

MANUAL DE PLANTAS MEDICINALES PARA MUJERES DURANTE EL EMBARAZO, EL PARTO Y EL POSPARTO

Este manual salió de la combinación de 3 ponencias impartidas por Mirna Amaya de Cuernavaca, Doña Enriqueta Contreras Contreras de Oaxaca, y las mujeres de Tenejapa durante el Congreso de Parteras organizado por Luna Maya en San Cristóbal. Se dan varias listas de curaciones que se pueden usar en combinación o según las hierbas y los recursos que se tengan a la mano.

Todo medicamento indicado durante el embarazo es dañino para el bebé por muy necesario que éste sea, pero de las plantas en maceración, se obtienen todos los principios activos y no dañan ni a la madre ni al bebé. Se pueden tomar en forma de té o micro dosis.

Usamos la micro dosis de preferencia para que la plantita rinda más y así no acabemos con nuestras plantas. En los casos que se usan mezclas de plantas, es bueno mezclar en números pares- 3 ,5 ,7 o 9 plantas y así tienen más energía.

PARA USAR HIERBAS es importante recordar que el alma de la planta es lo que cura. Al recolectarla se le pide permiso para cortarla y usarla, se le platica que es para una enferma, pedimos su ayuda y la bendecimos. Llevamos el alma de la planta en el ramito.

Es importante recolectarlas en lugares donde no haya contaminación, secarlas en la sombra para que no pierdan sus propiedades. Se pueden colgar. Es importante estar moviéndolas para que no agarren moho porque es tóxico.

AMOR es lo más importante para atender a una mujer embarazada, para atender un parto, y para dar una planta para sanar. Para atender mejor a la mujer embarazada es importante hacer una historia clínica. Preguntarle muchas cosas, como por ejemplo si está trabajando mucho, si duerme bien, si esta triste y preocupada por estar embarazada, si tiene apoyo de su marido, cómo esta su alimentación, si está tomando suficiente agua, dónde vive, si camina mucho, si tiene historia de familia diabética o de estreñimiento... así sabremos qué es lo que en realidad provoca los síntomas y podremos recetarle mejores curaciones.

EMBARAZO PRIMER TRIMESTRE

MALESTARES EN EL EMBARAZO

Nauseas

Dolor de cabeza

Vomito

Falta de apetito

Presión arterial baja

Anemia

Amenaza de aborto

Empacho

****Té de hojas de frambuesa-** sirve para **todo** el embarazo.

Es buena fuente de hierro, ayuda a tonificar el útero, protege ante el aborto, previene de infecciones, previene calambres y anemia. Ayuda a estimular las contracciones y a dilatar a la hora del parto. Previene el sangrado excesivo durante y después del parto.

NAUSEAS POR LA MAÑANA

- Jengibre en té, cápsulas, galletas, o pellizcar un pedacito con la uña y poner debajo de la lengua hasta que se le quite el sabor o se vayan las nauseas.
- Melisa en té o micro dosis- ayuda a tener mejor digestión y evita las nauseas.
- Ñame y raíz de bardana- para calambres (los calambres dan por niveles bajos de potasio), disminuye la retención de líquidos y protege contra la ictericia del niño.
- También ayuda tomar licuados a media mañana de naranja con plátano dominico (plátano chiquito).
- Menta en té o micro dosis- después del primer trimestre para las nauseas y mala digestión y sirve como reforzante corporal y para el mal aliento y la gastritis.

DOLOR DE CABEZA

Hay varias causas en la embarazada por lo que le da dolor de cabeza, a veces ella no sabe por qué, por ejemplo: dolor de cabeza por nervios o problemas personales, deshidratación, vómitos y nauseas, falta de apetito, anemia, presión alta, presión baja, susto, amenaza de aborto, empacho.

DOLOR DE CABEZA POR NERVIOS O PROBLEMAS

La mujer puede estar nerviosa o estresada por haberse embarazado o por falta de apoyo de su marido.

- Chiqueadores de yerbabuena, hierba santa o rodajas de papa en las sienes- se pone la planta directamente en las sienes, y se puede sujetar con una manta.
- Masaje en cuello y cabeza o simplemente humedecer un poco el cuello y las sienes.
- Dar flor de romero (sirve también para migraña severa)- hervir una taza de agua, apagar el fuego y agregar 20 florecitas, tapar 5 minutos, colar y tomar. También se puede hacer lo mismo con flor de lavanda.

DESHIDRATACION

Puede no estar tomando suficiente agua. Sus orejas se ven reseca. Ayuda la omega 3 pero sobre todo porque se toma con agua.

VOMITOS Y NAUSEAS

- Moler 2 hojas de chaya en jugo de naranja y tomar un vasito en ayunas por una semana (la chaya es alta en hierro).
- Tomar una taza por las mañanas de té de yerbabuena con gotas de jugo de limón y una pizca de jengibre. O tomar durante la nausea.
- Poner una pizca de jengibre en la boca hasta que pasa la nausea.

FALTA DE APETITO (A veces es miedo de comer y luego vomitar)

- Té de muitle (muicle)- una taza 3 veces al día.
- Horchata de mostacita con canela tostada- tomar un vaso dos veces por semana a la hora de la comida.
- Comer todas las hojas verdes- espinacas, acelgas, lechuga ...
- Tomar complementos alimenticios y vitaminas- prenatal, ácido fólico, y hierro.
- Tomar Omega 3- ayuda a la producción de leche y previene la preclamsia (que nazca el bebé antes de tiempo con peligro para la mamá), y ayuda al bebé a no tener problemas bronquiales.

ANEMIA

- Té o microdosis de muitle- tomar una taza 3 veces al día o 10 gotas de microdosis cada 2 horas debajo de la lengua.
- Melaza o melado (tiene 97% de hierro)
- Vino compuesto- hervir por 10 minutos una papa, un betabel y una zanahoria, sacar el agua y mezclar un tanto de agua con otro tanto de jerez. Tomar una copita antes de comer.
- Tomar por las noches leche de soya con algarrobo (esto además se puede dar a los niños para sus articulaciones cuando no caminan después del año)
- Micro dosis de ortiga- su salvia tiene las mismas sales que la sangre humana y contiene una gran cantidad de hierro.
- Comer hígado de pollo y verduras verdes.
- Comer guisos de yerba mora (yerba negra) al vapor con ajo (el ajo es antibiótico) y cebolla.
- Hervir en 20 litros de agua un puño de una mezcla de laurel, albaca, cola de caballo, yerba mora y clavel rojo. Dejar enfriar hasta una temperatura que la mujer aguante calientita para un baño (no agregar agua fría)- este baño ayuda a nutrir a la mujer por los poros. Después del baño envolver a la mujer con cobijas para que sude y no dejarla enfriar, luego cambiarla y ponerle ropa seca.

Comer pepitas de calabaza da grasas saludables a la mujer desnutrida.

PRESION ALTA

Ve lucecitas, le zumban los oídos y duele y se le calienta la cabeza.

- Té- hervir una hoja de zapote blanco hecha pedacitos en un cuarto de litro. Tomar cada 6 horas si necesita, o 2 veces al día por 3 días y luego una vez al día.
- Presionar el punto de la mano entre el dedo gordo y el índice ayuda a bajar la presión.

PRESION BAJA

Se enfría la frente y se sienten desvanecer, siente sueño, se le borra la vista, mareo y pulso débil.

- Muitle, yerba del pollo, aceitilla, cocolmecha, castaño de india juntas en té o micro dosis.
- Presionar rápido y con fuerza la parte blanca de la uña del dedo gordo de las manos ayuda a subir la presión.

SUSTO

- Cuando llegan apagadas hay que llenarse la boca de agua y rociar con la boca la cara y la nuca de la mujer.
- Tomar un mechoncito de cabello del centro de la cabeza y dar un jalón rápido y fuerte que va a tronar. También otro mechoncito en el centro de la parte de atrás de la cabeza y jalar rápido y fuerte a que truene. Esto destapa puntos importantes que pueden estar bloqueados y causando congestión.

AMENAZA DE ABORTO

Hay un sangrado leve- se ve un flujo café que indica sangre que viene desde arriba y puede significar desprendimiento.

- Hierba del pollo- tomar un té 3 veces al día hasta que cese el sangrado o en micro dosis 10 gotas cada 2 horas debajo de la lengua.
- Poner pies en alto
- Reposo absoluto hasta que cese el sangrado.

- No hacer corajes, no cargar pesado, no usar tacones ni ropa ajustada, no hacer ejercicio en exceso y tomar suficientes líquidos. Tomar líquidos calientitos.
- No auto medicarse a menos que ya sean recomendados.
- Si hay contracciones- dar baños de asiento con cocimientos de manzanilla que ayuda a relajar el músculo y controlar las contracciones. Dar a tomar a la mujer una copita de mezcal con miel ayuda a retener al bebé. Reposo absoluto.

EMPACHO

Se siente llena de gases o eructos

Dar té de caléndula con flor de xempasuchitl, epazote de zorrillo, llantén, salvia silvestre (del sur), semilla de cilantro. (la semilla de cilantro es un antioxidante que saca los tóxicos del estomago). Para una taza se pone una pizca de 3 dedos de la mezcla y se hierve 10 minutos si son plantas frescas o 30 minutos si están secas.

El cilantro crudo en ensaladas ayuda como diurético, alivia la inflamación del intestino y es alto en hierro.

EMBARAZO 2do y 3er trimestre

Presión arterial alta

Preclamsia

Desprendimiento prematuro de placenta

Diabetes gestacional

Hemorroides

Problemas renales

Problemas hepáticos

PRESION ARTERIAL ALTA

Es un síntoma causado por varias enfermedades durante el embarazo y además causa más problemas y hasta la muerte. Es señal de que algo anda mal con algún órgano, estrés, falta de sueño, etc. Puede ser porque crece el bebé y presiona el intestino causando estreñimiento- es peor si la mujer no hace ejercicio y come mucho dulce y harina.

Puede sentir dolor de cabeza, ver lucecitas, zumbido de oídos

- Evitar el exceso de sal en los alimentos
- Evitar chile, refrescos, carnes rojas, grasas y dulces
- Dar té de zapote blanco con muérdago y castaña de indias cada 6 horas si necesita o 2 veces al día por 3 días y luego una vez al día.
- Recomendar reposo y que se acueste sobre el lado izquierdo poniendo almohadas altas quedando semisentada. De esta manera no presiona la vena Aorta que es la que envía oxígeno.
- Presionar el punto de la mano entre el dedo gordo y el índice ayuda a bajar la presión.

PRECLAMSIA

Siente dolor en la boca del estomago y el cuerpo esta hinchado, hay estreñimiento, estrés, cansancio, falta de dormir, se sube la presión a las 20 o 28 semanas

RUPTURA PREMATURA DE MEMBRANAS

- Si es un goteo constante sin derramar todo el líquido y falta poco para el nacimiento dar agua de coco ya que se parecen sus propiedades al líquido amniótico (líquido donde nada el bebé), y reposo absoluto.
- Si todavía le falta mucho para el nacimiento y aun guardando reposo sigue saliendo líquido, enviarla al hospital.

DIABETES GESTACIONAL

Muchas mujeres en la gestación llegan a tener diabetes, esto sucede porque también la tuvo en el embarazo anterior o porque su mamá también padeció o por alimentarse de forma inadecuada.

Síntomas: apetito excesivo, sed más o menos intensa, cansancio, mucha orina, existencia de azúcar en la orina y la sangre (ya que el hígado pierde su capacidad de almacenar el azúcar y lo envía a la sangre) que se detecta en un GEO.

- Alimentarse con frutas y verduras frescas y de preferencia crudas, evitando las maduras y dulces. Son muy recomendables los cítricos, peras, manzanas, ciruelas verdes, granadas. Comer verduras, alcachofas, acelgas, tomates, pepinos, cebollas, ajos, apios, porros, lechugas, rábanos. Caldos, cereales y carnes blancas. Solo los plátanos dominicos se pueden comer. Las espinacas, champiñones y tomates se recomiendan crudos, ya que cocidos producen ácido úrico. Hoja de rábano en ensaladas nos da yodo, o poner 2 gotitas de yodo de farmacia en el garrafón de agua ayuda a toda la familia y es bueno para la tiroides.

- Estos son algunos alimentos perjudiciales que no se deben de comer: carnes rojas, mariscos, embutidos, conservas, sesos, gelatina, quesos fuertes o salados, grasas animales, fritos, mayonesa, salsas picantes, café, cacao, licores, chocolate y toda clase de dulces.
- Tomar té de aceitilla con hoja de aguacate, nogal, eucalipto y damiana (algunas de estas plantas son perjudiciales solas, pero en conjunto cambian sus principios activos).

PROBLEMAS RENALES, INFECCIONES VAGINALES

ANURIA (dificultad al orinar) Y DISURIA (dolor al orinar)

Puede ser por una fuerte infección vaginal y renal, la embarazada puede padecer de mal de orín. Puede dar por limpiarse mal, de atrás para adelante y contaminar la vagina con bacterias del ano. También las relaciones sexuales forzadas pueden ser causa de infecciones.

Puede sentir ardor al orinar, orina muy poco, dolor en bajo vientre, escalofríos y fiebre. Puede ser por inflamación o por infección.

Por inflamación (vulvitis): síntomas- fiebre, dolor de cabeza, dolor de cintura, dolor y ardor en planta de los pies, inflamación de los pies y las piernas por la tarde, ardor al orinar y muchos deseos de orinar pero orina muy poco.

- Tomar suficiente agua durante el día. Tomar baño diario, usar ropa cómoda y tratar de no estar mucho tiempo sentada (hacer ejercicio).
- Lavar con agua con carbonato o vinagre disuelto. Luego poner yerba santa como pañalito evita la comezón.
- Poner el polvito de una capsula de uña de gato (del Perú).

Por infección (candidiasis): se ve un flujo como yogurt y hay comezón.

- Baño diario
- Lavarse la vagina con agua con vinagre o carbonato de sodio cada tercer día.
- Usar ropa íntima de algodón.
- Disminuir los carbohidratos y dulces.
- Lavados con cuachalalate, cancerina, y cola de caballo.
- Si hay inflamación poner compresas en la vulva con árnica.
- Para la fiebre e infección: estafiate, quina, tomillo, pericón verbena, cola de caballo y nanche de perro juntos en té o microdosis (tomar 10 gotas debajo de la lengua cada hora).

Humedecer una sabana, envolver a la paciente desde las axilas hasta las rodillas luego poner cobijas encima para abrirla bien para que sude y saque las toxinas. Después dar un te calentito de cola de caballo.

- Lavar vulva con agua con carbonato y luego aplicar óvulos de zábila. Se pueden hacer óvulos de zábila envolviendo la pulpa en papel aluminio y meter al congelador y ya congelado se saca del papel aluminio y se mete en la vagina. Si no hay congelador, se puede enterrar el óvulo en aluminio en arena junto a un río durante la noche. Al amanecer ya estará duro.
- Poner a baño María manteca de cacao y leche de almendra, zábila y ajo raspado. Hacer óvulos con papel de arroz o de aluminio y enfriar en el congelador. Estos óvulos (sin papel) se meten en la vagina y ayudan a limpiar y sanar.
- Hervir 10 minutos yerba mora, manzanilla, romero y cola de caballo en un litro y medio de agua. Dejar enfriar y luego hacer un lavado vaginal- se enjuaga por fuera y con un trapito mojado envolver dos dedos y lavar adentro.

POLINURIA- QUE ORINA MUCHO

Orinar mucho está bien, pues la vejiga tarda en ensancharse.

OTRAS ENFERMEDADES QUE PUEDEN APARECER EN EL EMBARAZO

TIFOIDEA

Aparece cuando la paciente ha comido alimentos donde la mosca ha puesto su excremento.

Síntomas: dolor de cabeza, cólicos intestinales con o sin diarrea, escalofríos, fiebre, dolor de cabeza.

- Té o microdosis de chaparro amargo, estafiate, tomillo, jacaranda, marrubio blanco juntos. 10 gotas cada hora o dos horas según la gravedad.

PARASITOS

- Licuar o moler un puño de pepitas de calabaza con una taza de leche y tomar por 7 mañanas en ayuna. (también saca la solitaria)

Té de epazote de zorrillo (no usar epazote blanco o morado porque son abortivos) por 7 mañanas en ayuna.

DENGUE

Producido por el mosquito zancudo que habita en depósitos con agua estancada, charcos, barrancas, etc.

- Té de raíz de mango (en caso de no conseguir la raíz, las hojas son buenas) y agregar el tratamiento de la tifoidea

DIARREA

Hay que ver primero porque tiene diarrea y si hay infección o si algo le cayó mal. Si algo que comió le cayó mal, está bien que tenga diarrea porque su cuerpo está sacando lo que le hace daño. Debe de tomar bastante agua para no deshidratarse.

- Si hay infección, dar a comer arroz hervido. Si no cede la diarrea, dar el tratamiento de tifoidea.

GRIPE Y TOS

Muchas veces la tos y enfermedades de los pulmones son causadas por tristeza, ya que se corta el oxígeno a los pulmones.

- Cuando llega la paciente dar un té tranquilizante, si baja la tos, es por tristeza y angustia.
- Té tranquilizante para el sistema nervioso: tila, flor de manita, pasiflora, bugambilia morada (el morado es color de sanción).
- Té para el sistema respiratorio: té de ocote (un pedacito de 2 centímetros) con un pedacito de cebolla morada y hojitas de una ramita de tomillo hervido en un cuarto de litro de agua y agregar 2 cucharaditas de miel. Tomar en ayuna y en la noche. Este té ayuda a sacar las flemas que se atorán en la garganta. No tomar cosas frías. El pulmón recuperará oxígeno.
- Té o micro dosis de eucalipto con gordolobo y tomillo. Se le puede agregar bugambilia morada, salvia silvestre, ocote y flor o fruta de saúco (el saúco baja la calentura).

Jarabe para sistema respiratorio (también para el asma): cortar 2 cebollas moradas en rodajas. Poner en un traste una capa de cebolla, otra de miel (o azúcar), otra de cebolla, otra de miel, tapar y dejar reposar 24 horas. Saldrá un hilito de cebolla. Colar todo con una tela de manta exprimiendo. Adultos tomar una cucharada sopera cada 6 horas. Niños de 1 a 5 años, una cucharadita. Bebés la punta de una cucharadita.

SINUSITIS

- Gotas nasales de aceite gomenolado con menta piperita, aplicar una o dos gotas en cada fosa nasal tres veces al día.
- Gotas de manzanilla en fosas nasales una gota 3 veces al día
- Recomendar que no se bañen por la noche

RONQUERA

- Gárgaras con semillas de mostaza pulverizadas y mezcladas con vinagre y llantén por lo menos dos veces al día
- Tomar en ayuna en medio vaso de agua tibia dos cucharadas de jugo de limón y dos cucharadas de aceite de olivo.

GASTRITIS

Siente ardor y dolor en la boca del estómago, siente que se quema por dentro, reflujo ácido y gases fétidos.

- Dar fitopreparado (mezcla en té o micro dosis) de anís, zempaxhuchitl, hinojo, mexixe (o lentejilla), ojo de gallo y zábila.
- Dar el jugo de una papa y un chayote crudos en ayunas por 20 días.
- Tomar leche en el momento de sentir la acidez
- Poner toallas húmedas sobre parte de adolorida (esto ayuda a sacar la fiebre interna)

ESTRESS

- Un masaje prenatal es necesario dar de las 24 semanas en adelante
- Dar té de pasiflora, valeriana y tila

RETENCION DE LÍQUIDO

Se ponen los pies hinchados

- Yerba santa (Momo)- poner la hoja directamente en la pierna y pie y amarrar con una venda o manta toda la noche.

ESTREÑIMIENTO

La embarazada a las 20 semanas comienza a padecer de este problema por el acomodamiento de los órganos ya que aumenta el tamaño del bebé. Muchas veces antes de embarazarse la mujer ya padecía de este desorden intestinal.

- En ayunas en medio vaso de agua tibia agregar 2 cucharadas de jugo de limón y dos de aceite de oliva.
- Comer papaya en jugo o en rebanadas
- Comer yogur de ciruela pasa por las mañanas y antes de acostarse
- Comer fibra compuesta de plantago, linaza y tamarindo.
- Poner 2 cucharadas de linaza y dos ciruelas pasa en un vaso tapado y dejar durante la noche. Tomar en la mañana, puede agregar miel.
- Té de cáscara sagrada (hervir un pedacito de 2 o 3 dedos en una taza), o 30 gotas de micro dosis cada 6 horas por 3 días.

HEMORROIDES

- Poner pomada de caléndula con el dedo envuelto en una gasa dentro y fuera del ano.
- Hervir 10 minutos yerba mora, manzanilla, romero y cola de caballo en un litro y medio de agua. Dejar enfriar y luego hacer un lavado.

- Se puede poner un supositorio de zábila preparado como se preparan los óvulos para las infecciones renales (ver abajo).

MALA CIRCULACION

- Levantar los pies en alto.
- Tomar té de raíz de abrojo rojo con árbol de brasil, y raíz de zarzamora una taza durante 15 días, y dejar de tomar 15 días, luego tomar otra vez durante 15 días.

HIGADO

- Comer berro con todo y raíz en ensaladas reconstruye el hígado.

AFECCIONES DE LA PIEL

ALERGIAS (puede sentir comezón por alergia al líquido miótico)

- Baños o aplicaciones en la piel de avena, axihui (cortar las hojas con las yemas de los dedos para que no se amargue), yerba mora, cuachalalate, cola de caballo o cundeamor.

QUEMADURAS

- Una pizca de polvo de goma arábica revuelta con clara de huevo se pone sobre la quemadura y evita que se formen ampollas.
- Poner la pulpa de la zábila una y otra vez sobre la quemadura evita el dolor y las ampollas.

PARTO

SEÑALES DE QUE EL PARTO SE ACERCA

Sale moco claro o rosado de la vagina porque el cervix comienza a abrirse y suelta el tapón de moco y un poco de sangre (el tapón de moco en la entrada del cervix se forma durante el embarazo)

Sale líquido claro por la vagina. Se conoce como la fuente.

Comienzan dolores fuertes –contracciones, al principio cada 10 o 20 mins. El trabajo de parto debe empezar cuando las contracciones sean regulares. La mujer es la que mejor sabrá cómo va y qué necesita. Hay que irle preguntando cómo se siente pero no usar la palabra “dolor”.

PRIMERA ETAPA

Empieza cuando se empieza a abrir el cervix con las contracciones y termina cuando está completamente abierto. Las primerizas pueden tardar de 10 a 20 horas y las demás de 7 a 10 horas.

- Cuando la mujer inicia con sus contracciones y es primeriza, no sabe realmente si esas son ya las reales o las de entrenamiento, entonces, se le ofrece un té de manzanilla calentito. Si ya es el momento, continuarán las contracciones constantes, y si todavía no, se le quitarán sin afectar al bebé.
- El acompañamiento es la mejor medicina para relajarse.
- Es importante que el lugar este calentito. Las mujeres que paren en el hospital sufren frío y tienen que calentar la cama con sus cuerpos, este tiempo de frío inhibe las contracciones.
- Se recomienda que el parto no se haga en un lugar alto (como las camas de los hospitales), ya que esto preocupa a la mujer de que el bebé salga y se caiga hasta el piso, y por esta preocupación puja con miedo
- Un baño calentito con pétalos de rosas y canela ayuda a que las contracciones sean más suaves y el parto no sea tan tardado. Poner música ayuda.
- Mover la cadera, y que el esposo le de masajes en la cadera.

Durante este tiempo la parturienta puede comer ligeramente antes de que las contracciones apuren más fuerte.

SEGUNDA ETAPA

Empieza cuando el cervix está completamente abierto y termina cuando el bebé nace. Por lo general dura 2 horas.

- Si la segunda etapa se acerca a su final hay que preparar a la mujer con movimientos y respiraciones concentrándose en esa fase donde es más tardado cuando son primerizas.
- Si la segunda etapa esta tardándose, se le hace masaje en la cintura a la mujer, se le da un baño calentito de pies. Si va a ser parto en agua, se le mete a la tina con agua a una temperatura soportable para ella y el bebé. Se está monitoreando el foco fetal para saber que el bebé no está teniendo sufrimiento fetal.
- Ayuda mantenerla ocupada para que no piense mucho en la próxima contracción, respirar, cantar, platicar.

SI SE LE SUBE LA PRESION:

- Se le pregunta a la parturienta como se siente, pero no usar la palabra "dolor", además de estarle tomando la presión arterial para estar seguros de que todo marcha bien, en caso de que se esté subiendo la presión, se le cambia de posición y se le dice que haga respiraciones contando del 1 al 10 al inspirar y exhalar para que oxigene su cerebro al bebé.
- Si aun así no baja la presión se le da a tomar un té de zapote blanco o en micro dosis combinada con valeriana y pasiflora porque quizás está nerviosa, puede ser parte de la causa o si es problema renal se le puede agregar cola de caballo o alpiste.
- Hacer sangría- picar con un alfiler estéril (se puede poner una ventosa) en la oreja o atrás de la rodilla.
- También funciona y poner paños de agua fría en las sienes y planta de los pies.
- Si la parturienta esta recostada se le pone a caminar o se le pone en forma vertical, quizás la posición le está ocasionando la presión alta.

Hay que tomarle la presión arterial cada vez que se aplica diferente tratamiento hasta que esté en una presión adecuada la parturienta

PRESION BAJA

La presión baja está bien cuando ya nació el bebé, pero hay casos en que se baja antes y entonces es por algún sangrado interno antes del nacimiento, y las causas pueden ser:

Ruptura uterina

Desprendimiento prematuro de placenta

Laceración del cervix

- Presione con la yema del dedo debajo de la nariz haciendo movimientos circulares en dirección al corazón.
- Mientras tanto hay que ir revisando a que se debe la baja presión.
- Si sospecha que hay sangrado interno hay que trasladar a la parturienta al hospital más cercano. En caso contrario, dar una microdosis de muile, castaño de indias y muérdago

TERCERA ETAPA

Ya está la dilatación total, el bebé nace y sale la placenta.

Cuando el bebé ya va a nacer se puede sentir con la mano que se calienta mucho la parte de arriba de la cabeza de la mamá.

- Para calmar el dolor, ayuda dar masajes a la mamá a los lados de la nariz, los cachetes, en los lados de la frente y la cabeza y entre los dedos.
- Si el parto está dificultoso, bendiga una planta de albaca y córtela de raíz, amárrela al muslo de la mujer y el parto se verificará mejor.
- Utilizar puntos de acupuntura I.G-4, B-6, Du-4 y Vg-20
- Cambie de posición a la mujer.
- El parto acostada no se recomienda porque el bebé presiona la arteria Aorta que oxigena el cerebro de la mujer. Son mejores las posiciones verticales o semiverticales, hincada, en cuclillas, semiacostada, en 4 patas, etc.
- Si el parto está tardando demasiado, se toman los huesos de dátiles pulverizados y se revuelven con cáscaras de naranja seca y se agregan a una copita de vino blanco y se le da de beber a la parturienta.
- Masaje en la cintura y desatoramiento de hombros.
- Dar un te calentito de manzanilla y miel de abeja.
- Masaje en la cadera, planta de los pies y manos con acupresión.
- Cambiar de posición para parir- puede ser de forma vertical y jalando una toalla o un reboso para evitar pujar, y con la fuerza de jalar el bebé nace. No es bueno pedirle que pujan pues hace mucho esfuerzo que puede después causar desgarras, dolores internos y casi siempre no saben pujar y pujan con la garganta y eso no ayuda. También al pujar, puede provocar que el bebé se haga popo adentro de la mama. Con la pura fuerza de jalar el reboso el bebe nace con facilidad.

PARA EVITAR DESGARROS

Cuando está dilatando, se machaca perejil bien desinfectado (se puede desinfectar con vinagre) y se pone en la vulva, se ponen paños empapados en cocimiento de manzanilla tibiecita.

También ayuda haber hecho ejercicios previos al parto de estiramientos del periné.

ALUMBRAMIENTO Y SALIDA DE LA PLACENTA

- Si la placenta tarda en salir (no esperar más de media hora) se le puede dar a tomar una cerveza a la parturienta.
- Dar un té relajante como la manzanilla.
- Dar un té de capitaneja con una copita de mezcal
- Un caldo de garbanzos con azafrán.
- En caso de no salir en su tiempo, enviarla al hospital o pedir ayuda médica.

PUERPERIO- POST-PARTO

A veces quedan coágulos de sangre adentro. Esto puede causar cólicos y hace que la mujer quede panzona.

- Tomar un té caliente después del parto ayuda a que salga todo. En Tenejapa las parteras dan un té o un caldo con arto chile para que no agarre frío y que no hayan hemorragias después de parir. También ayuda poner trapitos calientes, y en unos lugares las parteras saben cómo sobar a las mujeres para que salga todo.
- Dar a té de malabar o en micro dosis durante los próximos 8 días ayuda a que saque todo lo que se pudo haber quedado adentro.
- También tomar té de hoja tierna de aguacate con canela- 3 tazas al día durante 8 días.

COLICOS O ENTUERTOS

- Polvos de anís, nuez moscada y canela macerados en una copita de vino.
- Aplicar loción preparada con cáscara de plátano macho, ruda, romero, canela, alcanfor, mentol y unas gotas de éter, esto machacado ayudara a desinflamar y calmar el cólico.

PARA CONTRER EL CERVIX FLACIDO

Baños de asiento de romero haciendo contracciones de Hegel- apretando y soltando las nalgas y la vagina.

HEMORROIDES

El útero en crecimiento aumenta la presión sobre las venas en la parte inferior del cuerpo, lo cual produce hemorroides. Las hormonas del embarazo hacen que las paredes de las venas se aflojen y hacen que las venas se hinchen con más facilidad.

- Poner pomada de caléndula con el dedo envuelto en una gasa dentro y fuera del ano.
- Hervir 10 minutos yerba mora, manzanilla, romero y cola de caballo en un litro y medio de agua. Dejar enfriar y luego hacer un lavado.
- Aplicar compresas de hielo y pomada de manzana con ceniza y pimienta negra pulverizada (antes limpiar con mercurio cromo)

FLUJOS EXESIVOS DESPUES DEL PARTO

- Infusión de llantén con vino tinto- añadir una clara de huevo, hervirlo un poco más, tomarlo por 3 mañanas y luego acostarse después de tomarlo.
- El musgo cocido con leche se da a tomar una taza calentita y corta el sangrado excesivo.

SENOS INFLAMADOS

- Aplicar lienzos fríos y luego crema de almendras.
- Poner emplasto de barro con té de árnica, lavar bien o aplicar una crema o gel de árnica
- Poner sobre los senos hojas de chaya o de ricino.
- Aplicar en cataplasmas salvado de trigo con ruda mezclado con vinagre.

LACTANCIA (AMAMANTAR)

- Para cuando no le baja la leche a la mamá, se le da licuado de piña con alfalfa a media mañana.
- Horchata de ajonjolí con canela, o tomar agua de avena.
- Para amamantar hay que

Sostener el seno con la mano en C, y nunca con dos dedos ya que esto bloquea el conducto por donde pasa la leche.

PLANIFICACION FAMILIAR NATURAL

- Tomar té de ruda diario a partir de su 5to día de la menstruación.
- Aplicar un mejoral diario en la vagina cada vez que se tengan relaciones.

INFERTILIDAD

Cuando la pareja no se puede embarazar pueden tomar los dos, el hombre y la mujer, un té de chile con pimienta y jengibre. Lo deben tomar una vez al mes durante la menstruación de la mujer. Las parejas en Tenejapa se embarazan antes del 3er mes de tomarlo.

PLANTAS TOXICAS PARA EL EMBARAZO

Angélica – Muérdago - Jengibre salvaje – Eucalipto – Enebro – Efedra – Milenrama – Acebo – Acónito – Adelfa – Agapanto - Ave paraíso – Digita – Pascua – Vinca – Epazote – Estafiate – Ajenjo

LA MANZANILLA ES TOXICA PARA EL BEBE- NO DARLE A TOMAR PUES PUEDE CONVULSIONARSE.