe ta duna mas garantia cu bo pechonan ta recobra nan forma original mas cu ta posibel. Ademas ta importante pa nan no tin balein, como cu esaki por cera e canalnan di lechi den bo pecho.

Ta importante pa bebe hopi likido (2 pa 3 liter pa dia) y pa tuma suficiente proteina durante e lunanan cu bo ta duna pecho, como cu e calidad di lechi ta depende di locual bo mes ta ingeri. Asina ta

consehabel pa evita cuminda hopi condimenta (p.e. conoflo por 'daña' e sabor di e lechi di pecho) y/of cuminda 'pisa' (manera col, bonchi, siboyo), cu por cousa formashon di gas na e baby. Como cu cada baby ta diferente y pues ta reacshona diferente na locual e ta come, e mama mes tin cu agrega poco poco cierto alimento pa asina expande su menu.

*Ora di come, baby ta guli aire tambe, loke ta cousa acumulashon di aire den su stoma. Pa evita problema mester saca e aire aki por lo menos un biaha ora di come y un biaha despues di come.*

*Por stimula e baby pa respu na e siguiente maneranan (il. 140):*

*1. tene e baby contra bo scouder y freg'e suave riba su lomba;*

*2. pone e baby drumi riba bo scochi y frega suave riba su lomba.*



*il. 140*

Mester tene na cuenta cu dunamento di lechi di pecho simultaneo na dunamento di lechi formula por confundi e ekilibrio cu tin entre loke e baby mester y loke e pechonan ta produci. Ta consehabel pa no duna e baby ni chupon ni boter e prome 4-6 siman: como cu e tecnica di bebe for di boter ta diferente, e baby por confundi. Den caso necesario por ta miho pa cria e baby cu un pipet of cuchara chikito, te ora cu e por siña bebe for di boter.

## **C2- E PROME CUIDO DI E MAMA**

Poco despues di nacemento di bo baby, lo tin un 'saminashon postparto'. E partera of docter lo hacibo pregunta y lo samina bo pa sigura su mes cu bo ta recuperando di e parto. E ta controla pulso y preshon, si no tin indicashon di infecshon (p.e. den matris of na pecho) y si emoshonalmente bo ta stabil. Mientras bo ta den hospital, e controlnan aki ta tuma luga diariamente.

Despues, e prome control (medico) por lo general ta despues di 6 siman. Ta controla posishon di e matris, si e boca di matris no ta inflama y si e mama (tawa) tin dolo di barica of di segreshon for di e vagina. Ta controla sanger pa mira si tin anemia y ta controla preshon di sanger. Ta samina e vagina pa mira si e cosi di un eventual episiotomia a cura.

Den caso cu ta duna e baby pecho, ta importante pa cuida bo pechonan bon. Ta recomenda lo siguiente:

- Laba nan tur dia, sin usa habon, como cu esaki por seca e bik mucho hopi.
- Durante e prome dianan, e bik por haci dolo. Den mayoria di caso esaki ta consecuencia di cu e posishon di e yiu pa cu e bik no ta
- adecua. Mester busca e posishon optimal pa e yiu tuma e bik.
- Por preveni hinchamento di pecho ('stuwing') dor di pone e yiu mas cu ta posibel na pecho y lag'e bebe te ora e pecho ta 'bashi'. Asina ta custumbra e pechonan na e cantidad di lechi cu e yiu mes ta pidi y pues ta preveni cu nan ta yena di mas.
- Ya cu bo lechi ta contene antiseptico natural cu ta promove curamento, bo por hunta un tiki lechi rond di e bik pa suavisa e dolo y evita secamento.
- Laga bo pechonan 'afo' cu regularidad pa aire natural yuda sania posibel herida (clof).
- Pone bo baby na e pecho cu ta haci menos dolo prome. Despues ta dun'e e pecho cu ta haci mas dolo na momento cu e tin menos hamber y pues ta chupa menos golos.
- Por usa capa (obtenibel na botica) riba bik pa e baby no chupa directamente riba dje.
- Den caso di hopi molester, ta posibel pa usa un crema special, prescribi pa bo docter.

## **Cuido emoshonal**

Durante e prome dianan despues di parto bo por experencia cambio emoshonal hopi fuerte, cousinga entre otro pa e yiu vulnerabel y desampara cu bo tin cu cria awo. E cambianan grandi den bo sistema hormonal, e posibel cansancio como consecuencia di tur e atenshon pa e baby, e posibel cambio den bo bida social y e relashon cu bo pareha cu por sinti'e un tiki bandona pa bo atenshon total pa e baby, por contribui na e sentimentonan confuso aki. Alegria y yoramento por intercambia facilmente. E comprension y atenshon di bo pareha, bo famia, partera y docter ta hopi importante den e dianan aki. Esencial ta pa bo pareha comparti e trabounan di cas y cuidu pa e baby y cu e ta dedica hopi atenshon na bienestar di abo como mama nobo.

## **Relashon cu e pareha**

Pa e tata tambe, e responsabilidad di ta tata y e temor, cu esaki por ocashona, por ta obstaculo pa saca lo miho di e bida nobo di famia. Ademas, e echo cu e baby por tuma tur atenshon di e mama cada minuut di dia, por haci cu e tata ta sinti su mes exclui for di 'e famia'. Pesei, hopi tata por asumi ekibokadamente cu nan pareha por adapta na e situashon nobo sin nan ayudo. Sin embargo, hopi tata lo ta sorprendi di sa cuanto e mama tin mester di nan. Pesei ta masha importante pa hunga un papel activo, entre otro yuda cambia bruki, baña e baby of pon'e drumi. Asina poco poco e mama tambe lo sinti su mes mas relaha y cu mas confiansa cu su yiu.

Den tur exitashon y stres pa motibo di nacemento di e baby, ta facil pa negligisha e necesidanan di e pareha. Por resulta dificil pa sinti romantico den e prome tandanan di dunamento di cuminda, cambio di bruki y soño interumpi. Ta bon posibel cu bo ta sintibo cansa continuamente, pero pronto lo bo experencia e alegria como mayor mientras patronchi nobo lo desaroya, bo confiansa den e trato di bo yiu oumenta, y bo curpa cuminsa restablece di e esfuersonan di embarazo y parto. Unabes a establece un rutina di cuidu pa e baby y a recobra algo di energia atrobe, ta bon pa tanto e tata y e mama pensa na duna importancia na e intimidad cu a experencia prome cu nacemento. Por dedica atenshon na e sentimentonan cu cada un a experencia despues di e nacemento; por baña hunto of duna otro un masashi despues di un dia pisa y por brasa otro si ta mucho cansa pa frei.



## **Relashon sexual**

Pa reduci e posibilidad di infecshon, ta aconsehabel pa evita relashon sexual mientras cu tin perdida di sanger despues di parto. Por lo general, na comienso hopi hende muhe no ta desea relashon sexual tampoco. Pues, miho ta pa warda te ora cu e hende muhe mes ta sinti su mes cla pa esei. Posibel motibo pa hende muhe abstene di relashon sexual por ta tenshon emoshonal, cambio den ekilibrio hormonal, cramp di musculo durante relashon, dolo den e tehido mas sensitivo di vagina despues cu el a rek asina hopi, dolo den e cosi despues di un 'corta' (episiotomia). Ademá, e echo cu e vagina ta mas seco durante e periodo cu ta duna pecho, por haci cu actividad sexual ta menos agradabel. Di un banda por remedia p.e. e vagina seco cu un lubricante special, di otro banda esaki por ta un periodo pa experiencia intimidad y cariño cu bo pareha di un otro forma.

E posibilidad pa sali na estado ta existi for di e di cuater siman despues di parto atrobe anke e menstruashon no a cuminsa ainda, y ta mas chikito mientras ta duna lechi di pecho. Como cu menstruashon no ta regular ainda, no por aplica e metodo di abstenshon periodico tampoco. Pesei ta consehabel pa usa un anticonceptivo confiabel.

## **Ehercicio postparto**

Ehercicio por ta e ultimo actividad riba bo lista di prioridad pa haci despues di nacemento. Sinembargo, ehercicio suave dirigi riba e musculonan di pelvis y barica ta importante si bo ke recobra nan funcshon y restablece bo figura anterior den un tempo rasonabel. A pesar cu bo por sintibo cansa y bo no tin hopi gana pa haci ehercicio, bo por experiencia cu despues di algun tempo e ehercicionan ta haci hopi mas pa bo cu djis reduci bo barica y recupera tenshon di bo musculonan. Mayoría di biaha ta resulta cu e rutina di ehercicio ta oumenta bo nivel di energia y e sentimento di bienestar tambe.

Cu ehercicio regular y un patronchi di come saludabel, bo por recobra bo figura dentro di 3 luna despues di nacemento caba . Pues, ta bon pa cuminsa di biaha, una bes cu partera of docter dunabo permiso pa cuminsa cu un rutina di ehercicio.

Como cu e musculonan di pelvis a rek masha hopi durante parto y

consecuentemente nan a debilita un poco, ta hopi importante pa dirigi bastante atenshon riba nan. En efecto, den e estado actual, sa sosode cu bo por perde orina na momento cu e preshon den bo barica ta oumenta. Esaki por ta e caso ora bo hari, nister of tosa. Bo por experiencia tambe menos satisfachon durante relashon sexual.

Poco poco bo por incorpora tur e ehercicionan di capitulo 7 den bo rutina diario. Solamente den caso cu bo yiu a nace pa medio di un operashon cesario, ta bon pa haci solamente e ehercicionan pa fortalece e musculonan di pelvis y warda te ora e herida cura completamente y docter dunabo permiso pa cuminsa. Den tur caso ta indica pa atene na e siguiente puntonan di salida:

- no haci ningun moveshon pisa tanten cu sangramento no a para completamente y e musculonan di pelvis no a fortifica lo suficiente;
- nunca haci ehercicio si bo sinti bo mes agota y/of menos bon;
- si bo tin problema cu bo lomba, consulta cu bo docter cua ehercicio no ta apropia pa bo;
- no haci mucho ehercicio tras di otro, pero eherce cu poco repetishon frecuentemente. Cuminsa cu 1-2 repetishon y sigui despues di tempo te cu 10 of mas;
- no lubida di expira corectamente ora di haci esfuerso;
- na momento cu bo sinti dolo, stop di eherce.

Poco poco lo bo experencia cu bo energia ta bin bek y bo curpa ta recupera tur e funcshonnan normalmente. Ta bira mas facil pa bo pa enfoca riba un bida familiar felis.

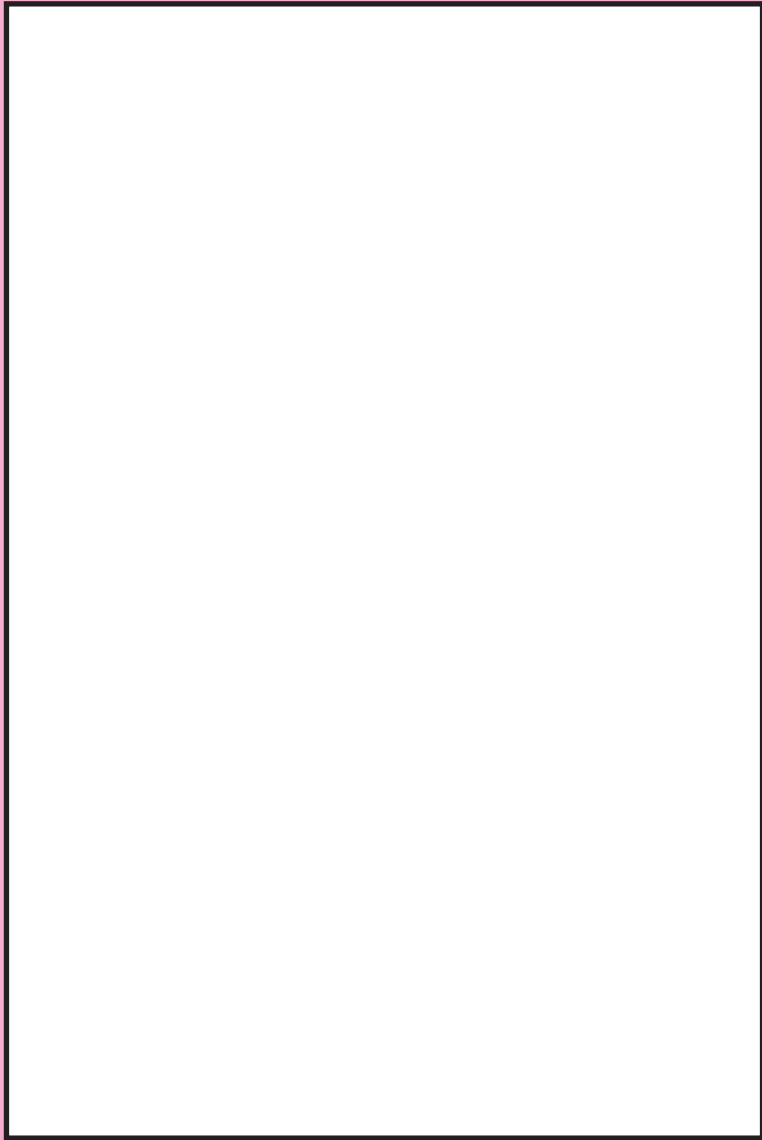
**HOPI EXITO Y FELICIDAD!**

## D- INFORMASHON UTIL

KIKO	ARUBA	BONEIRO	CORSOW
Partera	E. Croes & S. Tromp Tel: 5824484 A. Correa & L. de Windt Tel: 5835999		
Docter			
Ginecologo			
Guia pa alimentashon	Plan di alimentashon di: As.di Nutricionista y Dietista Arubano		
Guia pa embaraso y preparashon pa parto	Minouche Lopez - Tel: 5949678 Wit-Gele Kruis, Tel: 5824444		
Nochi di informashon pa futuro mayor	Wit-Gele Kruis, Tel: 5824444		
Guia di postparto	CIZKA - Tel: 5830331 Wit-Gele Kruis, Tel: 5824444		
Guia pa lactancia	Fundashon Pro-Lechi Mama Aruba Tel: 5949678 - 5936870 - 5949999		



## **POTRET DI MI PROME EXPERENCIANAN DESPUES DI PARTO**

A large, empty rectangular box with a black border, intended for a portrait or drawing. The box is centered on the page and occupies most of the vertical space below the title.

## LITERATURA CONSULTA

1. Dr. G. J. Kloosterman e.a.	De voortplanting van de mens Leerboek voor obstetrie en gynaecologie
2. Verschilende schrijvers	Winkler Prins Medische Encyclopedie (6-delig)
3. S. Kitzinger	Zwangerschap en geboorte
4. L.Nilsson	Het grote wonder
5. H. Van de Rijt/F. X. Plooi	Oei, ik groei.
6. J. Spanjer e.a.	Bevallen en opstaan
7. J. Bochove & R. v. Vlijmen	Rondom zwangerschap
8. W. Braam & A. Leemhuis	1000 vragen over de negen maanden
9. N. Grunfeld	Zwangerschap week voor week
10. P. Smits	Zwangerschap en geboorte
11. J. Bretscher & D. Liehti	Gezonde zwangerschap: blijde geboorte
12. R. de Groot, M. Vanlancker, e.a.	Alles over de baby in mijn buik
13. M. Van Marle	Het groene babyboek
14. (Turks informatieboekje)	Zwangerschapsboek voor aanstaande ouders
15. (Bevallingscursus voor a.s. ouders)	Samen pijnloos bevallen
16. Dagmar Liehti- van Brasch	Lichaamsverzorging en gymnastiek voor aanstaande moeders
17. Lilo Palm-Scheel	Gymnastiek voor moeders voor, na en met de baby
18. E. Noble	Essential exercises for the childbearing year
19. Elisabeth Bing	Six practical lessons for an easier childbirth
20. Elisabeth Rona-Karman	Gymnastiek voor de aanstaande moeders

21. B. Dale & J. Roeber	Ejercicios prenatales.
22. K. Reynolds e.o.	Pregnancy and Birth
23. The Boston Women's Health Book	Our bodies, our selves
24. Diagram Group	Vrouwenlijfboek, een gebruiksaanwijzing
25. Diagram Group	Sekslijfboek
26. Diagram Group	Kinderlijfboek
27. Alison Freeland	Alison wil moeder worden
28. Jacques Vriens	Alex krijgt een baby
29. Josée & Pierre Brusnel	Fit rond de zwangerschap
30. Arend van Dam	Een beetje zwanger - Handboek voor vaders
31. Geoffrey Chamberlain	Zekerheid voor het ongeboren kind
32. F. Jahn & H.L. Heijermans	Het leven van de mens
33. V. C. Rele	Yoga in de praktijk
34. E. Mavis Hetherington/R. D. Parke	Child psychology
35. Varios	Internet
36. 'Departamento di Salubridad Publico Aruba' hunto cu 'Asociacion di Nutricionista y Dietista Arubano'	Escoje bo alimentacion cu atencion!
37. Fundacion Pro Lechi Mama Aruba	Lactancia, con esey ta sosode
38. Departamento di Salubridad Publico Aruba	Borstvoeding op Aruba in 2002
39. Departamento di Salubridad Publico Aruba	Kico mi hasi awo?...Bai docter?
40. Roger W. Hicks & Victoria Day	A lover's guide to massage

